

Pinker, S. (2014). *The village effect. How face-to-face contact can make us healthier and happier*. Toronto : Random House Canada.

L'interaction face-à-face ne fait pas seulement surgir des actions altruistes [...], elle favorise aussi l'apprentissage de la lecture, la lutte contre l'infection et ultimement prolonge la vie (p. 4). L'effet village non seulement prolonge la vie, il nous donne envie de la vivre (p. 7).

Susan Pinker est l'auteure de *Sexual paradox* (2008) qui a été publié dans 17 pays et lui a mérité le prix de l'APA. Elle a enseigné la psychologie du développement au Collège Dawson et à l'Université McGill tout en étant praticienne pendant 25 ans. Journaliste scientifique, elle collabore avec de grands journaux, tels le *New York Times*, le *Globe and Mail*, le *Guardian* et le *Times Magazine*.

The village effect compte neuf chapitres, précédés d'une introduction, « Les gens ont besoin des gens », et suivis d'une conclusion, « Créer l'effet village ». L'effet village est fait de relations sociales, de soutien, d'inclusion et de vie communautaire. La thèse centrale de l'ouvrage stipule que la connexion humaine, réelle et non virtuelle, est un besoin fondamental chez les humains, de sorte que « sans interaction humaine le cerveau se détériore » (p. 107).

Chapitre 1. Des études longitudinales et expérimentales appuient l'idée que les relations sociales réelles constituent un rempart contre les maladies et en particulier contre le cancer du sein.

Chapitre 2. Visite d'une région montagneuse de la Sardaigne – « la zone bleue » - où les hommes vivent aussi vieux que les femmes et où le nombre de centenaires est très élevé. « Il faut l'effet village pour élever un centenaire » (p. 44).

Chapitre 3. Analyse de comportements sociaux comme l'imitation, la synchronicité, la contagion émotive, la pression sociale et le fait de se sentir surveillé.

Chapitre 4. Étude du travail de Christakis et Fowler¹ (2009) qui démontrent, à partir des données de la recherche longitudinale de Farmington Hearsh, l'importance de la connexion sociale. Pinker insiste sur l'importance du repas familial, lieu d'interaction parents-enfants.

Chapitre 5. À l'encontre de l'époque où l'on recommandait aux parents de ne pas « gâter » les enfants et de ne pas leur manifester d'affection, les recherches récentes démontrent la nécessité d'une relation chaleureuse.

1. Christakis, N., & Fowler, J. (2009). *Connected*. New York, NY : Little Brown.

Le contact intime avec les parents peut changer la façon dont les gènes du bébé vont s'exprimer.

Chapitre 6. L'abus dans l'usage des médias sociaux, des jeux vidéo et autres *gadgets* électroniques peut être dommageable pour les enfants. De nombreuses études démontrent que rien ne remplace l'interaction réelle parent-enfant pour l'apprentissage du langage, l'amélioration des processus cognitifs et le développement socioaffectif.

Chapitre 7. Les adolescents – cette génération « text people » - passent beaucoup de temps devant des écrans pour être en contact avec autrui. Pourtant, ils se sentent isolés. À l'école, la technologie ne remplace pas l'enseignant.

Chapitre 8. Synthèse des études sur le couple (mariage) : la qualité de la relation émotive importe grandement pour la durée du couple de même que pour la santé, la longévité et le bonheur.

Chapitre 9. À partir du cas d'Earl Jones, l'auteure explique que les relations sociales peuvent être exploitées malhonnêtement et devenir des « fraudes d'affinité ». Par ailleurs, certaines entreprises se renouvellent en accordant plus d'attention aux relations interpersonnelles et elles ont du succès.

Le chapitre final rappelle les principales idées de l'ouvrage.

- La connexion sociale est un besoin fondamental, elle transforme le cerveau.
- Les relations sociales et intimes constituent le principal élément de l'éducation, de la santé et du bonheur.
- Chacun a avantage à entretenir des contacts sociaux et intimes selon son tempérament.
- L'interaction parents-enfants doit être cultivée pour une éducation qui préparera l'adaptation sociale à l'âge adulte.
- Malgré l'arrivée d'Internet, les gens se sentent plus isolés qu'auparavant.
- Il faudrait mieux gérer « la migration vers le numérique », à la maison comme à l'école.
- Les contacts humains au travail – les vrais et non les virtuels – sont avantageux pour les employés et les employeurs.
- Un réseau social favorise l'adaptation et parfois même la survie – lors de désastres naturels, par exemple.
- Il faut cultiver l'effet village.

Hommes et femmes, nous sommes plus heureux, en meilleure santé et plus résistants face aux maladies et au désespoir si nous satisfaisons le besoin fondamental de contacts humains authentiques (p. 305).

APPRÉCIATION

The village effect est un ouvrage bien écrit, bien structuré et basé sur de nombreuses références incluses dans les 80 pages de notes regroupées à la fin. Déjà au début de 2015, le livre est en voie d'édition dans plusieurs pays. Susan Pinker présente des anecdotes, des études de cas qui illustrent les revues de recherches qui proviennent principalement de la psychologie, mais également des neurosciences, de la médecine, de la sociologie, de l'épidémiologie et de la biologie de l'évolution. Il s'agit donc d'une lecture bien nourrie et fort intéressante. Le livre rejoint un public cultivé, les étudiants et les enseignants en sciences humaines. Je recommande fortement cette lecture à tous les humains, car nous sommes tous assoiffés de relations avec nos semblables.

La création d'un village personnel vient naturellement aux uns, mais exige planification pour les autres [...]; c'est une question de santé, de longévité et de bien-être (p. 290-291),

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. L'auteur peut être contacté par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca