

**La représentation de la mélancolie et de la dépression
dans quatre textes français de l'extrême contemporain**

by

Rosanne Abdulla

A thesis
presented to the University of Waterloo
in fulfilment of the
thesis requirement for the degree of
Doctor of Philosophy
in
French Studies

Waterloo, Ontario, Canada, 2018

© Rosanne Abdulla 2018

EXAMINING COMMITTEE MEMBERSHIP

The following served on the Examining Committee for this thesis. The decision of the Examining Committee is by majority vote.

External Examiner

Dr. Dawn Cornelio
Professor

Supervisor

Dr. Tara Collington
Professor

Internal Member

Dr. Élise Lepage
Associate Professor

Internal Member

Dr. Valérie Dusailant-Fernandes
Assistant Professor

Internal-External Member

Dr. Andrew Faulkner
Associate Professor

I hereby declare that I am the sole author of this thesis. This is a true copy of the thesis, including any required final revisions, as accepted by my examiners. I understand that my thesis may be made electronically available to the public.

RÉSUMÉ

Cette thèse aborde la représentation des états de mélancolie et de dépression dans quatre textes français de l'extrême contemporain : *Tomber sept fois, se relever huit* (2003) de Philippe Labro, *À l'abri de rien* (2007) d'Olivier Adam, *Passer la nuit* (2011) de Marina de Van, et *Rien de grave* (2004) de Justine Lévy. La méthodologie en question se situe à l'intersection des théories psychologiques, psychanalytiques et sociologiques. Suite à un survol théorique, notre étude se divisera en trois parties : la perception du monde, la perception d'autrui et la perception de soi. Nous examinerons ainsi les stratégies narratives qu'emploient ces écrivains afin de raconter la tristesse, dans notre tentative de dévoiler à quel point ces représentations littéraires correspondent aux écrits cliniques portant sur la souffrance émotionnelle. Comment les symptômes retrouvés dans le cadre du domaine clinique sont-ils reflétés dans la description des personnages, dans leurs relations avec d'autres gens, et dans leur perception du monde autour d'eux ? Dans un dernier temps, nous nous pencherons également sur les nouvelles perspectives que la littérature pourrait apporter à la thématique de tels troubles.

REMERCIEMENTS

Tous pour un, un pour tous.
–Alexandre Dumas, *Les trois mousquetaires* (1844)

En cette occasion, l'adage suivant ne cesse pas de me venir à l'esprit : *It takes a village*. D'où je me permets de m'arrêter sur les mots ci-dessous qui, pour moi, sont aussi importants que les 265 pages à suivre. Je crois de tout cœur que cette thèse n'existerait pas sans le soutien de plusieurs personnes remarquables ; je dois ainsi une grande partie de cet accomplissement à la simple gentillesse d'autrui.

Je tiens tout d'abord à remercier ma directrice de thèse, Tara Collington, qui m'a encouragée et aidée pendant les derniers quatre ans et demi. Elle m'a inspirée sur le plan professionnel en étant l'exemple de tout ce que je pourrais, dans l'idéal, devenir un jour. Merci en même temps à Élise Lepage et à Valérie Dusailant-Fernandes. C'était un plaisir de collaborer avec trois femmes aussi brillantes : j'ai beaucoup appris d'elles dans le cadre des études françaises, mais aussi par rapport aux défis de la vie qui se présentent en dehors de la thèse. J'exprime également mes remerciements à Dawn Cornelio et à Andrew Faulkner d'avoir gracieusement accepté de faire partie de mon comité de thèse.

Sans doute, il faut reconnaître de manière plus large le Département d'études françaises. Merci à l'administration incroyable et à tous les professeurs qui m'ont enseignée ou tout simplement soutenue jour après jour : Loula Abd-elrazak, Guy Poirier, Kathleen St. Laurent, Murielle Landry, Catherine Dubeau, Nicolas Gauthier. Vos mots d'encouragement dans les couloirs ont toujours été appréciés et vous avez rendu agréable une expérience qui aurait certainement pu ne pas l'être. Sans trop insister, j'avoue que j'ai beaucoup évolué et grandi pendant mon temps dans ce département et ce, grâce à vous.

Surtout, je reste redevable à François Paré, sans qui je n'aurais jamais osé faire la demande initiale au programme de doctorat.

Aux camarades que j'ai aussi eu le privilège de pouvoir connaître dans ce département : Evana Delay, Flavie Épié, Christine Henstridge, Vanessa Dias, Rachel Stevenson, Julien Defraeye, Nathan Pirie, Daniel Matsinhe, Lisa Feil, Rebecca Hogan, Tirzah Balzer, Tessa Smits. Je n'exagère pas en indiquant que, sans votre présence, je n'aurais pas été capable de terminer la rédaction de ce travail énorme. Je souligne particulièrement Sushma Dusowoth pour sa générosité et son aide minutieuse avec ma thèse. Mes très, très chers amis, je vous remercie tous de votre patience et d'être restés à mes côtés pendant de longues journées et nuits où il aurait été facile pour vous de faire autrement. Je présente cette même gratitude à celles qui étaient là dès le début : Nishana Abdulla, Jacqlyn Chalmers, Victoria Dale, Hannah Jantzi.

Enfin, même s'ils n'arriveront pas à lire ces mots, ce serait une injustice de ne pas prendre un instant pour reconnaître mes parents : Rukmanie et Sahadat Abdulla. Ces deux âmes bienveillantes m'ont donné non seulement la vie, mais aussi les outils dont j'avais besoin pour me lancer dans un tel projet ainsi que la discipline qu'il me fallait afin de le réaliser. Je ne serai jamais capable de les remercier assez, c'est sûr.

La thèse à suivre a été financée par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) et par la Bourse des études supérieures de l'Ontario (BÉSO). J'exprime dans un dernier temps ma reconnaissance d'avoir pu profiter d'une telle opportunité.

À la base, la psychologie constitue l'étude du comportement humain ; à cet égard, c'est mon espoir d'avoir écrit un travail duquel plusieurs puissent retirer des éléments qui les touchent personnellement. Sur ce, je vous souhaite bonne lecture.

*To my dad for having taught me the art of the hustle,
and to my mom for her hours of patience when I forgot how.*

Et à tous ceux et celles qui souffrent.

TABLE DES MATIÈRES

Examining Committee Membership	ii
Author's Declaration	iii
Résumé	iv
Remerciements	v
Dedicace	vii
Table des matières	viii
Liste d'abréviations	xi
Introduction	1
1. Qu'est-ce que la mélancolie ?	2
2. Qu'est-ce que la dépression ?	4
2.1. Le DSM et la CIM	6
3. Le corpus littéraire	10
3.1. Délimitation du corpus	10
3.1.1. Philippe Labro, <i>Tomber sept fois, se relever huit</i> (2003)	12
3.1.2. Olivier Adam, <i>À l'abri de rien</i> (2007)	15
3.1.3. Marina de Van, <i>Passer la nuit</i> (2011)	16
3.1.4. Justine Lévy, <i>Rien de grave</i> (2004)	17
4. « D'où vient ce malaise à vivre ? »	18
5. L'originalité de la thèse	26
6. L'organisation de la thèse	28
Chapitre 1 : Questions théoriques	30
1.1. Historique de la mélancolie	30

1.2. Caractéristiques de la mélancolie freudienne	34
1.3. Reproches contre soi	39
1.3.1. L'autodépréciation extrême	39
1.3.2. Le masochisme psychique	43
1.3.3. Hostilité internalisée	46
1.4. Le mélancolique et la honte	49
1.4.1. Du privé au public	49
1.4.2. Les mécanismes de défense	52
1.4.2.1. La dénégarion	53
1.4.2.2. Le refoulement	54
1.4.2.3. Le phénomène de faire semblant	56
1.4.3. Questions d'identité	58
1.5. Fixation sur le passé.....	60
1.5.1. L'objet perdu	60
1.5.2. Questions de temporalité	63
Chapitre 2 : Perception du monde	69
2.1. Temporalité bouleversée	69
2.1.1. « La fausseté du présent »	71
2.1.2. Un passé qui ne passe pas	91
2.1.3. Tout ira mieux à l'avenir	99
2.2. Vivre dans son propre univers	109
2.2.1. Le monde et le malaise	110
2.2.2. Coupure spatiale, coupure émotionnelle	116

2.2.3. Le <i>chez-soi</i>	121
2.2.4. Le centre du monde	138
Chapitre 3 : Perception d'autrui	144
3.1. Le regard des autres	145
3.1.1. <i>Looking-glass self</i>	147
3.1.2. Autrui comme menace	148
3.1.3. Le côté sombre des interactions sociales	150
3.2. La dualité de l'être humain	171
3.2.1. Sources de soutien et pression sociaux	173
3.2.2. Dissonance cognitive	175
3.2.3. « A comme amour, A comme amitié »	177
Chapitre 4 : Perception de soi	193
4.1. Tendance à l'autocritique	194
4.2. Échappatoires et distractions malsaines	212
4.3. « Vous avez voulu tomber »	227
4.4. Le moi mélancolique	241
Conclusion	253
Bibliographie	265

LISTE D'ABRÉVIATIONS

TS : *Tomber sept fois, se relever huit* (2003)

AL : *À l'abri de rien* (2007)

PN : *Passer la nuit* (2011)

RG : *Rien de grave* (2004)

INTRODUCTION

N'ayez pas peur du bonheur ; il n'existe pas.
–Michel Houellebecq, *Rester vivant* (1991)

« D'où ça vient, une dépression ? Il y a quelque chose de mystérieux, d'inexplicable, comme un accident physique, chimique, un virus mortel qui s'abat sur vous sans avertissement » (TS, p. 158).

« Je me sentais comme une convalescente mais j'ignorais tout de ma maladie, si j'étais atteinte et par quoi » (AL, p. 106).

« Je reste assise, habitée par la mélancolie. La douleur s'apaise, mais ma stupéfaction résiste ; un malaise éveillé, l'inconfort de l'attente et du désœuvrement » (PN, p. 120).

« Tristesse plus tristesse, je sais pas si ça fait double ou demi-tristesse. Par certains côtés, ça double. On se dit : et puis quoi encore ? qu'est-ce qui va encore me tomber sur la tête ? est-ce qu'il y a une limite au chagrin ? » (RG, p. 37).

Ci-dessus, les quatre écrivains de notre corpus littéraire (Philippe Labro, Olivier Adam, Marina de Van et Justine Lévy) cherchent, à leur façon, à cerner comment décrire l'état d'âme noire qui peut se faire appeler de maints noms divers : dépression, maladie, mélancolie, douleur, malaise, tristesse, chagrin. Nous remarquons déjà certaines

thématiques qui reviennent dans la représentation de ce trouble : sa nature énigmatique et imprévisible, l'incapacité de le nommer, et sa puissance dévoratrice et omniprésente. De plus, nous retirons des comportements et des émotions par rapport à des manières de réagir face à ce malheur, y compris l'incompréhension, la confusion, et l'attente passive et désespérée.

Dans cette thèse, nous chercherons ainsi à étudier l'expression littéraire de telles douleurs émotionnelles dans un corpus d'ouvrages récents, à travers une méthodologie qui s'appuie à la fois sur des théories psychologiques, psychanalytiques et sociologiques. Nous nous pencherons sur les questions suivantes : quelles stratégies narratives les écrivains emploient-ils afin de raconter la tristesse ? À quel point leurs représentations littéraires ressemblent-elles aux écrits cliniques portant sur les mêmes douleurs émotionnelles ? Quelles nouvelles perspectives la littérature pourrait-elle apporter à l'étude de tels troubles ? À cet égard, commençons en essayant tout d'abord de distinguer entre deux termes complexes : la mélancolie et la dépression.

1. Qu'est-ce que la mélancolie ?

Qu'est-ce que la mélancolie ? Jackie Pigeaud y réfléchit et se demande : « D'où vient alors ce *malaise* à vivre, et quels sont les moyens qui restent aux humains de ne pas désespérer ? »¹ La curiosité de Pigeaud soulève un désir de pouvoir mieux identifier une mélancolie qui demeure souvent incompréhensible, même pour ceux et celles qui en souffrent. Quelles en sont les origines ? Comment s'en remettre ? Est-il même possible de résoudre de telles questions avec des réponses universelles ?

¹ Jackie Pigeaud, *Melancholia : le malaise de l'individu* (Paris : Payots et Rivages, 2008), 83.

Pour commencer, examinons la définition courante de la mélancolie trouvée dans *Le Nouveau Petit Robert* : « État pathologique caractérisé par une profonde tristesse, un pessimisme généralisé ». Ce dictionnaire situe ainsi la mélancolie comme un malaise grave, mais, de nouveau, vague. Toutefois, notre compréhension du phénomène reste superficielle, étant donné que la notion de ses origines n'y paraît pas et les conditions nécessaires pour qualifier un état comme *mélancolique* ne sont pas précisées. En deuxième lieu, d'après *Le Multidictionnaire de la langue française (4^e édition)*, la mélancolie constitue une « tristesse vague, sans cause déterminée ». Encore, de manière générale, la mélancolie semble problématique à définir d'une façon claire. Dans la vie réelle, cette imprécision rend un tel trouble difficile à reconnaître parce qu'il est facile de ne pas s'apercevoir des symptômes qui restent aussi vagues. En même temps, comme nous l'aborderons sous peu, dans la plupart des cas, les mélancoliques désirent cacher leur souffrance et choisissent de l'intérioriser plutôt que de la montrer aux autres, ce qui ne fait qu'ajouter à ce défi.

Allons maintenant plus loin en regardant deux définitions fournies par le Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL). Dans le contexte de la littérature, le CNRTL indique que la mélancolie constitue le sentiment « d'une tristesse vague et douce, dans laquelle on se complaît, et qui favorise la rêverie désenchantée et la méditation (thème poétique et littéraire cher aux préromantiques et aux romantiques) ». Or, il faut préciser que cette définition d'une mélancolie douce qui a nourri la production littéraire des romantiques n'est pas celle qui nous intéresse le plus. Nous aurons plutôt recours à la deuxième définition de la mélancolie proposée par le CNRTL : « État affectif plus ou moins durable de profonde tristesse, accompagné d'un assombrissement de

l'humeur et d'un certain dégoût de soi-même et de l'existence ». L'objectif de notre étude sera donc d'examiner la représentation de cet état affectif, caractérisé par une profonde tristesse, dans quatre ouvrages littéraires de l'extrême contemporain. Un nouvel élément particulièrement intéressant dans cette dernière définition de la mélancolie est l'idée du dégoût de soi-même, un trait que nous verrons chez tous les personnages étudiés.

2. Qu'est-ce que la dépression ?

Qu'est-ce que la dépression ? Le sociologue Alain Ehrenberg la définit comme étant « l'absence de mouvement dans son aspect mental »² et Lisa Appignanesi la résume comme une : « [C]ondition characterized by a sinking of spirits, lack of courage or initiative and a tendency to gloomy thoughts ». ³ Les explications proposées par ces deux chercheurs tentent de capter le côté émotionnel de ce trouble mental, en évoquant la stagnation, l'ennui et la tristesse. Selon les mêmes dictionnaires déjà cités, une dépression (sur le plan psychologique) se définit comme suit : « État mental pathologique caractérisé par de la lassitude, du découragement, de la faiblesse, de l'anxiété » ou bien : « État pathologique caractérisé par une grande lassitude, de la mélancolie, du découragement ». En comparant ces définitions à celles de la mélancolie, nous remarquons qu'elles se ressemblent beaucoup, cette dernière contenant même le mot de *mélancolie*.

Dans un article intitulé « Réflexions sur la dépression », Bertram D. Lewin précise : « Au cours des siècles passés, la psychiatre n'employait pas librement, comme elle le fait maintenant, le terme de "dépression" pour désigner un ensemble pathologique

² Alain Ehrenberg, *La fatigue d'être soi : dépression et société* (Paris : Odile Jacob, 1998), 182.

³ Lisa Appignanesi, *Sad, Mad and Bad* (Toronto : McArthur and Company, 2007), 461.

de symptômes ».⁴ Il clarifie ensuite que des écrits qui datent d'époques précédentes utilisent le mot de *mélancolie* pour toute situation de tristesse. Cela étant dit, Jean Starobinski explique, dans *L'encre de la mélancolie*, que « la notion moderne de dépression recouvre un territoire beaucoup moins large que la mélancolie des anciens ».⁵ Nous reviendrons sur un historique plus détaillé des deux termes, mais notons pour l'instant la nouveauté relative de l'emploi du terme de *dépression* en comparaison avec le terme de *mélancolie*. Ce changement est brièvement résumé par Jacqueline Lanouzière, professeure de psychopathologie : « Pour un ensemble de raisons, le concept de dépression, qui signifie abaissement et qui est employé en médecine, [...] va peu à peu remplacer celui de mélancolie, sans pour autant le faire disparaître du vocabulaire psychopathologique ».⁶ Où se situe donc la différence entre la mélancolie et la dépression ? Afin de mieux établir cette distinction, il faudra consulter des sources plus spécialisées dans le domaine de la psychopathologie. Nous nous appuierons dans notre étude sur des ressources plus précisément ciblées vers la présentation médicale et psychologique de tels termes, notamment le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (le DSM), fourni par l'Association américaine de la psychiatrie, ainsi que la Classification internationale des maladies (la CIM), de l'Organisation mondiale de la Santé.

⁴ Bertram D. Lewin, « Réflexions sur la dépression », *Revue française de psychanalyse* 68, n° 4 (2004) : 1073.

⁵ Jean Starobinski, *L'encre de la mélancolie* (Paris : Seuil, 2012), 17.

⁶ Jacqueline Lanouzière, *Traité de la psychopathologie de l'adulte : Narcissisme et dépression*, Catherine Chabert (dir.) (Paris : Dunod, 2009), 287.

2.1. Le DSM et la CIM

Le DSM-IV (1996) énumère plusieurs symptômes et critères (émotionnels ainsi que physiques) pour les troubles dépressifs : entre autres, une humeur dépressive ; un changement de l'appétit, du poids, du sommeil, et de l'activité psychomotrice ; des idées de dévalorisation ou de culpabilité ; des difficultés à penser, à se concentrer et à prendre des décisions ; et des idées suicidaires.⁷ Ce manuel précise également que les symptômes soulignés doivent nécessairement être accompagnés « d'une souffrance cliniquement significative ou d'une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants ».⁸ Les effets du trouble sur la vie globale de l'individu demeurent donc un aspect clé dans son diagnostic.

En 2013, l'Association américaine de la psychiatrie a publié une nouvelle édition du manuel, le DSM-5 (avec la traduction française en 2015⁹), qui a suscité beaucoup de controverse et a même provoqué des protestations en France juste avant et après sa parution.¹⁰ Selon la journaliste Sandrine Cabut, la nouvelle version constitue un ouvrage « "dangereux" qui fabrique des maladies mentales sans fondement scientifique et pousse le monde entier à la consommation de psychotropes ».¹¹ Déjà, en Europe, la France détient le plus haut taux d'ordonnance d'antidépresseurs.¹² Depuis 1980, explique Cabut, ce manuel a évolué vers une approche plus catégorielle, ce qui veut dire qu'il existe de plus en plus de listes de symptômes à cocher pour diagnostiquer quelqu'un comme étant

⁷ American Psychiatric Association, *DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)* (Paris : Masson, 1996), 377.

⁸ *American Psychiatric Association*, 377.

⁹ American Psychiatric Association, *DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)* (Paris : Éditions Masson, 2015).

¹⁰ Christopher Lane, « Anti-DSM Sentiment Rises in France », *Psychology Today*, septembre 2012.

¹¹ Sandrine Cabut, « Psychiatrie : DSM-5, le manuel qui rend fou », *Le Monde.fr*, mai 2013, http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/05/13/dsm-5-le-manuel-qui-rend-fou_3176452_1650684.html.

¹² Lane, « Anti-DSM Sentiment Rises in France ».

malade, ce qui laisse moins de place pour l'avis subjectif de chaque médecin individuel. Par conséquent, il devient beaucoup plus courant de qualifier des gens comme étant déprimés et ensuite de trop hâtivement leur prescrire des médicaments (ce qu'on appelle le *surdiagnostic* et la *surmédicalisation*). Par exemple, dans le DSM-5, la section sur les troubles dépressifs constitue un chapitre à part.¹³ Nous lisons :

La caractéristique commune de tous ces troubles est la présence d'une humeur triste, vide ou irritable, accompagnée de modifications somatiques et cognitives qui perturbent significativement les capacités de fonctionnement de l'individu. Ces troubles se différencient entre eux par leur durée, leur chronologie et leurs étiologies présumées.¹⁴

Ces nouveaux critères ressemblent largement à ceux du DSM-IV, surtout vu l'importance de l'humeur même, ainsi que l'effet du trouble sur le fonctionnement du sujet en question. Par contre, que les caractéristiques de la dépression ne sont plus regroupées avec celles des troubles bipolaires souligne la tendance courante vers une approche catégorielle.

Dans une tentative d'élargir nos connaissances, regardons maintenant ce qu'écrit la CIM à propos des troubles de l'humeur. Cet ouvrage nous intéresse parce qu'il provient d'une organisation mondiale et non seulement américaine, et notre corpus littéraire vient de France. Ainsi, dans la CIM-10 (2009), la dépression apparaît sous la section portant sur des troubles de l'humeur (affectifs) et sur des troubles mentaux et du comportement.

¹³ « Les troubles dépressifs comportent le trouble disruptif avec dysrégulation émotionnelle, le trouble dépressif caractérisé (incluant l'épisode dépressif caractérisé), le trouble dépressif persistant (dysthymie), le trouble dysphorique prémenstruel, le trouble dépressif induit par une substance/un médicament, le trouble dépressif dû à une autre affection médicale, le trouble dépressif autre spécifié et le trouble dépressif non spécifié. À la différence du DSM-IV, ce chapitre « Troubles dépressifs » a été séparé du chapitre précédent « Troubles bipolaires ». » (American Psychiatric Association, *DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)*, 181.)

¹⁴ *Ibid.*

De même que le DSM-IV alors, plusieurs catégories se trouvent ensemble. Voici les critères présentés :

[L]e sujet présente un abaissement de l'humeur, une réduction de l'énergie et une diminution de l'activité. Il existe une altération de la capacité à éprouver du plaisir, une perte d'intérêt, une diminution de l'aptitude à se concentrer, associées couramment à une fatigue importante, même après un effort minime. On observe habituellement des troubles du sommeil, et une diminution de l'appétit. Il existe presque toujours une diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi, et fréquemment, des idées de culpabilité ou de dévalorisation, même dans les formes légères.¹⁵

À nouveau, nous retrouvons beaucoup de similitudes entre ces critères et ceux des DSM, l'intérêt pour nous étant en particulier la spécificité des définitions de la dépression en comparaison avec la notion plus vague de la mélancolie. Par contre, les deux termes incluent l'élément de la diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi. Pourtant, la condition dépressive devient quelque chose de très catégoriel sur le plan médical, avec des conditions précises à satisfaire.

Il faut maintenant clarifier que le terme de *mélancolie* n'apparaît pas dans ces ouvrages cliniques parce qu'actuellement ce mot ne désigne pas une « maladie » sur le plan médical, cela étant plutôt réservé pour la *dépression*. Dès lors, au cours de cette analyse, le mot de *dépression* sera exclusivement employé pour dénoter une condition officiellement diagnostiquée par un médecin, situation qui ne se présente que dans le

¹⁵ Organisation mondiale de la Santé, *Classification internationale des maladies : dixième révision* (Paris : Masson, 2009), 332.

texte de Philippe Labro, tandis que le mot de *mélancolie* englobera toute autre tristesse non-diagnostiquée. Comme le résume Labro dans le récit de sa dépression :

Quand les gens vous disent : « Je déprime, » parce qu'ils ont subi un petit coup de cafard, parce qu'une mélancolie passagère les a effleurés, ils ne savent pas de quoi ils parlent. Dépression : on n'a pas le droit d'utiliser ce terme sous n'importe quel prétexte. C'est lourd, ce mot, c'est sérieux. (*TS*, p. 93)

De la même manière, nous n'emploierons pas non plus du vocabulaire à connotations médicales, tel que *condition* ou *maladie*, sauf dans le cas de la dépression, pour ne pas discréditer la nature du trouble dépressif.

Il reste une toute dernière précision à faire ici, concernant notre définition d'un *symptôme*. Tandis que ce mot s'emploie fréquemment dans le cadre des maladies médicales, nous l'utiliserons plutôt pour désigner, quelles que soient les circonstances, des signes physiques ou émotionnels qui sortent de l'ordinaire aux yeux des narrateurs. Parfois, la présentation de ces marqueurs à l'intérieur du corpus se révélera en analysant des comparaisons créées par les personnages entre leur ancienne vie et leur vie actuelle. Malgré tout, la nature des symptômes décrits par chacun variera largement, mais ils partageront tous le fait d'être des indices qui permettent de soupçonner que quelque chose ne va pas. Explorons maintenant en plus de détails le corpus littéraire choisi pour cette étude.

3. Le corpus littéraire

Notre corpus littéraire comprend les quatre textes suivants, en ordre chronologique : *Tomber sept fois se relever huit* de Philippe Labro (2003), *Rien de grave* de Justine Lévy (2004), *À l'abri de rien* d'Olivier Adam (2007), et *Passer la nuit* de Marina de Van (2011). Faisant toutes partie de l'époque de l'extrême contemporain, période qui incorpore en règle générale les années 1985 jusqu'à présent, ces œuvres sont séparées par moins d'une dizaine d'années. De cette façon, des influences socioculturelles restent des éléments stables dans notre analyse. Étant donné la vitesse avec laquelle les recherches et les progrès se font dans un domaine tel que la psychologie, la nouveauté du corpus demeure pertinente.

Dans un premier temps, nous aborderons de manière plus détaillée le choix du corpus et notre processus de délimitation. Entre autres, les critères discutés incluent le sexe des écrivains, le sexe des personnages principaux, le genre des textes (qu'ils soient fictifs, autobiographiques, ou autofictifs), le style narratif, et la nature même du trouble présenté. Par la suite, nous poursuivrons avec une présentation courte de chaque écrivain(e), suivie d'un résumé des personnages à l'étude ainsi que des événements clés des intrigues, sans nous concentrer pour l'instant sur la représentation de la mélancolie ou de la dépression.

3.1. Délimitation du corpus

D'abord, dans cette étude, nous ne ciblons aucun sexe en particulier, l'intérêt étant surtout les stratégies narratives employées pour dépeindre la douleur émotionnelle, plutôt que le contexte de la rédaction. Sur les quatre écrivains, deux sont des hommes (Philippe

Labro et Olivier Adam) et deux sont des femmes (Marina de Van et Justine Lévy). Au cours de l'analyse, nous ne remarquerons pas de grandes différences entre la narration des deux sexes, alors nous n'aborderons pas cette notion ici. De plus, nous analyserons un personnage masculin et trois personnages féminins et, de la même façon, cette distinction ne sera pas traitée.

En outre, notre analyse porte sur la représentation de la mélancolie et de la dépression exclusivement dans le cadre des textes littéraires, donc nous ne nous intéressons ni aux raisons pour lesquelles les écrivains choisissent de raconter la tristesse ni à la véracité des histoires. Pour cette raison, le corpus à l'étude comprend un mélange de textes fictifs, autobiographiques et autofictifs. L'autobiographie de Philippe Labro est un témoignage de sa propre lutte contre une dépression nerveuse tandis que l'œuvre d'Olivier Adam constitue un roman. Marina de Van nous fournit aussi un texte fictif, mais il faut noter que ce roman est quand même basé sur des expériences vécues par l'écrivaine. Finalement, le texte de Justine Lévy s'inscrit dans le genre autofictionnel. À ce titre, il faut préciser que l'étiquette d'autofiction vient de Lévy elle-même.¹⁶

Ces quatre livres sont racontés à la première personne, alors les narrateurs constituent également les personnages mélancoliques. Dans le cadre de cette étude, la narration à la première personne facilite l'analyse de la représentation de l'état mélancolique ou déprimé puisqu'elle permet l'inclusion des pensées intérieures. Ces œuvres servent parfois de dialogues avec soi, où le narrateur se pose des questions rhétoriques, soulevant ensuite ces mêmes questions chez le lecteur et lui permettant de mieux saisir la gravité de la peine décrite. Par contre, des textes écrits à la troisième

¹⁶ Serge Khalfon (réalisateur), « Interview Justine Lévy », *Tout le monde en parle*, 13 mars 2004, <http://www.ina.fr/video/I09012124>.

personne nous gardent plutôt à distance, ce qui détruit l'objectif d'utiliser la narration comme un aperçu des esprits des personnages. Pour cette raison, notre corpus littéraire est écrit entièrement à la première personne.

Finalement, vu le caractère vague de ces troubles et de leurs origines, il devient problématique de tenter de qualifier un tel état comme étant entièrement dû à un évènement en particulier. Il faut ainsi noter que les personnages à l'étude connaissent parfois un mélange d'expériences regrettables au cours de leur vie qui s'accumulent et qui affectent ensuite leur humeur, au lieu d'un évènement précis. Ce n'est pas notre objectif de tracer le déclenchement du trouble, même si les personnages tentent de le faire, mais plutôt d'analyser la *représentation* d'une tristesse qui demeure essentielle au déroulement de l'intrigue, sans nécessairement tenir compte des raisons derrière elle. Cela étant dit, à l'intérieur des intrigues, il existe des évènements dévastateurs, tels que des morts et des ruptures amoureuses, mais nous ne nous concentrons pas sur eux en tant qu'objets d'étude. L'intérêt se trouve ainsi sur comment ces mélancolies et dépressions vagues, quelles que soient leurs origines, influencent la manière dont les personnages racontent le monde.

3.1.1. Philippe Labro

Philippe Labro est réalisateur, journaliste et écrivain de livres parfois autobiographiques et parfois fictifs. Dans *Le pacte autobiographique*, Philippe Lejeune écrit que l'autobiographie constitue un « [r]écit rétrospectif en prose qu'une personne réelle fait de sa propre existence, lorsqu'elle met l'accent sur sa vie individuelle, en

particulier sur l'histoire de sa personnalité ». ¹⁷ Il souligne également que « [l']identité du *narrateur* et du *personnage principal* que suppose l'autobiographie se marque le plus souvent par l'emploi de la première personne ». ¹⁸ Dans son autobiographie, Labro fait référence à l'éparpillement de l'homme (*TS*, p. 28), l'idée qu'au cours de sa maladie son identité se divise en plusieurs versions différentes de lui-même ; c'est ainsi que nous verrons que la voix narrative dans ce texte se scinde en deux. D'un côté, il existe la voix du *je-narrateur* (que nous appellerons Labro) qui apparaît dans le discours de l'autobiographie ¹⁹ ainsi que dans l'appareil paratextuel (le prologue et l'épilogue), voix qui exprime la perspective de l'auteur qui n'est plus déprimé et qui prend alors une distance critique en fonction du regard rétrospectif sur sa condition déprimée. De l'autre côté, nous retrouvons la voix du *je-personnage* (que nous appellerons Philippe) qui est toujours en train de lutter contre le trouble en question.

Tomber sept fois, se relever huit commence avec un prologue où Philippe réfléchit sur sa condition dépressive, dont il ne comprend jamais les origines. Dès le moment en septembre 1999 où il s'est réveillé au milieu de la nuit inondé de sueur, il soupçonne qu'il est malade, mais n'arrive pas à préciser exactement ce qui ne va pas. Au cours des deux premières parties du texte (« Il est foutu » et « J'ai perdu ma glabagla »), l'homme déprimé raconte de manière anecdotique et informelle les onze mois de ce que les spécialistes dénomment à la fois une dépression nerveuse (*TS*, p. 103) et une dépression situationnelle (*TS*, p. 173). Son parcours l'amène chez un cardiologue, un acupuncteur, un thérapeute et de multiples psychiatres, et comprend des tentatives de se

¹⁷ Philippe Lejeune, *Le pacte autobiographique* (Paris : Seuil, 1975), 14.

¹⁸ *Ibid.*, 16.

¹⁹ « Le texte doit être *principalement* un récit, mais on sait toute la place qu'occupe le *discours* dans la narration autobiographique ; la perspective, *principalement* rétrospective » (*Ibid.*, 14.).

soigner ainsi que des chutes bouleversantes. D'autres personnes présentées dans l'intrigue incluent son épouse, Françoise, qui reste patiemment à ses côtés, ainsi que quelques amis et collègues de travail, à qui il tente à tout prix de masquer sa maladie.

La troisième section du texte, « Car tu apprendras d'elle », aborde la guérison de Philippe, dont il se rend compte au moment où sa confiture a un goût. Dans cette partie, la voix du *je-narrateur* devient plus forte que celle du *je-personnage* lorsque Labro partage tout ce qu'il sait au sujet de la dépression, maintenant qu'il se sent mieux. Il explique que la dépression constitue une maladie qui se soigne et de laquelle il est possible de se remettre (*TS*, p. 224). Sachant que la guérison peut effectivement se réaliser, sa rédaction de ce témoignage sert ainsi comme un outil de partage où il tente de dépeindre sa chute comme une expérience d'apprentissage afin d'aider d'autres personnes qui en souffrent. De plus, étant donné le statut de Labro en tant qu'écrivain déjà connu à cette époque, son témoignage fonctionne aussi comme une preuve que la dépression n'a aucune frontière et peut même affecter quelqu'un qui jouit d'une grande renommée. Ce texte est également le seul de notre corpus qui fournit une fin heureuse.

Outre l'adhésion au pacte autobiographique, nous ressentons la véracité de ce texte à maintes reprises pendant la lecture. Non seulement la quatrième de couverture présente-t-elle le livre comme étant un *témoignage* et un *récit vécu*, mais la photo de couverture montre Labro lui-même. Le narrateur fait aussi parfois référence à des dates précises (*TS*, p. 241). De plus, comme nous venons de le signaler, Labro réfléchit beaucoup sur l'acte d'avoir écrit le texte (*TS*, p. 161), décrivant son expérience en tant

qu'écrivain (*TS*, p. 160) ainsi que les raisons derrière ce choix. Finalement, lors d'un entretien, Labro lui-même identifie le texte comme une autobiographie.²⁰

3.1.2. Olivier Adam

Le deuxième livre à l'étude, *À l'abri de rien*, raconte une histoire fictive, narrée par le personnage de Marie. Depuis son premier texte, publié en 2000, Oliver Adam a écrit maints romans pour enfants et pour adultes, y compris celui-ci, récipiendaire du Prix roman France Télévisions, du Prix du roman populiste en 2007, et du Prix Jean Amila-Meckert en 2008. Le texte a même été adapté en téléfilm en 2007, sous le titre *Maman est folle*. Dans ce roman, le lecteur se trouve propulsé dans la vie quotidienne d'une femme malheureuse, de son mari Stéphane et de leurs deux enfants, Lise et Lucas. L'histoire nous révèle que certains événements ont dévasté la vie de Marie, comme la perte récente de son emploi (*AL*, p. 12), la mort de sa sœur quand elles étaient adolescentes (*AL*, p. 50), ainsi que la mort de son père trois ans plus tôt (*AL*, p. 84).

Alors qu'elle surmonte la banalité de l'univers autour d'elle, Marie rencontre un groupe d'immigrés, les Kosovars, parmi lesquels elle retrouve une certaine joie de vivre, sans arriver à comprendre pourquoi. Malgré la réputation négative que connaissent ces réfugiés dans sa ville, Marie commence à leur rendre visite jour après jour, même quand cela implique de délaisser sa propre famille. Au cours de l'intrigue, nous l'observons oublier plusieurs rencontres et événements importants, rentrer tard le soir (voire pas du tout), se disputer fréquemment avec Stéphane, et décevoir ses enfants. Or, la plupart de son énergie et de son temps libre se consacre à ce groupe d'étrangers. En même temps,

²⁰ Alain Sousa, « Dépression : en sortir, c'est possible ! Interview de Philippe Labro », *Doctissimo*, avril 2004, <http://www.doctissimo.fr/psychologie/news/depression-en-sortir-c-est-possible-interview-de-ph-labro>.

elle commence, petit à petit, à ressentir des émotions amoureuses pour un des hommes en particulier, Béchir, ce qui crée encore plus de tension dans le cadre de son mariage.

