

## L'EFFET BARNUM, UNE SIMPLE CURIOSITE ?

Science et pseudo-sciences n° 256, Mars 2003

Phinéas T. Barnum était loin de se douter que son nom passerait à l'histoire de la psychologie et non seulement à celle des spectacles populaires. On attribue au patron du célèbre cirque américain deux phrases qui expliquaient à ses yeux le succès de son entreprise. La première, qui affirme qu'« à chaque minute naît un gogo », évoque bien sûr l'indéracinable crédulité de tout un chacun et la seconde nous dit que pour être populaire « il faut réserver à chacun un petit quelque chose ». C'est sans doute la raison pour laquelle le psychologue Paul Meeh a nommé « effet Barnum » l'importante illusion perceptive qui porte aussi le nom d'« effet de validation subjective ».

### QU'EST-CE QUE L'EFFET BARNUM ?

Expérimenté pour la première fois par B.-R. Forer en 1949 et répété des dizaines de fois depuis avec toujours le même succès, l'effet Barnum désigne ce processus qui fait qu'un individu se reconnaît spontanément dans ce qu'il croit être la description de lui-même ; en d'autres mots, c'est la tendance des gens à accepter comme un portrait juste et exact une description ou une évaluation globale de leur personnalité. L'expérience de base consiste évidemment à consigner d'abord une caractéristique appartenant en propre à chacun des sujets d'un échantillon - la date et l'heure de naissance, le résultat à un test de personnalité bidon ou la narration d'un rêve -, puis à leur faire croire que l'analyse de leur personnalité, qu'on leur fait lire peu de temps après, a été faite à partir de cet élément et enfin à leur demander d'évaluer le degré d'exactitude du portrait proposé. Bien sûr, aucune analyse n'a eu lieu et tous les sujets lisent sans le savoir la même description. Ils considèrent néanmoins d'emblée qu'elle leur sied comme un gant et il ne leur vient pas à l'esprit que le texte pourrait tout aussi bien décrire leurs voisins et amis.

De cette conviction subjective la personne se servira du même coup pour faire la preuve de la validité ou de la vérité du système théorique qui a servi, croit-elle, à l'analyse de sa personnalité, et pour affirmer la qualité de l'expertise de celui ou celle qui l'a faite. Nous avons là sans doute une explication au fait que perdurent encore ces savoirs ou plutôt ces pseudo-savoirs qui prétendent aider les gens à se connaître, comme les diverses astrologies, la graphologie, la chiromancie et même certaines psychologies personnologiques.

### FONDEMENTS DE LA CREDULITE

Plutôt que de chercher à condamner ce qui pourrait apparaître comme de la naïveté ou de la sottise, il faut bien comprendre qu'au contraire la crédulité se fonde sur des processus cognitifs normaux et très répandus ; l'effet Barnum offre ainsi une intéressante fenêtre sur le fonctionnement de la croyance. Examinons ses paramètres. Outre que la « connaissance de soi » est un impératif à la mode dans nos sociétés, où chacun de nous est invité à se considérer unique, ce phénomène peut s'expliquer de plusieurs façons. D'abord, les descriptions, assez brèves, sont rédigées de façon vague et générale, et l'individu, sans s'en rendre compte, en définira les contours ou en comblera les vides avec ses propres images et représentations mentales, croyant les y trouver véritablement.

De plus, beaucoup de ces descriptions proposent un trait de personnalité et son contraire – donnant l'illusion d'un portrait nuancé –, ce qui fait que l'élément significatif prendra toute la place dans le processus de sélection perceptive, au détriment de l'autre.

### LE PARTI PRIS DE COMPLAISANCE

Ces explications mettent essentiellement en cause la façon dont les descriptions sont élaborées. Mais l'effet Barnum nous renseigne peut-être davantage sur la nature du concept de soi et sur le processus même de la construction de l'identité personnelle. En premier lieu, on sait depuis longtemps que nous devons garder de nous-mêmes une image stable et positive et, pour ce faire, rechercher en priorité ce qui la confirme de façon agréable ; c'est le parti pris de complaisance. À cet égard, l'effet Barnum apparaît lorsque les descriptions sont louangeuses et il semble même que plus le portrait est flatteur, plus la personne a tendance à le considérer comme s'adressant à elle de façon spécifique. Ce biais dû à la conservation de l'image de soi est, semble-t-il, un aspect essentiel au bien-être psychologique ; des expériences ont montré en effet que des descriptions louangeuses pouvaient non seulement faire du bien mais aussi augmenter le sentiment de compétence. On a toutefois également démontré que plus la personne accorde du crédit au système théorique qui sert à l'analyse de l'élément de départ, ou plus elle estime celui ou celle qui a élaboré son jugement à partir de cette « science », plus elle est prête à accepter des éléments désavantageux, critiques ou négatifs à son sujet dans la description – on peut ainsi plus facilement comprendre comment l'adepte d'une secte quelconque puisse accepter de se faire traiter, par exemple, de moins que rien par un gourou vénéré.

