

Les neurosciences brossent un nouveau portrait du lecteur, études à l'appui.

La toute-puissante industrie pharmaceutique n'aurait qu'à bien se tenir. Tremblez fluoxétine, venlafaxine et autres supposées «molécules du bonheur». Voilà que l'on viendrait de mettre scientifiquement en évidence les vertus dynamisantes et bienfaisantes d'un très vieux «produit» au principe actif on ne peut plus simple et sain, sans effets secondaires ni indésirables – du moins lorsque les indications et la posologie sont scrupuleusement respectées. Un composé d'encre, de papier, de mots, de lettres, de virgules, de points d'interrogation ou d'exclamation, bref de signifiant, de signifié, que l'on appelle communément... un livre.

Plus sérieusement, deux études récentes, l'une italienne, menée par le Centre Cesmer de l'université de Rome-III, et l'autre américaine, émanant de l'université Emory, à Atlanta, en Géorgie, se sont intéressées aux effets scientifiquement mesurables qu'aurait l'acte de lire sur l'activité cérébrale humaine. Observant notamment les changements enregistrés dans le cortex temporal gauche, une zone associée à la réceptivité du langage et aux sensations motrices, les chercheurs d'Emory montrent que lire un livre peut augmenter la connectivité, c'est-à-dire le processus de connexion des neurones à l'intérieur du cerveau. Et que ces modifications neurologiques détectables au scanner persistent jusqu'à cinq jours après la lecture.

« Nous savions que les bonnes histoires pouvaient vous transporter dans la peau de quelqu'un d'autre au sens figuré. Maintenant, il semble que quelque chose se passe aussi en termes biologiques », note le Pr Gregory Berns, le spécialiste des neurosciences qui a dirigé l'étude de l'université Emory – au cours de laquelle un échantillon d'une vingtaine d'étudiants a lu pendant dix-neuf jours un roman à suspense de Robert Harris, *Pompéi* (Plon, 2004), chaque étudiant étant soumis à un scanner quotidien.

« Prêdisposé à la positivité »

Les résultats des chercheurs et sociologues romains – qui se sont intéressés, eux, aux «effets» des livres papier et numériques sur un échantillon de 1100 personnes – prolongent en quelque sorte ces constatations. En particulier, ils font le lien entre l'activité de l'encéphale et ses traductions émotives et cognitives – en l'occurrence nos manières d'être et d'(inter) agir en société. Ils semblent montrer, chiffres à l'appui, que le groupe de lecteurs est **« plus optimiste, moins agressif et plus prêdisposé à la positivité »** que son pendant de non-lecteurs – l'instrument de mesure utilisé est l'échelle de Ruut Veenhoven, ce professeur de l'université Erasmus de Rotterdam qui suggère que le bonheur, de même que le quotient intellectuel, peut s'évaluer sur une échelle de 0 à 10. De même, les **« émotions positives »** seraient **« plus fréquentes »** chez les lecteurs, si l'on en croit les résultats obtenus sur l'échelle de Biswas-Diener, du nom de ce psychologue américain spécialiste de psychologie positive et auteur de *The Courage Quotient* (2012, non traduit)

Aucune de ces études n'examine en détail la façon dont les effets de la lecture diffèrent selon que le lecteur est plongé dans un conte pour enfants, un roman noir ou les écrits désespérés de Cioran... Néanmoins, de la recherche italienne, l'éditeur Stefano Mauri, du groupe GeMS, retient qu'elle **«rompt avec le portrait habituel et stéréotypé que l'on fait du lecteur »**. Non pas un individu solitaire, asocial ou simplement replié sur lui-même, mais quelqu'un qui, grâce au livre, se montrerait plus ouvert, positif et en empathie que ses concitoyens non lecteurs. Réfléchissant aux correspondances entre lecture et bien-être, Stefano Mauri remarque aussi que, pour les scientifiques, ce qu'on appelle communément «le bonheur de lecture» semble être tout sauf une expression toute faite.