Contrairement à l'autobiographie de Labro, ce roman ne se termine pas avec une résolution concrète. La narratrice sort par la fenêtre de sa cuisine, se promène toute seule vers la forêt, et reste là jusqu'au moment où sa famille arrive à la trouver. Après cette fugue, elle se réveille à l'hôpital, où le livre s'arrête. Pourtant, l'intervention des médecins change le ton de sa narration : les derniers sentiments de la narratrice sont l'espoir et la patience. Elle n'est pas guérie, mais elle est maintenant prête à rester à l'hôpital pendant des mois afin de se soigner.

3.1.3. Marina de Van

La scénariste Marina de Van a écrit son premier roman, *Passer la nuit*, en 2011. Son deuxième, *Stéréoscopie*, paru en 2013, raconte ses propres expériences avec des dépendances telles que la drogue et l'alcool. Toutefois, celle-ci constitue une œuvre fictive qui est quand même basée sur la vie réelle de l'écrivaine. Sur ce sujet, aucun indice n'apparaît ni dans le texte ni dans l'appareil paratextuel pour nous souligner un quelconque lien entre la narratrice et l'écrivaine. Par exemple, le texte ne contient aucun indice qui signale son appartenance générique, telle que l'étiquette de *roman*, et la photo de couverture démontre une femme obscure qui pourrait peut-être représenter de Van.

Le roman raconte l'histoire d'une narratrice souffrant d'une mélancolie qui n'est jamais traitée par un médecin dans le cadre de l'intrigue. Ce personnage est une femme célibataire, âgée de 39 ans, qui habite seule. De Van choisit de ne pas donner un nom à son personnage, ce qui lui apporte un certain anonymat et ajoute à des sentiments

d'insignifiance et d'inaptitude. L'intrigue comprend plusieurs scènes semblables où elle entreprend des activités quotidiennes et rêve à une meilleure vie. Il existe peu de personnages secondaires, à part quelques amis avec qui elle sort parfois, ainsi que des amis et des copains imaginaires qu'elle invente afin de passer son temps. Toutefois, la majorité du texte se concentre sur la narratrice et sa solitude accablante. Les deux lieux qui sont principalement décrits dans le texte sont l'appartement de la narratrice et le café du coin où elle aime bien regarder d'autres gens qui s'amusent entre eux.

Ce livre se lit comme un cycle. À la fin du texte, nous avons l'impression que rien n'a changé chez le personnage. Il n'y a aucun développement : elle demeure toujours confuse et en attente du bonheur, et le cycle malheureux continue.

3.1.4. Justine Lévy

Actuellement éditrice pour les éditions Stock, Justine Lévy a écrit quatre livres, dont *Rien de grave* constitue le deuxième. Gagnant du prix littéraire Le Vaudeville ainsi que le Grand Prix Littéraire de l'Héroïne Marie France, ce livre, paru en 2004, présente le personnage de Louise qui se trouve en plein milieu d'un divorce difficile avec Adrien, qui la quitte pour un mannequin nommé Paula. Malgré l'étiquette de *roman* observable dans l'appareil paratextuel du livre, *Rien de grave* est parallèle à la vie réelle de l'écrivaine Lévy, étant donné que son mari à l'époque l'a quittée pour le mannequin Carla Bruni. Cela étant dit, le texte n'est pas une autobiographie, mais plutôt un roman autobiographique basé sur la vie de l'écrivaine. Dans un entretien, Lévy affirme que *Rien de grave* contient en effet une base réelle avec une élaboration complètement littéraire. Elle explique que les événements ne se sont pas tout à fait passés de la même façon dans

la vraie vie. Toutefois, le lecteur ne peut pas s'empêcher de ressentir la qualité réaliste du texte, surtout quand la narratrice constate à un moment : « [C]'est mon nom, Lévy, vous pouvez l'admettre » (RG, p. 190). Le personnage de Louise partage d'autres similitudes avec Lévy ; par exemple, les deux sont des éditrices. De même, la photo de couverture montre une photographie de Lévy elle-même.

Tout comme Marie dans *À l'abri de rien*, au cours du livre, nous découvrons plus de détails dévastateurs sur la vie de Louise, comme la mort de sa grand-mère, le divorce de ses parents, le cancer de sa mère, son propre avortement, et plusieurs surdoses de drogues. L'intrigue tourne principalement autour de la difficulté qu'a Louise à surmonter le malheur de son divorce, ce qui inclut ses tentatives ratées d'aimer d'autres hommes, ses visites chez un psychiatre et ses réflexions intimes à propos de son chagrin. Plutôt que de ne présenter que sa vie quotidienne, la narratrice raconte parfois des anecdotes, y compris des retours en arrière où elle décrit des scènes de son mariage et de son enfance. À part sa famille et son ex-mari, un autre personnage important est Pablo, le nouveau petit ami de Louise, avec qui elle sort plusieurs fois, mais dont elle ne semble pas vraiment éprise. La fin du livre ne raconte pas de résolution heureuse, mais se poursuit avec les pensées intimes de Louise qui elle reste mélancolique et tente toujours de chercher une solution efficace.

4. « D'où vient ce malaise à vivre ? »

Ehrenberg pose la question suivante : « Pourquoi et comment la dépression s'est-elle imposée comme notre principal malheur intime ? Dans quelle mesure est-elle

révélatrice des mutations de l'individualité à la fin du XX^e siècle ? »²¹ À cet égard, nous pourrions nous demander, quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes développent des troubles dépressifs ? Est-ce qu'il s'agit de différences biologiques individuelles, d'évènements traumatiques au niveau psychologique, ou de problèmes nés dans la société même ?

En 1970, il y avait cent millions de personnes diagnostiquées comme étant déprimées dans le monde.²² Trente ans plus tard, Philippe Pignarre indique que ce chiffre a augmenté jusqu'à un milliard de personnes, la dépression étant devenue la quatrième cause mondiale de handicap.²³ Plus spécifiquement en France, le nombre de déprimés s'est multiplié par sept entre 1970 et 1997.²⁴ Mais pourquoi ? Qu'est-ce qui a changé et comment la dépression est-elle devenue une épidémie ? Puisque notre analyse se concentre sur l'analyse de la représentation littéraire de la mélancolie et de la dépression, nous mettrons de côté ces questions d'ordre sociologique. Toutefois, le fait que ces interrogations existent, et restent aussi complexes, nous intéresse parce qu'en vérité nous nous rendons compte que personne ne peut préciser une seule cause pour la mélancolie ou pour la dépression. Il semble plutôt que maints éléments dans la vie entrent en jeu et interagissent de manière complexe afin d'influencer l'humeur de chacun. Comme le résume Andrew Soloman, écrivain et professeur de psychologie :

Ça vient peut-être du régime alimentaire, du manque d'exercice physique, du bouleversement des structures familiales, des changements dans les rapports de couple ou l'accès à la sexualité, ça vient peut-être du sommeil,

²¹ Ehrenberg, *La fatigue d'être soi : dépression et société*, 9.

²² Philippe Pignarre, *Comment la dépression est devenue une épidémie* (Paris : La Découverte et Syros, 2001), 11.

²³ *Ibid.*, 11.

²⁴ *Ibid.*

ou d'avoir à affronter consciemment l'idée de la mort, ou peut-être de rien de tout ça.²⁵

En règle générale, comme nous l'avons déjà indiqué, la mélancolie et la dépression ne proviennent pas nécessairement d'une cause spécifique. Dès lors, elles pourraient arriver presque n'importe quand, à presque n'importe qui, souvent sans raison apparente.

Les causes potentielles de la mélancolie et de la dépression ne seront pas prises en compte pendant notre analyse, l'objet d'étude étant plutôt leur représentation qui, dans tous les textes, existe déjà dès le début de l'intrigue. Nous résumons maintenant la nature de l'humeur de chaque personnage ainsi que la manière dont ils racontent cette âme noire indescrivable, pour enfin découvrir la magnitude du spectre de la mélancolie et de la dépression que nous analyserons dans les chapitres qui suivent.

Dans *Tomber sept fois, se relever huit*, Philippe, l'homme déprimé, connaît une multitude de symptômes physiques qui rendent difficile pour lui d'entreprendre toute tâche, y compris rester debout (*TS*, p. 32). Il décrit, par exemple, sa poitrine serrée, son souffle court et même des maux à la hauteur de son cœur (*TS*, p. 29). Plus tard dans le livre, il souligne également une vision troublée (*TS*, p. 121), sa bouche sèche (*TS*, p. 122), de la constipation (*TS*, p. 122) et des trous de mémoire (*TS*, p. 123). Avec de telles douleurs, tout devient un poids pour Philippe et l'on présente sa condition comme un fardeau extrême : « Lassitude, épuisement, tout est lourd, difficile, insupportable. Seul projet, seul objectif : chercher le sommeil et s'y réfugier » (*TS*, p. 25). Le personnage n'arrive ni à dormir, ni à manger, ni à trouver assez d'énergie pour faire de l'exercice physique (*TS*, p. 98). Il ressent également des changements sur le plan émotionnel. Il

²⁵ Andrew Soloman, *Le diable intérieur. Anatomie de la dépression* (Paris : Albin Michel, 2002), 441.

discute, entre autres, de son humeur agressive, désagréable et irritée (*TS*, p. 133), et comme nous le découvrirons sous peu, il ressent aussi de la paranoïa à plusieurs endroits dans le texte (*TS*, p. 71). Il souligne une perte d'intérêt, de façon qu'aucun aspect de sa vie ne semble le captiver à part son lit, malgré une passion pour diverses choses avant sa chute. Il remarque, par exemple : « [J]e n'aime plus écouter de la musique. J'ai tellement aimé la musique » (*TS*, p. 108). Sa perte d'envie s'étend si loin qu'enfin il se demande : « La perte de toute envie va-t-elle jusque-là : n'avoir même pas l'envie de retrouver une envie ? » (*TS*, p. 71). Finalement, Philippe connaît une perte de goût qui l'affecte négativement. Ce symptôme demeure clé parce que c'est la sensation du goût qui lui fait comprendre qu'il est enfin en train de guérir lorsqu'il arrive soudainement à retrouver le goût de la confiture (*TS*, p. 177).

Tout au long du texte, le personnage apprend à quel point sa dépression constitue une maladie vague et mystérieuse : « Qu'est-ce qui se passe pour que, d'un seul coup, ta vie ait éclaté comme le verre que tu viens de laisser tomber en morceaux [...]. C'est quoi, tout ça ? » (*TS*, p. 27). Il n'arrive jamais à déterminer un événement déclencheur, concluant après tout qu'il n'en existe pas un : « Nul ne sait entièrement et précisément ce qui fait naître une dépression » (*TS*, p. 228). Ainsi, le *je-personnage* raconte cet éclatement comme ayant été un état indescriptible (*TS*, p. 49), dicté par une force inconnue (*TS*, p. 141). D'après l'historien George Minois, « Le dépressif est en général d'autant plus incompris qu'il ne comprend pas lui-même les raisons de sa tristesse ».²⁶ De même, l'homme déprimé déclare lors du premier chapitre du texte : « Je ne sais pas ce que j'ai, mais ça va pas » (*TS*, p. 25). Malgré ses symptômes descriptibles, la nature obscure de sa condition transparait tout au long du livre.

²⁶ George Minois, *Histoire du mal de vivre* (Paris : La Martinière, 2003), 406.

Dans *À l'abri de rien*, en ce qui concerne des symptômes physiques, Marie découvre qu'elle manque de force, n'a envie de rien faire (*AL*, p. 202), et demeure « [e]ngourdie par le sommeil » (*AL*, p. 125). Elle souffre de maux de têtes extrêmement sévères (*AL*, p. 197), a la peau qui devient translucide et verte (*AL*, p. 164), et ressent « la sensation de peser cent tonnes » (*AL*, p. 202). De plus, elle ne peut pas s'empêcher de vomir (*AL*, p. 188) et de pleurer sans raison (*AL*, p. 197). Pour ce qui est de la manière dont elle raconte son malheur, elle le dénomme souvent comme une espèce de folie, employant aussi l'étiquette de *folle* en se décrivant : « Jamais plus qu'à ce moment précis, plus qu'à aucun moment de ma vie je n'ai eu la sensation de me tenir à ce point au bord de ma folie » (*AL*, p. 175), et « Je crois que je me rendais compte de tout, à quel point j'avais l'air d'une folle et combien je le devenais » (*AL*, p. 189). Elle note également qu'il s'agit d'une *maladie* dont elle est atteinte (*AL*, p. 206). La narratrice raconte son comportement de plusieurs façons, soulignant surtout sa propre responsabilité ainsi que sa nature folle : « J'étais un vrai danger public, infoutue de me concentrer sur rien » (*AL*, p. 22), et « Je sentais tout craquer à l'intérieur, j'étais sur le point de voler en éclats, de tomber en poussière, c'était cette impression que j'avais exactement, et c'était une impression effrayante, j'en avais des suées de panique » (*AL*, p. 191).

Dans l'incipit, la narratrice se demande : « Comment ça a commencé ? » (*AL*, p. 11), phrase qui se répète plus tard au début d'autres chapitres. De nouveau, la nature énigmatique de l'état se dévoile. À un autre moment, Marie décrit sa souffrance comme quelque chose d'indéfinissable (*AL*, p. 164). Tout comme le personnage de Philippe dans *Tomber sept fois, se relever huit*, quand un ami demande à Marie les raisons pour lesquelles elle entreprend certaines actions étranges en particulier, elle répond : « [M]oi

non plus je n'en savais rien » (*AL*, p. 180), et l'impossibilité de préciser à quoi ressemble cet état se révèle encore.

Au cours du roman, la narratrice de *Passer la nuit* décrit en détail sa douleur à la fois physique et émotionnelle. À maintes reprises, elle insiste sur des douleurs corporelles, surtout dans ses jambes, ses épaules, son dos, et son ventre. Étant donné la nature cyclique de ce texte, des descriptions à propos des mêmes types de douleurs reviennent encore et encore, donnant l'impression que la narratrice souffre énormément. Par exemple, elle note : « [J]e sens la douleur accumulée dans mes jambes, mes épaules et mon dos » (*PN*, p. 49), « [J]e sens une douleur dans le dos » (*PN*, p. 84), « Je me suis levée du lit prise d'une douleur au ventre si forte que je me suis accroupie sur le matelas » (*PN*, p. 117), et « La douleur au ventre est insupportable » (*PN*, p. 118). De plus, elle fait état de nombreux symptômes physiques : entre autres, ses mains tremblent (*PN*, p. 11), sa bouche devient lourde et son corps froid (*PN*, p. 12), elle vomit (*PN*, p. 37), et elle arrête même de ressentir le battement de son cœur (*PN*, p. 12). Parfois, ses observations demeurent par contre beaucoup plus vagues, comme « Je me sens mal » (*PN*, p. 92). De plus, elle ressent une perte d'envie, admettant : « Autrefois, beaucoup de choses me procuraient du plaisir, qui ne m'en procurent plus. Mais j'ignore ce qui a causé cette lassitude, cette rupture » (*PN*, p. 97). De même que chez Labro, cette narratrice crée une distinction nette entre ses symptômes actuels et son ancienne vie. Au niveau du lexique, la narratrice appelle son état « une mélancolie brutale » (*PN*, p. 79) ainsi qu'une tristesse. Elle se sent même « habitée par la mélancolie » (*PN*, p. 120). Elle ressent beaucoup de solitude dans sa vie, alors sa tristesse la touche largement sur le plan émotionnel.

Cette mélancolie ressentie par la narratrice constitue un état puissant qu'elle ne comprend jamais (*PN*, p. 50). Dans le roman, elle cherche, sans succès, non seulement la solution de son malheur, mais l'origine aussi : « Je ne sais pas comment la chasser. Je ne sais pas ce qui la cause. J'ai envie de pleurer » (*PN*, p. 77). Elle décrit plutôt une sorte de force anonyme qui la contrôle, mais, tout comme les autres personnages à l'étude, elle n'arrive pas à définir : « C'est comme quelque chose qui s'approcherait de moi à grande vitesse. Son approche ne m'effraie pas, elle m'alanguit. Cela avance, comme une chose brumeuse » (*PN*, p. 81). En fin de compte, elle accepte qu'elle ne se souvient d'aucun événement fondateur pour sa tristesse (*PN*, p. 137) et qu'elle ne comprend pas comment elle a basculé là-dedans (*PN*, p. 119). Tandis que les symptômes de la narratrice se manifestent de façons diverses, l'origine de son chagrin demeure toujours vague.

Dans *Rien de grave*, Louise connaît une peine qui l'affecte principalement au niveau émotionnel. Elle lutte surtout pour tenter d'éprouver des émotions, se décrivant comme bloquée et même anesthésiée (*RG*, p. 11). Elle raconte sa tristesse de cette manière : « [J]e suis si tuméfiée à l'intérieur, désespérée, détruite, que je ne suis pas triste, et je ne pleure pas » (*RG*, p. 12) ; elle a tout simplement l'impression d'être anormale à cause de son « cœur sec » (*RG*, p. 13). À nouveau, nous retrouvons une distinction entre ses symptômes actuels et son ancienne vie lorsqu'elle avoue : « Je pleure facilement, d'habitude. Je pleure pour n'importe quoi » (*RG*, p. 14). Elle n'arrive pas non plus à prendre aisément des décisions à cause de ce qu'elle appelle un manque de goût et de dégoût, notant par contre : « J'avais sûrement du goût quand j'étais petite » (*RG*, p. 71). En outre, Louise se trouve extrêmement irritable. L'enthousiasme des autres l'énerve et

elle ne voit jamais le bon côté des choses (*RG*, p. 43), préférant passer ses journées à entrer dans des colères noires (*RG*, p. 35). Elle précise qu'elle maudit « la planète entière de tout le malheur qui me tombe dessus » (*RG*, p. 35). En racontant son chagrin, Louise emploie très souvent ce que nous pouvons appeler des cognitions extrémistes. Les adjectifs superlatifs qu'elle choisit pour expliquer, par exemple, qu'elle déteste la planète *entière* pour *tout* son malheur, ajoute une intensité à son pessimisme. Finalement, en ce qui concerne son vocabulaire, quand son homéopathe lui demande si elle se sent *déprimée*, elle répond au négatif (*RG*, p. 110), mais emploie le mot de *dépression* quelques pages plus tard elle afin de décrire ce qu'elle vit : « Je ne savais rien, alors du cauchemar qui allait venir, de la dépression, de l'œdème pulmonaire dont j'ai failli mourir, des cheveux qui tombent par plaques, des malaises à répétition, de la difficulté grandissante à courir et même parfois à marcher » (*RG*, p. 114).

En tentant de découvrir l'origine de son malheur, Louise blâme souvent son ex-mari. Par exemple, elle indique :

C'est là, pendant ces soirées tellement tristes où c'est moi qui finalement préférerais rester à la maison, avec les chats, à fumer des cigarettes en jouant avec mon ordinateur et à penser au moment où il ne me proposerait même plus de l'accompagner, où il n'insisterait plus, même pour la forme, et où il rencontrerait une fille plus belle, plus amusante, plus guerrière, plus regard de tueuse, c'est à ce moment-là que tout a commencé et que je suis devenue cette droguée. (*RG*, p. 109)

Dès lors, Louise constitue le seul personnage à l'étude qui ne croit pas exclusivement que sa souffrance provient de nulle part. Cependant, vu l'ensemble d'évènements dévastateurs

présentés dans le texte, il est vrai que son humeur constitue quand même un phénomène complexe et difficile à décrire.

5. L'originalité de la thèse

La pertinence de notre corpus se trouve surtout dans son unicité, étant donné que l'état présent de la recherche comprend peu d'écrits sur ces textes. Puisque notre période d'analyse demeure très contemporaine, la plupart des études trouvées sur les quatre écrivains apparaissent dans des journaux quotidiens ou des magazines en ligne, plutôt que dans des revues savantes. Cela étant dit, il faut d'abord noter que ce vide actuel souligne l'aspect original de la thématique, surtout en fonction de l'interaction entre la littérature et des théories psychologiques, psychanalytiques et sociologiques. En outre, nous cherchons à étudier la représentation littéraire de la mélancolie et de la dépression à travers les stratégies narratives des écrivains. Or, les textes les plus utiles dans cet objectif ne viennent pas nécessairement des écrivains les plus connus et déjà énormément étudiés, mais surtout de ceux qui partagent leurs propres expériences (Philippe Labro), même s'il s'agit de leur premier roman (Marina de Van). Notre étude constitue donc un travail original qui doit justement confronter le défi de la quasi-absence de sources secondaires sur notre corpus.

L'approche théorique employée se situe à la croisée de la psychologie, la psychanalyse, la psychopathologie²⁷ et la sociologie. Une question importante à aborder

²⁷ La psychologie : l'étude des phénomènes de l'esprit, de la pensée, et du comportement humain, à la recherche des connaissances des caractéristiques de notre existence.

La psychanalyse : une méthode spécifique de psychothérapie clinique basée sur les théories freudiennes, concernant les processus psychiques conscients et inconscients.

La psychopathologie : une branche de la psychologie qui s'intéresse à l'étude des troubles mentaux, leurs causes et leurs symptômes.

sera la suivante : qu'est-ce que la littérature pourrait apporter de nouveau à tout ce que les domaines cliniques savent déjà sur le sujet de tels troubles ? Pierre Bayard, qui a recherché l'application de la littérature à la psychanalyse, soulève l'interaction incontestable qui existe entre le côté littéraire et l'élaboration théorique.²⁸ Pour nous, non seulement ces textes constituent-ils une manière plus accessible de comprendre les mécanismes variés qui constituent les troubles de l'humeur, mais la littérature fait également partie d'un discours social plus large. En utilisant des représentations artistiques (précisément littéraires dans ce cas) de la mélancolie et de la dépression, nous serions capables de prendre une distance critique afin de réfléchir à la façon dont nous conceptualisons les troubles psychologiques. De plus, étant donné le niveau de honte qui provient de la connotation négative entourant de tels troubles, ils restent souvent privés. La narration à la première personne permet d'entrer dans les pensées intérieures des personnages qui souffrent, auxquelles nous n'aurions pas accès autrement. L'effet créé est alors une narration double entre ce que les personnages annoncent ouvertement aux autres et leurs monologues internes qui demeurent destinés exclusivement à eux-mêmes, et alors, au lecteur aussi.

Comme le remarque Minois, « [L]a psychanalyse a contribué à répandre le mal de vivre, dans la mesure où elle montre à quel point notre conduite dépend des forces obscures et incontrôlables de l'inconscient, de la bête immonde qui est en chacun de nous ».²⁹ En fin de compte, nous pourrions conclure que la bête en chacun de nous devient plus visible à travers la lecture de tels textes littéraires.

²⁸ Pierre Bayard, *Peut-on appliquer la littérature à la psychanalyse ?* (Paris : Minuit, 2004), 27.

²⁹ Minois, *Histoire du mal de vivre*, 380.

6. L'organisation de la thèse

Nous aborderons à présent la représentation de la mélancolie et de la dépression dans la littérature française de l'extrême contemporain, dans une tentative de répondre aux questions suivantes : comment les écrivains représentent-ils les états de mélancolie et de dépression à travers la narration de leurs récits ? Quelles stratégies narratives emploient-ils dans leurs textes afin de communiquer la souffrance émotionnelle, et ces présentations correspondent-elles avec ce que le domaine clinique dénote ? Enfin, comment les symptômes retrouvés dans le cadre de la théorie psychopathologique sont-ils reflétés dans la description de ces personnages, dans leurs relations avec autrui, et dans leur perception du monde autour d'eux ?

Après un premier chapitre soulignant plusieurs des approches et questions théoriques qui nous seront utiles au cours de l'étude, notre analyse se divisera par la suite en trois sections. D'abord, il sera question de la représentation de la perception du monde chez les personnages mélancoliques et déprimés, où nous nous intéresserons à deux sujets en particulier : le temps et l'espace. La manière dont les personnages tristes conçoivent le temps qui passe diffère-t-elle de la perception des autres personnages ou du temps objectif ? En outre, qu'est-ce que leur façon de penser l'espace autour d'eux ajoute à l'étude de leur souffrance émotionnelle ? Nous répondrons à ces questions en nous appuyant surtout sur des écrits venant de la psychanalyse et de la psychologie environnementale. Dans un deuxième temps, nous aborderons la perception d'autrui à la lumière des théories en sociologie et en psychologie sociale. De quelle façon les quatre personnages racontent-ils leurs interactions avec d'autres personnes, que celles-ci soient fréquentes ou rares, et donc quel rôle autrui joue-t-il ? En dernier lieu, nous découvrirons

l'importance de la perception de soi chez chacun. Dans ce chapitre, nous reviendrons sur la psychanalyse et explorerons également le domaine de la psychologie cognitive. Comment est-ce que les personnages tristes se représentent ? Par la suite, y a-t-il des effets subséquents sur la narration de leur peine ? Nous serons finalement capables de comparer ces trois sections afin de nous demander si un des éléments en particulier demeure plus pertinent que les autres dans la perpétuation de la tristesse des personnages, et à quel point tous ces éléments interagissent quand même ensemble dans le cadre des intrigues. Grâce aux écrits théoriques sur ces sujets, nous explorerons la narration des textes en y appliquant des recherches venant du domaine clinique, dans une tentative globale de découvrir si elles correspondent avec la représentation littéraire, et encore, ce que la littérature pourrait y apporter.

CHAPITRE 1

Questions théoriques

[I]ls sont rares, ceux qui sont tombés sans être dégradés ; d'ailleurs il y a un point où les infortunés et les infâmes se mêlent et se confondent dans un seul mot, mot fatal, les misérables.

–Victor Hugo, *Les Misérables* (1862)

1.1. Historique de la mélancolie

Au cours des siècles, la définition courante du terme de *mélancolie* a considérablement évolué. Stanley W. Jackson figure parmi plusieurs théoriciens et historiens³⁰ qui indiquent que les premières allusions à la mélancolie en tant que maladie affligeant le corps et l'esprit datent de l'époque d'Hippocrate : « Melancholia as a distinct disease is taken note of at least as early as the fifth and fourth centuries B.C. in the Hippocratic writings ».³¹ Beaucoup de ces théoriciens et historiens commencent ainsi leurs propres survols de l'historique du malheur avec la théorie humorale d'Hippocrate, souvent conçue comme le point de départ de la mélancolie et de la dépression telles que nous les conceptualisons aujourd'hui. Selon Hippocrate, la mélancolie signifie un tempérament pessimiste lié à un excès de bile noire,³² dont les symptômes classiques incluent l'insomnie, l'irritabilité et une aversion pour la nourriture. Tout déséquilibre des quatre humeurs, soit un excès, soit un manque, signifie un état de *dyscrasie*, qui cause des maladies.³³ Un excès de bile noire mène à la mélancolie, maladie grave, tandis qu'un

³⁰ Y compris Robert Burton, Patrick Dandrey, George Minois, Jennifer Radden, et Andrew Solomon, entre autres.

³¹ Stanley W. Jackson, *Melancholia and Depression* (New Haven : Yale University Press, 1986), 30.

³² La bile noire constitue l'une de quatre humeurs dans le corps humain, dont le sang, la bile jaune, la bile noire et la pituite. Selon Hippocrate, un équilibre idéal entre ces quatre humeurs est lié à un état de bonne santé. (*Ibid.*)

³³ Jackson, *Melancholia and Depression*, 31.

déséquilibre plus subtil produit plutôt des tendances mélancoliques.³⁴ Cette attribution d'un état mélancolique à un excès de bile noire, « excès dû à une disposition naturelle dont le cerveau est le siège »,³⁵ dure pendant plusieurs siècles et reste courante jusqu'à la Renaissance.

Au XVI^e siècle, cette croyance existe toujours, mais à cette époque le déséquilibre bilieux est plutôt interprété comme un don, suivant plutôt la tradition des écrits d'Aristote.³⁶ Maintenant, la mélancolie devient un état rare et spécial qui permet aux prophètes d'achever leurs plus grands accomplissements. Jackson explique :

[T]here were the ordinary persons in whom there was some black bile but nothing disproportionate and a minority in whom there was a distinct excess of black bile in a relatively stable balance. The latter were designated as having a melancholic temperament and were thought to be disposed to being gifted persons as a result.³⁷

L'ancienne définition de la mélancolie est effectivement beaucoup plus vaste que la nôtre et comprend tout ce que nous appellerions de nos jours troubles anxieux, schizophrénie, troubles psychotiques, paranoïa ou hallucinations, pour ne fournir qu'un aperçu des termes actuels. Ces troubles possèdent aujourd'hui des connotations négatives, tandis qu'à la Renaissance elles incarnent une qualité innée qui appartient exclusivement aux surdoués. Cette perception se poursuit jusqu'à la fin du XVIII^e siècle, comme l'affirme Jennifer Radden : « [M]elancholia also carried glamorous associations of intellectual

³⁴ Jennifer Radden, *The Nature of Melancholy* (New York : Oxford University Press, 2000), 56.

³⁵ George Minois, *Histoire du mal de vivre* (Paris : La Martinière, 2003), 17.

³⁶ Les écrits d'Aristote datent d'environ 300 avant J.C., mais sont devenus une pierre de touche à la Renaissance lors d'une réhabilitation de l'influence de la mélancolie aristotélicienne.

³⁷ Jackson, *Melancholia and Depression*, 31.

brilliance and later even genius, associations absent from today's conception of depression ». ³⁸

Dès le début du XIX^e siècle, plusieurs facteurs mènent à une réinvention de la manière dont la société représente les troubles mentaux, y compris la mélancolie. La croissance du domaine de la psychopathologie, couplée avec l'émergence de la bactériologie, ³⁹ mène à la conceptualisation de tels troubles comme une combinaison d'éléments physiologiques, biochimiques, et psychologiques. ⁴⁰ Les troubles mentaux ne sont plus attribués exclusivement à une disposition physiologique, mais commencent plutôt à être identifiés au même titre que les maladies physiques : c'est-à-dire, comme des maladies complexes avec des symptômes repérables. Cependant, avec le nouveau statut qu'apporte la dimension psychologique émerge aussi la stigmatisation du terme *maladie mentale*. Malheureusement, les personnes qui en souffrent ne sont plus considérées comme des génies, mais plutôt comme des gens fous. Cette stigmatisation sous-entendue s'étend jusqu'à nos jours et nous verrons que les personnages de notre corpus littéraire contemporain portent la tristesse comme un fardeau, à cause de la honte que la société leur instille. Pour cette raison, nous emploierons ici le terme *trouble mental* au lieu de *maladie mentale*.

Une avancée substantielle de la définition de la mélancolie survient en 1917 suite à la parution de *Deuil et mélancolie*, où Sigmund Freud énumère les caractéristiques qu'il croit toujours prédominantes chez les mélancoliques. Avec cette œuvre fondamentale,

³⁸ Jennifer Radden, « Is this Dame Melancholy?: Equating Today's Depression and Past Melancholia », *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 10, n° 1 (2003) : 40.

³⁹ « The emergence of bacteriology and laboratory medicine began to provide the basis for the modern differentiation of *illness* as the combination of the *symptoms* testified to by the sick person and the *signs* observed by others, and *disease* as a combination of anatomical, physiological, biochemical, and even psychological deviations from the norm that could be the basis for a complex of symptoms and signs ». (Jackson, *Melancholia and Depression*, 12.)

⁴⁰ *Ibid.*

Freud rend beaucoup plus précis les symptômes de la mélancolie et bouleverse la manière dont les théoriciens la pensent, comme Radden le confirme : « Following Freud, these attitudes have come to characterize twentieth century depression ». ⁴¹ De toute évidence, au cours du XX^e siècle, les concepts de mélancolie et de dépression fusionnent graduellement. D'après Soloman, le premier usage du terme de *dépression*, en anglais, se voit en 1660, mais son usage courant ne commence qu'au milieu du XIX^e siècle. ⁴² Par contre, selon Radden : « The conclusion that there is but one unchanging condition identified as *melancholia* in the past and renamed *depression* in our own era represents a troubling oversimplification, however ». ⁴³ Ehrenberg remarque que, dans les années 1940, la dépression ne constitue qu'un seul symptôme parmi d'autres qui apparaît dans le cadre de différents troubles, mais qui ne fait elle-même l'objet d'aucune attention dans la société. Puis tout d'un coup, en 1970, la dépression constitue plutôt « le trouble mental le plus répandu dans le monde ». ⁴⁴ De plus en plus alors, la dépression se métamorphose en une condition indépendante qui relève du diagnostic médical.

Après l'adoption des théories freudiennes comme point de départ, il existe une avalanche de nouvelles réflexions et manières de concevoir la dépression ⁴⁵ qui démontrent le changement vers une interaction entre la psychopathologie et les avancements scientifiques. La dépression telle que nous la représentons aujourd'hui est fortement entremêlée avec des recherches cognitives sur le cerveau et le corps, comprenant ainsi beaucoup d'éléments autres que la présence de la bile noire. Plus

⁴¹ Radden, *The Nature of Melancholy*, 40.

⁴² Andrew Soloman, *Le diable intérieur. Anatomie de la dépression* (Paris : Albin Michel, 2002), 310.

⁴³ Radden, « Is this Dame Melancholy?: Equating Today's Depression and Past Melancholia », 39.

⁴⁴ Alain Ehrenberg, *La fatigue d'être soi : dépression et société* (Paris : Odile Jacob, 1998), 9.

⁴⁵ Comme, entre autres, celles de la position dépressive chez Melanie Klein, l'impuissance apprise chez Martin Seligman, l'analyse cognitive chez Aaron Beck, le féminisme culturel chez Jean Baker Miller, l'analyse biomédicale chez Goodwin et Jamison, et la notion de l'objet perdu chez Julia Kristeva.

récemment, dès les années 1990, le domaine de la psychopharmacologie est celui qui devient de plus en plus courant : « [A] remapping of psychiatric categories based not on traditional symptom clusters but on psychopharmacological effects. Here, depression becomes any condition that antidepressants alleviate ».⁴⁶ Ce mouvement mène à une transition vers l'ordonnance des médicaments afin de guérir les troubles mentaux. Cela étant dit, l'analyse textuelle des personnages de notre corpus et de leurs tentatives d'entretenir leur chagrin nous permettra de constater à quel point les représentations contemporaines de la mélancolie et de la dépression tournent autour des solutions biochimiques. Outre leur douleur émotionnelle, les personnages témoignent aussi de douleurs corporelles, et leur recours aux médicaments et aux substances externes finit par soulager toutes les deux sources de malheur.

1.2. Caractéristiques de la mélancolie freudienne

Comme nous l'avons vu, les ouvrages psychopathologiques tels que le DSM-5 et la CIM-10 fournissent des définitions détaillées sur les troubles de l'humeur, mais ne mentionnent pas le terme de mélancolie. Pourtant, les critères énumérés par Freud, même s'ils datent de presque un siècle, dominent toujours le schéma psychologique en ce qui concerne la mélancolie. Il indique :

Psychiquement, la mélancolie se caractérise par une humeur profondément douloureuse, un désintérêt pour le monde extérieur, la perte de la faculté d'amour, l'inhibition de toute activité et une autodépréciation qui s'exprime par des reproches et des injures envers soi-même [...].⁴⁷

⁴⁶ Radden, « Is this Dame Melancholy?: Equating Today's Depression and Past Melancholia », 38.

⁴⁷ Sigmund Freud, *Deuil et mélancolie* (Paris : Payot et Rivages, 2011 [1917]), 45.

Tandis que ces symptômes ne se manifestent pas toujours simultanément, Freud croit qu'ils apparaissent tous à un moment donné au cours d'un état mélancolique. De plus, ces symptômes sont également tous présents dans des situations de deuil, sauf la dernière, *l'autodépréciation*.

