

Mieux se connaître en lisant Proust

Avoir accès à ses propres états d'âme est une tâche difficile mais essentielle. Proust fut un maître en la matière : en le lisant, on se rend à l'école de l'introspection.



Christophe André

Il y a de nombreuses manières de s'intéresser à la psychologie : on peut lire des revues scientifiques comme celle que vous tenez entre les mains, ou observer sur le terrain les comportements de ses congénères. On peut aussi s'en remettre à l'œil des romanciers, qui à leur façon, explorent la psyché humaine. « Partout où je suis allé, un poète était allé avant moi », écrivait ainsi Freud, pour souligner que la science psychologique ne fait souvent que valider (ou parfois infirmer) les intuitions et observations des littéraires.

Ainsi, l'œuvre de Marcel Proust, universellement considéré comme l'un des grands romanciers de la littérature mondiale, a été étudiée par de nombreux psychologues et chercheurs, comme dans un ouvrage récemment paru, *La Madeleine et le savant*, prudemment présenté par l'auteur comme une balade proustienne du côté de la psychologie cognitive. Il ne s'agit pas d'affirmer que Proust a tout découvert, mais juste de montrer comment une observation attentive de ses propres états d'âme et des comportements de ses contemporains lui

a permis de finement pressentir et décrire des mécanismes aussi complexes que ceux des émotions ou de la mémoire. Et aussi universels.

Le cœur de l'intimité

Car l'œuvre de Proust a une portée universelle : bien que se déroulant dans un milieu social circonscrit (la grande bourgeoisie française) et à un moment précis (la Belle Époque), elle met à nu l'esprit d'êtres humains dont les chemine-ments mentaux sont les mêmes que les nôtres aujourd'hui, et ont fasciné

Des écrivains comme Proust sont de bons modèles pour pratiquer l'introspection et la psychologie à la première personne, indispensables à la régulation émotionnelle et à l'auto-contrôle.

des lecteurs d'autres époques et d'autres cultures.

Plusieurs études ont montré

que la lecture d'œuvres de fiction augmente les capacités d'empathie et de compréhension d'autrui, au moins à court terme, et comparée à lecture de non-fiction ou à l'absence de lecture. Les œuvres dites « classiques » semblent le faire légèrement mieux que les œuvres grand public : sans doute, comme dans le cas de Proust, est-ce lié à la complexité des phénomènes décrits. L'écrivain ne cherche pas alors à plaire au lecteur ou à lui simplifier la vie, mais à décrire au plus près à ce qu'il observe et ressent, quand bien même cela serait complexe, comme le sont souvent les rouages de nos émotions et de nos pensées. Ce souci du détail et de la précision (proche de ce qui est nécessaire en science) ne va pas toujours sans déranger certains lecteurs, tel Gide qui écrivait dans son *Journal à propos de Proust* : « Tant de subtilité est, parfois, complètement inutile ; il ne fait que céder à un maniaque besoin d'analyse. Mais souvent cette analyse amène à d'extraordinaires trouvailles. » Un

autre écrivain, André-Pierre de Mandiargues notait : « Son œuvre a surtout l'attrait d'un énorme crâne

trépané où nous verrions évoluer les pensées comme dans un planétarium psychique. »

Ressentis intérieurs

Chacun connaît l'exemple de la célèbre madeleine, dont le goût rappelle au narrateur un précieux souvenir d'enfance. Cette « hypothèse proustienne » a ainsi été testée et validée par plusieurs études, qui ont confirmé que les stimuli olfactifs étaient plus puissants que les stimuli visuels pour activer des souvenirs. Pour autant, là où l'œuvre de Proust est irremplaçable, c'est non pas dans les faits psychiques qu'elle rapporte (les « résultats » de ses observations) mais dans le cheminement précis de l'esprit qu'elle décrit (la mise à plat des « mécanismes de la pensée »). Il en va ainsi de cet épisode de la madeleine : « Et tout d'un coup le souvenir m'est apparu. Ce goût c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray [...] ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. La vue de la petite madeleine ne m'avait rien rappelé avant que je n'y eusse goûté... » Cet épisode commence en réalité plusieurs pages auparavant, au moment où un Proust adulte et tristounet prend la première bouchée de madeleine : « Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. » Puis l'auteur décrit avec force détails le travail pour faire émerger le souvenir : « Et je recommence à me demander quel pouvait être cet état inconnu [...]. Je veux essayer de le faire réapparaître. Je rétrograde par la pensée au moment où je pris la première cuillerée de thé. [...] Je demande à mon esprit un effort de plus. [...] Dix fois il me faut recommencer [...]. Et chaque fois la lâcheté qui nous détourne de toute tâche difficile [...] m'a conseillé

de laisser cela, de boire mon thé en pensant simplement à mes ennuis d'aujourd'hui, à mes désirs de demain... »

La valeur pédagogique de l'œuvre de Proust dépasse ainsi largement la simple description de phénomènes que la psychologie cognitive saura démontrer un siècle plus tard : elle ouvre en réalité à l'univers d'une psychologie à la première personne, qui a longtemps été décriée, mais dont on redécouvre aujourd'hui l'intérêt. Les écrits autobiographiques de Saint Augustin, de Montaigne, de Rousseau ne sont pas seulement précieux par leur valeur littéraire ou

par les réalités



psychiques qu'ils décrivent, mais aussi par la narration des efforts pour arriver à la compréhension de ce qui les mobilise et les fait réagir. En ce sens, et comme Proust, ils sont au travers de leurs œuvres de très bons modèles pour acquérir cet ensemble de compétences complexes que représentent les aptitudes à l'introspection et à la psychologie à la première personne, sans doute indispensables aux capacités de régulation émotion-

nelle et d'auto-contrôle, dont on connaît l'importance pour le bien-être et les performances au sens large. Et l'on sait qu'en matière d'acquisition de compétences complexes, les apprentissages dit « par imitation de modèles » sont indispensables : observer des modèles en train de mettre en œuvre le savoir-faire auquel nous souhaitons accéder.

Le génie de Proust, en ce qui concerne sa pertinence psychologique, réside sans doute là : mieux que quiconque, il a été capable de raconter de l'intérieur et dans ses moindres méandres, le long, lent et laborieux cheminement de nos efforts pour accéder à la lucidité, à l'intelligence et au bonheur.

Laissons-lui le mot de la fin, alors qu'il savoure le goût retrouvé de sa petite madeleine : « Un plaisir délicieux m'avait envahi. [...] Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes [...] J'avais cessé de me sentir médiocre, contingent, mortel. » Plutôt motivant, n'est-ce pas ?

Christophe ANDRÉ
est médecin psychiatre
à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

Bibliographie

K. Kidd et al., *Reading literary fiction improves theory of mind*, in *Science*, vol. 342, pp. 377-380, 2013.

J. Lehrer, *Proust était un neuroscientifique. Ces artistes qui ont devancé les hommes de sciences*, Robert Laffont, 2011.

R. Herz et al., *A naturalistic study of autobiographical memories evoked to olfactory versus visual cues : Testing the Proustian Hypothesis*, in *American Journal of Psychology*, vol. 115(1), pp. 21-32, 2002.