

Pour mieux comprendre autrui... lisez

LE MONDE SCIENCE ET TECHNO, 19 juillet 2016, Florence Rosier



Cet été, ne vous privez pas d'un grand plongeon... dans la lecture de romans. Car lorsque nous lisons des œuvres littéraires, nous renforçons notre capacité à comprendre les états mentaux d'autrui.

« **La fiction accroît notre expérience sociale et nous aide à la comprendre** », résume l'auteur d'un bilan des études sur le sujet, Keith Oatley, professeur émérite de psychologie appliquée à l'université de Toronto (Canada). Ce bilan a été publié mardi 19 juillet dans la revue *Trends in Cognitive Sciences*.

L'art littéraire, un des ferments de notre empathie ? Longtemps cette question n'a guère été prise au sérieux. Mais « **ce sujet fait aujourd'hui le "buzz"**, s'amuse Keith Oatley. **D'une part, les chercheurs ont reconnu le rôle important de l'imagination** [dans ces processus cognitifs]. **D'autre part, ce champ d'étude s'est récemment tourné vers l'imagerie cérébrale, ouvrant le monde académique à ces idées.** »

Depuis 1995, on sait que plus les gens lisent, meilleurs sont leur niveau de vocabulaire, leurs connaissances générales et leurs aptitudes verbales – tous facteurs confondus comme l'âge, le quotient intellectuel ou le niveau d'éducation étant égaux par ailleurs. Et ceux qui lisent le plus dans l'enfance ont plus de succès dans leurs études supérieures.

« Théorie de l'esprit »

Ici, « **la fiction est une simulation de mondes sociaux** », affirme Keith Oatley. Et c'est bien ce que montre l'imagerie cérébrale : les aires du cerveau qui s'activent, quand nous lisons la description d'un processus mental, sont les mêmes que celles qui s'activent dans la vie courante, quand nous mettons en œuvre ce même processus.

Examinons maintenant des volontaires dont le cerveau est scruté au cours d'une imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), quand on leur lit un extrait de livre où le protagoniste, par exemple, tire sur une cordelette. Eh bien, cette lecture active une aire cérébrale impliquée dans la saisie d'un objet, a montré une étude en 2009.

De plus, les aires cérébrales qui s'activent lorsque nous lisons (et comprenons) une fiction narrative recouvrent en partie celles qui s'allument, dans la vie réelle, lorsque nous reconnaissons les pensées, les intentions et les sentiments d'autrui – une capacité nommée « théorie de l'esprit ».

« LA COMPLEXITÉ DES PERSONNAGES LITTÉRAIRES AIDE LE LECTEUR À SE FAIRE UNE IDÉE PLUS SOPHISTIQUEE DES ÉMOTIONS ET DES MOTIVATIONS D'AUTRUI »
FRANK HAKEMULDER,
CHERCHEUR À L'UNIVERSITÉ D'UTRECHT (PAYS-BAS)

Mais comment de telles lectures améliorent-elles ces vertus sociales ? Selon Keith Oatley, ce serait non seulement par l'histoire racontée, mais aussi par les processus d'inférence que nous activons, pour comprendre les personnages de roman, et par notre implication émotionnelle.

Plus les lecteurs sont transportés par une œuvre de fiction, plus grandes sont leur empathie et leur capacité à venir en aide à une personne – qui avait laissé tomber un objet par terre, par exemple, dans une expérience conduite en 2012.

La qualité littéraire apparaît essentielle. « ***La complexité des personnages littéraires aide le lecteur à se faire une idée plus sophistiquée des émotions et des motivations d'autrui, bien plus que les personnages stéréotypés de la fiction populaire*** », remarque Frank Hakemulder.

En 2009, une étude a examiné les effets de la lecture d'une nouvelle de Tchekhov, ***La Dame au petit chien***. Ceux qui lisaient cette nouvelle en témoignaient : l'œuvre avait fait évoluer leur personnalité, en fonction du degré d'émotion ressentie. Pas de telles évolutions, en revanche, chez ceux qui lisaient un récit de même longueur, relatant la même histoire mais dénué de valeur artistique.

« Tous les bonheurs et tous les malheurs possibles »

Telle est la vertu du verbe, la magie de l'imagination des romanciers de génie : que nous soyons homme ou femme, jeune ou moins jeune, de telle ou telle origine sociale ou culturelle, chacun de nous peut, à mesure qu'il tourne les pages d'un roman, s'identifier à des personnages aussi différents qu'Anna Karénine ou Jean Valjean, ***L'Étranger*** ou ***Poil de carotte***, le dandy esthète de ***Gatsby le magnifique*** ou l'étudiant assassin de ***Crime et Châtiment***... Certaines autobiographies ont ce pouvoir : comment, aussi, ne pas entrer en résonance avec le jeune Romain de ***La Promesse de l'aube*** ou le déporté de 15 ans de ***La Nuit*** ?

Un romancier « ***déchaîne en nous pendant une heure tous les bonheurs et tous les malheurs possibles dont nous mettrions dans la vie des années à connaître quelques-uns***, écrivait Marcel Proust dans ***Du côté de chez Swann*** (1913). ***Qu'importe dès lors que les actions, les émotions de ces êtres d'un nouveau genre nous apparaissent comme vraies, puisque nous les avons faites nôtres, puisque c'est en nous qu'elles se produisent, qu'elles tiennent sous leur dépendance, tandis que nous tournons fiévreusement les pages du livre, la rapidité de notre respiration et l'intensité de notre regard.*** »

Amis lecteurs, n'hésitez plus : que l'été vous inspire ces fiévreuses émotions.

Florence Rosier, journaliste au *Monde*

http://lemonde.fr/sciences/article/2016/07/19/pour-mieux-comprendre-autrui-lisez_4971918_1650684.html?xtmc=empathie&xtcr=18