Nous ferons ainsi référence aux caractéristiques soulignées par Freud dans *Deuil et mélancolie* au cours de notre analyse des comportements et stratégies narratives qui ressortent de notre corpus littéraire. Commençons avec le trait le plus observable de la tristesse : *une humeur douloureuse*. Intuitivement, là où il existe du malheur, il existe plausiblement de la douleur aussi. Edmund Bergler, psychanalyste, dans son œuvre *La névrose de base*, décrit l'humeur habituelle des mélancoliques comme un pessimisme sombre : « En projetant "la mère cruelle, méchante" de leur imagination déformée, ils espèrent le pire ».⁴⁸ Ce cynisme est renforcé quand, comme Bergler en note en plaisantant, ces gens semblent se réveiller le matin seulement pour se plaindre. Dans l'analyse textuelle de notre corpus, nous aborderons la présence de la souffrance émotionnelle à travers les pensées intérieures des personnages, qui sont révélatrices de telles plaintes puisqu'elles emploient un lexique tournant autour du cynisme et de la douleur corporelle. Par conséquent, la narration qui s'effectue exclusivement à la première personne nous aidera à déceler cette tendance pessimiste à un niveau plus intime que ce que la narration à la troisième personne permettrait.

Discutons maintenant du symptôme du *désintérêt pour le monde extérieur* qui englobe en même temps d'autres caractéristiques mélancoliques. Ce désintérêt, caractérisé par une coupure émotionnelle, empêche les gens tristes de ressentir des émotions fortes parce qu'ils gardent toujours une distance par rapport à autrui et aux

⁴⁸ Edmund Bergler, *La névrose de base* (Paris : Payots et Rivages, 2000), 169.

événements qui leur arrivent. Dans le cadre du domaine clinique, cette absence de sentiments est généralement appelée le phénomène d'*affect aplati*,⁴⁹ un engourdissement émotionnel caractérisé par une perte d'expression affective, surtout dans des scénarios où l'on s'attendrait à une réaction plus intense, qu'elle soit positive ou non. Cette sensation de vivre en marge de la société veut dire que même dans des situations tristes, parmi des gens qui souffrent visiblement, ceux qui connaissent ce symptôme restent neutres et détachés. En plus d'être incapables de pleurer ou de montrer ouvertement leur peine, ils perdent aussi leurs désirs et leurs goûts. De fait, ils vivent une espèce de fausse vie où leurs actions ne deviennent qu'une routine apathique, dans la mesure où ils n'arrivent ni à contrôler ni à surmonter une barrière invisible, comme une sorte de « paralysie totale de la psyché et du corps, une dissociation irrémédiable entre elle-même et le reste ».⁵⁰ Le terme *dissociation* ici résume bien le détachement et l'absence de sensations qui existent sur le plan affectif, malgré ce que le sujet vit. Par exemple, certains personnages, qui nous examinerons plus en détail dans les chapitres suivants, présentent un manque d'émotion lors des situations tristes, souvent observable à travers un vocabulaire portant sur l'absence et l'indifférence. Ces personnages ont l'impression d'être coupés du monde sans rien voir ni entendre, et le thème de la myopie ressort fréquemment parce qu'ils se sentent aveugles à leur environnement. D'habitude, les gens tristes reconnaissent ce sentiment d'anesthésie et désirent mieux se lier avec autrui, mais ils restent bloqués sans savoir comment s'en sortir. Toutefois, cette coupure inconsciente donne l'impression d'un tempérament froid quand en vérité il s'agit d'une projection hors du contrôle de l'individu. Dès lors, le désintérêt pour le monde extérieur provoque souvent des sentiments de

⁴⁹ « Manifestation à peu près absente d'émotions et inexpressivité du visage » (CAMH).

⁵⁰ Julia Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie* (Paris : Gallimard, 1987), 84.

solitude, un autre symptôme commun chez les mélancoliques et les déprimés. Comme Jackie Pigeaud le remarque, à propos de la mélancolie, « L'individu est seul, tout seul, face à son problème [...]. Il est seul face à lui-même, face à la société ». ⁵¹ Il existe alors un cercle vicieux qui se crée quand l'individu se trouve seul avec son pire ennemi, rien d'autre que lui-même, ce qui ne fait qu'augmenter ses sentiments d'isolement et de tristesse. Nous pouvons déjà comprendre qu'un tel détachement prend donc deux formes : une dimension émotionnelle ainsi qu'une dimension plus littérale.

La coupure émotionnelle se rapproche de ce que Freud nomme *la perte de la faculté d'amour*. Autrement dit, il s'agit d'une difficulté à créer ou à maintenir des relations amoureuses et affectives à cause d'une incapacité d'ouvrir sa vulnérabilité aux autres. Le mélancolique n'arrive ni à verbaliser son affection ni à se rapprocher d'autrui, dû à cette difficulté de partager librement ses sentiments. En même temps, au niveau des émotions elles-mêmes, l'affection est déjà presque inexistante parce que le sujet ressent plutôt une apathie envers les autres personnes. Pour cette raison, l'analyse des stratégies discursives dans notre corpus littéraire sera primordiale. Puisque les textes déploient souvent un style oralisé, les marques phoniques qui ressortent fréquemment nous seront essentielles dans l'étude de l'emploi du dialogue. Globalement, des tons de voix indiqués comme neutres ou blasés soulignent un manque d'intérêt chez les personnages mélancoliques. De plus, l'analyse des marques pragmatiques telle que la longueur des paroles montrera un excès de phrases particulièrement courtes par rapport aux locuteurs plus heureux, ce qui représente une coupure verbale. L'attitude stoïque des mélancoliques s'ajoute aux tendances cyniques et ils doutent à la fois de l'existence de l'amour ainsi que de la possibilité que d'autres gens puissent un jour les aimer.

⁵¹ Jackie Pigeaud, *Melancholia : le malaise de l'individu* (Paris : Payots et Rivages, 2008), 84.

En prochain, *l'inhibition des activités* constitue plutôt un comportement qui représente concrètement le désintérêt pour le monde extérieur. Les mélancoliques et les déprimés se détachent littéralement du reste du monde et préfèrent s'isoler. Ce symptôme comprend une incapacité d'accomplir les exigences quotidiennes ainsi qu'un épuisement qui s'étend plus loin que la paresse normale que pourrait ressentir n'importe quelle personne pendant une période difficile. Même sur le plan des actions aussi élémentaires que répondre au téléphone, entre autres, les mélancoliques luttent chaque jour pour accomplir de telles tâches simples à cause d'une fatigue accablante (mentale aussi bien que physique) qui les empêche d'accomplir leur routine quotidienne. La plupart d'entre eux éprouvent des compulsions de sommeil excessif, un comportement qui sera facilement observable dans les textes à l'étude. Nous chercherons aussi la présence du désordre chez soi, d'un désir de rester seul malgré une haine exprimée pour la solitude, de l'inactivité au niveau de l'intrigue et de la narration elles-mêmes, et d'une tendance à annuler toute activité prévue. Les mélancoliques refusent habituellement des invitations à sortir et se distancient physiquement de la société, ce qui renvoie au thème de la solitude. Pourquoi cette réclusion volontaire est-elle si commune si la solitude reste un des plus grands obstacles dans le cadre de tels états ? Pigeaud justifie ce blocage, créé par le mélancolique de son plein gré :

S'isoler volontairement, se tenir à distance des autres, c'est ici la protection la plus immédiate contre la souffrance susceptible de résulter, pour un individu, des relations humaines. [...] C'est ce qu'on appelle en grec la *phuganthropie*, la fuite des autres humains, qui est, on le sait bien, l'un

des premiers signes de la mélancolie. Il s'agit du réglage de la distance avec autrui ; on coupe toute relation [...].⁵²

Cette citation évoque le concept des mécanismes de défense, où l'on tente inconsciemment de se protéger contre des angoisses ou dangers potentiels. Percevant l'Autre comme une menace, le mélancolique choisit, en règle générale, de se refermer sur lui plutôt que de prendre le risque de se faire blesser par quelqu'un. D'après Pigeaud, dès que l'on devient triste, on se met inconsciemment en quarantaine, ce qui constitue donc la dimension plus littérale de cette coupure mélancolique.

En fin de compte, notre survol des caractéristiques de la mélancolie freudienne facilite l'élaboration de plusieurs ponts entre elles : par exemple, le désintérêt pour le monde extérieur inclut non seulement la perte de la faculté d'amour, vu que le mélancolique n'arrive pas à se rapprocher d'autrui, mais aussi l'inhibition des activités, l'improductivité et l'immobilité.

1.3. Reproches contre soi

1.3.1. L'autodépréciation extrême

À la fin de son essai sur la mélancolie, Freud évoque la présence chez les mélancoliques d'une « autodépréciation extrême, un formidable appauvrissement du moi ». ⁵³ Qu'est-ce que cette autodépréciation, précisément ? Freud l'établit comme le comportement central qui distingue les états mélancoliques des situations de deuil. Tandis que les autres caractéristiques mélancoliques qu'il énumère apparaissent aussi chez les endeuillés, Freud insiste sur le fait que cette autodépréciation morbide constitue le seul

⁵² Pigeaud, *Melancholia : le malaise de l'individu*, 81.

⁵³ Freud, *Deuil et mélancolie*, 49.

symptôme que le deuil et la mélancolie ne partagent pas. Dans un article plus récent qui répond au texte de Freud, la psychanalyste Nicole Stryckman écrit :

Ce qui est spécifique à la mélancolie, c'est la diminution du sentiment de soi qui se traduit par des auto-reproches, des injures adressés à soi-même et parfois l'attente délirante du châtement. Par ailleurs, dans la mélancolie, la perte objectale subie échappe à la conscience.⁵⁴

Cette inclination masochiste ne figure donc pas dans des circonstances de deuil, qui naissent plutôt des influences extérieures et n'ont aucune corrélation avec l'opinion de soi de l'endeuillé. Par définition, un deuil nécessite la perte d'un être aimé. Comme Stryckman l'explique, il existe un élément de perte à l'intérieur de l'état mélancolique aussi, mais à la différence du deuil, cette perte a lieu inconsciemment. À la base, selon Freud, « [O]n ne peut pas clairement discerner ce qui a été perdu et on doit supposer d'autant plus que le malade lui-même ne peut pas le saisir consciemment ».⁵⁵

L'autodépréciation englobe une tendance à se critiquer et à se questionner constamment, ce qui est le reflet de plusieurs croyances irrationnelles des mélancoliques : un désir puissant d'être quelqu'un d'autre, une conviction qu'ils ne méritent pas le bonheur, et une perception négative à l'égard de leurs propres attributs physiques, sociaux, et intellectuels. La professeure Tammy Clewell, qui s'appuie aussi sur les travaux de Freud, précise que les mélancoliques ont tendance à s'attaquer verbalement, à avoir une mauvaise estime de soi, et à s'attendre toujours à être rejetés et punis.⁵⁶ D'autre part, le psychanalyste Karl Abraham écrit, à propos du patient déprimé aussi :

⁵⁴ Nicole Stryckman, « Deuil, mélancolie et dépression », *Le bulletin freudien* 53 (2009) : 6.

⁵⁵ Freud, *Deuil et mélancolie*, 48.

⁵⁶ Tammy Clewell, « Mourning beyond melancholia : Freud's psychoanalysis of loss », *Journal of the American Psychoanalytical Association* 52, n° 1 (2004) : 59.

Il est inhibé, les actes les plus simples deviennent une contrainte, il parle doucement et lentement, il souhaite la mort et cultive des idées de suicide. Ses représentations ont un contenu dépressif. Souvent il se dit à lui-même : je suis un "paria", un "maudit", un "raté", "je n'ai aucune appartenance au monde". Il éprouve vaguement que l'état de dépression est une punition.⁵⁷

Ainsi, ces individus se représentent défavorablement, souvent avec des idéations suicidaires et la croyance de ne rien valoir. À partir de ses travaux sur la construction des interrelations humaines, Jean Bowlby remarque que la tristesse est capable de pousser un sujet à construire un modèle de soi comme une personne non-aimée et non-désirée : « Il n'est pas rare que l'état d'esprit d'une personne gravement déprimée soit décrit ou expliqué en termes de "perte de l'estime de soi" ». ⁵⁸ Ici, Bowlby crée des liens avec les idées de Seligman qui écrit que les gens déprimés continuent souvent à vivre des circonstances pénibles, sans arriver à s'en sortir, à cause de leur inaptitude de savoir comment réagir autrement. ⁵⁹ Ce concept clinique de *l'impuissance savante*⁶⁰ déclenche ensuite une impuissance ressentie au sein de l'état douloureux.

Malheureusement, la faible estime de soi qui habite le corps et l'esprit des mélancoliques les mène à se percevoir comme étant des êtres infâmes, bons à rien, et moralement répréhensibles, même quand ces croyances sont fausses. Par exemple, selon les recherches de Freud, « Il n'est donc pas essentiel que l'autodépréciation pénible du

⁵⁷ Karl Abraham, *Manie et mélancolie* (Paris : Payots et Rivages, 2010), 137.

⁵⁸ Jean Bowlby, *Attachement et perte 3 : la perte. Tristesse et dépression* (Paris : Presses universitaires de France, 1984), 323.

⁵⁹ Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (San Francisco : W. H. Freeman and Company, 1975), 83.

⁶⁰ « Learned helplessness is caused by learning that responding is independent of reinforcement; so the model suggests that the cause of depression is the belief that action is futile. » (Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, 93.)

mélancolique soit justifiée ou non, dans la mesure où cette critique correspond au jugement des autres. Ce qui importe plutôt ici, c'est qu'il décrit exactement sa situation psychologique ». ⁶¹ La situation psychologique évoquée signifie une détresse constante qui est, d'après Freud, principalement déterminée par la dévalorisation de soi, ce qui ne correspond pas nécessairement à la réalité. Stryckman fait allusion à l'aspect irrationnel de ce comportement autopunitif quand elle constate que « le mélancolique, lui, est coupable d'une faute qui lui est inconnue ». ⁶² Parallèlement, Roland Chemama pousse cette idée plus loin pour indiquer qu'il s'agit de « ceux qui se mettent en position de toujours se faire refuser ». ⁶³ Un sentiment de culpabilité émerge à partir du moment où le mélancolique se blâme chroniquement et se croit incapable d'améliorer n'importe quelle situation regrettable. Ainsi, un langage masochiste revient dans le traitement de ce thème. Les représentations textuelles de l'autodépréciation se manifestent comme des injures contre soi à propos des défauts corporels, de la laideur, de la faiblesse et de l'infériorité sociale. Elles apparaissent également dans les relations qu'entreprennent les personnages tristes avec autrui, où ce genre de comportement joue un rôle destructif dans la majorité des cas. Pour ce qui est du dialogue dans les livres, nous observerons qu'un manque de paroles et une disproportion de phrases courtes renvoient à la mauvaise estime de soi du mélancolique qui ne se considère même pas digne d'avoir un auditeur. De la même façon, la narration attire parfois l'attention sur un sentiment d'insignifiance puisque le sujet craint de gêner autrui en radotant trop. Quant aux temps verbaux, l'emploi du conditionnel passé sera primordial dans la représentation des sentiments de mécontentement envers la vie ainsi que le jugement de soi des personnages. Nous

⁶¹ Freud, *Deuil et mélancolie*, 52.

⁶² Stryckman, « Deuil, mélancolie et dépression », 10.

⁶³ Roland Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine* (Paris: Odile Jacob, 1998), 176.

chercherons aussi l'inclination masochiste par rapport à la répétition des reproches contre soi ou des idéations suicidaires, toujours sans oublier qu'il ne s'agit pas de la psychanalyse clinique des personnages, mais plutôt de l'analyse textuelle de la représentation de ces qualités, entre autres, dans notre corpus littéraire.

1.3.2. Le masochisme psychique

Poussons plus loin notre compréhension de ce dernier symptôme en revenant sur Bergler qui détaille ce qu'il appelle *le masochisme psychique*, une espèce de plaisir inconscient qui naît des tendances autopunitives. Précisément, Bergler définit le masochisme psychique de la façon suivante : « Ce terme exprime en *deux mots le comportement de ceux qui* — bien qu'ils ignorent consciemment agir ainsi — *aiment inconsciemment l'humiliation, la défaite, le refus* ». ⁶⁴ Dans le cadre de notre analyse, ce concept constitue ainsi une autre manière d'illustrer cet aspect de la psyché par sa mise en discours textuelle.

Le masochisme psychique diffère de ce que Bergler appelle *le masochisme de perversion* puisque ce dernier se réfère plutôt à une préférence sexuelle et en même temps participe « d'un plaisir pathologique — plaisir consciemment éprouvé — qui est ressenti par les pervers lorsqu'ils sont battus, piétinés, torturés ». ⁶⁵ Par contre, le masochisme psychique représente un mécanisme de défense qui se déclenche hors du contrôle du sujet. Nous aurions probablement tendance, vu la présence du mot *masochisme*, à nous demander si cela veut donc dire que les mélancoliques retrouvent du plaisir à l'intérieur de leur propre souffrance. Chemama répond par l'affirmative à cette question quand il

⁶⁴ Bergler, *La névrose de base*, 27.

⁶⁵ *Ibid.*, 36.

discute de « l'idée de la répétition de situations plus ou moins pénibles, comme si le sujet y trouvait une satisfaction ». ⁶⁶ Malgré la distinction faite ci-dessus entre les deux types de *masochisme*, le terme suggère toujours l'idée de se faire mal pour en tirer une certaine satisfaction. Chez les personnes affligées, cette satisfaction recherchée arrive au moment où ils s'autoattaquent émotionnellement, même s'ils ne s'en rendent pas compte. Autrement dit, ils semblent se mettre eux-mêmes dans des situations douloureuses, comme si à un niveau mental ils aiment bien la sensation de se compter pour victime ou de se faire prendre en pitié par autrui. Dans notre corpus littéraire, les personnages présentent ce mécanisme en représentant leur tristesse comme un type de dépendance dont ils n'arrivent pas à se détacher.

Chemama poursuit : « Pour Bergler, les "névrosés oraux" créent pour eux-mêmes une situation fondamentale et complexe où ils se sentent rejetés, éventuellement où ils se font effectivement rejeter. Ce sont, dit-il, des "masochistes psychiques" ». ⁶⁷ Tout d'abord, il faut clarifier comment cibler un névrosé oral, autrement appelé une personnalité orale. D'après Bergler, ce stade de régression orale se distingue par trois spécificités qui reviennent constamment : on tient à une attente masochiste d'être rejeté, on n'est pas conscient de cette attente malgré son caractère autocréé, et on s'apitoie sur soi-même « en raison de ce qu'une telle injustice "ne peut arriver qu'à [s]oi" ». ⁶⁸ La personnalité orale tourne ainsi autour d'une mutilation émotionnelle qui se rapproche directement de l'autodépréciation freudienne. Bergler note également l'incrédulité qui se trouve autour du fait qu'il semble que ces gens ont un but inconscient d'être rejetés dans la vie. ⁶⁹ Il n'est

⁶⁶ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 176.

⁶⁷ *Ibid.*, 175.

⁶⁸ Bergler, *La névrose de base*, 29.

⁶⁹ *Ibid.*, 33.

pas rare pour les mélancoliques de jouer ce rôle à maintes reprises, jusqu'au point où, tout bien pesé, nous pourrions nous poser la question : ne veulent-ils pas s'en sortir ?

Nous remarquons dans les quatre textes étudiés une obsession avec leur chagrin. Plusieurs des personnages mécontents semblent y découvrir une certaine beauté : ils témoignent du risque de tomber amoureux de leur propre dépression, ils soulèvent le caractère calmant de leur mélancolie, ou ils choisissent tout simplement de ne rien faire pour en guérir. D'après Bergler, les gens tristes refusent de se faire soigner parce qu'ils aiment trop le sentiment de toujours être refusés.⁷⁰ Par conséquent, un désir inconscient de se replonger dans la tristesse se crée. La possibilité qu'un élément agréable puisse résider au cœur d'une telle affliction peut surprendre le lecteur. Bergler, en s'appuyant sur les concepts freudiens dans le développement de ses propres idées, stipule que le masochisme psychique est « un *mécanisme interne de défense*, compliqué, créé par le moi inconscient ». ⁷¹ Nous définirons sous peu les mécanismes de défense, mais pour l'instant ce qui importe est leur qualité autocréée,⁷² de manière que le sujet reste coincé dans un retour où la douleur lui semble interminable. Bergler évoque même l'image d'un monstre invisible qui occupe l'esprit de chacun, toujours capable de s'obliger à se faire mal, mais qui se révèle uniquement sous certaines circonstances ou chez certaines personnalités, y compris les névrosés oraux. Il appelle ce démon « l'ennemi le plus cruel et le plus constant du bonheur humain — le Frankenstein intérieur, auto-créé, appelé surmoi », ⁷³ insistant ainsi sur ses origines internes et son rôle comme obstacle qui empêche le bonheur.

⁷⁰ *Ibid.*, 169.

⁷¹ *Ibid.*, 38.

⁷² *Ibid.*, 38.

⁷³ *Ibid.*, 129.

Une dernière façon de penser ces reproches contre soi est celle de Kristeva : « Les autoperceptions jouissives du Ça saturé du flux affectifs alternent avec des états mélancoliques, mais aussi d'exaltations maniaques poussant la personne qui en est le théâtre aux passages à l'acte agressifs, autoritaires et guerriers ». ⁷⁴ Selon elle, la perception négative de soi du mélancolique se manifeste ainsi à cause de sa malveillance accablante qui se retourne contre lui-même. Par contre, d'où naît cette agression ?

1.3.3. Hostilité internalisée

Bergler précise que le caractère autocritique des personnes qui souffrent émotionnellement donne naissance à un cycle de tendances masochistes :

Inconsciemment ils provoquent constamment "le coup de pied dans le derrière". Ayant ainsi utilisé l'agression disponible de l'autre (que l'agression de ce dernier soit réelle ou compensatoire est sans importance), ils se sentent "terriblement insultés" et combattent en apparente légitime défense (leur propre provocation initiale étant complètement refoulée) et avec "indignation vertueuse" l'ennemi qu'ils se sont fait eux-mêmes. À la fin, ils se prennent sciemment en pitié, une fois de plus oublieux du fait qu'ils fraudent une grande part de masochisme psychique dans cette pitié d'eux-mêmes. Si on les écoute, de telles injustices ne peuvent arriver qu'à eux, pauvres et innocentes victimes de la bassesse des autres. ⁷⁵

De nouveau, le caractère autocréé des injures contre soi entre en jeu, de sorte que les mélancoliques se provoquent, mais ne se rendent pas compte de la place centrale qu'ils

⁷⁴ Julia Kristeva, *Pulsions du temps* (Paris : Librairie Arthème Fayard, 2013), 244.

⁷⁵ Bergler, *La névrose de base*, 167.

occupent dans leur propre chagrin. Comme le note Bergler, la colère fonctionne comme une apparente défense contre autrui, que la menace soit réelle ou non. Clewell dépeint la réaction combative comme un symptôme de la mélancolie où des sentiments d'hostilité pour quelqu'un d'autre sont en fait intériorisés et dirigés vers soi-même.⁷⁶ De même, d'après Kristeva, « la plainte contre soi serait donc une plainte contre un autre ».⁷⁷ Les tendances dépréciatives du sujet ne naissent alors pas d'une haine de soi, mais plutôt d'une haine externe qui se retourne contre soi. L'importance de la perception de soi dans le cadre de la représentation de la mélancolie et de la dépression sera un élément indispensable au cours de notre étude. Dans une tentative de se protéger de ceux qu'ils croient leur font mal, ce mécanisme de défense involontaire réduit des sentiments de rejet à des sentiments critiques. Suite à cette injustice présumée, Freud s'aperçoit que « les patients arrivent généralement à se venger des objets originels par le détour de l'autopunition et à torturer les gens qu'ils aiment *via* leur maladie, dans laquelle ils ont fui pour ne pas devoir leur montrer directement leur hostilité ».⁷⁸

Revenons sur l'origine des dispositions dépréciatives chez celui qui souffre d'un état mélancolique. Son agressivité introspective se manifeste de sorte que les « reproches que s'adresse le malade sont en fait des reproches à un objet d'amour qu'il a retournés contre son moi ».⁷⁹ Plutôt que d'orienter sa colère contre un objet perdu, la théorie psychanalytique suggère que le mélancolique la retourne contre lui et l'intériorise. Le professeur Richard W. Noland précise que de tels autoreproches ne correspondent pas à

⁷⁶ Clewell, « Mourning beyond melancholia: Freud's psychoanalysis of loss », 59.

⁷⁷ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 20.

⁷⁸ Freud, *Deuil et mélancolie*, 61.

⁷⁹ *Ibid.*, 54.

l'individu lui-même, mais plutôt à quelqu'un d'autre — quelqu'un que l'individu aime, a aimé, ou devrait aimer.⁸⁰

Dans les ouvrages à l'étude, non seulement les personnages moroses se critiquent énormément, mais nous découvrons également la répétition des comportements malsains. Par exemple, l'abus des substances diverses est souvent notable, comme les cigarettes, l'alcool, les drogues illégales, et les médicaments prescrits consommés dans des dosages excessifs. Cela étant dit, comme Freud l'avait déjà soulevé il y a presque un siècle, le mélancolique dirige « contre lui-même une hostilité vouée à un objet et représentant sa réaction originelle contre des objets du monde extérieur ».⁸¹ Dans le cadre de notre corpus littéraire, cette animosité se traduit non en opposition aux objets extérieurs, mais en lutte contre le corps du personnage en tant qu'objet attaqué.

Pour sa part, le sociologue Vincent de Gaulejac renforce aussi de telles affirmations ici :

Lorsque le sujet est attaqué, il se défend par une réaction agressive contre celui qui l'attaque ou, s'il ne le peut, contre son environnement externe. La honte empêche cette réaction directe. La charge agressive se retourne contre le sujet lui-même et c'est pour cela que la honte fait mal, elle produit une immense colère rentrée.⁸²

Ainsi, nous observons déjà que la notion de la honte influence profondément le comportement hésitant des souffrants.

⁸⁰ Richard W. Noland, *Sigmund Freud Revisited* (New York : Twayne Publishers, 1999), 91.

⁸¹ Freud, *Deuil et mélancolie*, 62.

⁸² Vincent de Gaulejac, *Les sources de la honte* (Paris : Desclée de Brouwer, 1996), 70.

1.4. Le mélancolique et la honte

1.4.1. Du privé au public

Gaulejac définit la honte comme étant « un sentiment douloureux et sensible dont on préfère ne pas parler [et qui] engendre le silence, le repli sur soi jusqu'à l'inhibition ». ⁸³ Plus précisément, il qualifie ce repli sur soi et cette inhibition comme des symptômes qui naissent d'une faible estime de soi : « La honte, c'est le désamour de soi, c'est penser qu'on est mauvais à l'intérieur ». ⁸⁴ Dès lors, la honte pousse le sujet à se faire des reproches ; il doute de soi et de ses propres compétences, et il croit que les autres ont toujours raison. La possibilité de se ridiculiser devient ainsi une crainte angoissante pour les mélancoliques. Ils se remettent déjà en question et commencent alors à mener deux vies séparées (l'une privée et l'autre publique), puis ils cherchent des stratégies pour ne pas attirer l'attention sur eux en public, de peur que quelqu'un les juge négativement et fasse ressortir leurs défauts.

De plus, leur impuissance et leur incapacité à bien gérer la souffrance émotionnelle les frustrant, alors ils préfèrent ne pas faire face à l'ampleur de leur peine, se sentant trop gênés. Selon Serge Tisseron, psychanalyste et psychiatre :

Freud évoque le rôle joué dans la honte par le passage du privé au public. La honte surgirait toutes les fois où quelque chose qui était perçu par le sujet comme relevant de sa seule intimité — que ce soit un comportement, une émotion ou une pensée, se trouve rendu public. ⁸⁵

Cette juxtaposition des domaines du privé et du public souligne à quel point les mélancoliques s'inquiètent du regard d'autrui et tentent de cacher leurs émotions.

⁸³ *Ibid.*, 18.

⁸⁴ *Ibid.*, 59.

⁸⁵ Serge Tisseron, *La honte* (Paris : Dunod, 2014), 9.

D'ailleurs, Tisseron constate aussi que « la honte résulte du sentiment qu'une partie intime et vulnérable de soi est dangereusement exposée à autrui ». ⁸⁶ Cette vulnérabilité représente une crainte omniprésente que quelqu'un se rende compte des circonstances dans lesquelles l'on se noie, ce qui constitue un des dangers potentiels contre lesquels les mélancoliques luttent. Le tout renvoie à la notion de l'autocritique et le fait qu'ils se blâment pour leur propre malheur. Gaulejac l'affirme aussi :

[L]'estime de soi est remise en question par la mésestime des autres. Le sujet est déchiré par des tensions contradictoires entre la tentative pour sauvegarder son unité et l'impossibilité d'y parvenir sans rejeter une part de lui-même. Il est confronté à une dénégation de ce qui constitue tout ou partie de son être profond. Ce déchirement produit une conflagration psychique. ⁸⁷

Il existe ainsi une grande dissociation interne : d'un côté, le mélancolique désire ne pas montrer sa douleur, de peur des jugements d'autrui, mais de l'autre, il n'arrive pas nécessairement à s'en sortir sans le soutien des personnes qu'il essaie d'éviter. Ces tensions contradictoires, associées à la juxtaposition entre les sphères privée et publique, correspondent à ce que Léon Festinger appelle *la dissonance cognitive*, phénomène qui se produit dès que des croyances ou comportements incompatibles s'entrecroisent et provoquent un désarroi interne par le biais de l'influence du désir humain d'éviter la discordance et de maintenir une cohérence cognitive. Ce travail intérieur consomme entièrement la personne affligée. D'habitude, en observant ceux qui en souffrent, « cette inhibition nous semble énigmatique, car nous ne pouvons pas voir ce qui absorbe aussi

⁸⁶ *Ibid.*, 14.

⁸⁷ Gaulejac, *Les sources de la honte*, 129.

complètement les malades ». ⁸⁸ Nous revenons ici aux difficultés qui existent dans le diagnostic des troubles mentaux : comme nous l'avons vu, la coupure émotionnelle classique donne souvent l'impression d'un tempérament froid ou impoli. De même, en ce qui concerne les éléments énigmatiques associés à la honte, quelqu'un de l'extérieur aurait beaucoup de difficulté à saisir ce qui se passe vraiment chez la personne en peine parce qu'elle essaie de tout cacher. La narration à la première personne qui existe dans les textes analysés facilitera notre étude puisqu'à un moment donné il n'y a que le narrateur (également le personnage triste) qui reconnaît ses sentiments à lui.

Gaulejac remarque aussi la nature irrationnelle de la honte des mélancoliques :

Survient alors un mouvement psychique par lequel la honte est intériorisée. L'humiliation, le mépris, l'invalidation dont l'individu est l'objet, produisent une réaction psychique, une trace qui persiste alors même que l'humiliation a cessé et n'a plus de raison d'être. ⁸⁹

La honte demeure omniprésente et ne quitte jamais les personnages principaux des textes à l'étude, même quand les phénomènes à l'origine de cette honte sont déjà lointains. En présence d'autres gens, ces personnages se sentent tellement mal à l'aise qu'ils tentent de tout voiler en employant des stratégies telles que le mensonge, le mutisme et l'emploi stratégique du langage corporel. Pour cette raison, les mécanismes de défense acquièrent la plus haute importance dans de telles circonstances.

⁸⁸ Stryckman, « Deuil, mélancolie et dépression », 49.

⁸⁹ Gaulejac, *Les sources de la honte*, 69.

1.4.2. Les mécanismes de défense

Dans le domaine psychanalytique, l'œuvre *Trois mécanismes de défense* de Freud sert toujours comme pierre de touche au sujet des mécanismes de défense. Il y aborde trois mécanismes clés : le clivage,⁹⁰ la dénégation et le refoulement. Pourtant, nous discuterons seulement de la représentation et de l'utilité des deux derniers au sein de notre corpus littéraire.

La consultation chez un psychiatre et la prise de médicaments deviennent des pratiques de plus en plus courantes et acceptées dans les sociétés occidentales contemporaines, et le DSM-5 a aussi tendance à laisser de côté certains symptômes psychologiques en faveur des douleurs plutôt corporelles. Par exemple, une définition des mécanismes de défense n'apparaît nulle part dans la nouvelle version de l'ouvrage qui essaie de se distancier des termes psychanalytiques. Toutefois, d'après le DSM-IV, « Les *mécanismes de défense* sont des processus psychologiques automatiques qui protègent l'individu de l'anxiété ou de la perception de dangers ou de facteurs de stress internes ou externes ». ⁹¹ Dans cette mesure, le mélancolique s'efforce de se préserver contre le risque d'être blessé. Ce genre de mécanisme est automatique et le sujet n'est pas impérativement conscient de la menace. Pour cette raison, le mélancolique fera l'effort de se protéger contre l'angoisse en question, ce qui déclenche la honte ainsi que la crainte que quelqu'un découvre l'amplitude de sa souffrance. Tisseron évoque Freud pour souligner ce lien indispensable : « Freud a toujours lié la honte à l'action des forces refoulantes destinés à

⁹⁰ « [U]ne action de division du moi ou de l'objet sous l'influence angoissante d'une menace de façon à faire coexister les deux parties qui se méconnaissent sans formation de compromis possible » (Freud, *Trois*, 24.).

⁹¹ American Psychiatric Association, *DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)*, 930.

lutter contre le surgissement des pulsions ».⁹² En d'autres termes, cette discordance se dévoile en guise de mécanisme de défense.

1.4.2.1. La dénégation

La dénégation chez Freud constitue « le procédé par lequel le sujet, tout en formulant un de ses désirs, pensées, sentiments jusqu'ici refoulé, continue à s'en défendre en niant qu'il lui appartienne ».⁹³ À la différence du refoulement, la dénégation est intentionnelle. Autrement dit, on aspire à ignorer un certain événement ou aspect de sa vie, tout en admettant cet effort de l'éviter. Le choix du verbe *nier* souligne la tentative désespérée d'échapper aux souvenirs difficiles à gérer. En outre, le DSM-IV fournit également une définition du mécanisme de défense du *déni* qui s'harmonise avec celle de Freud : « [L]e sujet répond aux conflits émotionnels ou aux facteurs de stress internes ou externes en se refusant à reconnaître comme réels certains aspects extérieurs douloureux ou certaines expériences subjectives douloureuses pourtant apparentes pour autrui ».⁹⁴ L'élément délibéré du processus est encore applicable, vu que le sujet choisit lui-même de refuser ces pensées pénibles.

Afin de mieux distinguer entre la dénégation et le refoulement, Freud poursuit : « Dénier quelque chose dans le jugement signifie, au fond : "C'est quelque chose que je préférerais refouler" ».⁹⁵ Étant donné que les masochistes psychiques luttent perpétuellement contre un ennemi autocréé, leur inclination à se punir émotionnellement s'apparente à une espèce de dénégation, cette préférence de tout refouler. Ce n'est pas

⁹² Tisseron, *La honte*, 7.

⁹³ Sigmund Freud, *Trois mécanismes de défense* (Paris : Payots et Rivages, 2013), 27.

⁹⁴ American Psychiatric Association, *DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)*, 935.

⁹⁵ Freud, *Trois mécanismes de défense*, 88.

pour dire que la dénégation existe exclusivement chez les masochistes psychiques, mais il est vrai que ce mécanisme de protection se rapproche largement des comportements dépréciatifs.

Freud lance aussi le propos que « la dénégation est une manière de prendre connaissance du refoulé — elle constitue déjà, à proprement parler, une abolition du refoulement, mais pas pour autant une acceptation du refoulé. On voit comment, ici, la fonction intellectuelle se dissocie du processus affectif »⁹⁶. Ainsi, une interaction se crée entre la dénégation et les tensions contradictoires du mélancolique. Lors de notre analyse sur les personnages qui présentent des cas de dénégation, nous prendrons en considération la juxtaposition entre ce qu'ils expriment comme désir conscient et ce qu'ils sont vraiment capables de dire ou d'accomplir face au public. De nouveau, un désaccord mental entre en jeu. Dans ces cas, ce que l'on croit rationnel (la fonction intellectuelle) ne coïncide pas avec les émotions (le processus affectif). Dès lors, étant donné l'aspect conscient du processus, la dénégation ne marque tout de même pas le sujet d'une manière aussi traumatique que le mécanisme du refoulement.

1.4.2.2. Le refoulement

Le refoulement indique une souffrance encore plus grande que la dénégation dans la mesure où le processus ne se passe pas consciemment. Freud le définit en tant qu'une « sorte d'oubli qui se distingue des autres par la difficulté avec laquelle le souvenir est évoqué, même au prix des sollicitations extérieures les plus impérieuses, comme si une résistance interne s'opposait à cette reviviscence »⁹⁷. Tandis que la dénégation correspond

⁹⁶ *Ibid.*, 87.