### UNE ILLUSION NECESSAIRE ?

Ce dernier élément montre que les biais et partis pris décrits plus haut ne sont pas que des curiosités amusantes. L'effet Barnum met en lumière le processus incessant de la construction de la représentation de soi-même. L'esprit humain doit en effet se servir d'éléments qui lui sont extérieurs pour avoir une image de lui-même, image qui elle-même n'est jamais définitive ; pour chacun d'entre nous, le concept de soi est en quelque sorte un édifice virtuel fragile, une illusion, puisque non fondé sur une connaissance véritable de ce qui se passe à l'intérieur de nous – une telle connaissance est-elle d'ailleurs possible ? –, mais une illusion on ne peut plus nécessaire à tous les aspects de la vie. Les éléments qui lui servent de matériau sont principalement nos propres comportements, que nous observons dans les diverses situations et desquels nous tirons des inférences, des interprétations, des conclusions, comme nous le ferions en face d'une autre personne ; on se sert aussi des perceptions que nous avons des opinions et considérations des autres à notre endroit dans les diverses situations sociales. De ces éléments, l'esprit, ou le cerveau, fait une synthèse, qu'il accompagne d'une impression de cohérence interne et de consistance comportementale, impression qui ne correspond cependant pas toujours à la réalité des faits. Ce processus peut être plus ou moins mobilisé, plus ou moins intense, selon les personnes et selon les circonstances, compte tenu par exemple de la familiarité ou de la nouveauté de la situation où chacun se trouve, mais le concept de soi fonctionne comme une théorie dont il faut sans cesse chercher à confirmer le tout ou les parties. Nous avons donc, pour alimenter cette « construction continue d'un soi virtuel adapté », comme le dit Philippe Thiriart<sup>1</sup>, un inextinguible besoin d'informations à notre propre sujet. L'effet Barnum est consubstantiel à ce processus et les descriptions de nous-mêmes que proposent les « experts » sont en quelque sorte un cadeau du ciel : elles nous épargnent momentanément à la fois la quête des informations et l'effort de leur traitement cognitif.

Plus encore, on pourrait même considérer que l'effet joue sans arrêt dans nos rapports avec autrui : dès que quelqu'un dit quelque chose à notre sujet, nous avons automatiquement tendance à croire ce jugement, quitte à le rejeter par la suite – souvent non sans débat intérieur.

### UN PEU COMME L'EFFET PLACEBO ?

Dans le même ordre d'idées, on a vu que ces processus ont été observés à partir de données astrologiques et de résultats à de faux tests de personnalité, mais il est permis également de supposer que même en face des descriptions les plus sérieuses, c'est-à-dire faites à partir des approches psychologiques les plus scientifiques, l'effet Barnum jouera de façon automatique, un peu comme intervient l'effet placebo, même quand il s'agit de médicaments avérés. D'où l'absurdité de demander aux personnes concernées de statuer sur l'exactitude de l'évaluation de leur personnalité, même lorsque celle-ci est dressée par le spécialiste le plus éminent – cela pourrait expliquer les résultats d'expériences qui montrent que lorsque les mêmes sujets sont analysés par des astrologues, à partir des données de naissance, et par des psychologues, à partir de divers tests, ces derniers ne sont pas considérés comme ayant fourni des descriptions personnologiques plus valables que celles des astrologues. Or, on a plutôt tendance à interpréter ces résultats en considérant que l'astrologie, ou l'intuition des astrologues, est aussi exacte et valable que la psychologie... Comme on le voit, il est encore très loin le temps où chacun d'entre nous ne fera pas appel à l'occasion aux sirènes de l'effet Barnum, ne serait-ce que pour goûter un instant la douce et réconfortante impression d'être unique et remarquable, stable et cohérent. ■

**François Filiatrault**

Romancier, professeur de psychologie  
au collège de Saint-Laurent, à  
Montréal, François Filiatrault est  
membre des Sceptiques du Québec.

---

<sup>1</sup> Thiriart, Philippe, « La connaissance de soi d'un point de vue socio-cognitif », La Petite Revue de philosophie, vol. 10 n° 2, 1989.