⁹⁷ *Ibid.*, 20.

à un refus délibéré d'admettre une vérité, comme chez les mélancoliques qui ont trop honte de leur état et se réfugient plutôt dans le mensonge, le refoulement désigne une résistance inconsciente. À long terme, ces mécanismes produisent des résultats contrastés. De plus, la dénégation autant que le refoulement nécessitent l'existence de souvenirs bouleversants et d'épisodes de vie horribles à évoquer. D'après le DSM-IV, le refoulement constitue l'expulsion automatique des désirs, pensées, et expériences pénibles de la conscience de l'individu affligé.⁹⁸

Selon le psychanalyste Jean Bellemin-Noël, l'aspect inconscient met en lumière une incapacité de gérer la douleur : « [L]'inconscient est à la fois le geste de ne pas regarder en face ce bouleversement que nous ne supporterions pas de vivre ».⁹⁹ Cette phrase résume le fardeau du mélancolique et l'intensité insupportable de sa morosité. Bellemin-Noël énumère quatre caractéristiques qui décrivent le processus du refoulement : 1) le mécanisme inconscient constitue un mode de fonctionnement très distinct de la conscience ; 2) il sert dans le fond à maintenir à l'écart de la conscience des éléments de son passé ; 3) le sujet ne désire plus revoir ce passé ; 4) ce passé le hante, comme un fantôme toujours prêt à se présenter sous une autre forme, parfois méconnaissable.¹⁰⁰ Bellemin-Noël fait ressortir le défi qui consiste à éviter ce qui nous blesse pour la bonne raison que ce qui devient refoulé peut resurgir n'importe quand, même d'une manière curieuse comme dans des rêves, parmi des interactions avec autrui, ou bien sûr au cœur des textes que l'on écrit. Le chagrin réapparaît certainement à un moment donné, forçant le sujet à le ressasser assez régulièrement.

⁹⁸ American Psychiatric Association, *DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)*, 936.

⁹⁹ Jean Bellemin-Noël, *La psychanalyse du texte littéraire : introductions aux lectures critiques inspirées de Freud* (Paris : Nathan, 1996), 11.

¹⁰⁰ Bellemin-Noël, 8.

Enfin, Noland, en s'appuyant sur les travaux de Freud, partage son propre avis sur le refoulement : « At first, repression is wholly successful, as the hostile impulse disappears [...]. But this repression cannot hold, the hostile affect returns as "social anxiety, moral anxiety and unlimited self-reproaches" ». ¹⁰¹ Il apparaît ici que ce mécanisme se révèle dysfonctionnel, malgré l'attente initiale et optimiste du sujet qui espère pouvoir surmonter sa souffrance. En effet, Noland précise que le refoulement se présente d'abord comme une réussite remarquable, mais que cet effet demeure temporaire et que, dans la plupart des cas, il échoue dès que la conscience reprend le contrôle — d'où la gravité notable de ce mécanisme, surtout en comparaison avec la dénégation.

1.4.2.3. Le phénomène de faire semblant

De ces deux mécanismes de défense survient l'élément énigmatique de la souffrance. Nous savons déjà que les mélancoliques mènent souvent deux vies séparées dans leur tentative de ne pas attirer l'attention sur eux en public. Freud évoque ce qu'il appelle le phénomène de faire semblant : « [Le sujet] ne pense pas avoir subi une altération, mais il étend son autocritique au passé ; il prétend n'avoir jamais été meilleur ». ¹⁰² Sans égard pour sa douleur actuelle, le mélancolique avoue ses anciennes inquiétudes, mais nie que ces troubles continuent toujours. Dans la vie quotidienne, la société nous conditionne fréquemment à cacher nos sentiments de faiblesse : nous retenons nos larmes en soutenant que tout va bien alors que nous souffrons silencieusement. Dans le domaine de la psychopathologie, nous reconnaissons que la plupart des personnes avec des troubles présentent des symptômes muets qui passent

¹⁰¹ Noland, *Sigmund Freud Revisited*, 69.

¹⁰² Freud, *Deuil et mélancolie*, 50.

malheureusement inaperçus, notamment à cause de la stigmatisation attachée à la douleur émotionnelle. Notre corpus littéraire contient de nombreux personnages qui ne souhaitent pas admettre leur peine à autrui et choisissent plutôt de l'intérioriser. Toutefois, pour revenir sur les mécanismes de défense, le refoulement constitue une technique mal-adaptée parce qu'il mène ensuite à une hostilité interne qui devient dysfonctionnelle.

Gaulejac note :

[C]ette intériorisation se produit lorsque le sujet se trouve dans l'incapacité d'exprimer son agressivité face à la violence qui lui est faite. Cette impossibilité naît à partir du moment où il ne peut se retourner contre l'agresseur parce que celui-ci est inattaquable ou que le désir de le détruire bute sur une nécessité contraire.¹⁰³

L'application littéraire de ce propos se développera lors de notre analyse des dialogues dans les textes. Le silence verbal se révèle à travers des hésitations dans les interactions ou des absences de paroles face aux autres locuteurs, tandis que le silence gestuel est souvent exposé à travers les yeux.

Une autre stratégie s'avère être le mensonge. Selon Sylvie Durrer :

[L]e caractère mensonger d'une réplique n'est pas toujours explicité, mais il peut être dévoilé par les oppositions subtiles des diverses strates sur lesquelles toute communication s'appuie (gestes, physionomie, paroles, intonations, pensées), ainsi que par des incohérences discursives.¹⁰⁴

D'ailleurs, à la différence de la vie réelle, où les meilleurs mensonges ne paraissent

¹⁰³ Gaulejac, *Les sources de la honte*, 71.

¹⁰⁴ Sylvie Durrer, *Le dialogue dans le roman* (Paris : Nathan, 1999), 100.

jamais, textuellement il faut quand même à un moment que le lecteur soit au courant de cette stratégie. À ce sujet, Durrer précise :

Les mensonges sont fréquents car ils constituent un moteur du récit. Dans la réalité, le menteur, pour être efficace et réussir, ne devrait laisser aucune trace de son activité perverse. Dans la littérature, en revanche, il ne saurait endosser une telle invisibilité car l'intérêt de sa stratégie réside dans le fait qu'elle se laisse, un peu au moins, repérer par le lecteur, dont une partie du plaisir de lire provient de sa complicité avec le narrateur et de sa clairvoyance par rapport aux personnages [...].¹⁰⁵

Le jeu qui se crée entre le narrateur et le lecteur permet à ce dernier de mieux extraire certains éléments du texte et de découvrir le mensonge. Dans de telles instances, la narration à la première personne justifie son avantage puisqu'elle nous signale les pensées intérieures des personnages, particulièrement en fonction de la contradiction entre ce qu'ils verbalisent et ce qu'ils intériorisent.

1.4.3. Questions d'identité

Réfléchissons maintenant aux conséquences de ces comportements et croyances chez le sujet triste. Les textes à l'étude présentent des personnages qui vivent des remises en question identitaires et des crises existentielles liées à la fragmentation identitaire. Leur douleur émotionnelle omniprésente mène à une rupture. L'affirmation de l'identité personnelle de l'individu devient ambiguë parce qu'il se concentre strictement sur les aspects négatifs de sa vie, jusqu'au point où l'incapacité de s'accrocher à une représentation distinctement positive de soi ne fait que le pousser plus loin dans son

¹⁰⁵ *Ibid.*, 99.

adversité. Il n'est donc pas rare qu'il se perde au-dedans de sa propre souffrance, dans une boule narcissique qui évoque la coupure émotionnelle soulevée par Freud.

Dans une tentative d'expliquer la rupture identitaire du mélancolique, Pigeaud fait référence à la perte du *moi* : « [C]e *moi* que chacun doit régler pour vivre, simplement vivre, dans ce que l'on peut qualifier le désir du *bonheur*. Le problème est d'abord de régler son rapport avec le monde extérieur et avec un soi-même conçu dans son intimité profonde et exclusive ». ¹⁰⁶ Un désaccord se dégage ainsi entre le monde externe et les sentiments brisés qui existent à l'intérieur de l'esprit mélancolique. L'individu lutte pour bien régler son sens du moi ou, autrement exprimé, sa représentation de soi-même, phénomène qui soulève des incertitudes identitaires. Pour Kristeva, « la tristesse serait le signal d'un moi primitif blessé, incomplet, vide ». ¹⁰⁷ En effet, les sentiments de solitude, de colère, et de vide peuvent bouleverser la personne affligée jusqu'au point où elle n'arrive plus à se reconnaître. Si nous nous référons à l'emploi du terme *incomplet* dans les propos de Kristeva, la fragmentation identitaire demeure clé. Pour sa part, Jacques Lacan stipule que la souffrance émotionnelle comprend « la notion d'une agressivité liée à la relation narcissique et aux structures de méconnaissance et d'objectivation systématiques qui caractérisent la formation du *moi* ». ¹⁰⁸ Comme nous l'avons déjà signalé, une hostilité interne se développe et par la suite les émotions malsaines empêchent l'élaboration d'une identité stable : le moi reste brisé. Pigeaud déclare aussi : « Le moi se souvient d'un moment, sans doute, où, naissant, il identifiait son moi au monde. La réalité a réduit cette illusion. En vérité, nous sommes un conflit vivant. C'est

¹⁰⁶ Pigeaud, *Melancholia : le malaise de l'individu*, 83.

¹⁰⁷ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 21.

¹⁰⁸ Jacques Lacan, *Écrits* (Paris : Seuil, 1966), 115.

la guerre à l'extérieur et la révolution à l'intérieur ». ¹⁰⁹ En fin de compte, le concept d'identité se montre assez inconstant et, de cette façon, les personnages du corpus mettent en question les origines de leur humeur douloureuse à maintes reprises.

1.5. Fixation sur le passé

1.5.1. L'objet perdu

Nous venons d'aborder la pratique commune chez les mélancoliques de traiter leur chagrin comme une obsession. Pourtant, non seulement est-il possible de devenir obsédé par la douleur émotionnelle, mais cette espèce de dépendance s'étend également à la conservation anormale de souvenirs pénibles. L'attachement au passé ainsi que l'incapacité de se débarrasser des souvenirs déplaisants sont les fondements de la mélancolie et de la dépression. Selon Kristeva, un état dépressif indique une intolérance à la perte. Dans ses mots, les gens tristes perdent la capacité de perdre. ¹¹⁰ Certains individus inadaptés n'ont pas les atouts psychologiques pour arriver à maîtriser une perte, pour la contrôler, et pour enfin la dépasser, alors ils ne réussissent pas à la surmonter.

En s'appuyant sur les travaux de Kristeva, la professeure Sara Beardsworth remarque :

We note from the outset that, in Kristeva, there will be no strict opposition between melancholia (the failure to lose) and mourning (the capacity to let go). This opposition appears in Freud's central text on the subject, *Mourning and Melancholia* (1917), where the enigma of melancholic suffering, for him, lies in how the subject has lost an other but, unlike the

¹⁰⁹ Pigeaud, *Melancholia : le malaise de l'individu*, 84.

¹¹⁰ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 14.

one who mourns, does not go through the grief of loss and move beyond it. The melancholic remains tied to the lost object, as though he or she does not know what they have lost *in* the other.¹¹¹

Tandis que l'endeuillé lutte à accepter sa perte et à se détacher de l'objet perdu, le mélancolique n'achève jamais les étapes nécessaires pour reprendre son fonctionnement quotidien : il reste plutôt attaché à ce que Kristeva appelle *l'objet perdu*. L'identité de cet objet semble évidente quand l'on discute d'un deuil ou même d'une rupture amoureuse puisqu'il s'agit des scénarios dans lesquels une personne précise n'est soudainement plus présente dans la vie de l'individu en question. Cependant, l'objet perdu est plus abstrait pour le mélancolique. D'après Freud, un tel objet moins tangible « n'est peut-être pas vraiment mort, mais il a été perdu en tant qu'objet d'amour »,¹¹² de la même manière qu'une perte plus explicite. Autrement dit, plusieurs individus tristes refusent d'abandonner mentalement une ancienne version de leur vie, croyant qu'ils étaient plus heureux dans une ancienne relation ou en exerçant un premier métier, par exemple. Par conséquent, ces fixations destructives bloquent le bonheur actuel en raison de cette préoccupation. Comme le précise Freud, « Ce pourrait même être le cas lorsque la perte à l'origine de la mélancolie est connue du malade, lequel sait, à vrai dire, *qui* il a perdu, mais pas *ce* qu'il a perdu dans cette personne ». ¹¹³ Cette perte réside alors à un niveau inconscient. À ce sujet, il faut encore porter attention à Bowlby qui souligne que « la plupart, sinon la totalité des épisodes les plus intenses de tristesse, sont suscités par la perte ou l'attente de la perte, soit d'une personne aimée, soit de lieux familiers et aimés,

¹¹¹ Sara Beardsworth, *Julia Kristeva, Psychoanalysis and Modernity* (New York : Suny Press, 2004), 96.

¹¹² Freud, *Deuil et mélancolie*, 48.

¹¹³ *Ibid.*

soit encore d'un rôle social ». ¹¹⁴ Il existe donc plusieurs types de perte (y compris la perte des lieux, comme un déménagement, et la perte d'un rôle social, comme le chômage), même si l'on a seulement tendance à dénommer une situation comme une perte s'il s'agit d'un être humain.

La notion de l'objet perdu de Kristeva se rapproche de ce que Freud appelle une fixation sur un objet d'amour, qui renvoie à la manière dont l'agressivité interne se manifeste comme des reproches contre soi. Le mélancolique commence à s'identifier avec l'objet qu'il n'arrive plus à posséder. Ensuite, le processus s'étend jusqu'au point où cet individu se conçoit sombrement comme l'objet abandonné, soulevant encore une fragmentation identitaire. D'après Freud, la comparaison entre la mélancolie et le deuil nous mène à croire que l'individu a subi une perte d'objet quand, en réalité, il a subi une perte du *moi*. ¹¹⁵

En dernier lieu, les pensées dépréciatives renvoient directement, mais involontairement, à l'objet perdu, comme Freud l'explique en parlant des mélancoliques : « [T]out ce qu'ils disent de dépréciatif sur eux-mêmes se rapporte, au fond, à autrui ». ¹¹⁶ De plus, selon Clewell, le mélancolique possède des sentiments d'amour ainsi que de haine pour autrui. ¹¹⁷ En somme, les émotions négatives ressenties par le sujet proviennent véritablement de quelqu'un d'autre et peuvent souvent être retracées à une perte dévastatrice qui déclenche le conflit intérieur.

¹¹⁴ Bowlby, *Attachement et perte 3 : la perte. Tristesse et dépression*, 318.

¹¹⁵ Freud, *Deuil et mélancolie*, 52.

¹¹⁶ *Ibid.*, 55.

¹¹⁷ Clewell, « Mourning beyond melancholia: Freud's psychoanalysis of loss », 59.

1.5.2. Questions de temporalité

Si la mélancolie constitue une incapacité à ressentir et à accepter la notion de perte, elle est aussi, selon Kristeva, une mort vivante qui suspend le temps. Chez les mélancoliques, le rythme temporel du monde peut sembler ralenti, suspendu, effacé ou boursoufflé.¹¹⁸ Dès lors, l'expérience de la souffrance émotionnelle influence directement la conception du temps. Il ne s'agit pas d'horloges cassées ou de calendriers falsifiés, mais plutôt de la façon dont ceux qui souffrent de la mélancolie et de la dépression perçoivent différemment le temps qui passe.

À quoi ressemble la perception atypique du temps qui passe ? Dominic Desroches, professeur de philosophie, suggère l'occurrence de « deux types de malheureux : celui qui vit dans le passé et celui qui vit dans le futur ».¹¹⁹ Pourtant, les gens malheureux ne sont jamais capables de vivre dans le moment actuel, ce qui constitue une des grandes raisons pour laquelle ils demeurent si misérables. En tenant compte de la fixation freudienne sur un objet psychique et en examinant les personnages de notre corpus littéraire, nous remarquons que l'obsession nostalgique avec une vie qui n'existe plus rend les personnages tristes incapables de vivre dans le présent. Ainsi, ils habitent chroniquement le passé et échouent à tout effort de le lâcher afin de se sentir apaisés. Pour eux, le passé ne passe pas. Habituellement, ce « passé hypertrophié, hyperbolique, occupe toutes les dimensions de la continuité psychique »¹²⁰ et devient rapidement dévorant. Il est intéressant de noter que ce sont les temps du passé qui dominent les quatre textes à l'étude, avec des passages au présent et au futur soulignant davantage une

¹¹⁸ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 14.

¹¹⁹ Dominic Desroches, « Existence malheureuse et temporalité : réflexions kierkegaardienne sur le sens de l'existence », *Horizons philosophiques* 14, n° 1 (2003) : 45.

¹²⁰ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 71.

temporalité déséquilibrée. Le présent presque immobile semble se dérouler trop lentement tandis que les personnages se fixent plutôt dans le passé. Quant à la conception de l'avenir, il apparaît comme un lieu désespéré et irréalisable. Nous étudierons l'emploi des temps verbaux pour découvrir l'accent mis sur le passé par rapport au manque de priorité attribué au présent, la fragmentation temporelle au niveau de la structure narrative, ainsi que l'usage des analepses pour mettre en relief la puissance du passé.

Cette focalisation morbide déclenche un cercle vicieux où le mélancolique reste « retenu dans un vécu passé », ¹²¹ ne sachant pas comment s'en sortir. Desroches le décrit comme suit :

[L]e malheureux est victime de sa propre conception du temps. Est-il dans l'espoir ou dans le souvenir, il n'est jamais dans le présent, donc heureux, car il n'est jamais présent à lui-même dans une pleine continuité. En effet, soit qu'il pense que c'était mieux avant, soit qu'il espère que cela ira mieux après, bref : il n'est jamais en accord avec le temps présent. ¹²²

La tristesse est donc intégralement liée à une incapacité d'habiter le présent et de se concentrer sur les événements qui se passent devant soi. Cette tendance perpétuelle à se sentir à l'écart interfère dans l'établissement d'une vision optimiste du monde. Parfois dans la vie réelle, les instants les plus heureux sont bâtis à partir de la capacité de plonger spontanément dans ce qui arrive, sans trop méditer sur le côté négatif. Par contre, chez le mélancolique, son humeur douloureuse et son cynisme l'empêchent de se lancer et d'oublier ses inquiétudes : « [L]orsque, de façon aléatoire, quelque chose de positif lui

¹²¹ German Arce Ross, « Dépressivité et troubles de la temporalité », *Bulletin de psychologie* 483 (2006) : 12.

¹²² Desroches, « Existence malheureuse et temporalité : réflexions kierkegaardienne sur le sens de l'existence », 44.

arrive, il ne peut imaginer que cela puisse s'inscrire et se répéter de façon favorable ».¹²³

Il reste plutôt convaincu que soit tout ira mieux à un moment non-spécifié à l'avenir, soit tout aurait déjà été mieux si seulement il avait réagi autrement dans le passé. Après tout, il est trop absorbé par ses propres pensées irrationnelles.

Étant donné que le souffrant possède une conception singulière du temps, qui ne coïncide pas nécessairement avec le temps objectif, nous pourrions donc « penser la dépression comme un refus de la temporalité propre au monde contemporain ».¹²⁴ Ce refus existe à un niveau inconscient. En même temps, Bergler, Géza Rohéim et Eddy Trèves abordent le fait que quelque chose semble faussé dans la perception du temps chez le malade.¹²⁵

Cette fausse temporalité comprend trois aspects principaux dans les textes à l'étude : un aveuglement devant les événements qui ont lieu dans le présent, une tendance à repenser constamment le passé de manière insatisfaite, et des sentiments de désespoir quant à l'avenir. Pour la plupart des mélancoliques, « ils restent vagues et imprécis dans leurs appréciations du temps ».¹²⁶ Pour ce qui est du présent, les événements qui se déroulent devant eux ne semblent pas les passionner. Ils portent une attitude inattentive ainsi qu'un manque d'intérêt (non-intentionnel) envers le temps actuel, qui signifie pour Chemama « un présent sans perspective ».¹²⁷ Le temps en cours devient rapidement un obstacle à surmonter en cherchant des manières de faire passer les heures, ce qui leur donne l'impression que leur douleur actuelle ne se terminera jamais. Henri Maldiney,

¹²³ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 55.

¹²⁴ *Ibid.*, 54.

¹²⁵ Edmund Bergler, Géza Rohéim, et Eddy Trèves, « La psychologie de la perception du temps », *L'Homme et la société* 11 (1969) : 70.

¹²⁶ Bergler, Rohéim, et Trèves, 71.

¹²⁷ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 28.

philosophe, soutient cette idée : « Dans la dépression et dans la mélancolie [...] le temps immanent au vécu est ralenti, freiné, bloqué ».¹²⁸ Dès lors, d'un côté, le présent paraît complètement statique. De l'autre, les malheureux perdent toute conception du temps qui s'écoule, ne se rendant même pas compte de l'heure. Ces deux abstractions extrêmes désignent pour Jacopo Masi un décalage infranchissable : « Le miroir de la mélancolie réfléchit la fausseté du présent et, pour l'homme qui sait comment le regarder, la triste et profonde vérité du temps ».¹²⁹ L'idée d'une fausseté souligne une juxtaposition entre la perception du temps chez les personnes tristes en comparaison avec celles qui se trouvent de meilleure humeur. Ainsi, la temporalité représente une grande barrière pour ceux et celles qui souffrent de la mélancolie et de la dépression. Dans le cadre de notre corpus littéraire, nous observons un manque d'importance attribuée aux événements actuels chez les personnages pendant qu'ils racontent leur vie actuelle.

Par contre, alors qu'ils ignorent le présent, ils se concentrent sur le passé. Chemama remarque que le déprimé « évoque souvent ce qui s'est mal passé dans son histoire, alors même qu'il semble attaché névrotiquement au passé ».¹³⁰ De tels souvenirs négatifs rappellent l'objet perdu chez Kristeva : l'individu repense toujours aux mêmes incidents. D'après le psychiatre Jean Loup Lebreton, les idéations anormales du mélancolique comprennent, au niveau de la perception du temps, un « véritable retour en arrière du temps qui continuellement revient et revient sur lui-même, faisant du sur place, fixé qu'il est par la répétition ».¹³¹ Dans les romans à l'étude, la répétition s'exprime par la

¹²⁸ Henri Maldiney, *Penser l'homme et la folie* (Grenoble : Jérôme Million, 1991), 125.

¹²⁹ Jacopo Masi, « Le Menton dans les mains, les yeux dans le miroir : un parcours de la mélancolie » (Université de Bologne, 2007), 6.

¹³⁰ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 55.

¹³¹ Jean Loup Lebreton, « Temporalité et psychoses. Psychopathologie du temps dans la mélancolie, la manie, la schizophrénie », *Temporalistes* 9 (1988) : 13-18.

narration des scènes ou dialogues identiques, ce qui souligne une temporalité qui ne progresse pas et imite donc l'expérience stagnante de la souffrance émotionnelle. Maldiney explique l'obsession avec le passé comme une absorption totale : « Le mélancolique, dit-on, est tourné vers le passé, absorbé par lui, sans ouverture à l'avenir. Incapable de protension, il est tout en rétention, indéfiniment retenu dans un passé non dépassé ». ¹³² De cette manière, les souvenirs douloureux empêchent le bonheur de l'individu. Dans la majorité des cas, l'obsession inclut également des tentatives de retourner en arrière afin de découvrir l'origine du trouble.

Quant au futur, pour ceux qui souffrent de la mélancolie et de la dépression, il apparaît comme un endroit éloigné où tout ira mieux. Néanmoins, cet état leur semble inaccessible à cause de l'amplitude de leur pessimisme actuel. Les rêves qu'ils espèrent un jour réaliser restent souvent inassouvis, étant donné l'obsession avec le passé qui les empêche d'améliorer leur vie, de créer des visions réalistes pour l'avenir, et d'envisager des étapes faisables afin d'y arriver. Ensuite, quand les situations idéales qu'ils inventent n'arrivent pas, les individus tristes font face à la déception. Pourtant, ils gaspillent beaucoup de leur temps tout simplement à attendre l'avenir. D'après Jérôme Porée, professeur de philosophie, « [C]e que nous appelons un long avenir n'est en réalité qu'une longue attente de l'avenir et ce que nous appelons un long passé, un long souvenir du passé ». ¹³³ En d'autres termes, le mélancolique paralyse son propre contentement, sans le reconnaître, en anticipant l'avènement d'une meilleure fortune et en revivant le passé. Dans les livres de notre corpus, ce phénomène se traduit par un usage de verbes au conditionnel qui fait ressortir et confirmer la manière dont les personnages conçoivent

¹³² Maldiney, *Penser l'homme et la folie*, 124.

¹³³ Jérôme Porée, « Souffrance et temps. Esquisse phénoménologique », *Revue philosophique de Louvain, quatrième série* 95, n° 1 (1997) : 107.

l'avenir puisque ce temps verbal exprime des états qui adviendraient exclusivement sous des conditions précises. En particulier, nous analyserons l'emploi de l'expression « J'aimerais » qui indique que le sujet serait plus satisfait si une certaine dimension de sa vie s'était transformée, à la différence de la certitude (et donc le contentement sous-entendu) exemplifiée par d'autres temps verbaux. En outre, plusieurs des personnages s'appuient sur des rêves afin de se détourner de leur douleur, et nous constatons que les désirs sur lesquels ils reviennent font aussi partie de cet avenir inaccessible.

CHAPITRE 2

Perception du monde

Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé ou à l'avenir. Nous ne pensons presque point au présent [...]. Ainsi nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre ; et, nous disposant toujours à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais.

–Blaise Pascal, *Pensées* (1982)

Comment raconte-t-on le monde dans les textes qui abordent le sujet des troubles mentaux ? Les personnages mélancoliques et déprimés perçoivent le monde autour d'eux différemment, ce qui s'étend de leur représentation du temps qui passe à l'espace qui les entoure, avec beaucoup d'entrelacement entre ces deux pôles. Dans un premier temps, nous examinerons la temporalité décentrée des personnages de notre corpus en identifiant trois volets précis : la perception fautive du présent, l'obsession avec le passé, et la conception de l'avenir comme un lieu idéalisé, mais néanmoins irréalisable. Ensuite, nous discuterons de leur distinction entre le malaise dans le domaine public et le réconfort dans l'environnement privé pour démontrer que même un endroit qui est censé être familier et sûr peut devenir une prison.

2.1. Temporalité bouleversée

Le temps constitue une entité abstraite impossible à voir ou à toucher ; une construction sociale intangible que l'on ne peut qu'imaginer alors. C'est pour cette raison que les êtres humains tentent toujours de représenter concrètement ce à quoi ressemble une minute ou une heure, en créant par exemple des cadrans solaires, des sabliers et des horloges. Dans notre corpus, les personnages mélancoliques et déprimés emploient

souvent des métaphores spatiales pour décrire le temps. Comme l'expliquent Daniel Casasanto et Lera Boroditsky, deux professeurs de psychologie cognitive, « [S]ensory and motor representations that result from physical interactions with the world are recycled to support our thinking about abstract entities ». ¹³⁴ En règle générale, nous utilisons automatiquement des expériences concrètes et tangibles afin d'exprimer des notions plus abstraites. Jason Plaks écrit dans *Psychology Today* que l'esprit humain ne distingue pas entre les différents types de distances psychologiques, y compris le temps et l'espace, qui, d'après lui, sont très fréquemment interchangeables. ¹³⁵ Par exemple, une période de temps, comme *l'année prochaine*, peut nous paraître aussi éloignée qu'une distance physique d'un certain nombre de kilomètres. Or, pour Dedre Gentner, « [S]pace provides a framework that is mapped into time to facilitate temporal reasoning ». ¹³⁶ De plus, Casasanto et Boroditsky affirment : « [M]ental representations of duration and displacement are [...] dependent ». ¹³⁷ Ainsi, il n'est pas surprenant de découvrir que les personnages de notre corpus littéraire s'appuient sur des métaphores spatiales pour décrire la notion du temps qui se déroule.

Dans ses travaux en psychologie cognitive, Gentner distingue deux manières de représenter mentalement la relation entre l'espace et le temps : *ego-moving* et *time-moving*. Dans la première, il s'agit de la perception de l'avenir comme un endroit physique duquel on se rapproche comme si c'était un pays lointain (« On arrive déjà à la fin de l'année »). En autres mots, c'est *moi* (l'ego) qui bouge dans l'espace figuratif,

¹³⁴ Daniel Casasanto et Lera Boroditsky, « Time in the mind: Using space to think about time », *Cognition* 106 (2008) : 580.

¹³⁵ Jason Plaks, « Are Time and Space Psychologically Interchangeable? », *Psychology Today*, janvier 2014, <https://www.psychologytoday.com/blog/in-the-eye-the-beholder/201401/are-time-and-space-psychologically-interchangeable>.

¹³⁶ Dedre Gentner, « Spatial Metaphors in Temporal Reasoning », dans *Spatial Schemas and Abstract Thought*, Meredith Gattis (dir.), (Cambridge : MIT Press, 2001), 205.

¹³⁷ Casasanto et Boroditsky, « Time in the mind: Using space to think about time », 591.

toujours en direction des points temporeux qui restent constants. Pour ce qui est du deuxième système de représentation, l'individu a plutôt l'impression que le temps bouge vers lui (« La fin de l'année arrive déjà »). Les deux systèmes sont facilement interchangeables chez chacun, en fonction de la situation. Toutefois, quand les personnages de notre corpus emploient des tournures qui reflètent cette dernière métaphore, leur discours a pour effet de contribuer à une passivité narrative. Autrement dit, le temps objectif, quand il leur semble aller soit trop vite soit trop lentement, représente pour eux une force externe à laquelle ils attribuent inconsciemment le blâme. Même quand les personnages ne représentent pas le passage du temps de manière dynamique, nous verrons qu'ils utilisent toujours des métaphores spatiales et présentent le temps comme un lieu.

2.1.1. « La fausseté du présent »

Si, selon Masi, le miroir de la mélancolie reflète un faux présent,¹³⁸ quelle est la représentation de ce phénomène dans la littérature, et dans quelle mesure correspond-elle aux discours psychologiques ? Tandis que ceux qui ne souffrent pas de la mélancolie ou de la dépression réussissent à apprécier le moment actuel, les personnages tristes racontent le monde d'une manière plutôt distraite qui relève d'une perception déformée du temps.

Pour commencer, dans le récit de *Tomber sept fois, se relever huit*, Philippe reconnaît que sa dépression nerveuse entrave le fonctionnement de son horloge interne. Dès la première page du livre, il note : « En temps normal, je devrais pouvoir définir

¹³⁸ Jacopo Masi, « Le Menton dans les mains, les yeux dans le miroir : un parcours de la mélancolie » (Université de Bologne, 2007), 6.

précisément ce qui ne va pas. Mais le "temps" n'est plus "normal" » (*TS*, p. 25). Déjà, il avoue l'existence d'un désaccord temporel entre ce qu'il vit et ce qui lui semble *normal*. Plus tard, lors d'une crise de panique effrayante, il fait encore allusion à cet écart : « Tout cela n'a pas duré plus d'une minute en temps réel, comme ils disent » (*TS*, p. 90). Ici, une juxtaposition entre deux perceptions du temps distinctes se révèle : la sienne, en tant qu'homme déprimé, et celle que connaît le reste du monde (au moins, selon Philippe). Pris par la terreur de cette expérience dévastatrice, Philippe a l'impression que le temps ralentit et que sa crise dure beaucoup plus longtemps qu'une minute. Maldiney décrit le lien entre le malheur et la perception du temps comme suit :

Dans nos bons jours nous ne voyons pas passer le temps et, le soir, la journée nous apparaît très longue. Dans nos mauvais jours, le temps se traîne, nous ne cessons de regarder l'heure et, le soir, la journée nous apparaît courte, si courte que presque réduite à rien.¹³⁹

Cette citation de Maldiney s'applique au texte puisque ce sont seulement les situations déplaisantes qui semblent traîner pour Philippe, et non ses bons jours. Pendant sa crise, il nous signale que « la panique, comme le vent, est retombée » (*TS*, p. 90), ce qui nous confirme la gravité de sa déprime. Puis, il décrit une suite de pensées et d'images qui en déclenchent d'autres et qui n'arrêtent pas. Toutefois, en racontant l'incident après coup, quand il ne panique plus, il se rend compte qu'il s'agissait de seulement une minute en *temps réel*. C'est donc son angoisse qui a faussé sa perception de la situation alors qu'elle se déroulait. Comme l'écrit Maldiney, le temps traîne dans un mauvais jour, et Philippe en fait l'expérience, mais tout semble se dérouler plus rapidement en y pensant plus tard. À un autre moment du récit, il indique que sa dépression ne se terminera jamais : « Ça ne

¹³⁹ Henri Maldiney, *Penser l'homme et la folie* (Grenoble : Jérôme Million, 1991), 124.

peut pas durer, et pourtant ça dure, et on dirait que ça durera toujours » (*TS*, p. 77).

L'apparent ralentissement de sa souffrance mène à une conceptualisation stagnante du présent. Philippe décrit une autre crise de panique de la même façon :

D'un seul coup, un soir comme ça, il y a eu une spirale de panique. La seconde qui va suivre, la seconde que je vis me semble inaccessible. Je ne vois pas comment je vais pouvoir aborder le prochain instant de ma vie, je ne vois plus rien. Une masse sombre est tombée devant moi. [...] J'ai paniqué. Il y avait ce vide total, cette perte de toute perspective, toute projection dans l'immédiat [...]. (*TS*, p. 79)

À travers ses sentiments de peur et de désespoir, Philippe compare l'avenir à un lieu statique qui lui semble lointain et inaccessible. Il ne décrit pas « la seconde qui va suivre » comme un concept abstrait, mais plutôt comme un endroit impénétrable qui existe concrètement devant lui. Ainsi, il demeure aveugle à son avenir et ne sait pas comment y faire face. Par contre, sa souffrance actuelle lui paraît lente et interminable parce que les outils pour savoir comment la gérer lui manquent. Il ne supporte pas d'être présent dans sa propre vie à cause de sa douleur profonde. Comme Maldiney le précise ci-dessus, le mécontentement décélère notre perception du rythme du monde. Dans le cas de Philippe, ce phénomène psychologique se démontre quand une minute en *temps réel* semble durer une heure. Philippe montre encore son décalage mental par rapport au temps objectif quand il s'appuie sur une métaphore spatiale : « Je reste immobile, mais cet étrange état ne peut pas se prolonger, je ne vais pas pouvoir tenir longtemps, il va falloir que ça cesse, ça n'est pas vivable » (*TS*, p. 81). Ces circonstances invivables

soulignent la qualité statique de sa dépression et Philippe y reste figé, notamment dans le même espace physique. Il indique également :

Dans le cas qui m'occupe, la rotation n'est pas rapide, c'est lent mais inarrêtable, [...] ça fait mal, ça fait souffrir, c'est physique une angoisse, ça n'est pas simplement des pensées négatives, cela se passe, là, au centre de vous. Si seulement ça pouvait s'arrêter ! Si seulement ça pouvait se reposer, cette bête ou cette machine, si seulement ça prenait des pauses, si seulement ça observait des arrêts de travail. Celui qui n'a pas connu ça ne peut absolument pas comprendre. (*TS*, p. 48)

Le caractère ralenti de la dépression se voit lorsque le personnage représente sa maladie comme une peine sans cesse. La personnification de sa condition comme une bête ou une machine souligne aussi la gravité de la dépression nerveuse, et permet à ceux qui ne la connaissent pas de mieux s'y identifier. Philippe indique également que sa propre perception atypique n'existe pas chez ceux que nous pourrions appeler les *non-déprimés*, puisqu'ils ne sont pas capables de la comprendre, accentuant ainsi une division nette entre son monde et le leur.

À part la lenteur et la stagnation que ressent Philippe dans son chagrin, une deuxième caractéristique de sa temporalité bouleversée est perceptible dans la fluidité des événements qui se déroulent. Il témoigne de son incapacité d'obéir au rythme du monde externe ; ses expériences se mélangent jusqu'au point où rien n'a plus de début ni de fin. Il explique que « les séquences s'enchaînent, les petites rondes de malheur de chaque jour » (*TS*, p. 110). De même, sa référence à « la nuit qui se confond avec le jour — plus de repères, ni de points fixes — le temps et l'espace qui sont déformés » (*TS*, p. 222) attire

notre attention sur un manque de marqueurs temporels ainsi qu'une prochaine allusion à l'espace. En effet, au niveau narratif, Labro inclut rarement les dates ou l'heure. Il compare sa condition à l'expérience d'être dans un coma, où toute conception de la temporalité se perd : « [L]es entrées et sorties en coma artificiel — où suis-je ? — que fais-je ? — quel jour sommes-nous ? » (*TS*, p. 222). Ces questions indiquent que Philippe habite dans un autre monde où sa peine devient accablante. Dès lors, la manière dont il raconte ses environs demeure distraite et confuse puisqu'il se sent toujours ailleurs, complètement consommé dans un univers sans références temporelles typiquement dénommées comme étant *normales*.

Penchons-nous un instant sur le terme de *normal*, que nous soulignons parce qu'il s'agit d'un concept assez ambigu dans le cadre des discussions sur les troubles mentaux. D'après David A. Jopling, qui écrit sur le bonheur et la psychologie de l'illusion, les gens tristes ne possèdent pas nécessairement une vision déformée du monde. Toutefois, Jopling croit le contraire : les déprimés sont en fait plus réalistes du point de vue cognitif qu'on ne l'avait pas pensé. Comme il l'explique :

One area of research defends the view that realistic self-knowledge is often more psychologically maladaptive — more depressing — than creative self-deception; and contrary to a well-established tradition in cognitive theories of depression, that depressives are more realistic than normals in their perception of themselves and the world.¹⁴⁰

Ainsi se soulève la possibilité que les déprimés soient en fait très réalistes dans leur perception du monde. Nous avons déjà vu chez Freud que les mélancoliques et les

¹⁴⁰ David A. Jopling, « “Take away the life-lie...”: positive illusions and creative self-deception », *Philosophical Psychology* 9, n° 4 (1996) : 525.

déprimés conçoivent le monde d'une façon cynique. Pour eux, il existe ainsi une corrélation entre une perspective réaliste du monde et des sentiments de tristesse, un lien qui demeure observable dans notre corpus littéraire. Nous n'allons pas tenter de déterminer si la souffrance émotionnelle les rend plus cyniques ou si être réaliste par nature mène à une vision négative du monde, mais comme Jopling l'indique, ce point de vue s'oppose à l'avis populaire que les non-déprimés possèdent une perspective *normale* du monde. Jopling poursuit : « [T]he thoughts and beliefs of depressed individuals — including their self-perceptions and self-evaluations — may not be as distorted and unrealistic as the thoughts and beliefs of non-depressed individuals ». ¹⁴¹ En discutant donc de la *fausseté du présent*, la notion de l'illusion du bonheur s'avère clé parce que c'est à travers la narration des pensées internes des personnages que leurs croyances et leurs pensées sont exprimées. Nous découvrons non seulement les émotions douloureuses qu'ils ressentent, mais également un complexe d'infériorité par rapport au sentiment d'être *anormaux*.

Que l'expérience intime partagée dans ce texte soit typique ou non, Philippe se place néanmoins dans une position différente des gens qui se croient plus heureux. Pour lui, sa tendance à se sentir lointain pendant que sa vie se déroule mène à une qualité floue dans sa narration qui reflète une certaine instabilité dans la perception de l'espace et du temps. Il le reconnaît lui-même lors d'une visite chez son cardiologue :

C'est aujourd'hui seulement, maintenant que je fais le récit de cette visite, que je peux me souvenir de son aspect physique. Dans l'instant, je n'ai pas remarqué un seul trait de son visage. Moi, l'observateur professionnel, le scrutateur, le guetteur, le preneur de notes, l'écrivain-journaliste qui se vante

¹⁴¹ *Ibid.*, 527.

de savoir respecter la "chose vue" du maître Victor Hugo, je ne m'arrête pas une seconde sur la personnalité d'un homme. (*TS*, p. 31)

Cet extrait démontre les deux versions du *je* qui existent dans ce récit. Les événements racontés dans le livre, vu qu'il s'agit d'une histoire vraie, se sont déroulés d'une certaine manière, mais la façon dont on interprète et raconte son propre récit peut toujours changer. Tandis que Labro, le *je-narrateur*, soigné de sa condition, est capable de prendre une distance critique afin de commenter sa réalité d'un regard rétrospectif, le personnage déprimé reste trop pris par sa douleur et n'arrive ni à vivre dans le présent ni à observer des détails autour de lui, ce qui est le reflet de la fausseté du présent.

La conception fluide de la temporalité est également primordiale dans le roman d'Adam, *À l'abri de rien*, où le personnage principal, Marie, n'arrive jamais à synchroniser sa perception du temps avec celle de sa famille. Elle se trouve distraite et absente (mentalement ainsi que physiquement) tout au long du livre, jusqu'au point où elle oublie d'accomplir de tâches quotidiennes, y compris, entre autres, passer prendre ses enfants et acheter un cadeau d'anniversaire pour sa fille. Dans le deuxième chapitre du roman, la narratrice dépeint un scénario déchirant où Lucas, son fils, l'attend sous la pluie après sa leçon de tennis hebdomadaire :

Quand je suis arrivée devant le club Lucas m'attendait, sa housse comme un toit de fortune au-dessus de sa tête. Il n'y avait plus que lui, tous les autres étaient partis. J'ai regardé l'heure, j'avais vingt minutes de retard. Il a ouvert la portière. Il a balancé sa raquette sur la banquette arrière, s'est affalé les bras croisés et s'est composé un air dur en fixant la vitre. C'était

juste de la buée, du noir et des traînées d'eau. « Ça fait une heure que je t'attends. Qu'est-ce que t'as foutu ? » (*AL*, p. 29)

L'ampleur de l'erreur du personnage mélancolique se révèle principalement à travers la réaction de son fils. Face à sa colère, Marie n'arrive pas à lui fournir une justification de sa propre amnésie. Par contre, elle se demande tout simplement : « Pourquoi je n'ai jamais pu me fourrer ce genre de truc bien profond à l'intérieur du crâne, je n'en sais rien. Ça fait si longtemps que tout s'envole comme ça, que tout se brouille et s'absente. Tellement longtemps » (*AL*, p. 17). Tout comme chez Philippe, Marie reconnaît son incapacité de suivre le même horaire que le reste du monde. Notons également le désaccord entre la conception du temps de Marie et celle de son fils, qui déclare qu'il attend sa mère pendant une heure tandis qu'elle croit avoir seulement vingt minutes de retard. Bien entendu, le lecteur ne sait pas qui a raison, mais ce ne serait pas étonnant si la perception du temps s'est ralentie pour Marie. Comme elle le note en haut, les événements qui se déroulent dans sa vie se brouillent. Elle se décrit comme étant absente et molle comme une poupée, et même comme quelqu'un qui s'est plongé dans un coma (*AL*, p. 199). Plus tôt, lorsque son mari, Stéphane, lui demande si elle s'est occupée de ses chemises, elle se reproche de les avoir oubliées :

Ses chemises. Je les avais complètement oubliées. Pourtant je n'avais rien eu de particulier à faire ce jour-là. Rien d'important. Rien d'autre à quoi penser. J'avais passé la journée à quoi ? Tourner en rond dans la maison en me rongant les ongles, lutter contre l'angoisse qui me bouffait le ventre et la poitrine sans que je sache pourquoi, retenir mes larmes. (*AL*, p. 20)

De nouveau, elle ne trouve aucune raison valable pour son trou de mémoire à part le fait qu'elle était trop occupée par sa propre souffrance. En fait, elle vit dans un autre univers où la temporalité diffère de celle du monde réel. Plus tard, un incident impardonnable a lieu quand elle oublie l'anniversaire de sa fille, Lise : « Quand elle a compris que non, je n'avais pas rapporté son cadeau, que j'avais complètement oublié, que ça m'était sorti de l'esprit et que pour tout dire, pas un instant ça n'y était entré, la petite s'est décomposée tout à fait et elle s'est mise à chialer » (*AL*, p. 170). Cette scène en particulier, étant donné la réaction de Lise, soulève un élément narcissique chez le personnage mélancolique : il ne voit aucune perspective à part la sienne. Pour ce qui est de la temporalité, Marie suit son propre rythme qui ne correspond pas à celui de la société autour d'elle.

De plus, ce texte est plein de déclarations qui démontrent le caractère égoïste de la narratrice en ce qui concerne la notion du temps, telle que : « La journée a filé si vite, je ne me suis pas rendu compte » (*AL*, p. 74). La répétition de ce genre de phrase de la part de Marie évoque encore sa conception vague du temps parce qu'elle ne s'intéresse qu'à son chagrin. Non seulement oublie-t-elle d'accomplir des tâches quotidiennes, mais elle souffre aussi d'une confusion par rapport à l'horloge et au calendrier. Quand elle se demande, « Combien de temps ça a duré ? Dix, quinze jours ? Je ne me rappelle plus très bien et désormais ça n'a plus la moindre importance » (*AL*, p. 25), nous pouvons constater que son décalage temporel s'étend même plus loin que celui de Philippe. Le manque de marqueurs temporels chez Marie inclut non seulement des secondes et des minutes, mais des jours et des semaines aussi. Bref, elle ne voit pas le temps passer. À la fin du roman, elle remarque : « Ce soir-là, j'ai réussi à rentrer. Pourquoi et comment je ne saurai jamais. Entre le parc et chez moi je ne me souviens de rien. Je sais juste que plusieurs heures se

sont écoulées » (AL, p. 198). De nouveau, Marie utilise des marqueurs spatiaux (*entre le parc et chez moi*) et non temporeux pour qualifier combien de temps s'est passé. En outre, son étonnement face au fait qu'elle a réussi à rentrer, typiquement une tâche simple, démontre la gravité de son inattention. Elle possède une représentation imprécise du temps externe qu'elle exprime avec des phrases comme « [I]l devait être sept heures » (AL, p. 110), qui rappellent son incertitude par rapport à la temporalité. Finalement, nous retrouvons aussi une passivité dans les dires de Marie, en analysant globalement son emploi des métaphores *time-moving* ci-dessus, telles que *La journée a filé si vite*, *[P]lusieurs heures se sont écoulées*, et *[I]l devait être sept heures*. Ici, elle refuse toute responsabilité et garde plutôt la perspective que c'est le temps qui l'a déçue.

Revenons sur Maldiney qui remarque que les moments malheureux dans la vie nous semblent durer plus longtemps que les moments positifs.¹⁴² Dans le texte d'Adam, la narratrice se trouve dans une situation pénible quand elle ramène enfin son fils de son cours de tennis : « Combien de temps on est restés, immobiles et muets dans la voiture [...] je ne saurais pas dire. Je sais juste que ça m'a paru durer une éternité » (AL, p. 34). Elle a l'impression que le temps s'est ralenti, même si le voyage a pris le même temps que d'habitude. De même, à la toute fin de l'intrigue, lors de son réveil à l'hôpital, elle réfléchit à son parcours en se demandant : « Combien de temps ça a duré cette comédie, ce monologue, cette parodie ? Quelques jours pas plus. Quelques jours seulement » (AL, p. 213). Son isolement se révèle dans son choix du mot *monologue*, comme si elle ne parlait qu'à elle-même. Tout comme chez Philippe avec ses crises de panique, ce n'est qu'après qu'elle s'est rendue à l'hôpital que Marie est capable de prendre une distance narrative suffisante pour pouvoir noter objectivement combien de temps s'est

¹⁴² Maldiney, *Penser l'homme et la folie*, 124.

véritablement passé. Sur le coup, elle est incapable de préciser la durée, gardant plutôt une conception approximative du temps, où l'incident lui semble beaucoup plus long que seulement quelques jours.

Chez Marie, une grande partie de son insatisfaction dans le roman découle de la monotonie de sa vie quotidienne. Elle discute, par exemple, de « la vie banale des lotissements modernes » (*AL*, p. 11). Lorsqu'elle observe deux femmes qui bavardent dans la rue, elle les juge tout de suite :

Je les regarde et je ne peux m'empêcher de penser : c'est ça leur vie, attendre toute la journée le retour de leurs gamins ou de leur mari en accomplissant des tâches pratiques et concrètes pour tuer le temps. Et pour l'essentiel, c'est aussi la mienne. Depuis que j'ai perdu mon boulot c'est la mienne. (*AL*, p. 12)

Selon Marie, les activités quotidiennes qu'elle entreprend ne valent rien, alors elle se retrouve dans un état de perpétuel mécontentement. Même sa vie familiale lui semble insignifiante. Tout au long de l'histoire, son mari et ses enfants n'arrivent jamais à la passionner et ce vide s'étend aussi à plusieurs autres éléments de sa vie : « [L]e cinéma une fois tous les six mois, la télé tous les soirs et basta, à quoi ça sert de se mentir, la vie c'est ça et pas grand-chose de plus pour la plupart d'entre nous » (*AL*, p. 15). Elle dépeint les événements qui lui arrivent comme étant banals et sans aucune signification. Jean Loup Lebreton, psychiatre français qui étudie la temporalité du mélancolique, constate :

Le temps s'appauvrit comme s'appauvrit l'ensemble de l'exister des mélancoliques. Le présent demeure vide ou incomplet d'autant que le

passé-ne-passe-pas, est non-dépassé, sédimente dans une lourdeur qui entraîne la temporalisation vers la stagnation.¹⁴³

En d'autres termes, pour les mélancoliques, le temps devient une entité aussi instable que l'humeur, et c'est le présent qui leur semble vide et immobile, notamment comme un endroit où ils n'ont pas envie de rester. Dans *À l'abri de rien*, la représentation du présent chez Marie correspond à ce propos parce qu'elle le décrit comme un lieu stagnant et peu attirant qu'elle préférerait ignorer. D'après Plaks, il existe une corrélation entre les distances psychologiques du temps et de l'espace, de façon que notre sensibilité envers le passage du temps augmente dès que l'espace diminue.¹⁴⁴ Étant donné la monotonie ressentie par Marie, et donc la stabilité de son environnement jour après jour, ce n'est pas étonnant, selon cette hypothèse, que le temps lui semble extrêmement ralenti.

Tout cela dit, le texte de notre corpus qui souligne le plus fréquemment la monotonie de la mélancolie est *Passer la nuit* de Marina de Van. Dans ce livre, rien ne se passe. L'intrigue comprend une répétition de plusieurs jours identiques où le personnage principal entreprend les mêmes actions. Par exemple, le roman commence avec le passage suivant : « Ce matin, j'ai effectué les gestes nécessaires. Prendre mon café, me préparer, m'habiller. Je suis maintenant dans le vide de la journée qui commence sans que rien n'y soit prévu pour moi » (*PN*, p. 7). L'emploi des phrases courtes et détachées présente ces actions quotidiennes comme une liste énumérée sans aucun enthousiasme, surtout vu le mot *vide*. L'idée du vide lui-même constitue une expression spatiale sur laquelle la narratrice s'appuie afin de rendre plus concret le concept d'une journée sans

¹⁴³ Jean Loup Lebreton, « Temporalité et psychoses. Psychopathologie du temps dans la mélancolie, la manie, la schizophrénie », *Temporalistes* 9 (1988) : 13-18.

¹⁴⁴ Plaks, « Are Time and Space Psychologically Interchangeable? »

activité prévue. Une construction semblable se trouve quelques pages plus tard : « Ce matin, je satisfais à la répétition usante des mêmes gestes : faire mon café, préparer l'eau, le lait. Je regarde le même décor, plus sombre qu'hier » (*PN*, p. 24). La banalité des circonstances est soulignée par des mots comme *répétition* et *même*. La narratrice avoue à quel point elle déteste le fait que sa vie suit le même rythme jour après jour. Elle se penche à maintes reprises sur la lenteur du temps qui se déroule : « [L]e temps qui passe, dans cette immobilité, nourrit mon angoisse » (*PN*, p. 69), et « [L]a lenteur du temps qui m'agace, l'étirement des journées et de la plainte à laquelle je les consacre [...] la lenteur pétrifiée des heures, la vacance des matinées et des journées, la souffrance de ne pas savoir à quoi les occuper » (*PN*, p. 32). Une grande partie de la mélancolie de la narratrice se base donc sur sa solitude qui est, comme nous venons de le voir dans *À l'abri de rien*, directement liée à sa conceptualisation de l'espace. Les mots tels qu'*immobilité*, *étirement* et *vacance* affirment non seulement un lien entre le temps et l'espace, mais aussi un sentiment d'isolement. La majorité de l'intrigue se passe dans un petit appartement où la narratrice vit toute seule. Ce type d'espace restreint, d'après Plaks, correspond à la perception que le temps ralentit. Dès lors, l'ennui ressenti par le personnage renvoie également au titre même du livre, *Passer la nuit*, vu que son horaire ouvert le mène à des tentatives incessantes de faire passer chaque nuit. Par exemple, elle indique : « [J]e vais essayer de lire, pour que le temps qui me sépare du rendez-vous de quinze heures passe plus vite » (*PN*, p. 12), et « Je vais essayer, au retour, de lire encore pour que le temps de cette journée morte passe plus vite » (*PN*, p. 71). Nous remarquons l'emploi d'une représentation *time-moving* où, tout comme chez Marie, c'est toujours l'heure qui est censée aller plus rapidement. Cette lenteur n'est jamais la faute du

personnage. En fin de compte, la narratrice lutte constamment afin de chercher des stratégies pour tuer le temps, jusqu'au point où une répétition se montre à l'intérieur de ces tactiques elles-mêmes. À part lire, fumer et boire de l'alcool, elle a du mal à trouver des moyens pour remplir ses journées.

Dans son livre *Vivre*, le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi aborde une telle banalité en notant : « La façon de mesurer la durée objective — au moyen de l'horloge ou des repères habituels du jour et de la nuit — devient inadéquate parce que le rythme est dicté par l'activité elle-même ».¹⁴⁵ Par conséquent, pour la narratrice de *Passer la nuit*, l'acte de lire, tout simplement pour se faire croire que le temps passe plus rapidement, ne l'aiderait pas à se détendre ou à vivre dans le présent. Le rythme de ses journées n'arrête pas de lui paraître trop lent, ce qui perpétue le cercle vicieux de son malheur, où elle réfléchit chaque jour à la qualité banale de sa vie. Ce cycle quotidien représente l'adage classique qui évoque la tendance de toujours faire les mêmes choses en s'attendant à des résultats différents. D'après Minois, l'expérience mélancolique se traduit en une vie « grise, morne, répétitive ».¹⁴⁶ Cette répétition se voit chez de Van surtout par rapport à son emploi du mot *même*, comme dans l'extrait suivant : « C'est encore le même matin, la même assise, la même fenêtre. J'effectue les même gestes » (*PN*, p. 51). L'occurrence de cet adjectif quatre fois dans deux phrases courtes signale la monotonie extrême de la journée. La narratrice commente son propre calendrier vide de la façon suivante :

À bien y réfléchir, je me souviens que j'ai un rendez-vous à quinze heures,
qui aura la vertu de scinder ma journée — pour peu que je le fasse durer.

Je me souviens aussi qu'à 19h30, je dois descendre au café du bas de ma

¹⁴⁵ Mihaly Csikszentmihalyi, *Vivre : la psychologie du bonheur* (Paris : Robert Laffont, 2004), 76.

¹⁴⁶ George Minois, *Histoire du mal de vivre* (Paris : La Martinière, 2003), 361.

rue pour rendre un stylo à une personne qui l'a perdu. Déjà, la journée prend une forme concrète, habitée. (*PN*, p. 11)

Son projet principal pour ce jour-là est de rendre un stylo à un étranger. Bien évidemment, elle tente d'imiter la structure d'une journée qui lui semble suffisamment remplie, en se donnant des rendez-vous à des heures précises. La banalité de sa vie devient alors une obsession pour elle.

Minois, en parlant de l'état mélancolique, écrit aussi :

L'ennui s'impose comme l'une des composantes de la vie contemporaine. Beckett le met en scène : ses personnages ne font rien et ne désirent rien ; n'ayant « ni le courage de finir ni la force de continuer », ils attendent que « ça » se passe, en bâillant ; on peut même dire qu'ils savourent leur ennui, qui leur donne un goût du néant.¹⁴⁷

La comparaison que fait Minois avec l'œuvre de Beckett nous permet de conceptualiser le présent, dans le cadre de notre corpus, comme un lieu où les personnages mélancoliques et déprimés se trouvent dans un état perpétuel d'attente. Ils attendent le moment où leur douleur se terminera, mais cette occasion leur semble inaccessible. Pour eux, l'espace métaphoriquement occupé par le présent ne constitue pas un endroit plaisant qu'ils apprécient, à la différence des personnages plus heureux qui démontrent une capacité de lâcher le passé afin de bien profiter de l'ici et du maintenant. Cependant, la narratrice de *Passer la nuit* se montre très passive à travers sa narration, déjà dès le premier passage du livre, où nous venons de voir qu'elle décrit sa journée comme étant vide parce que rien n'est prévu pour elle. Ainsi, se pose la question : prévu par qui ? Cette construction syntaxique en particulier, au lieu d'une phrase telle que « Je n'ai rien prévu », reflète la

¹⁴⁷ *Ibid.*

qualité passive de la façon mélancolique de représenter le monde. La narratrice semble démontrer une préférence pour que ses journées soient planifiées par une force externe. Minois, rappelons-nous, remarque que les mélancoliques s'attendent à ce que *ça* se passe. Quelle est la nature de ce *ça* ? Nous aborderons sous peu la fréquence de ce pronom qui apparaît à plusieurs reprises dans notre corpus littéraire, et qui souligne la nature vague de la mélancolie ainsi que la conviction qu'un tel chagrin reste hors du contrôle de l'individu en question.

Le personnage principal chez de Van devient obsédé avec l'heure, qui commence à diriger sa vie. Au cours de l'histoire, la narratrice note l'heure environ une trentaine de fois avec des déclarations simples : « Il est 13h30. Je constate combien ce temps prolongé est court » (*PN*, p. 13), « Il est presque une heure moins quart et je dois prendre des décisions » (*PN*, p. 11), et « Il est 11h34. La journée à venir est encore longue » (*PN*, p. 86). À la lecture de ces quelques exemples, nous avons l'impression que rien n'a changé entre les pages 13 et 86 du livre. Nous observons également des termes tels que *prolongé* et *longue* par rapport à sa conception du temps qui se déroule. Dans la majorité des cas donc, la fausseté du présent pour elle se représente par un ralentissement présumé. Elle a le sentiment que tout s'est arrêté (*PN*, p. 24). Or, elle compare ensuite le moment présent à une maladie physique et non seulement mentale, ce qui lie à nouveau l'espace concret au temps abstrait : « [C]ette étrange paralysie qui fige mes jours et mes soirées — cette fixité du temps vide » (*PN*, p. 50). Sa conviction d'être impuissante se soulève encore dans son incapacité d'échapper à sa routine mélancolique. De plus, elle note : « [L]e temps qui passe, dans l'immobilité de cette répétition, accroît mon

angoisse » (*PN*, p. 100). La mélancolie prend maintenant une forme corporelle, rendant la narratrice presque immobile. Sur le sujet de la répétition du malheur, Chemama écrit :

Le sujet dépressif [...] aime non seulement la situation qui se répète, fût-elle désastreuse, mais la répétition elle-même. Il est au fond accroché à une forme de logique particulière qui lui fait penser que ce qui a été une fois ne peut jamais changer. Et ce qu'il chérit, c'est sans doute la logique qui organise tout cela, cette logique circulaire qui structure son rapport au temps.¹⁴⁸

Une telle logique circulaire semble plaire à la narratrice dans *Passer la nuit* parce que, malgré sa reconnaissance de la structure mécanique de ses journées vides, elle reste passive concernant la direction de sa propre vie, ce qui l'empêche de briser le cycle de sa souffrance émotionnelle.

Dans un dernier temps, de Van s'appuie sur un style fluide avec les temps verbaux qu'elle emploie, ce qui montre encore que le personnage principal conçoit bizarrement la temporalité. Le roman commence au présent, avec la narratrice qui raconte sa vie quotidienne, mais dès la page 12, elle opte pour le passé sans raison apparente et sans spécifier qu'il s'agit d'un souvenir ou d'un retour en arrière. De tels changements abrupts continuent tout au long du roman. À quoi cette stratégie narrative sert-elle ? Nous avons l'impression que la narratrice mélange ses temps verbaux arbitrairement puisque, soit au présent soit au passé, sa vie ne change pas. Voici un exemple parmi tant d'autres : « Il est 14h13. La férocité de leur chant me plaît ; elle résonne en moi. Je me lève. J'ai marché dans mon appartement en buvant une canette de substitut de repas. J'ai réajusté mon pantalon et j'ai enfilé un pull en rouvrant la fenêtre » (*PN*, p. 16). Nous découvrons ici un

¹⁴⁸ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 27.

manque de justification concernant le passage au passé. La narratrice reconnaît la temporalité bouleversée d'ailleurs aussi, y compris des déclarations comme la suivante : « Je ne sais même plus depuis combien de temps je me suis enfoncée dans cette léthargie » (*PN*, p. 18), et « [D]epuis — combien d'heures ? Je ne sais plus » (*PN*, p. 14). Tout comme Marie dans *À l'abri de rien*, le personnage principal dans *Passer la nuit* garde une conception vague de la temporalité et reconnaît sa propre incapacité de saisir le temps qui passe. Or, elle n'en est pas contente : « J'aimerais sentir la plénitude du temps passé, en lieu et place du vide de ma pensée » (*PN*, p. 25). L'emploi du conditionnel dans notre corpus sera bientôt l'objet d'une attention plus particulière. Pour l'instant, notons que le monde faussé dans lequel cette narratrice vit ne lui plaît pas, mais qu'elle n'arrive pas à s'en sortir.

Dans *Rien de grave* de Justine Lévy, vivre dans le présent constitue une lutte éternelle chez le personnage principal, Louise. Comme le constate Desroches, il existe deux types de malheureux : ceux qui vivent dans le passé (croyant que leur vie était mieux avant) et ceux qui vivent dans le futur (croyant que tout ira mieux un jour).¹⁴⁹ Toutefois, pour être content et pour briser le cercle vicieux, il faut plutôt vivre dans le présent — ce qui désigne exactement ce que les gens mélancoliques et déprimés ne parviennent pas à faire. Selon Desroches, ce refus du présent veut dire que les gens malheureux ne sont jamais en accord avec ce qui leur arrive, tandis que les non-déprimés réussissent à profiter pleinement de l'instant présent. Dans le texte de Lévy, la représentation du monde de Louise est souvent juxtaposée avec celle des gens plus

¹⁴⁹ Dominic Desroches, « Existence malheureuse et temporalité : réflexions kierkegaardienne sur le sens de l'existence », *Horizons philosophiques* 14, n° 1 (2003) : 45.

heureux, comme son nouveau copain, Pablo. Pour celui-ci, le moment actuel est ce qui importe, comme le note Louise : « Je sais que demain, ou tout à l'heure, il n'y pensera plus ; je sais qu'il veut les choses sur l'instant, plus que tout, mais quand l'instant est passé c'est passé et je sais qu'il suffit d'attendre » (*RG*, p. 183). Pablo ne se préoccupe pas trop ni du passé ni de l'avenir, mais il apprécie l'ici et maintenant. De la même manière, d'après lui, « le passé on s'en fout, le passé n'a qu'à suivre, il suit » (*RG*, p. 178). Par contre, Louise juxtapose la manière dont Pablo perçoit le monde avec la sienne : « Avec lui, l'avenir c'est maintenant. Ce qui compte, c'est la course, c'est ce qu'il dit toujours : ce qui empoisonne l'existence, c'est de trop penser à la ligne d'arrivée, on aura bien le temps d'y penser après, quand on aura perdu, ou quand on ne pourra plus courir » (*RG*, p. 177). Avec l'emploi du verbe *empoisonne*, une analogie puissante se crée ici entre l'acte de trop réfléchir à l'avenir et une substance qui peut tuer. Autrement dit, le personnage de Louise est en train de se noyer dans sa propre douleur parce qu'elle n'arrête pas d'y penser, ce qui entrave son bonheur tout au long de l'histoire et l'empêche en même temps de reconnaître et d'apprécier les bons moments. C'est ainsi qu'elle est toujours distraite, d'où sa perception assez fluide du temps : « Je n'avais pas réalisé que c'était déjà le week-end, le temps passait sans passer, c'était comme une seule journée, ou une seule nuit » (*RG*, p. 143). Sa souffrance l'amène dans une espèce d'univers parallèle où elle vit au niveau de ses propres représentations faussées du monde, plutôt que dans la réalité de ce qui lui arrive. Pour cette raison, elle se sent toujours ailleurs et, à plusieurs reprises, avoue même qu'elle se sent physiquement aveugle face au monde devant elle. Elle explique, par exemple : « [P]eut-être à cause du vent, ou de ma myopie, j'entends toujours moins bien quand je ne vois rien, j'écoutais mais ce que j'entendais ne voulait rien dire » (*RG*, p. 82).

Cette myopie récurrente, à la fois sur le plan physique et psychologique, représente une perspective imprécise du monde. Elle indique également : « [J]e vais juste me faire opérer des yeux, je veux juste voir, enfin voir, un peu plus loin que le bout de mon nez, peut-être c'est comme ça que commence la vraie vie » (*RG*, p. 216). Cette citation renvoie à la fausseté du présent et au fait que ce personnage ne saisit pas la réalité telle qu'elle existe pour d'autres gens.

Cet univers éloigné constitue un endroit où le temps ne correspond pas au temps des non-mélancoliques et non-déprimés, mais semble plutôt, d'après Kristeva, bouleversé, accéléré ou ralenti.¹⁵⁰ Tout comme les trois autres personnages de notre corpus, Louise reconnaît sa perception bizarre du temps :

Je suis entrée, très vite et tout entière, dans cet autre monde où le temps n'est plus le même, où le temps se compte en plaquettes, en comprimées, en heures creuses et en heures pleines, pleines de force ou creusées de nausées quand je n'en avais plus ou quand j'en avais trop pris. (*RG*, p. 117)

Elle poursuit avec l'analogie spatiale plus tard : « J'avais l'impression de revenir d'un long voyage, d'un pays très très lointain, j'étais comme l'homme à l'oreille cassée qui a été congelé pendant je ne sais combien d'années et qui revient à lui dans un monde complètement inconnu » (*RG*, p. 140). De nouveau, elle compare sa souffrance à un espace à part, comme si elle partait en voyage vers un pays ayant sa propre temporalité décalée et ses propres lois, inconnues aux étrangers. Le monde du faux présent se voit alors, d'une manière ou d'une autre, chez chacun des quatre personnages analysés.

¹⁵⁰ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 14.

2.1.2. Un passé qui ne passe pas

Dans notre corpus, le passé est représenté d'une manière extrêmement différente du présent. Comme Chemama le constate à propos du sujet déprimé, « [I]l regrette toujours son ancienne vie et passe parfois des journées entières à réfléchir à un évènement désagréable qu'il ne cesse de répéter ».¹⁵¹ À la différence de la neutralité démontrée pour leur vie actuelle, les personnages étudiés se trouvent plutôt incapables de lâcher le passé. La notion de l'objet perdu de Kristeva s'avère clé ici parce que le caractère de cet objet varie pour chacun, même jusqu'au point où certains se voient en train de pleurer une ancienne version d'eux-mêmes. C'est ainsi le cas pour Philippe. Sur le plan professionnel, il réfléchit aux capacités qu'il avait avant sa chute émotionnelle : « [J]'avais été actif et heureux, sûr de moi [...], j'avais été si fier d'étaler la certitude de mes expériences et le jaillissement de mes idées. Si convaincu que ces hommes et femmes m'aimaient et m'admiraient, si satisfait de recevoir les ondes de leur affection » (*TS*, p. 34). Cet extrait écrit au passé représente l'ancienne vie du personnage, où il se croit plus heureux, vie qu'il repasse fréquemment dans sa tête. Par contre, la narration de sa vie actuelle demeure négative. Même quand il décrit son appartement, il associe les murs aux moments déjà passés :

[C]onstellés de photos encadrées, souvenirs et moments de vacances, réunions, mais rappels aussi et repères de nos bonheurs et de mes réussites. À quoi riment ces images ? Quelle est cette vie affichée et qui me renvoie des scènes dans lesquelles je ne me reconnais pas ? (*TS*, p. 50).

¹⁵¹ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 27.

Philippe s'appuie sur des objets visibles (des photos, des images, l'ensemble d'une vie affichée) comme une forme de preuve tangible de cette meilleure vie antérieure. Il s'imagine plus heureux auparavant et n'hésite pas à décrire ses bonheurs et ses réussites passées. Cependant, il existe un écart entre le personnage déprimé et la version idéale de lui-même qu'il se rappelle. Il ne se reconnaît pas et n'arrive pas à se projeter dans ce passé qui lui manque. Rappelons l'analogie de l'univers du déprimé et le défi de faire le pont entre les deux mondes. Un autre exemple apparaît quand Philippe réfléchit à son enfance : « [J]'avais été un brillant petit garçon » (*TS*, p. 212). Le narrateur ne dirige jamais de tels compliments à l'homme déprimé qu'il est actuellement puisque son optimisme existe exclusivement dans le passé.

Les personnages mélancoliques et déprimés tentent très souvent de regarder en arrière afin de chercher l'origine de leur état malheureux. Dans son œuvre sur la dépression, Soloman remarque :

Lorsque vous commencez à souffrir d'une dépression grave, vous avez tendance à en chercher les origines dans le passé. Vous vous demandez d'où cela vient, si la dépression a toujours été là, sous la surface, ou si elle vous est tombée dessus aussi brutalement qu'une intoxication alimentaire.¹⁵²

Tous les personnages de notre corpus commencent, dès le début des textes, à se poser des questions au sujet de la source de leur et d'où il provient. Ils se croient passifs envers leur chagrin et cherchent une cause externe, ce qui fait qu'ils se sentent confus en n'arrivant pas à l'identifier. Philippe se dit : « [Ç]a a dû démarrer au moment même où tout allait très bien — très, très bien » (*TS*, p. 36), puis plus tard à propos de son psychiatre :

¹⁵² Soloman, *Le diable intérieur. Anatomie de la dépression*, 43.

« J'essaie, avec lui, de préciser le jour et le moment où j'ai senti le mal surgir. On remonte le temps, les anecdotes, les confrontations, les dates clés, celles d'hier et on pense à demain — ce qui va se passer, dont je ne sais pas si je pourrai le supporter » (*TS*, p. 101). Il passe beaucoup de son temps et de son énergie à repasser des situations malheureuses encore et encore, en partie à cause des conseils de son psychiatre. Pourtant, cette stratégie pourrait-elle être efficace sur l'échelle clinique ? Revenons sur Chemama qui s'interroge :

Ou bien s'agit-il, plus obscurément, de disculper Celui qui aurait été la cause du premier (père ou ami) en démontrant que nul n'aurait pu mieux faire, que nul n'aurait pu éviter quelque drame passé, et dont le sujet ne cesse, dans sa vie, de parcourir les traces malheureuses ?¹⁵³

En d'autres termes, Chemama suggère à la base qu'il faut oublier l'objet perdu si l'on souhaite être heureux. L'acte de retracer constamment les événements désagréables est bien évidemment un comportement inutile puisque l'on n'est jamais capable de changer ce qui a déjà été fait. Malheureusement, Labro prend plutôt l'approche de *parcourir les traces malheureuses*, en observant, par exemple, que « l'histoire ne s'efface pas » (*TS*, p. 232). Par conséquent, il n'arrive pas à se détacher de ses angoisses et inquiétudes.

L'obsession avec le passé s'avère également pertinente dans *À l'abri de rien*. Le personnage de Marie se souvient de son enfance avec beaucoup de nostalgie :

« Maintenant je crois que ça me manque. [...] On vivait là c'était pas grand-chose, mais on était heureux. Enfin on l'avait été pendant pas mal de temps » (*AL*, p. 24). Ce bonheur est lié à son passé et est nettement juxtaposé avec sa mélancolie actuelle. Marie pense toujours au passé. Par contre, elle remarque, en pensant à son amie, Isabelle, qui

¹⁵³ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 27.

s'inquiète du statut des autres Kosovars qui y habitent illégalement : « Elle semblait tellement affectée, tellement blessée, alors que moi je pensais à autre chose [...], au passé » (*AL*, p. 95). Étant donné que le présent est représenté comme un temps banal pour les personnages qui souffrent de la mélancolie et de la dépression, c'est le passé qui occupe la majorité de leurs pensées et qui constitue la raison pour laquelle ils demeurent distraits dans le présent. D'un côté donc, tel que souligné dans l'exemple ci-dessus, le passé représente les meilleurs moments de leur vie, d'après eux.

De l'autre côté, outre la représentation d'un passé nostalgique auquel les personnages principaux de notre corpus préféreraient retourner, le passé constitue parfois une source de malheur pour eux. Ainsi, il n'est pas toujours question des bons moments, et le roman *À l'abri de rien* contient également beaucoup de réflexions sur des souvenirs tristes et des regrets de Marie. Elle considère ces événements comme la cause de la rupture entre son ancienne vie idéalisée et son présent défavorable. Comme Kristeva l'indique à propos de la temporalité malheureuse :

Elle ne s'écoule pas, le vecteur avant/après ne la gouverne pas, ne la dirige pas d'un passé vers un but. Massif, pesant, sans doute traumatique parce que chargé de trop de peine ou trop de joie, *un moment* bouche l'horizon de la temporalité dépressive, ou plutôt lui enlève tout horizon, toute perspective.¹⁵⁴

Ce moment passé que décrit Kristeva peut ainsi porter une connotation soit positive soit négative, mais dans les deux cas, le sujet y reste attaché. Par exemple, Marie n'est jamais diagnostiquée par un médecin comme ayant une dépression clinique. Cependant, son père et sa sœur sont récemment morts. De plus, elle vient de perdre son emploi et lutte contre

¹⁵⁴ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 71.

la monotonie de sa vie quotidienne. Elle réfléchit souvent aux jours où elle croit que Stéphane et elle étaient plus heureux ainsi qu'aux deux morts tragiques. Elle tient en particulier à la nuit où sa sœur est morte :

J'ai décroché et j'ai entendu la voix de ce type, je ne l'oublierai jamais je crois, en tout cas les mots qu'il a prononcés, ces mots totalement incompréhensibles et absurdes, je peux jurer qu'ils sont gravés à jamais. Clara était à l'hôpital, plongée dans le coma. Trois jours plus tard elle mourait. J'en suis tombée à la renverse. Je crois que je ne m'en suis jamais vraiment relevée. (*AL*, p. 51)

Bien entendu, Marie est bouleversée par cette mort. La manière dont elle la décrit démontre son attachement au souvenir, surtout quand elle avoue qu'elle ne s'en est jamais relevée. En règle générale, de telles situations douloureuses restent toujours présentes chez les personnages puisqu'ils ne possèdent pas les outils pour pouvoir les lâcher, ce qui ne fait que prolonger la peine initiale.

Nous savons déjà que la narratrice chez de Van tente de se détourner de sa vie banale. Une des techniques qu'elle emploie dans le texte est en effet de se concentrer sur le passé plutôt que sur le présent. Elle reconnaît même sa propre aptitude à « se remémorer et à pleurer le passé » (*PN*, p. 44). Pour elle, comme pour Philippe, l'objet perdu constitue une ancienne version d'elle-même, dans laquelle elle se souvient d'avoir été une personne plus heureuse. Ce roman ne contient aucun deuil ni de rupture amoureuse, mais le personnage demeure mélancolique pour d'autres raisons. Elle se dit, par exemple : « Autrefois, il y a quelques années à peine, je souffrais de la solitude, mais

j'étais industrielle » (*PN*, p. 77). L'obsession du personnage avec tout moment autre que le présent se révèle dès que nous lisons le mot *autrefois*. Même si elle n'était pas complètement heureuse il y a quelques années (vu qu'elle admet qu'elle souffrait de la solitude), elle réussit malgré tout à découvrir un élément positif dans l'ancienne version d'elle-même. Par contre, elle se représente exclusivement de façon négative dans le moment présent. L'écart entre les deux versions du personnage est perceptible dans le roman surtout par rapport aux manières distinctes dont elle les conçoit.

De plus, tout comme les autres protagonistes, le personnage principal de *Passer la nuit* cherche souvent l'origine de son état mélancolique. Elle se demande à un moment : « Que s'est-il passé dans cette prime enfance pour que ma vie s'enlise dès ses prémises et touche son point d'arrêt à l'approche de la quarantaine ? » (*PN*, p. 142). Cette question est appuyée par le manque d'évènement déclencheur dans le récit de sa mélancolie. Pour elle, c'est « la tentation d'une compréhension rétrospective » (*PN*, p. 137) qui l'empêche de demeurer heureuse dans sa vie actuelle puisque ses pensées restent toujours ailleurs. Elle connaît une sorte de vie inauthentique. A-t-elle peur de vivre dans le présent, craignant de savoir ce qu'elle y trouvera ? Une grande partie du récit présente le personnage qui réfléchit aux évènements qui se sont déjà passés en les regrettant, malgré l'impossibilité de les changer maintenant. Par exemple : « Je cherche des liens qu'une attitude ou un geste peuvent avoir avec une connaissance, une mémoire, les détails d'un souvenir que je pourrais identifier et dater » (*PN*, p. 141). Cette quête pour lier sa souffrance émotionnelle avec des incidents passés renvoie à la croyance qu'une force externe contrôle son humeur, ce qui enlève toute responsabilité du personnage et ajoute au caractère passif de son malheur. Nous avons l'impression qu'elle croit qu'une fois le bon

moment trouvé, elle sera capable de l'utiliser afin de moduler son bonheur actuel d'une manière ou d'une autre.

Pour terminer notre discussion sur le passé, penchons-nous sur Louise dans *Rien de grave*, qui le représente de deux façons, soit positivement soit négativement, mais y reste toujours attachée dans les deux cas. Une grande partie de sa narration est consacrée à son ressassement de sa vie d'antan : elle pleure son ex-mari en se disant que sa vie était meilleure quand ils étaient encore ensemble. Elle avoue : « Avant, avec Adrien, [...] tellement on était contents d'être ensemble, contents et fiers, deux imbéciles contents et fiers de leur bel amour » (RG, p. 9). Divorcée, elle se représente comme étant extrêmement mécontente tout au long de l'intrigue, croyant qu'elle était plus heureuse auparavant. Il est également intéressant de noter le côté subjectif de cette perception : était-elle vraiment heureuse à l'époque ? Nous ne le saurons jamais, mais ce qui importe est plutôt la façon dont le personnage représente la situation. Pendant cette période douloureuse de sa vie, elle idéalise souvent le passé, en remarquant, par exemple : « Je n'étais pas aussi méchante, avant » (RG, p. 25), et « J'étais une fille formidable, moi, avant » (RG, p. 45). De nouveau, la juxtaposition entre *avant* et *maintenant* est visible. Ce genre d'autocompliment ne se trouve nulle part dans la description de la protagoniste au moment où la narration a lieu parce qu'elle n'est pas contente avec ce qu'elle est devenue. Louise continue de revivre ce qui s'est passé avec Adrien et de penser au bonheur qu'elle a vécu avec lui :

C'était marrant, avant, de discuter avec toi. C'était marrant quand j'aimais tout de toi, toi en bloc, tes faiblesses, tes défauts, je les aimais

aussi tes défauts, et j'aimais quand on discutait, j'aimais avoir tort contre toi, et raison avec toi, et t'embrasser, et te couper la parole pour lancer oh là là tu as la peau douce, et jouer au bébé, jouer à l'adulte, et mettre un doigt dans ta bouche pendant que tu parlais pour t'énerver un peu, toucher tes dents, te retrousser le nez, te malmener, je t'appartenais, tu m'appartenais, tu le sais bien qu'on était comme ça. (*RG*, p. 166)

Dans cet extrait, comme dans plusieurs autres durant le texte, les phrases construites sont très longues, ce qui imite un peu la manière dont la cognition a lieu à l'intérieur du cerveau, où le processus de penser n'est pas toujours raffiné et structuré, mais plutôt spontané. Ici, une seule phrase continue pendant plusieurs lignes, ayant pour effet de partager la voix privée de la narratrice, sans aucun filtre. Cette espèce de monologue intérieur chez Louise montre directement son obsession avec le passé et sa nostalgie lorsqu'elle pense aux moments plaisants qui n'existent plus.

À part sa nostalgie récurrente, Louise se rappelle souvent des moments douloureux de son passé qui ne l'ont toujours pas quittée. Elle se souvient du moment où elle a compris que sa mère avait été diagnostiquée d'un cancer : « [E]lle m'avait donné une mèche de ses cheveux pour les cas où, et je l'ai toujours pour moi, cette mèche, elle est très longue, toute douce, elle sent, aujourd'hui encore, le même mélange de shampooing au miel, de parfum démodé et de tabac blond » (*RG*, p. 31). Sa mère est encore vivante, mais elle a perdu ses cheveux à cause de la chimiothérapie, alors Louise tient à cette mèche en tant que souvenir de l'époque pré-cancer qui l'empêche désormais d'oublier que sa mère est malade. À propos de l'état mélancolique, Masi écrit : « [U]n dédoublement temporel entre un présent éternel et un passé [...] grandit jusqu'à prendre

possession du futur, jusqu'à s'évanouir à côté de la vie ». ¹⁵⁵ De cette manière, l'obsession avec le passé gâche non seulement la capacité de chacun d'être heureux dans le présent, mais prend même contrôle de son avenir. Chez Louise, pour n'en donner qu'un exemple, elle ne sera jamais capable de bâtir un avenir heureux avec Pablo si elle pense toujours à Adrien. Abordons maintenant la conception de l'avenir chez les quatre personnages de notre corpus littéraire.

2.1.3. Tout ira mieux à l'avenir

En réaction à leur vie malheureuse, les mélancoliques et les déprimés se servent des stratégies de survie. ¹⁵⁶ C'est ainsi qu'ils développent des visions de l'avenir comme un lieu physique où tout ce qu'ils souhaitent dans la vie existe et les attend. Il faut tout simplement y arriver. Dans les descriptions de l'avenir, les métaphores spatiales *ego-moving* et *time-moving* apparaissent fréquemment puisque soit le personnage se croit en mouvement vers cette fin heureuse, soit c'est elle qui s'approche de lui. Mais dans les deux cas, le temps ne se déroule jamais assez rapidement pour les personnages, qui demeurent impatients d'arriver à cet endroit lointain.

Comme Desroches le remarque, les gens malheureux conçoivent le monde qui les entoure de deux façons possibles : soit tout ira mieux à un moment vague qui arrivera un jour, soit tout aurait été déjà mieux si seulement ils avaient réagi autrement dans le

¹⁵⁵ Jacopo Masi, « Le Menton dans les mains, les yeux dans le miroir : un parcours de la mélancolie » (Université de Bologne, 2007), 9.

¹⁵⁶ Contrairement aux mécanismes de défense qui servent, souvent inconsciemment, à protéger d'une menace perçue, les stratégies de survie sont des comportements volontaires qui permettent de faire l'impasse sur ses inquiétudes. Dans notre corpus littéraire, des exemples incluent le silence, le rêve, la coupure émotionnelle ou spatiale, et les échappatoires (qui apportent plus précisément un soulagement immédiat).

passé.¹⁵⁷ En particulier, l'idéalisation de l'avenir fonctionne pour les personnages de notre corpus comme une distraction qui les aide à échapper à leur douleur pendant qu'ils réfléchissent à tout ce qu'ils souhaitent aura lieu. Cette technique constitue une autre manière pour eux d'éviter le présent, et leur donne également une justification pour leur chagrin puisqu'ils tentent d'en minimiser l'importance. En règle générale, il semble plus acceptable, dans la sphère publique, d'admettre sa peine sans la prendre trop au sérieux (par exemple, une phrase classique telle que, « Non, ça ne va pas, mais ne vous inquiétez pas, ça ira mieux bientôt ! »).

En habitant constamment quelque part entre le présent et l'avenir, les personnages principaux ne se sentent jamais heureux. Or, ils sont convaincus qu'ils le seraient sous certaines conditions particulières. Richard Carlson, psychothérapeute, constate : « [A] typical strategy is to cling to the hope that getting what you want will solve your problems and make you happy ».¹⁵⁸ Dénommons ce phénomène le *bonheur conditionnel* : on croit que la vie sera meilleure un jour, mais ce jour n'est jamais aujourd'hui. Si les conditions spécifiées (par exemple, obtenir un emploi, perdre dix kilos, se marier) ne sont pas réalisées, alors le bonheur n'existe pas. Sinon, il y a toujours de nouvelles conditions révisées (par exemple, il faut maintenant perdre cinq kilos de plus) qui entrent en jeu. Vivre dans un monde où le bonheur n'est que conditionnel bloque le sujet dans un cercle vicieux. Finalement, notons que de tels critères sont largement affectés par des facteurs externes, ce qui fait à nouveau que ces individus se trouvent passifs dans la construction de leur propre vie, tandis que le bonheur devrait se construire intérieurement.

¹⁵⁷ Desroches, « Existence malheureuse et temporalité : réflexions kierkegaardienne sur le sens de l'existence », 45.

¹⁵⁸ Richard Carlson, *Slowing Down to the Speed of Life* (New York : HarperCollins, 1997), 75.

Dans *Tomber sept fois, se relever huit*, Philippe essaie de se convaincre que sa douleur émotionnelle se terminera bientôt, en se disant des phrases comme : « [Ç]a ira mieux d'ici une heure » (*TS*, p. 26), et « Mais je me dis que, peut-être, la prochaine fois, ça ira mieux » (*TS*, p. 170). Son obsession avec un moment non-spécifié où tout ira mieux devient sa seule manière de gérer sa peine, lui donnant de l'espoir ainsi qu'une raison d'être. Cependant, malgré la projection de ses désirs à un instant autre que l'ici et maintenant, Philippe reste néanmoins cynique de la viabilité de cette réalité. Par exemple, il note plus franchement : « [L]orsque je me réveillerai, ça ira mieux. Mais, bien sûr, ça n'ira pas mieux. Ça ira même un peu plus mal. Ça va, tout le temps, un peu plus mal. Et puis, ça va très mal » (*TS*, p. 34). Il discute aussi de la sombre vision qu'il garde envers l'avenir. Étant donné qu'il connaît très bien le cercle vicieux du malheur, le personnage s'attend tout simplement à ce qu'il continue. Nous observons, dans ces quelques citations, la répétition de la forme contractée du pronom *cela*, que le narrateur emploie à maintes reprises pour représenter sa dépression. Au lieu de la décrire avec des noms plus qualificatifs (*ma tristesse, mon chagrin*), il choisit un pronom impersonnel qui enlève toute la spécificité de la condition. Cette tendance souligne la manière imprécise dont il la représente. Il précise rarement ce qu'il souhaite aller mieux — est-ce sa fatigue ? Des sentiments de solitude ? Quand Labro écrit que *ça durera toujours*, veut-il signaler un symptôme en particulier ? Nous revenons aussi au fait que la dépression constitue une maladie très difficile à expliquer, malgré l'existence des symptômes énumérés dans des ouvrages cliniques. Finalement, cette imprécision ajoute à la distance créée entre le narrateur et sa condition, ce qui renvoie encore à la honte. En ce qui concerne la temporalité, sans préciser des changements concrets qu'il désire à l'avenir, le déprimé

reste passivement coincé dans le présent. Sa dépression l'empêche de prendre les étapes nécessaires pour réaliser sa vision du futur.

Shelley E. Taylor et Jonathon D. Brown, psychologues sociaux, discutent du lien entre le bonheur et les représentations de l'avenir. Lors d'une étude qu'ils ont menée, ils écrivent que la majorité des personnes interrogées croient que leur vie actuelle est meilleure que leur ancienne vie, et que leur vie future sera encore meilleure.¹⁵⁹ Par contre, les personnages de notre corpus perçoivent plutôt leur ancienne vie comme étant meilleure que celle du présent. Un écart se voit donc entre cette représentation des personnages tristes et les recherches cliniques sur des gens sans troubles mentaux. D'après Jopling, « Life is tolerable only with a veil of self-serving illusions filtering out some of its harsher elements ».¹⁶⁰ À cet égard, le texte de Labro contient un double récit, où le *je-narrateur* raconte la dépression du *je-personnage*. Ainsi, il joue également le rôle du conteur qui partage une narration basée sur sa représentation du monde et non sur la réalité. Il indique :

Mais il n'y aura eu aucun repos. Le sommeil aura été trop court. Tu te réveilles en sursaut, en plein après-midi, le cœur battant, effrayé par ce seul acte du réveil, par la conscience de ton corps dérégulé, tu trembles de froid, tu es en nage, rien n'y a donc fait, tu ne te sens pas mieux qu'avant, tu es aussi épuisé et vide, déchargé. Et puis tu as dormi quoi ? Une heure ? Tu regardes ta montre. Il est quinze heures trente. Voilà, ça a duré une petite heure. Tu n'as rien réparé, rien reconstruit, tu es plus fragile encore qu'une heure auparavant. (*TS*, p. 26)

¹⁵⁹ Shelley E. Taylor et Jonathon D. Brown, « Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health », *Psychological Bulletin* 103, n° 2 (1988) : 196.

¹⁶⁰ Jopling, « “Take away the life-lie...”: positive illusions and creative self-deception », 526.

À nouveau, le personnage décrit sa dépression comme une force externe quand il note que *ça a duré une petite heure*. De plus, il se distancie toujours de l'incident en utilisant la deuxième personne (*tu*) au lieu du *je*, comme s'il refusait toute responsabilité pour sa condition. Taylor et Brown abordent également la notion du contrôle dans leur article sur l'illusion : « [A] sense of personal control is integral to the self-concept and self-esteem ». ¹⁶¹ Dans le cadre littéraire, ce lien entre une haute estime de soi et un sentiment de contrôle veut dire que ce sont seulement les personnages les mieux adaptés qui connaissent un élément de contrôle individuel dans leur vie. Pour Taylor et Brown, ce contrôle individuel signifie la reconnaissance que chaque être humain est la seule personne capable de changer ses propres actions et son propre avenir, ce qui s'oppose à la croyance des mélancoliques qu'une force externe demeure responsable de leur destin. Cela étant dit, les personnages mélancoliques et déprimés n'arrivent pas à se sentir capables de diriger activement leur situation et se représentent ainsi en attente passive pour que quelqu'un (ou quelque chose) d'autre le fasse.

Philippe répète à plusieurs reprises son incapacité de déterminer qui ou quoi a provoqué sa condition, notamment quand il écrit par exemple : « D'où ça vient, une dépression ? Il y a quelque chose de mystérieux, d'inexplicable » (*TS*, p. 158). Ces deux citations soulignent la croyance que sa dépression vient d'une entité autre que lui-même. Le personnage n'accepte aucun blâme. Il déclare plutôt, encore en s'appuyant sur le pronom *ça* : « C'est une prise de possession, ça m'a saisi, happé, ça m'a asservi. Je suis l'esclave d'une chose indéfinissable qui est en train de me détruire » (*TS*, p. 29). Avec tout cela en tête, il est logique que sa perspective envers l'avenir demeure passive : il a envie

¹⁶¹ Taylor et Brown, « Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health », 196.

que tout aille mieux, mais au cours du texte il n'entreprend pas beaucoup d'initiatives pour réaliser ce vœu. Il hésite même à prendre des antidépresseurs et à consulter un psychiatre. Puisque les gens tristes vivent au niveau des perceptions des situations, plutôt que de se plonger dans la vie elle-même, c'est dans de tels récits que la littérature sert à nous fournir des représentations de ces scénarios. Pour Philippe, son récit ne se déroule jamais comme il le souhaite parce qu'il est toujours en train de modifier et de planifier un avenir imaginaire, ou de penser aux conséquences, plutôt que de diriger ses actions dans la vraie vie. En fin de compte, le personnage ne peut changer que ses actions dans le moment actuel.

Dans *À l'abri de rien*, Marie tente également de se détourner de la banalité de sa vie quotidienne en se disant que les choses s'amélioreront un jour. Cette stratégie de survie fonctionne pour la convaincre de son propos, comme si elle se donnait des petits discours d'encouragement tout au long de l'histoire. À la fin du livre, lors de son arrivée à l'hôpital, elle indique par exemple : « Je sais que je vais sortir un jour, comme on sort de la nuit ou du sommeil. Je le sais [...]. Je sais que ce sera long. Plusieurs mois encore, une année peut-être, ont dit les médecins. Mais j'attendrai. Je sais que j'attendrai. J'aurai la patience » (*AL*, p. 218). Le texte se termine alors avec une note d'espoir qui dépeint l'avenir comme le contraste du présent malheureux. De la même manière, Marie remarque à un autre moment : « J'ai fermé les yeux et j'ai attendu que ça finisse » (*AL*, p. 41). L'emploi du pronom *ça* dévoile ici aussi le caractère imprécis de la nature de l'état de Marie. Elle essaie de se persuader qu'elle se sentira mieux bientôt, mais nous ne

trouvons nulle part dans le roman des tentatives de modifier son humeur. Plutôt, elle les refuse. Nous y reviendrons en détail lorsque nous discuterons du masochisme psychique.

D'après le psychanalyste German Arce Ross, « [L]e temps passé revient en force et annihile le futur dans un présent vide. Cela conditionne le désespoir, l'ennui, le découragement et le dégoût de vivre, dans la construction masochiste d'une interprétation personnelle ». ¹⁶² Cette création d'une interprétation individuelle s'applique aux textes du corpus littéraire puisqu'ils contiennent tous de multiples récits. Chez Adam, par exemple, la narratrice décrit la manière dont le personnage mélancolique représente son avenir : « À ce moment précis, je crois que même moi je me suis dit que les choses allaient pouvoir reprendre leur cours » (*AL*, p. 208). La distance narrative prise ici montre que, tandis que le personnage, toujours dans son état douloureux, croit à l'amélioration des *choses*, la narratrice, qui commente la situation après coup, n'est plus convaincue de l'existence d'un avenir si idéal. Le choix du nom *choses* pour caractériser le problème nous rappelle que Marie reste toujours vague en constatant ce qu'elle aimerait changer.

Le choix de rester passif envers l'attente de l'avenir s'avère surtout important dans *Passer la nuit*. La narratrice, qui cherche des activités pour remplir ses jours et ses nuits, choisit, au lieu de quitter son appartement à la recherche de distractions, de rester chez elle où rien ne se passe. Elle précise : « J'attends, je m'impatiente » (*PN*, p. 90), « J'attends qu'il soit l'heure de partir » (*PN*, p. 102), et « Je suis en attente, depuis des années, et rien ne viendra » (*PN*, p. 43). L'intrigue du texte constitue ainsi une longue attente pleine de sentiments d'impatience chez le personnage principal. Même la dernière

¹⁶² German Arce Ross, « Dépressivité et troubles de la temporalité », *Bulletin de psychologie* 483 (2006) : 4.

phrase du roman est la suivante : « J'attends que le soir tombe » (p. 142). Sans cesse, la narratrice attend l'aide d'une force extérieure inconnue. Elle poursuit : « La journée à venir est encore longue. J'attends que quelque chose se précise en moi, un désir d'activité. C'est une attente vide, passive, mais ce pourrait aussi bien être l'attente de quelque chose ou de quelqu'un » (*PN*, p. 86). Malheureusement, ce pouvoir externe ne vient jamais améliorer sa vie. Comme chez les autres personnages, elle anticipe un moment parfait de l'avenir où son bonheur se déclenchera. Par exemple, le personnage fait référence à « l'espoir d'un avenir différent » (*PN*, p. 137). Cependant, cet instant n'arrive pas durant l'intrigue. Personne ne la sauve et c'est plutôt à elle de créer son propre bonheur à partir de n'importe quel moment. Rappelons-nous la conception de l'avenir comme un endroit physique dans l'espace où tout ce que l'on désire existe déjà, si seulement l'on pouvait y arriver — d'où vient le sentiment d'urgence observé chez les personnages. Dans les textes, l'image d'une vie qui pourrait être parfaite, *si seulement* tel ou tel élément était différent, se montre le plus souvent avec l'emploi du conditionnel.

Parmi ses tentatives de tuer le temps, le personnage principal de *Passer la nuit* se distrait parfois en rêvant de tout ce qu'elle souhaite. Voici quelques exemples, qui ont tous un élément de répétition dans l'usage du mot *j'aimerais* au début : « J'aimerais qu'il soit l'heure de s'attabler au beau milieu d'une assemblée rieuse, bruyante, et qu'on nous serve un repas copieux. J'aimerais parler à des voisins de table » (*PN*, p. 8), « J'aimerais être assise à une grande table de gens rieurs, bruyants, et qu'on nous ait servi un repas » (*PN*, p. 34), et « J'aimerais que quelque chose se produise, qu'un coup de téléphone m'annonce un événement, me somme d'y participer » (*PN*, p. 14). Alors qu'elle possède des buts concrets, surtout l'amitié et la camaraderie, la narration de son récit ne fournit

aucun plan pour démontrer comment elle compte atteindre ces objectifs. Par conséquent, sa représentation de l'avenir demeure idéale, mais néanmoins irréalisable.

De la même manière, Louise dans *Rien de grave* discute aussi d'une force vague qui dirige sa vie : « J'attends que le goût vienne, ou revienne, comme un appétit perdu, ou le sommeil pour un insomniaque. [...] Alors j'attends. J'observe » (*RG*, p. 71). Pour elle, le choix de rester passive se montre encore dans l'attente d'un meilleur jour : « Dans dix minutes, ça ira mieux. Pendant une heure, peut-être un peu plus, ça ira bien. Pendant une heure, peut-être un peu plus, je jouerai bien la comédie de la gaieté, de la vivacité, du bonheur » (*RG*, p. 135). Pour reprendre les métaphores spatiales de Gentner, Louise adopte inconsciemment une représentation *time-moving* qui ajoute à son immobilité, dans le sens où c'est le temps qui doit changer et non elle. Si nous le comparons aux autres personnages, Louise demeure la moins certaine du fait que l'avenir sera même meilleur puisqu'elle fait référence à un *peut-être*. De sa part, Pablo note aussi la nature passive de Louise quand il lui demande ce qui l'intéresse dans la vie, et sa réponse est rien. Elle continue en lui disant qu'elle n'a ni envie d'être mère ni envie d'avoir des enfants, alors Pablo lui suggère :

— D'accord. Formidable... Tu veux être passive, quoi.

— Oui.

— Te laisser porter.

— Ouais. (*RG*, p. 41)

Tout de suite après, il la compare même à une plante verte, image qui nous permet de conceptualiser la perspective immobile que prennent les personnages envers le

déroulement de leur vie ainsi que la juxtaposition récurrente entre l'action et l'inaction. Si, par exemple, il était possible pour une plante verte d'être insatisfaite de la qualité de l'eau qu'on lui donnait, elle serait néanmoins incapable d'agir pour changer sa satisfaction.

N'est-ce pas la manière dont les personnages mélancoliques et déprimés se représentent à l'intérieur de notre corpus ? Louise s'interroge : « Est-ce que l'histoire n'était pas écrite depuis la toute première dispute, quand j'étais jalouse, déjà, d'une de ses nouvelles belles-mères et qu'il m'a laissée croire que j'étais cinglée ? » (*RG*, p. 41). Cependant, l'histoire de quelqu'un n'est jamais écrite *pour* lui. Malgré tout, Louise croit à une entité externe qui contrôle sa vie pour elle.

En outre, elle mentionne qu'elle n'aime pas les surprises (*RG*, p. 177), ce qui démontre un besoin de pouvoir tout contrôler, mais d'une façon non-réalisable : « [Ç]a me plaisait de décider de mon avenir, comme quand j'avais treize ans et que je m'étais fait faire un tatouage dans la main pour prolonger ma ligne de vie » (*RG*, p. 62). Son désir de construire si précisément son propre avenir, ce qui demeure impossible pour n'importe qui, est lié à une représentation négative de soi. Par contre, lors de sa conversation avec Pablo, Louise n'arrive pas à formuler de vrais objectifs pour son avenir, notamment celui de fonder une famille, par exemple. Toutefois, plutôt que de cesser ses réflexions passives sur l'avenir afin d'agir dans le présent, Louise, comme tous les personnages à l'étude, vit au niveau de la représentation de sa vie et n'arrive pas à accepter que l'avenir constitue un endroit incertain. De plus, les représentations spatiales de la temporalité employées soulignent que ces personnages conceptualisent le temps comme une entité physique et concrète, ce qui fait que malheureusement ils s'y trouvent littéralement bloqués.

2.2. Vivre dans son propre univers

La relation qu'entretiennent les mélancoliques et les déprimés avec leur environnement comprend non seulement leur perception par rapport au déroulement du temps, mais également la manière dont ils conçoivent l'espace autour d'eux et, bien sûr, comment cela influence leur narration du monde. Les personnages principaux du corpus présentent leur espace privé comme un univers détaché du reste de la société. Pour eux, le monde semble se diviser en deux environnements physiques distincts : le domaine public et le domaine privé, ce dernier étant censé être un milieu sécuritaire. Ayant peur de l'inconnu, ils valorisent le familier et, par conséquent, se distancient du monde externe. Cependant, même dans ces environnements intimes qui sont censés être sûrs, les personnages s'y décrivent toujours comme se sentant mélancoliques ou déprimés, ce qui démontre une apparente impossibilité d'échapper à leur douleur omniprésente, une douleur qui va au-delà des frontières physiques. Dans chaque texte, il existe un va-et-vient entre l'humeur du personnage et sa perception de l'espace devant lui, de manière que chacun décrit même sa sphère privée comme un endroit effrayant.

Abraham A. Moles et Elizabeth Rohmer, dans leur livre *Psychologie de l'espace*, soutiennent que l'espace n'existe qu'en référence à un sujet, ou par rapport à ce qui le remplit. Si nous appliquons cette réflexion aux textes à l'étude, l'espace constitue donc une entité subjective qui, de même que le temps, souligne la présence d'un double récit au niveau de la narration de la souffrance émotionnelle. D'un côté se trouve l'environnement physique même et, de l'autre, diverses significations que chacun y associe en interprétant différemment l'espace. Ainsi, la représentation de différentes zones devient une métaphore pour l'humeur de chaque personnage, qui se manifeste à travers sa propre

représentation de l'espace. En plus de sa propre temporalité alors, le monde des mélancoliques contient également des contraintes environnementales qui restent hors du contrôle des personnages et qui diffèrent des normes sociales.

2.2.1. Le monde et le malaise

D'après Csikszentmihalyi, « [N]ous valorisons aussi l'intimité et la solitude : nous avons besoin d'être seuls. Cependant, lorsque nous le sommes, nous devenons souvent déprimés ; nous nous sentons isolés, sans défi, désœuvrés ». ¹⁶³ À cet égard, les personnages du corpus choisissent souvent de s'enfermer et de rester seuls. Or, la solitude constitue une inquiétude grave pour eux. Comment expliquer ce paradoxe ? Dans la majorité des cas, l'idée même du monde extérieur rend les personnages anxieux. C'est en effet la raison pour laquelle leur perception de la société globale est celle d'un univers qui reste distinctement séparé du leur. Dans les quatre textes analysés, l'angoisse se manifeste non seulement dans des comportements de réclusion sur le plan physique, mais également dans les pensées intimes des personnages, qui se trouvent émotionnellement dans leur propre monde aussi, se sentant détachés et indifférents à tout ce qui n'est pas leur malheur.

D'abord, il est vrai que les espaces collectifs évoquent une crainte de l'inconnu chez n'importe qui. Gabriel Moser, dans ses travaux sur la psychologie environnementale, soulève la familiarité d'un endroit comme un des éléments clés autour des sentiments d'insécurité :

On peut faire l'hypothèse que le fait de se sentir « chez-soi » s'accompagne d'un sentiment de contrôle et de familiarité qui va de pair avec une

¹⁶³ Csikszentmihalyi, *Vivre : la psychologie du bonheur*, 172.

attribution interne des causes d'un éventuel incident insécuritaire.

Inversement, l'absence d'une appropriation locale, s'accompagnerait plus souvent d'une absence de contrôle, d'une attribution externe et d'un sentiment d'insécurité entre autres justifié par des facteurs environnementaux.¹⁶⁴

Nous examinerons d'autres facteurs qui rendent menaçant le monde externe, mais, pour l'instant, sur le plan environnemental, notons que c'est cette insécurité qui pousse les personnages mélancoliques et déprimés des textes à éviter l'espace sociétal. Tandis que ce phénomène pourrait surgir malgré la souffrance émotionnelle, les personnages le démontrent très fréquemment, en annulant des rendez-vous et en ignorant leurs amis et leur famille. Étant donné que l'univers privé constitue une sorte de sanctuaire, les pensées intérieures et les comportements décrits par les narrateurs soulignent une certaine valorisation de l'espace intime en comparaison avec la zone publique effrayante. Nous nous penchons maintenant sur la tendance à s'isoler physiquement et à s'enfermer chez eux, soulignant également l'opposition entre ces comportements et ce que les personnages faisaient auparavant, ce qui s'avère essentiel afin d'éliminer la possibilité que ces tendances soient tout simplement innées pour eux.

Dans *Tomber sept fois, se relever huit*, Philippe raconte plusieurs comportements qui montrent qu'il évite l'environnement sociétal : « J'annule les déjeuners. Je reviens à la maison » (*TS*, p. 39), et « [J]'avais été incapable de faire les boutiques, sortir, rentrer, marcher, choisir, payer, parler à un vendeur, regarder les yeux d'une vendeuse » (*TS*, p. 115). De plus, il arrête d'entreprendre toute activité créative (*TS*, p. 44), ne va plus au

¹⁶⁴ Gabriel Moser, *Psychologie environnementale* (Belgique : De Boeck Université, 2009), 152.

gymnase (*TS*, p. 98), et se rend de moins en moins au bureau (*TS*, p. 110). Bref, il s'isole complètement. Dans la première citation, il est clair que Philippe avait l'intention de sortir, mais il retourne immédiatement à son refuge, la maison. L'espace privé de Philippe constitue le seul endroit où il souhaite rester. Plus tôt dans le texte, il note également :

[J]e commençais à vivre une observation interne de ma perte d'intérêt pour ce qui se disait. De ma peur de ce qui se dessinait à l'horizon. De ma difficulté de décider. De ma glissade vers le rien, le manque de désir, l'arrêt de l'appétit. De l'ennui et l'embarras que me posaient des problèmes autrefois aisés à résoudre. (*TS*, p. 37)

Quand il mentionne sa peur de *ce qui se dessinait à l'horizon*, il partage sa crainte envers la zone publique et tout ce qui demeure inconnu en dehors de chez lui. Il connaît une perte d'intérêt pour ce qui se passe à l'extérieur de sa bulle malheureuse et, par conséquent, il s'y enfonce. Sa perception du monde comme un lieu effrayant le mène directement vers des comportements d'éloignement et de réclusion.

Tout comme Philippe, Marie, personnage du roman *À l'abri de rien*, ne s'intéresse pas à son environnement. Toutefois, il faut noter que ces symptômes ne font pas partie de sa nature innée parce qu'elle remarque à un moment : « [C]es choses que je n'avais plus l'énergie de faire, m'habiller ou sortir ou m'occuper des gosses » (*AL*, p. 197). En employant l'adverbe *plus*, la narratrice soulève un contraste entre son immobilité actuelle et l'énergie mentale et physique qu'elle ressentait avant sa mélancolie. Ces pensées deviennent plus concrètes quand nous analysons les actions qu'il choisit d'entreprendre ou de ne pas entreprendre. Lorsqu'une amie demande à Marie comment elle passe ses

jours, elle répond indifféremment : « Oh moi, d'habitude, je fais rien. Enfin je veux dire, rien de spécial » (*AL*, p. 84). De même, elle indique au début du roman : « Pourtant je n'avais rien eu de particulier à faire ce jour-là. Rien d'important. Rien d'autre à quoi penser. J'avais passé la journée à quoi ? » (*AL*, p. 20). Dans les deux cas, la narratrice ne montre aucun signe de déplacement hors de chez elle. Ses journées vides sont alors un symbole observable de l'isolement physique qu'elle connaît et qui ne fait qu'ajouter à son sentiment de monotonie. Finalement, le titre du roman, *  l'abri de rien*, crée un pont avec la représentation textuelle du domaine spatial. Peu enclins à sortir de chez eux, les personnages mélancoliques et déprimés du corpus littéraire étudié dépeignent leur espace privé comme un véritable abri, leur propre monde sûr qu'ils ne désirent pas quitter. Dans le cas de Marie, elle abandonne des tâches qui auraient dû être ses priorités en faveur de sa mise en quarantaine dans ce supposé abri, toujours à la recherche d'un sentiment de sécurité et de contrôle dans sa vie.

Face au choix de bouger, la narratrice de *Passer la nuit* se donne toujours maintes justifications afin de rester sur place : « [Q]uelque chose m'empêche d'agir » (*PN*, p. 7), « Tout désir m'a quittée » (*PN*, p. 15), et « Quelque chose, en moi, m'empêche d'en faire l'expérience » (*PN*, p. 13). La répétition du verbe *empêche* souligne la conceptualisation de sa douleur émotionnelle comme une force extérieure à elle qui va et vient de son propre gré, laissant la narratrice stagnante. Elle fait allusion à cette force en la dénommant *quelque chose*, ce qui revient à notre discussion sur le pronom impersonnel * a* puisque la nature de ce *quelque chose* reste vague et imprécise. Ces pensées la conduisent à une réclusion jusqu'au point où elle cesse de voir ses amis : « Je crois que la

solitude où je me sens engoncée a généré un désintérêt progressif pour toute activité, y compris les activités sociales où je pourrais trouver à me lier, mais dont la perspective provoque maintenant une peur et une fuite » (PN, p. 78). Elle affirme qu'elle ne s'intéresse plus à sortir pour entreprendre des activités sociales, même si en employant le mot de *solitude*, la narratrice indique qu'elle n'apprécie pas le fait d'être seule. Nous commençons ainsi à comprendre que l'espace privé ne fonctionne pas nécessairement comme un abri pour ces personnages. De plus, tout comme le personnage de Philippe, Marie est effrayée par la sphère publique et choisit de fuir le monde externe. Plus tôt, la narratrice décrit son immobilité comme suit : « Je ne parviens qu'à rester ainsi, en tailleur, et à sentir monter l'angoisse de la journée vide, sans rendez-vous, sans tâches » (PN, p. 8). Sa stratégie de rester sur place (ou, peut-être, son absence de choisir une stratégie) ne fait qu'ajouter à son appréhension. Elle poursuit : « Aujourd'hui, je ne fais rien. Je reste paralysée d'angoisse devant toute activité. Je n'ai que la force de traverser ma rue, pour aller boire de l'alcool au bistrot d'en face, quand la pression de l'angoisse devient trop forte » (PN, p. 78). Même quand elle tente de quitter son univers privé pour se rendre au bistrot, sa peur revient dès qu'elle met les pieds sur le trottoir, la forçant à rentrer. L'ampleur de la situation se dévoile surtout à travers l'usage du mot *paralysée*. Sa représentation mélancolique du monde soulève alors une valorisation de l'espace privé par rapport au monde extérieur, vu qu'elle conçoit ce territoire comme étant son seul refuge et perd la capacité de se déplacer ailleurs à cause de son angoisse écrasante.

Dans *Rien de grave*, les pensées intérieures de la narratrice tournent souvent autour de son manque de désir envers des activités sociales et le malaise qui l'y attend.

Par exemple, « [J]e ne voulais pas aller à cette fête » (RG, p. 7), « [C]e poids léger [...] qui me donne envie de rester sans rien faire, de ne pas bouger » (RG, p. 93), et « [I]l fallait toutes mes dernières petites forces pour faire quoi que ce soit » (RG, p. 121). Son aversion mentale envers l'acte de se déplacer se traduit même en symptôme corporel du *poids léger*. Par contre, elle indique : « C'est après l'avortement qu'il s'est mis à sortir de plus en plus souvent de son côté, sans moi, des fêtes, des mariages, des boîtes de nuit, des dîners auxquels je n'allais plus parce que je pensais que j'allais faire des gaffes, dire des bêtises » (RG, p. 109). Pour Louise, c'est alors son avortement qui déclenche son envie de s'isoler chez elle, un lieu où elle se sent toujours protégée contre les craintes et les risques potentiels du domaine public, comme la possibilité effrayante de gêner. L'adverbe *plus* confirme encore que ces cognitions sont le résultat de sa tristesse et les pensées dépréciatives qui en proviennent, plutôt qu'une caractéristique innée chez Louise. Dès lors, sa peur renforce le fait que les personnages mélancoliques et déprimés de notre corpus perçoivent le monde externe comme étant une menace, d'où naît leur préférence pour l'éviter entièrement. Cela étant dit, l'isolement du personnage à travers ce texte devient un refus assez têtu de se hasarder dans la société. Après son divorce, Louise note : « [J]e ne rappellerai personne, d'ailleurs ils le savent bien, les gens, que je ne rappelle plus » (RG, p. 121), et « [J]'annulais de plus en plus souvent nos rendez-vous sous des prétextes divers » (RG, p. 127). Elle se séquestre de son propre gré. En même temps, quand elle ajoute que ses amis s'attendent à ces comportements reclus, nous avons l'impression qu'elle bâtit une barrière invisible afin de s'assurer que son refuge reste isolé et donc sécurisant. Nous saisissons vraiment à quel niveau elle se distancie du monde extérieur quand elle déclare : « Mais quel état, y a pas d'état, c'est mon état, je veux être

seule, tu peux comprendre ? seule seule seule seule seule ! » (RG, p. 43). Cette répétition extrême de l'adjectif *seule* témoigne clairement de l'importance de la qualité solitaire de l'univers mélancolique. Le monde de Louise constitue le seul espace où elle désire se trouver, alors elle lutte fortement afin de repousser toute tâche et toute personne qui, selon elle, n'appartient pas à cette sphère mélancolique.

2.2.2. Coupure spatiale, coupure émotionnelle

Outre leur séparation physique du monde extérieur, les personnages de notre corpus démontrent aussi une coupure émotionnelle avec l'environnement sociétal, ne ressentant que des sentiments neutres, voire détachés, envers tout ce qui ne touche pas à leur chagrin. Nous retrouvons, par exemple, des indicateurs tels que des sentiments d'indifférence, des réponses courtes, une incapacité de connaître des émotions puissantes, une perte de goût et un manque d'intérêt dans des activités qui plaisaient aux personnages auparavant. En règle générale, c'est comme s'ils percevaient les gens, les lieux, et les choses en dehors de leur bulle mélancolique comme étant secondaires. Subséquemment, l'univers mélancolique qu'ils bâtissent à l'intérieur de leur sphère privée devient même plus accablant jusqu'au point où, comme nous le verrons, ils commencent à vivre presque entièrement au niveau de la représentation des événements qu'ils gardent en tête.

Philippe, l'homme déprimé dans *Tomber sept fois, se relever huit*, avoue clairement et à maintes reprises son apathie envers diverses situations, comme quand il remarque qu'il est « balayé par un sentiment d'indifférence épuisée » (TS, p. 54), et quand il fait allusion à son incapacité de pleurer :

Je ne suis même pas capable d'une larme. Si seulement je pleurais, si tout cela éclatait en un immense et consolant sanglot, ça fait du bien, parfois, les larmes. Mais rien ne sort, rien ne vient adoucir la douleur. Tristesse et isolement ne sont pas sujets de larmes. C'est une tristesse sèche, un isolement aride, un chagrin stérile. (*TS*, p. 47)

Des adjectifs tels que *sèche*, *aride*, et *stérile* soulignent le manque d'émotion du personnage qui ne semble connaître aucune passion. De plus, il lie ce phénomène à sa douleur, la seule émotion qu'il ressent. Tout de suite après, Philippe indique qu'il n'a plus d'intérêt pour les actualités, tandis qu'avant sa dépression il lisait religieusement les journaux : « [J]'ai déjà oublié les titres, je ne sais pas ce qui se passe, ça m'est totalement, tristement égal » (*TS*, p. 52). Il évoque également l'image d'un « homme que rien n'intéresse ni n'amuse, dont rien n'avive la curiosité, l'appétit » (*TS*, p. 44). Pour revenir sur le côté spatial, le détachement et le manque d'intérêt du personnage font qu'il se trouve non seulement émotionnellement, mais aussi physiquement éloigné d'autrui. Il donne l'impression de regarder par une fenêtre chez lui et d'observer des choses qui ne correspondent pas à la représentation déformée des événements qui existe dans sa tête. Le monde déprimé dans lequel Philippe vit est déconnecté du reste de la société parce qu'il a « [l']impression de ne pas appartenir à cette assemblée » (*TS*, p. 128). Ainsi, il poursuit :

[C]'est cela qui m'a impressionné, cette façon de se projeter chez moi, dans mon petit univers, et j'ai craint, à partir de cet instant, que ça recommence et que d'autres hommes se propulsent près de mon lit de la même manière, sans se faire annoncer, sans parler, encore moins s'excuser. (*TS*, p. 137)

Dès lors, il hésite même à laisser entrer d'autres gens dans son univers à lui, s'assurant que son monde isolé reste familier et déclarant sa tendance à rester enfermé dans sa propre bulle (*TS*, p. 238). Sa rupture avec le monde collectif se montre donc à la fois à un niveau spatial et émotionnel.

Dans *À l'abri de rien*, la neutralité de Marie n'est pas difficile à saisir. Elle décrit son regard vide, son « visage fermé, immobile, sans expression » (*AL*, p. 208), et même son impression d'être « prostrée et muette, absente et vide à l'intérieur, hébétée, choquée » (*AL*, p. 212). Même lors des situations où elle reconnaît qu'elle devrait ressentir des émotions positives, telle qu'un voyage à la plage avec sa famille, Marie reste plutôt bloquée. À un autre moment, elle indique : « [J]'avais l'air d'un cadavre, j'avais l'impression que tout mon sang m'avait quittée et que j'étais complètement sèche à l'intérieur » (*AL*, p. 198). L'image du cadavre survient encore quand elle se compare à un corps qui marche, mais ne fait rien d'autre (*AL*, p. 198). Sur le plan affectif, le langage qu'emploie Marie montre une séparation nette entre elle et le reste du monde. Elle avoue : « J'étais tellement anesthésiée, enfouie si loin en moi-même, j'étais tellement blessée, éventrée » (*AL*, p. 208), et « Rien de tout cela ne me touchait. Je sais que c'est difficile à admettre. À imaginer même » (*AL*, p. 215). Ici, nous pourrions tirer un double sens de son emploi du verbe *toucher*. D'un côté, sa neutralité veut dire que rien ne l'affecte, mais de l'autre, la narratrice compare ses émotions à des objets tangibles qui n'arrivent pas à s'infiltrer dans sa petite bulle à cause d'un blocage spatial. Elle semble ainsi habiter à l'extérieur de la région où habite la sensibilité humaine. À l'intérieur de son monde vide, Marie connaît un détachement qui, dans un premier temps, l'empêche de se rapprocher de

sa famille. Elle explique : « J'avais l'impression que mes enfants étaient désormais séparés de moi par une paroi de verre. Je pourrais toujours les regarder mais plus jamais les toucher ni leur parler. J'étais devenue une étrangère. J'étais passé de l'autre côté » (*AL*, p. 171). L'analogie avec une paroi de verre ressemble à celle de la fenêtre de Philippe, où les personnages ne font que voir et être vus. Marie demeure alors complètement éloignée de sa famille et de leur univers collectif, se jugeant comme une étrangère qui n'y appartient pas. La notion de *passer de l'autre côté* se révèle sur le plan émotionnel, étant donné l'apathie de la narratrice, ainsi que sur le plan des métaphores spatiales du texte où, encore une fois, elle reste physiquement incapable de les toucher.

Ensuite, la narratrice dans *Passer la nuit* fournit beaucoup d'indicateurs qui signalent son détachement émotionnel, y compris des déclarations directes : « [J]e me sens toujours absente » (*PN*, p. 84), « [J]e cherche une émotion... » (*PN*, p. 86), et « Je me sens vide, habitée par le froid » (*PN*, p. 25). Elle avoue également : « Je me sens coupée du monde, alors qu'il est tout proche. Il bat, il bruit, juste en bas de chez moi. Il est palpable dans la vie du café où les clients entrent, sortent et parlent. Pourquoi ne puis-je l'atteindre, le sentir connecté avec moi ? » (*PN*, p. 19). Se rendant compte de cette coupure, elle admet quand même qu'elle n'arrive pas à comprendre ce qui la sépare du reste de la société ou ce qui la ligote à sa vie intérieure (*PN*, p. 78). Une barrière invisible existe psychologiquement pour elle et se manifeste d'une façon spatiale aussi, surtout vu sa description ci-dessus de cet autre monde comme étant *tout proche* et même *palpable*. Après tout, la narratrice reconnaît l'existence d'une autre zone collective dont elle se sent exclue. À cet égard, elle remarque : « J'observe la nuit qui tombe, le ciel qui fonce et isole

ma chambre éclairée comme un espace unique, étroit, ouvert sur l'obscurité et sur la vie fugitive que je perçois à la volée, lointaine. Je ressens l'enfermement et la solitude » (*PN*, p. 95). L'allusion qu'elle fait à une vie *fugitive* renvoie encore à la même question : vu cette solitude accablante, pourquoi choisit-elle de fuir la société ? Effectivement, nous discuterons tantôt de la réalité de cette contradiction. Dès lors, le personnage mélancolique se trouve isolé en dehors de la société collective sur deux plans : spatial et émotionnel.

En dernier lieu, Louise dans *Rien de grave* souffre énormément à cause de son manque d'émotion tout au long du texte : « [J]e suis bien trop anesthésiée pour être surprise » (*RG*, p. 11), « [M]oi je ne ressens rien » (*RG*, p. 98), « Je ne m'intéresse plus à rien depuis des mois » (*RG*, p. 145), et « [J]'ai attendu que l'émotion monte, près du téléphone, après avoir raccroché, mais rien ne venait » (*RG*, p. 58). Une absence de passion se dévoile alors très souvent dans le cadre de sa narration. Le premier chapitre du livre se déclenche même avec la phrase suivante, qu'elle attribue à son absence d'émotions : « Je suis venue en jean à l'enterrement de ma grand-mère » (*RG*, p. 7). Ici, le lecteur est peut-être étonné d'un comportement aussi inattendu et d'une phrase aussi détachée ; nous ne nous attendons normalement pas à ce qu'un personnage se présente comme étant si neutre envers la mort de sa grand-mère. De plus, en ce qui concerne son divorce avec Adrien, la narratrice commente le vide qu'elle ressent après l'incident : « Soit il est parti avec tout ce qui, en moi, était à lui. Soit c'est moi qui ai tout jeté, une enveloppe vide, je suis devenue une enveloppe vide. Dans les deux cas, il ne reste rien » (*RG*, p. 157). En décrivant son esprit mental comme une enveloppe vide, elle compare ses

émotions à un contenu tangible et concret qui peut être jeté. La qualité anesthésiée de la peine de Louise prend déjà une forme physique. À un niveau plus méta-analytique, elle réfléchit beaucoup à ses propres tendances recluses et, par la suite, ressent beaucoup de culpabilité, se disant par exemple : « Je voudrais bien, ce jour-là, avoir un tout petit peu envie de pleurer, un tout petit peu envie d'y croire, mais non » (RG, p. 15), « Je devrais être bouleversée ou stupéfaite, je ne suis ni bouleversée ni stupéfaite » (RG, p. 183), et même « [Q]uelle sorte de monstre je suis pour n'avoir rien senti ? » (RG, p. 33). Le choix du conditionnel dans plusieurs des citations ci-dessus démontre l'existence d'un univers idéal où le personnage aurait pu ressentir plus d'émotions, mais vers lequel il n'arrive pas à se rendre, ce qui fait que son détachement affectif le rend même plus triste. La narratrice reconnaît sa propre coupure émotionnelle et aussi qu'elle l'utilise en tant que stratégie de survie afin de ne pas sentir son chagrin. Elle note à un instant : « J'en ai marre de ce froid en moi. Marre de ne plus jamais avoir chaud ni mal. Marre de passer à côté de la vie, du bonheur, du malheur, des gens, des corridas, de la mort » (RG, p. 219), et tout de suite après : « Faut arrêter de pas vivre. Faut arrêter de pas pleurer. Faut arrêter la rétention des larmes » (RG, p. 220). Elle se juge, se sent coupable, et avoue que son indifférence l'empêche d'être vivante. Enfin, quand Louise indique qu'elle *passé à côté de la vie*, elle crée encore une métaphore spatiale qui insinue la division qui la sépare du monde extérieur à la fois physiquement et mentalement.

2.2.3. Le *chez-soi*

Malgré le fait que les personnages désirent rester chez eux afin de retrouver un certain élément de réconfort, il est intéressant de noter qu'ils y subissent des sentiments

de solitude et de tristesse dans toutes les circonstances. Selon la psychosociologue Perla Serfaty-Garzon, « Quoi de plus familier que le chez-soi ? Chacun ne sait-il pas tout sur sa maison, sa façon d'habiter, ses goûts, ses espoirs et ses déceptions en matière d'aménagement et d'ameublement ? »¹⁶⁵ La nature de l'espace intime fait de ce territoire le lieu idéal à analyser afin de découvrir le côté intime des personnages, tout comme le choix d'étudier un corpus de textes racontés à la première personne. Normalement, chacun maîtrise son chez-soi. Moser souligne quatre niveaux de référence socio-spatiaux qui caractérisent la relation individu-environnement : le micro-environnement (l'espace privé), le méso-environnement (l'environnement de proximité partagé), le macro-environnement (les environnements collectifs publics), et l'environnement global (l'environnement dans sa totalité).¹⁶⁶ C'est en effet la première de ces catégories qui nous intéresse le plus dans le cadre de cette analyse. Sur le plan physique, Moser distingue les espaces privés des espaces partagés ou semi-publics, des environnements collectifs publics, et de l'environnement global. D'où vient notre intérêt particulier du micro-environnement alors ? Étant donné son caractère familier, c'est précisément chez soi où on est censé se sentir le plus à l'aise. Pour Jean Morval, qui travaille également dans le domaine de la psychologie environnementale, ce sentiment de réconfort est le reflet de la modulation potentielle d'un contrôle individuel qu'il appelle la compétence environnementale : « La compétence environnementale est éprouvée comme un sentiment de contrôle, d'efficacité personnelle et de satisfaction parce que la personne réussit à modifier son environnement selon ses désirs ».¹⁶⁷ La maîtrise d'un lieu est

¹⁶⁵ Perla Serfaty-Garzon, *Chez soi* (Paris : Armand Colin, 2003), 7.

¹⁶⁶ Moser, *Psychologie environnementale*, 20.

¹⁶⁷ Jean Morval, *La psychologie environnementale* (Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 2007), 32.

évidemment beaucoup moins typique dans le domaine public où le contrôle institutionnel prédomine. De même, Moser discute de *l'appropriation de l'espace*, ce qui constitue pour lui la notion de connaître un territoire jusqu'au point d'arriver à le personnaliser. La présence des objets intimes tels que des meubles, des photos et des souvenirs fait partie de cet espace approprié, qui « contribue à l'identité de l'individu et procure un sentiment de sécurité. En effet, les territoires appropriés individuellement ont comme fonction essentielle de produire de la prédictibilité, de l'ordre et de la stabilité ».¹⁶⁸ À nouveau, l'idée d'une structure prévue et connue se voit dans l'emploi des mots *prédictibilité*, *ordre* et *stabilité*. D'habitude, les notions de l'appropriation et de la compétence environnementale se dévoilent dans le cadre des espaces privés, ou au moins semi-privés. Toutefois, ce n'est pas le cas dans notre corpus où les personnages principaux ressentent beaucoup de mal à prendre contrôle de leur vie, même dans leur « espace approprié ». Pour ce qui est du micro-environnement alors, il est question d'une perte de contrôle de leur propre domaine ainsi que de la frustration qui vient avec l'incapacité de le maîtriser. La conceptualisation de l'espace privé constitue ainsi une distinction importante pour les personnages mélancoliques et déprimés, qui présentent leur chez-soi non pas comme un abri, mais plutôt comme une prison.

À quoi ressemble l'univers des personnages, cette espèce d'emprisonnement ? Chez Labro, le désir de tout contrôler se manifeste, entre autres, de façon territoriale dans la représentation de son espace privé. Comme nous l'avons déjà noté chez Taylor et Brown, une corrélation directe existe entre une faible estime de soi et le manque d'un sentiment de contrôle dans la vie. De plus, selon Jopling, il est important de comprendre

¹⁶⁸ Moser, *Psychologie environnementale*, 78.

et d'accepter les limites réalistes de ce que chacun peut contrôler.¹⁶⁹ Finalement, Moser remarque que « quand l'individu a une possibilité de contrôle sur la situation, son comportement d'agression hostile disparaît ».¹⁷⁰ Comme cela a un effet direct sur l'estime de soi, le bonheur, et l'hostilité, alors il est très logique que Philippe essaie de diriger son monde même quand ce n'est pas toujours possible. D'après Pignarre, « Être "territorialisé" par la dépression, c'est être enfermé dans un monde très particulier avec ses propres coutumes. Ce monde auquel est assigné celui qui est désormais un "patient" est beaucoup plus restreint ».¹⁷¹ Chez Philippe, la pratique de coutumes compulsives souligne une tentative de reprendre contrôle à la fois sur son environnement et sur sa dépression même. Il crée ses propres règles dans son micro-environnement qui le réconfortent quand il arrive à y adhérer strictement : « [J]e ne pourrai m'asseoir que dans le même angle du canapé, nulle part ailleurs » (*TS*, p. 59). Étant donné que sa maladie reste hors de son contrôle, il essaie plutôt de dominer son environnement. C'est lui qui décide quels espaces peuvent être occupés, quand, et comment, jusqu'au point où toute déviation de cette routine ajoute à son angoisse. Ces règles non-justifiées représentent ce que Moser appelle des *contraintes environnementales* : « Un environnement inadéquat représentant une contrainte pour l'individu peut entraîner chez celui-ci un sentiment de perte de contrôle de la situation ».¹⁷² Même le chez-soi de Philippe ne le rend pas heureux, ce qui le mène vers un sentiment d'incompétence contre lequel il lutte à travers le texte ; ainsi, sa tristesse demeure omniprésente.

¹⁶⁹ Jopling, « “Take away the life-lie...”: positive illusions and creative self-deception », 527.

¹⁷⁰ Moser, *Psychologie environnementale*, 35.

¹⁷¹ Pignarre, *Comment la dépression est devenue une épidémie*, 22.

¹⁷² Moser, *Psychologie environnementale*, 34.

Dans *Tomber sept fois se relever huit*, l'humeur du personnage déprimé se révèle dans la représentation de son environnement. Déjà, le domaine public le rend anxieux quand il décrit l'aérogare « comme un espace hostile, incompréhensible, un champ de bataille » (*TS*, p. 144). Cependant, dans la majorité des cas, il ne se sent pas non plus à l'aise chez lui et doit suivre ses habitudes. Il note :

J'occupe le coin extrême du canapé du salon dont j'ai fait mon point fixe, ma base, mon refuge. D'une manière générale, maintenant, je ne me sentirai à peu près à l'aise que dans certaines parties de l'appartement et pas d'autres. Certains meubles semblent sûrs et fiables, pas d'autres. Je ne monte plus les quelques marches qui mènent à la mezzanine où j'ai installé mon bureau [...]. (*TS*, p. 58)

Son attitude envers son appartement, qui devrait être son refuge contre le monde externe, est le reflet de sa perception de la société collective, où il ne se sent *à peu près à l'aise* que dans des situations spécifiques. Toutefois, il représente son bureau avant sa chute comme suit : « [U]n bel espace où j'avais été actif et heureux, sûr de moi » (*TS*, p. 34). La juxtaposition entre l'avant et l'après demeure ainsi évidente. Il lui appartient de modifier son espace privé, alors le fait qu'il s'y trouve triste après sa chute démontre l'ampleur de sa condition. Le narrateur identifie certains de ses meubles comme instables et peu fiables, mais comment est-ce possible qu'un endroit provoque autant de malaise qu'une personne ? Moser décrit le côté émotionnel de la conceptualisation de l'espace en proposant l'analogie suivante :

La psychologie environnementale met au centre l'individu dans sa relation avec l'environnement dans lequel, par définition, la relation à autrui est

incluse quelle que soit l'échelle d'analyse. En ce sens la psychologie
environnementale est proche de la psychologie sociale [...].¹⁷³

Cette comparaison entre la psychologie environnementale et la psychologie sociale, qui évoque avant tout l'importance de la relation entre l'individu et autrui, renvoie à la personnification de l'espace chez Labro. Dès lors, l'environnement physique et l'environnement social entretiennent un système complexe de correspondances.

Moser propose aussi une définition pertinente du rapport complexe entre l'individu et l'environnement :

L'évaluation environnementale est un ensemble de processus par lesquels les individus jugent de la qualité de ce qui les entoure, le cadre de vie et les objets qui le composent. La perception et la représentation de l'environnement mettent simultanément en jeu des processus perceptifs, cognitifs, affectifs et conatifs, tout en intégrant nécessairement les expériences passées des individus.¹⁷⁴

Le côté émotionnel du propos s'avère clé parce qu'il est presque impossible de concevoir notre environnement sans l'intégration des expériences passées que nous avons vécues. Ce processus se manifeste dans le texte de Labro. Prenons comme exemple un passage où Philippe avoue : « Je ne monte plus les quelques marches qui mènent à la mezzanine où j'ai installé mon bureau, mes souvenirs, mes fétiches, mes rames de papier et où j'écrivais livres, manuscrits et articles. Il est vrai que je ne sais plus écrire » (*TS*, p. 58). Il admet son incapacité de monter les marches à son bureau, mais ce n'est pas les marches dont il a peur. Son bureau est plein d'objets et de souvenirs qui évoquent sa carrière d'écrivain qui,

¹⁷³ *Ibid.*, 16.

¹⁷⁴ *Ibid.*, 65.

selon lui, est en train de souffrir. Ce petit espace dans sa mezzanine est donc émotionnellement chargé et lui rappelle plusieurs de ses soucis et échecs, ce qui ajoute à sa peine globale.

Cela dit, Moser soulève le lien entre l'espace et l'identité quand il affirme que « la psychologie environnementale est en mesure de contribuer significativement à la définition et à l'identification des conditions du bien être de l'individu ».¹⁷⁵ Nos cognitions et comportements sont influencés par notre environnement, jusqu'au point où un environnement *inadéquat*, pour reprendre ses termes, affecte notre humeur. Philippe remarque à un moment : « [J]'ai compris que je n'étais absolument pas maître de mon territoire, mon minuscule cercle intime, et j'ai été tout d'abord submergé par la honte » (*TS*, p. 138). Lorsqu'il se croit incapable de maîtriser son espace privé, il devient honteux. De plus, des mots comme *minuscule* et *intime* soulignent le côté restreint de son monde. Sous peu, nous discuterons de la notion du contrôle chez les claustrophobes, qui cherchent également un sentiment de réconfort parce que, pour eux, la crainte des espaces clos et la représentation de la situation prennent pouvoir sur la réalité. Après tout, Philippe remet en question sa liberté, ce qui se démontre dans sa représentation de son espace privé, le lieu où il est censé se sentir le plus libre. Le titre de l'autobiographie, *Tomber sept fois, se relever huit*, évoque déjà une analogie qui s'appuie sur une chute dans l'espace afin de représenter la douleur émotionnelle qui provient lorsque l'on se trouve incapable de maîtriser sa zone personnelle assez bien pour pouvoir rester debout. En fin de compte, ce manque de contrôle est facilement identifiable lorsque le personnage discute de sa dépression nerveuse en n'envisageant aucune guérison : « Je n'y crois pas. Peut-être que je ne veux pas y croire » (*TS*, p. 56), et « [R]ien ne semble pouvoir me

¹⁷⁵ *Ibid.*, 234.

soulager » (*TS*, p. 33). Plus loin, il identifie sa condition comme un état dont il ne croit pas pouvoir sortir (*TS*, p. 168). Ces doutes considérables envers ses propres capacités à s'en remettre soulignent la négativité extrême de ses pensées ainsi que sa certitude que le problème reste hors de son contrôle, tout comme sa conception de son espace privé.

Dans *À l'abri de rien*, au lieu des coutumes territoriales, il s'agit du chaos total. Quand Marie décrit sa maison, elle avoue ne rien ranger « sauf le soir, juste avant que Stéphane rentre. Il appelle ça du désordre » (*AL*, p. 13). Ainsi, malgré la tentative mélancolique de tout contrôler et les rituels parfois étranges qui en découlent, il existe une désorganisation et une soumission dans la manière dont Marie garde et représente son chez-soi. Toutefois, notons que c'est plutôt son mari qui lui signale que le ménage reste à désirer dans la maison :

J'ai regardé autour de moi et le linge qui sortait du hublot de la machine, le carrelage poisseux, les meubles où prenait la poussière, le tapis couvert de miettes et de saletés, les traces de doigts sur le verre de la table basse, des vitres, du four, toutes ces choses qui traînaient et qu'il faudrait ranger à un moment ou à un autre, le paquet de céréales éventré les fourchettes les couteaux les cuillers, les biscuits la bouteille de lait et au salon les jouets les magazines les legos les puzzles, la cannette de bière le tire-bouchon le cendrier plein la couverture le paquet de mouchoirs, la serviette les deux peluches la barbie la Game Boy, les cahiers les crayons les feutres la boîte d'aspirine, rien n'avait de sens. (*AL*, p. 53)

Cet extrait soulève divers éléments à propos de la conception de l'espace intime de Marie, avec la présence notoire du désordre. En premier, des mots tels que *poussière* et *miettes* démontrent la saleté de sa maison, à laquelle Marie semble indifférente. Il devient clair que ce n'est pas sa priorité, comme si nettoyer n'était qu'un autre acte futile dans sa vie. Elle décrit aussi la salle assez arbitrairement, présentant objet après objet sans une logique compréhensible dans sa structure, ce qui rend le tout même plus chaotique. Finalement, Marie déclare à la fin de la citation que rien n'avait de sens. En le constatant, le personnage soulève un désir sous-entendu de vouloir comprendre les raisons derrière les circonstances. En effet, la manière dont Marie conçoit son espace privé est le reflet de sa représentation du monde collectif. Elle n'arrive pas à ranger sa maison, mais en même temps, elle n'est pas non plus maîtresse ni des événements qui lui arrivent ni de son état mental même. De plus, en racontant son mécontentement, Marie met souvent l'accent sur le fait que ses malchances surviennent sans sa volonté. Par exemple, elle décrit un accident de route comme suit : « Je crois qu'une partie de moi était persuadée qu'on allait mourir d'un instant à l'autre, comme ça sans raison, que tout allait s'arrêter, interruption des programmes indépendante de notre volonté » (*AL*, p. 32). Son discours démontre non seulement un manque d'optimisme dans sa capacité de s'en sortir, mais aussi une incompréhension derrière les événements défavorables qui lui arrivent *comme ça sans raison*, soulignant la vie banale dans laquelle elle se croit coincée, comme dans une prison.

D'après Morval, dès qu'un individu n'arrive pas à négocier de façon efficace, à contrôler, ou à maîtriser ce qui l'entoure, « un résultat négatif conduit bien souvent

l'individu à se percevoir comme incompetent et impuissant à intervenir sur le milieu physique ». ¹⁷⁶ À cet égard, Morval évoque aussi l'impuissance apprise :

[L]a personne, dans ce cas, estime que les événements auxquels doit faire face sont indépendants de ses actions et, par conséquent, elle ne cherche plus à exercer une influence sur son environnement ; elle a renoncé à sa capacité d'agir propre et se laisse porter par le courant qui lui est tantôt favorable, tantôt défavorable. ¹⁷⁷

Selon Morval, il est question alors de contrôle individuel. Marie trouve déjà que sa routine quotidienne n'a aucun sens, et lutte constamment pour découvrir la vraie signification de sa vie. De fait, les situations qui lui arrivent proviennent d'une force externe, ce qui veut dire que ses actions ne valent rien et qu'elle n'a aucune influence sur sa propre vie. Ainsi, quand Morval décrit l'acte de renoncer à sa capacité d'agir pour plutôt se laisser porter par le courant, c'est exactement ce comportement qui est visible dans la façon dont Marie conçoit son territoire intime. Malgré la possibilité que son chez-soi devienne sa création à elle, un abri contre les inquiétudes de la sphère publique, son sentiment de monotonie et d'inutilité s'étend jusqu'à la conceptualisation de son micro-environnement même. Comme le titre du roman l'indique, il s'agit d'un véritable abri de rien.

La narratrice dans *Passer la nuit* répète à maintes reprises que son malheur naît de sa solitude profonde : « [U]ne agitation violente, un sentiment d'impatience, de rage et de peur, contre les heures vides, la journée morne, et la solitude » (*PN*, p. 11), « [U]ne lassitude plus violente, insouciance des heures vides, de la journée morne, et de la

¹⁷⁶ Morval, *La psychologie environnementale*, 33.

¹⁷⁷ *Ibid.*

solitude » (*PN*, p. 37), et « [M]on irritabilité s'épanouit en un sentiment plus violent, de colère et de dégoût, contre les heures vides, la journée morne, et la solitude » (*PN*, p. 69). Notons que certains éléments précis reviennent : les heures vides, les journées mornes, et la solitude. Puisque la narratrice vit seule et voit rarement des amis, son univers demeure assez petit, sans activités gratifiantes ou personnes intéressantes. Tout au long du livre, l'éloignement que la narratrice ressent se manifeste dans sa perception de son espace privé puisqu'elle a l'impression que les frontières physiques de son appartement rétrécissent. Elle met fréquemment l'accent sur la qualité restreinte de son chez-soi. Pour la journaliste Anne-Laure Vaineau, la claustrophobie constitue un malaise ou une peur intense dans le cadre des espaces confinés et des pièces isolées. Ces individus « ont le sentiment de manquer d'air dès que le plafond est trop bas ou la porte fermée à clé », ¹⁷⁸ et connaissent parfois la sensation physique d'étouffer. Il s'agit alors d'une prochaine angoisse qui se présente sous forme de symptômes corporels aussi bien que psychologiques. La narratrice dans *Passer la nuit* démontre une telle claustrophobie quand elle remarque : « Je regarde le plafond, blanc et bas, si proche qu'il me semble peser sur mon crâne, courber l'épine dorsale » (*PN*, p. 26), et « Je sens l'espace restreint du studio autour de moi, comme la clôture d'une cage ou d'un cercueil » (*PN*, p. 51). Croyant que son refuge devient de moins en moins spacieux, elle crée deux analogies puissantes : une cage où vivraient des animaux et un cercueil qui représenterait la mort. Il est également vrai qu'elle souffre de symptômes corporels puisqu'elle note l'impression de ressentir un véritable poids pesant sur son crâne. Cette perception de son espace privé

¹⁷⁸ Anne-Laure Vaineau, « Claustrophobie : vaincre la peur des espaces clos », *Psychologies*, 2016, <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anxiete-Phobies/Articles-et-Dossiers/Claustrophobie-vaincre-la-peur-des-espaces-clos>.

comme un territoire restreint qui lui fait mal ne correspond donc pas avec la conceptualisation typique du chez-soi comme familier et agréable.

Pour sa part, Morval discute, entre autres, d'un espace restreint en particulier, le lieu d'incarcération, comme suit :

[L]orsque les prisonniers doivent occuper moins de 15 m² chacun (soit une cellule de 3 x 5 m), le nombre de prisonniers qui meurent, se suicident, tombent malades ou créent plus de problèmes disciplinaires, augmente comparativement aux prisonniers qui ont plus d'espace [...].¹⁷⁹

Une telle psychologie des espaces démontre alors qu'un environnement restreint peut mener au malheur. Dans son mémoire de maîtrise, Lisandre Labrecque-Lebeau étudie la sociologie des espaces clos et nous rappelle que l'enfermement n'existe que pour le but ultime d'un retour en société.¹⁸⁰ Dès lors, il ne faut pas oublier que même les pires criminels du monde ne sont pas censés vivre dans de tels espaces restreints pour toujours. En effet, le terme emprisonnement *à vie* veut vraiment dire, en France, pendant un maximum de trente ans. En fin de compte, une contrainte environnementale comme la grandeur d'un endroit peut absolument empêcher le bonheur et, au niveau du micro-environnement, transformer ce supposé abri en une véritable prison. La narratrice du texte fait allusion au lexique carcéral quand elle indique : « Je me sens comme un cadavre, épuisé, furieux d'être couché — prisonnier » (*PN*, p. 15), et « Je mesure mon enfermement dans la cage vitrée de la terrasse, qui me permet de voir et d'être vue » (*PN*, p. 30). Bref, elle se croit condamnée dans sa propre vie quotidienne, se représentant encore comme un animal de zoo. Enfermée dans sa cage, elle est capable de voir d'autres

¹⁷⁹ Morval, *La psychologie environnementale*, 70.

¹⁸⁰ Lisandre Labrecque-Lebeau, « Ce qu'enfermer veut dire : esquisse d'une sociologie des espaces clos contemporains » (Université du Québec à Montréal, 2009), 99.

personnes et d'être vue en même temps, mais elle n'entre pas en contact avec eux. Elle regarde passer la société à travers une fenêtre, se sentant emprisonnée sans volonté : « [L]'impression que toute chose, toute beauté, est déjà perdue, et qu'il n'y a pas de liberté » (*PN*, p. 97). En règle générale, ce sentiment d'une perte de liberté apparaît dans les quatre textes de notre corpus.

Revenons maintenant sur la relation individu-environnement, qui comporte, pour Moser, « un ensemble d'idées conscientes et inconscientes, de croyances, de préférences, de sentiments, de valeurs, de buts, de tendances et d'aptitudes comportementales liés à l'environnement ».¹⁸¹ L'identité spatiale comprend un investissement psychologique dans un endroit ainsi que toutes les connotations émotionnellement chargées qui y deviennent attachées. Moser indique que « [l]es représentations sociales déterminent les comportements lorsque la charge affective est forte »,¹⁸² notant plus tard la présence de divers éléments cognitifs dans n'importe quel environnement. De nouveau, un système d'interdépendances entre l'environnement physique et l'environnement social entre en jeu. Dans ce roman, de Van crée un personnage qui lie automatiquement de nombreux objets physiques à des connotations sociales. Par exemple, chaque fois qu'elle observe une région inoccupée chez elle, elle réfléchit immédiatement à sa propre solitude. Que ce soit son lit ou juste une chaise, la narratrice attache une signification subjective à ces meubles autrement neutres, les reliant à la notion d'une séparation distincte entre elle et la société. Tout espace vacant devient pour elle un symbole observable de son isolement. Par exemple, elle note à un moment :

¹⁸¹ Moser, *Psychologie environnementale*, 84.

¹⁸² *Ibid.*, 49.

L'espace restant, où quelqu'un d'autre aurait pu se coucher, est occupé par le plateau du petit déjeuner et par différents livres et papiers. Il en va de même pour le siège vide dans ma voiture — la place du mort ; à ce détail près que l'espace mort, sur mon lit, se situe à ma gauche. (*PN*, p. 53)

Observons d'abord son emploi du conditionnel passé qui souligne la tendance malheureuse à vivre au niveau de la représentation des situations, étant donné cet amant hypothétique qui *aurait pu* exister. En outre, elle mentionne des endroits vides comme si elle parlait d'un véritable deuil, évoquant par exemple *l'espace mort* ainsi que *la place du mort*. Pour reprendre un terme de Kristeva, dans ce cas, le personnage décrit un « objet perdu » qui reste inconnu aux lecteurs (et peut-être même à lui). Selon Csikszentmihalyi :

Les autres êtres humains sont pour nous les objets les plus importants au monde ; ils font une grande différence pour ce qui a trait à la qualité de notre vie : celle-ci peut être des plus intéressantes ou des plus misérables selon la façon dont nous gérons nos relations avec les autres.¹⁸³

Chez de Van, la misère accablante du personnage quand il se trouve tout seul reflète l'idée de l'importance d'autrui dans le cadre du bonheur humain. De plus, d'après Moles et Rohmer, « [L]analyse des modes de pensée instinctifs ou rationnels, des attitudes et des valeurs que chaque individu attache à une perception sensible, est toujours *sous-tendue* par des images du monde extérieur comme causes de ses réactions ». ¹⁸⁴ Si nous considérons l'espace privé comme exemple dans *Passer la nuit*, de telles images du monde extérieur dominent les croyances et comportements de la narratrice et, par conséquent, la façon dont elle conçoit son environnement. Moles et Rohmer continuent

¹⁸³ Csikszentmihalyi, *Vivre : la psychologie du bonheur*, 232.

¹⁸⁴ Abraham A. Moles et Élisabeth Rohmer, *Psychologie de l'espace* (Belgique : Casterman, 1972), 7.

en précisant que « [p]our vivre en société, il faut donc pouvoir vivre en dehors de la société ». ¹⁸⁵ Ceci n'est pas le cas dans ce roman : la représentation de l'environnement de la narratrice montre son incapacité de se retrouver seule, étant donné la peine qu'elle raconte à l'intérieur de sa petite prison. Tout lui rappelle son chagrin et sa douleur demeure donc omniprésente et impossible à éluder.

Dans *Rien de grave*, observons d'abord la façon dont Louise raconte sa maison : « [C]et espace que je ne savais pas comment remplir, cet espace comme un trou » (*RG*, p. 42). Déjà, le terme de *trou* démontre une connotation négative dans le contexte de son micro-environnement parce qu'elle n'arrive pas à bien remplir les pièces afin d'oublier que son ex-mari n'habite plus chez elle. Elle poursuit : « [C]ette pièce vide comme une tombe pillée, un vide qui ressemblait à celui de ma tête, de mon ventre, un vide qui ne serait jamais comblé » (*RG*, p. 69). En faisant référence à une tombe et en évoquant alors la mort, la narratrice lie son divorce à un véritable deuil, ce qui indique encore qu'Adrien représente un objet perdu pour elle. Sa répétition du mot *vide* dans cette citation signale un lien avec le vide tangible qu'elle ressent chez elle et le vide émotionnel qui habite sa tête et son ventre. Arrêtons-nous un instant sur son *passé environnemental*, qui comprend tout espace qui lui a servi afin de satisfaire ses besoins biologiques, psychologiques, sociaux, ou culturels. ¹⁸⁶ Dans ce cas, son habitation représente le foyer qu'elle a bâti avec son ex-mari, qui satisfaisait probablement plusieurs de ces besoins à l'époque. Au sujet du chez-soi, Serfaty-Garzon soulève des raisons pour lesquelles on l'associe souvent avec des sentiments de bonheur :

¹⁸⁵ *Ibid.*, 41.

¹⁸⁶ Harold M. Proshansky, Abbe K. Fabian et Robert Kaminoff, « Place-Identity: Physical World Socialization of the Self », *Journal of Environmental Psychology* 3 (1983) : 59.

[L]a question du bonheur : la maison semble le procurer, le garantir, le protéger. Comment ? Parce qu'elle est pratiquement synonyme de la famille, peut-être, mais encore ? Peut-être parce qu'elle offre un univers malléable, sur lequel on peut agir ? Qu'elle nous donne, une fois la porte et les fenêtres closes, l'illusion que la vie est douce, sûre, sans heurt ?¹⁸⁷

Les idées que Louise garde en tête au sujet de la famille qu'elle aimerait fonder avec Adrien et l'univers qu'ils ont partagé ensemble ne sont que des cognitions, mais ces espoirs restent liés à l'espace dans lequel ils habitaient. Cela étant dit, l'illusion d'un abri, représentant de la protection et du contentement à deux, n'est plus vraie pour Louise, ce qui transforme sa maison plutôt en cauchemar.

Harold M. Proshansky, Abbe K. Fabian et Robert Kaminoff définissent la notion de *place-identity* comme une construction personnelle qui naît de plusieurs expériences avec l'environnement physique qui deviennent ensuite modifiées par des processus cognitifs. Comme ils le décrivent, « [I]t is best thought of as a potpourri of memories, conceptions, interpretations, ideas, and related feelings about specific physical settings as well as types of settings ». ¹⁸⁸ Ils soulignent également l'importance d'autres personnes dans la formation de cette identité. Ainsi, le mari du personnage de Lévy constitue un souvenir qui ne la quitte pas, surtout quand elle se trouve dans l'espace qu'ils ont partagé ensemble. Moser remarque : « L'expérience passée, les aspirations, les projets et les buts sont souvent intégrés dans l'évaluation de l'environnement. Cette dernière se réalise en comparaison avec un cadre de référence que le sujet élabore au travers ses expériences

¹⁸⁷ Serfaty-Garzon, *Chez soi*, 8.

¹⁸⁸ Proshansky, Fabian et Kaminoff, « Place-Identity: Physical World Socialization of the Self », 60.

passées ». ¹⁸⁹ Un dernier élément de la perception du chez-soi sera donc sa dimension temporelle. Tout comme nous nous sommes posé la question des métaphores spatiales afin de comprendre la perception du temps chez les personnages mélancoliques et déprimés, nous soulevons maintenant la question du temps dans notre étude de la perception de l'espace. Moser précise ce rôle du temps dans la conceptualisation de l'espace :

Nous ne pouvons comprendre l'espace et le lieu sans prendre en considération le temps. L'environnement est non seulement expérimenté maintenant dans le présent, il affecte également notre interprétation du présent. Et l'environnement a un futur qui, à travers les représentations anticipatoires, nous guide dans nos actions. ¹⁹⁰

En évaluant son chez-soi, Louise ne peut pas s'empêcher de penser à sa vie avec Adrien et aux aspirations qu'ils avaient ensemble. Quand elle compare l'espace vide devant elle avec l'ancienne version du même micro-environnement, sa vie actuelle lui semble déprimante et sa maison devient une prison plutôt qu'un refuge. Selon Proshansky, Fabian et Kaminoff, « [I]t is only when one's sense of place is threatened that he or she becomes aware of it ». ¹⁹¹

En dernier lieu, tandis que Louise ne décrit pas l'espace en tant que tel trop souvent durant le texte, le langage qu'elle emploie en expliquant sa douleur incorpore parfois des termes spatiaux. À un moment, elle note, par exemple : « Quand je tombe, c'est toujours de haut » (*RG*, p. 219). Il est intéressant de noter que, tout comme dans l'autobiographie de Labro, Louise s'appuie sur l'analogie d'une chute pour représenter sa

¹⁸⁹ Moser, *Psychologie environnementale*, 67.

¹⁹⁰ *Ibid.*, 22.

¹⁹¹ Proshansky, Fabian, et Kaminoff, « Place-Identity: Physical World Socialization of the Self », 61.

douleur émotionnelle. En effet, elle utilise souvent de telles métaphores spatiales afin de décrire son état mental et, par contre, un vocabulaire mélancolique pour personnifier l'espace vide et isolé qu'elle perçoit chez elle.

2.2.4. Le centre du monde

Les personnages mélancoliques et déprimés de notre corpus représentent alors le monde extérieur comme étant effrayant, mais, paradoxalement, ils se sentent également mal à l'aise dans leur chez-soi. D'où pourrait venir cette distinction entre les personnages et ce que fournissent les théories sur la psychologie de l'espace et de l'environnement ? Dans les textes à l'étude, nous observons que, souvent, les personnages ne se concentrent sur rien d'autre que leur propre douleur. L'univers qu'ils habitent constitue un lieu hostile, restreint, solitaire, et vide, selon ce que nous avons découvert jusqu'à présent, mais ils choisissent quand même de s'y séquestrer, étant donné la supposée qualité familière et sûre de l'espace intime.

Moles et Rohmer soulèvent la question suivante : « [Q]ui donc est le centre du monde, de lui ou de Moi ? »¹⁹² À cet égard, le caractère égoïste du malheur fait que la réponse est toujours *Moi* dans le cadre des textes à l'étude. Ces individus n'arrivent pas à percevoir correctement tout ce qui se trouve en dehors de leur peine, de manière qu'ils connaissent une *vision étroite*.¹⁹³ Se sentant toujours paranoïaques envers le monde, ils perçoivent autrui comme ayant des intentions violentes, et par la suite se replient sur eux-mêmes et réfléchissent sans cesse à ces injustices. Nous examinerons maintenant de quelques exemples de ce type de narcissisme dans notre corpus.

¹⁹² Moles et Rohmer, *Psychologie de l'espace*, 10.

¹⁹³ Terme psychologique qui signifie la tendance de regarder figurativement tout droit devant soi et ainsi de ne pas considérer les perspectives d'autres personnes. Notre traduction de l'expression *tunnel vision*.

Dans *Tomber sept fois, se relever huit*, Philippe réfléchit à la condition dépressive de la façon suivante : « Le déprimé est fondamentalement un égoïste, autocentré, il ne s'intéresse qu'à sa maladie, il est incapable de se mettre à la place des autres » (*TS*, p. 183). Il reconnaît sa propre nature égoïste, son manque de perspective, et le fait qu'il se trouve complètement immergé dans son malheur, ne parlant que de sa « douloureuse petite personne » (*TS*, p. 58). Dès lors, il ne voit rien d'autre que sa souffrance, comme une espèce de myopie sélective. À ce propos, nous découvrons à quel point son monde tourne autour du *Moi*, étant donné son caractère égoïste ainsi que la réalité faussée dans laquelle il se trouve. De plus, il observe : « [J]e ne me sens pas capable de me concentrer sur autre chose que sur moi-même » (*PN*, p. 19), « Rien ne m'intéresse que la douleur qui est en train de m'isoler » (*TS*, p. 32), et plus tard, en employant la troisième personne pour se distancier de l'homme déprimé : « [I]l ne pensait à rien d'autre que ce rien qu'était devenue sa vie » (*TS*, p. 88). L'objet de sa concentration devient ainsi sa douleur accablante. Les personnages demeurent tellement aveugles à diverses perspectives que ce phénomène s'étend même aux cinq sens, particulièrement à la vue et à l'ouïe. Labro note que l'on « ne voit rien lorsqu'on souffre » (*TS*, p. 55), ce qui fait allusion à un aveuglement mental envers le monde qui l'entoure.

Chez Adam, il existe également un élément d'égoïsme observable dans le discours de Marie, qui dévoile que sa peine constitue la seule chose à laquelle elle pense. Elle avoue, par exemple : « Je n'ai pensé qu'à moi, au mal » (*RG*, p. 105), et « [J]e suis devenue un bloc d'égoïsme maintenant, rien ne se glisse entre moi et moi, ni la tristesse ni le malheur » (*RG*, p. 166). Nous ne pouvons certainement pas ignorer que le centre du

monde de Marie constitue le *Moi* étant donné sa répétition du mot même. Or, même cette déclaration sur son propre égoïsme contient une métaphore spatiale, avec une image sous-entendue d'un mur qui demeure impossible de traverser. En outre, sur le plan sensoriel, Marie constate : « [J]e n'entendais rien, quelqu'un avait coupé le son dans ma tête » (*AL*, p. 214). Ici, elle attribue encore le blâme à une force externe, insinuant au fond que quelqu'un avec des intentions destructives a falsifié ses capacités auditives. De nouveau, l'impuissance perçue se révèle, vu qu'elle ne se croit pas responsable pour la création de ces frontières. En même temps, nous revenons aussi sur le sentiment de paranoïa, où les intentions d'autrui sont toujours remises en question. Non seulement Marie se trouve bloquée par sa souffrance émotionnelle, mais son narcissisme rejette inconsciemment toute pensée et toute personne qui n'ont pas rapport avec le chagrin qu'elle repasse toujours dans sa tête. Lors du prochain chapitre, nous explorerons plus spécifiquement comment les personnages mélancoliques et déprimés perçoivent autrui.

La perspective égocentrique de la narratrice dans *Passer la nuit* se montre surtout dans sa répétition sans cesse de constations sur sa douleur physique : « [L]a douleur de mes jambes, et l'introspection forcée que favorise mon inaptitude à m'absorber dans une activité » (PN, p. 21), et « Je ne sens plus en moi que la lutte entre la fatigue et l'impatience » (PN, p. 22). L'objet principal de sa concentration étant son corps qui fait mal et son incapacité à ne rien accomplir, elle n'arrive pas à apprécier d'autres activités. Ci-dessus, elle admet que la seule sensation qu'elle connaît constitue une lutte constante. À un moment, elle pense qu'un livre pourrait occuper son temps, puis tout de suite après, elle se dit :

Je pense à ma solitude. Parfois, je la trouve douce. D'autres fois, je la trouve pénible, peuplée de rituels vides, et de mon assise, toujours identique, sur le lit ; mes mouvements d'humeur, la clôture et l'ouverture des draps au coucher, les horaires fixes des médicaments. (*PN*, p. 68)

C'est son isolement et la banalité de sa vie quotidienne qui lui viennent à l'esprit dans n'importe quelle situation. Elle avoue même qu'elle demeure « habitée par la mélancolie » (*PN*, p. 120). À l'intérieur de cet univers, où le *Moi* reste encore capital, la narratrice note que « [r]ien n'existe plus que la proximité mourante de la joie, qui génère la douleur et qui ne demeure pas » (*PN*, p. 119). De plus, elle le dénomme même un univers morbide (*PN*, p. 98). Finalement, la narratrice fait aussi référence à son propre aveuglement (*PN*, p. 80), ce qui souligne la perception faussée de son environnement ainsi que son incapacité de saisir ce que voient les autres personnes.

Nous retrouvons maintes références à une telle myopie dans *Rien de grave*. À l'intérieur de sa souffrance émotionnelle, Louise croit qu'elle ne perçoit pas correctement son environnement, mais ses références alternent entre une myopie physique et une « myopie » mentale. Par exemple, elle fait souvent référence au fait qu'elle a du mal à voir des choses sans ses lentilles : « Je n'ai pas mis mes lentilles. J'ai décidé, pour l'énerver encore plus, de faire la méchante petite aveugle qui voit pas plus loin que le bout de son lit » (*RG*, p. 40). Ici, sa perception indistincte du monde reste sans doute à un niveau physique, mais elle la présente quand même comme un refus têtu de comprendre ou d'accepter ce que voient les autres gens. Puis, elle y revient plus tard : « [P]eut-être à cause du vent, ou de ma myopie, j'entends toujours moins bien quand je ne vois rien,

j'écoutais mais ce que j'entendais ne voulait rien dire » (RG, p. 82). Maintenant, elle croit également que son audition est défectueuse, la reliant à sa myopie, et se plaçant donc dans son propre monde au niveau sensoriel. Cependant, plus loin dans le texte, elle note : « [J]e vais juste me faire opérer des yeux, je veux juste voir, enfin voir, un peu plus loin que le bout de mon nez, peut-être que c'est comme ça que commence la vraie vie » (RG, p. 216). Maintenant son discours paraît un peu plus vague, vu l'ajout de cette comparaison avec *la vraie vie* qui insinue peut-être une signification plus symbolique concernant son aveuglement. Le lecteur pourrait se demander si la narratrice soulève seulement ses capacités visuelles ou si elle tente de suggérer autre chose. Tout au long du texte, la vue devenue une analogie pour la représentation mentale du monde autour de Louise, surtout dans l'extrait suivant :

Est-ce que je pourrai aller jamais sans béquille, sans Xanax, les yeux grands ouverts, la vie en face ? Même si je suis myope ? Même si, sans mes lentilles, c'est le brouillard ? Même si, quand je me cache derrière ma myopie, j'ai l'impression que les gens me voient comme moi je les vois, flous, sans contour, et que dans le fond, ça m'arrange bien ? C'est difficile, le monde dans la gueule. C'est difficile, de bien voir, de bien entendre, de tout sentir, sans filtre. Est-ce que je pourrais vivre sans mes lentilles ? Est-ce que c'est pas elles qui me protègent ? (RG, p. 99)

Quand elle avoue qu'elle utilise ses lentilles en tant que *béquille*, nous saisissons jusqu'à quel point elle dépeint son propre univers reclus comme le seul endroit où elle désire être, endroit où le *Moi* constitue le centre. Les termes visuels qu'elle utilise, y compris *brouillard*, *flou*, *sans contour*, et *filtre*, soulignent sa difficulté à bien voir quand elle se

trouve dans le monde extérieur. Tout cela étant dit, sa représentation de tout environnement qui reste séparé de son univers demeure faussée et imprécise.

Pour conclure ce chapitre, la façon dont les personnages mélancoliques et déprimés perçoivent le monde dépend de leur perception de leur propre univers, où ils choisissent de s'isoler physiquement. Dans ce monde, les personnages suivent leur propre temporalité qui se concentre principalement sur le passé et tente en même temps d'échapper au présent en faveur d'un avenir plus agréable. Cela dit, le chagrin de chacun se révèle dans tous les cas, étant donné qu'ils n'apprécient pas les bons moments et se concentrent toujours sur la souffrance, que ce soit au passé, au présent, ou à l'avenir. De plus, l'environnement même de cet univers mélancolique contient parfois ses propres règles, inconnues aux autres, auxquelles les personnages tentent d'adhérer afin de se sentir à l'aise et responsables de leur vie. En général, ils préfèrent se cacher dans leur petit monde plutôt que de sortir de chez eux, alors, à cet égard, nous retrouvons plusieurs signes des coupures spatiales ainsi qu'émotionnelles entre les personnages et la sphère publique. Cependant, leur douleur les suit partout. Même quand ils se trouvent chez eux, le seul endroit où ils sont censés se sentir protégés de l'inconnu, les personnages sont quand même mal à l'aise. Ainsi, n'importe où et quand, leur conceptualisation du monde est influencée par cette douleur accablante qui demeure à la fois éternelle et omniprésente. En fin de compte, leur perception du monde ne change rien dans le cadre de leur état mental, qui reste constant dans sa nature négative. Dans le prochain chapitre, nous pousserons plus loin ce sujet afin d'aborder la perception malheureuse d'autrui, ce qui éclairera ce dont les personnages ont vraiment peur.

CHAPITRE 3

Perception d'autrui

C'est toujours par autrui que passe mon désir, et que mon désir reçoit un objet. Je ne désire rien qui ne soit vu, pensé, possédé par un autrui possible.

–Gilles Deleuze, *Logique du sens* (1969)

Même si chacun garde sa propre conceptualisation du monde autour de soi, les notions du temps et de l'espace sont malgré tout mesurables avec des marqueurs objectifs, que ce soit des minutes ou des mètres. Grâce à de tels outils, il est possible de confirmer si nos représentations sont justes ou non. Combien de temps s'est passé ? Combien de temps nous reste-t-il ? Quelle est la grandeur de cet espace ? À quelle distance se trouve cet endroit ? Nos réponses varient en fonction de la situation et de notre état mental (une heure peut nous sembler lente au travail, puis rapide en fin de semaine), mais restent toujours vérifiables, vu que le temps et l'espace sont des concepts quantifiables. La perception que nous avons d'autrui est semblable : certains indices, comme le langage corporel et le ton de la voix, nous aident à déchiffrer les complexités de la nature humaine. Pourtant, les personnages mélancoliques et déprimés ont tendance à ignorer ces signaux et à se concentrer plutôt sur leurs signes internes. Ainsi, les intentions et les émotions qu'ils attribuent aux autres ne sont pas nécessairement basées sur une preuve externe, mais sur leurs propres angoisses et craintes. Dans ce chapitre, nous découvrirons que, tout comme la perception du monde extérieur, la perception d'autrui n'est qu'une réflexion de la perception de soi. L'état mental de chacun influence non seulement sa représentation des autres, mais aussi la manière dont il choisit de réagir face à eux.

Dans les textes à l'étude, nous retrouvons une double conceptualisation d'autrui. D'un côté, il est question du regard des autres comme une force invisible, mais puissante, qui entrave le bonheur. L'Autre fonctionne ainsi comme une menace chez les personnages mélancoliques et déprimés. Par conséquent, il existe de maints exemples de la souffrance cachée chez ces derniers dans leur tentative de se protéger d'autrui. Les personnages mélancoliques et déprimés ont recours au silence, au mensonge, à la fuite, et aux techniques dissociatives au niveau de la narration même. Ces masques, qui sont le reflet de réactions méfiantes des personnages principaux, se révèlent à travers leurs actions et leur discours face aux personnages secondaires au cours des différentes trames narratives. De même, leurs cognitions montrent parfois un élément d'hostilité quand les personnages se répètent que d'autres gens ne servent à rien et ne leur sont que des dérangements. Toutefois, ils reconnaissent quand même l'importance du contact social afin de guérir et d'être heureux. Cela étant dit, la conviction qu'autrui pourrait servir de sauveur produit des sentiments de dissonance, vu que les personnages se méfient d'autres personnes en même temps qu'ils ont besoin d'elles. Par suite, cette dualité les voit en train de lutter contre des pensées, désirs, émotions et identités qui s'opposent. Que ces batailles se manifestent sous la forme de la tristesse, de l'angoisse, de la honte, ou tout autre sentiment, leur qualité interne nous montrera que les personnages demeurent non pas en guerre contre autrui, mais plutôt contre eux-mêmes.

3.1. Le regard des autres

Il est parfois étonnant à quel point le regard, ou même la simple présence, d'autres personnes est capable de nous influencer. Peter L. Berger et Thomas Luckmann, deux

sociologues, discutent des significations que nous créons perpétuellement dans le cadre des interactions sociales, que ce soit entre amis, connaissances, ou étrangers : « Dans une situation face-à-face, la subjectivité de l'autre m'est accessible à travers un maximum de symptômes. Bien sûr, je peux mal interpréter certains de ces symptômes. Je peux penser que l'autre est en train de sourire alors qu'en fait il minaude »¹⁹⁴. La possibilité de mal interpréter les mots et les actions d'autrui souligne la subjectivité de toute relation humaine ainsi que les malentendus potentiels qui en découlent. Pourquoi tentons-nous de deviner ce que pensent les autres, ce que sont leurs intentions, et comment ils nous perçoivent ? Nous cherchons constamment à savoir comment réagir. Berger et Luckmann décrivent cette réciprocité complexe : « [U]n échange continu se poursuit entre mon expressivité et celle de l'autre. Je le vois sourire, puis réagir à mon froncement de sourcil en s'arrêtant de sourire, puis sourire à nouveau en même temps que moi, etc. »¹⁹⁵ Le sourire fonctionne dans ce cas comme exemple d'une construction sociale, à laquelle les êtres humains attachent des émotions telles que le contentement et la joie. Par contre, un froncement de sourcil peut représenter la colère ou le désaccord. Dans le fond, toutes ces connotations préconçues nous fournissent une sorte de carte routière sociale, un « schéma » en termes psychologiques, qui nous indique notamment comment agir dans diverses situations. De cette façon, le sujet en question croit maîtriser comment lire sa contrepartie et décide ensuite de se comporter d'une manière qui lui semble appropriée. Toutefois, comme nous venons de le mentionner, de tels indicateurs ne demeurent jamais certains et restent toujours ouverts à l'interprétation personnelle de chacun. Vu que les personnages analysés souffrent tous de douleur émotionnelle, nous trouvons parfois la

¹⁹⁴ Peter L. Berger et Thomas Luckmann, *La construction sociale de la réalité* (Paris : Méridiens Klincksieck, 1996), 44.

¹⁹⁵ *Ibid.*, 44.

narration des croyances paranoïaques, où leur conceptualisation d'une situation se base sur les attentes qu'ils projettent sur l'Autre. Étant donné qu'il est impossible de connaître les pensées de quelqu'un d'autre, la représentation d'autrui et des interactions avec lui est d'emblée subjective, ce qui devient particulièrement problématique chez les personnages mélancoliques et déprimés parce que c'est leur état mental instable qui est projeté sur autrui et qui influence leurs réactions subséquentes envers le sujet.

3.1.1. *Looking-glass self*

Selon le sociologue Charles Horton Cooley, les individus n'existent que par rapport à la société, et vice-versa. Dans son livre *Human Nature and the Social Order*, Cooley présente le phénomène du *looking-glass self*, selon lequel chacun se conçoit par rapport à la façon dont il imagine qu'autrui le voit. De plus, même l'identité individuelle naît des interactions avec autrui. King-To Yeung et John Levi Martin, deux professeurs de sociologie, qualifient le soi comme un produit social malléable, soulignant que certaines personnes sont plus impressionnables que d'autres.¹⁹⁶ *Ce soi social*¹⁹⁷ comprend trois éléments : la façon dont nous imaginons que les autres nous perçoivent, la façon dont nous imaginons que les autres jugent ces perceptions, et la façon dont nous nous sentons par rapport à la possibilité de ces jugements.¹⁹⁸ D'après Cooley, nous imaginons des scénarios potentiels chaque jour par rapport à nos interactions sociales. En d'autres termes, plutôt que de se dire, par exemple, « Je suis ce que je pense que je suis », ou même « Je suis ce que tu penses que je suis », il s'agit de « Je suis ce que *j'imagine* que tu

¹⁹⁶ King-To Yeung et John Levi Martin, « The Looking Glass Self: An Empirical Test and Elaboration », *Social Forces* 81, n° 3 (2003) : 844.

¹⁹⁷ Notre traduction de l'expression *social self*.

¹⁹⁸ Charles Horton Cooley, *Human Nature and the Social Order* (New York : Schocken Books, 1964), 184.

penses que je suis ». ¹⁹⁹ Or, plusieurs facteurs influencent l'exactitude de ces croyances, y compris la manière dont l'individu se représente. Les comportements que les personnages reconnaissent chez eux-mêmes les mènent à développer des représentations mentales de la façon dont les autres les conçoivent. Dès lors, étant donné la basse estime de soi des personnages, l'application de la notion du *looking-glass self* à notre corpus nous indique qu'en se détestant, ces personnages se convainquent (inconsciemment) que les autres gens les détestent aussi, même si cette croyance n'est jamais justifiée par ces personnages secondaires. Une telle projection psychologique des sentiments négatifs envers soi peut donc facilement mener à une représentation hostile de l'Autre. À cet égard, nous chercherons toujours la preuve concrète qui démontre le côté objectif de ces représentations. Les craintes des personnages mélancoliques et déprimés, sont-elles justifiées par les actions et le discours des autres personnages ?

3.1.2. Autrui comme menace

La dualité du rôle d'autrui comprend, dans un premier temps, une conceptualisation sous-jacente (et parfois irrationnelle) de l'Autre comme menace, que ce soit ses amis, sa famille, ses collègues, ou n'importe quel autre personnage. Pour ce qui est de la relation individu-environnement, Moser propose que toute interprétation à propos de quelqu'un d'autre dépend des facteurs environnementaux en conjonction avec l'estimation de l'individu de ses propres capacités à y faire face. ²⁰⁰ Ainsi, la mise en doute de soi-même joue souvent un rôle primordial dans le jugement que quelqu'un soit menaçant, surtout si l'on devient défensif et ne se croit pas capable de bien gérer les

¹⁹⁹ Charles Horton Cooley, *Social Organization* (New York : Schocken Books Inc, 1962), 4.

²⁰⁰ Moser, *Psychologie environnementale*, 37.

circonstances. Ce dilemme touche également à la notion de se sentir en contrôle d'une situation.

Moser indique que « [l]a présence d'autrui, et ses effets, peuvent être analysés à trois niveaux différents : l'espace personnel, la territorialité, et la densité physique et sociale ».²⁰¹ Ces éléments psychosociologiques, et plus précisément le concept de l'espace personnel, demeurent pertinents dans la conceptualisation d'autrui comme menace pour plusieurs raisons. Par exemple, Moser continue en soulignant la dualité qui s'y retrouve : « [L]'espace personnel a une double fonction : d'une part réguler l'intimité et la communication avec autrui, et d'autre part, protéger l'individu contre les menaces physiques et émotionnelles ».²⁰² Dans le chapitre précédent, nous avons discuté du malaise de se trouver dans la sphère publique, sur le plan environnemental, ainsi que la représentation de l'espace privé comme un lieu de sécurité. Rappelons-nous chez Labro la honte de quitter son chez-soi, chez Adam la coupure à la fois physique et émotionnelle, chez de Van la peur paralysante, et chez Lévy la recherche de la solitude et de la paix. Toutefois, il est également possible d'analyser ces mêmes éléments sur le plan social. Comme Moser distingue entre les fonctions et les conséquences potentielles de l'espace personnel, nous découvrons la juxtaposition qui existe entre les domaines publics et privés au niveau des facteurs comme la privacité et le repos.

Toujours dans l'idée d'autrui perçu comme menace, Moser souligne ce qu'il appelle des *comportements compensatoires* ainsi que des *stratégies individuelles d'adaptation*, notant par exemple que, parfois, « [l]'individu maintient une certaine

²⁰¹ *Ibid.*, 120.

²⁰² *Ibid.*, 121.

distance avec autrui afin de conserver sa liberté d'action, sa privacité et son intimité ». ²⁰³

Dans notre corpus, une des raisons principales pour laquelle les personnages tristes désirent créer une distance sociale constitue la honte des jugements et des réactions de l'Autre. En abordant donc ce côté sombre de la socialisation, qu'il provienne de la honte, de la crainte, de la méfiance, ou de l'angoisse, nous découvrirons que ces perceptions incitent les personnages à masquer leur souffrance, en se taisant, se mentant, se cachant, et se distanciant afin de rester à l'écart d'autres gens.

3.1.3. Le côté sombre des interactions sociales

Dans *Tomber sept fois, se relever huit*, Philippe ressent une honte accablante autour de sa condition, éprouvant beaucoup de difficulté même à prononcer le mot de *dépression* qui comporte, à ses yeux, une charge émotionnelle énorme (*TS*, p. 90). Le personnage croit que d'autres gens, qui ne comprennent pas ce qu'il vit, ne l'accepteront pas non plus : « [P]ersonne ne me comprend » (*TS*, p. 45), et « [L]es gens ne comprennent pas mes questions, ils me tournent le dos, la parano me reprend, je n'en sortirai jamais ! » (*TS*, p. 96). Il ressent les actions d'autrui comme preuve de leur hostilité et d'un rejet, et il arrive à la conclusion que ces personnes ne désirent pas passer du temps avec lui à cause de leur incompréhension de son état. Les connotations que Philippe attache à sa dépression le rendent sensible à ce qu'il croit que les autres gens penseront de sa maladie, jusqu'au point où il projette ses propres attentes sur eux et devient paranoïaque, dans ses mots.

Pour Philippe, il est question de l'inquiétude d'être jugé par d'autres personnes, ce qui renvoie à la notion du soi social. D'abord, il imagine que tout le monde le perçoit

²⁰³ *Ibid.*, 120.

comme malade, ensuite il croit que ces perceptions provoquent des jugements négatifs, puis finalement il se sent honteux face à cette possibilité. Par exemple, Philippe est convaincu que sa famille forme « une alliance pour le ridiculiser, l'humilier » (*TS*, p. 45), et il s'inquiète aussi de la possibilité que ses collègues de travail sachent qu'il consulte un psychiatre (*TS*, p. 97). En même temps, il est étonné que le regard des autres compte autant pour lui (*TS*, p. 41), mais reste quand même incapable de cesser ce phénomène, avouant enfin qu'il a même honte d'avoir honte (*TS*, p. 60).

Pour Tisseron, la honte « recouvre plusieurs notions différentes » :

[L]'émotion brute liée à la confusion et à la perte des repères (qui n'est parfois pas reconnue comme telle) ; le jugement sur l'émotion (c'est de la comparaison de soi avec un modèle que le sujet se propose à lui-même, ou qu'il adopte de l'extérieur, que résulte la perception de la honte comme telle) ; et le jugement portant à la fois sur l'émotion et sur les causes possibles de la honte (ce jugement implique alors des possibilités d'action).²⁰⁴

D'abord, il souligne la confusion, qui nous rappelle l'incompréhension des personnages autour de leur propre souffrance, ainsi que la nature vague des troubles mentaux mêmes. Ensuite, la notion du jugement sur soi s'avère extrêmement pertinente. Selon Tisseron, il s'agit d'une combinaison des attentes imposées par le sujet et celles qu'il adopte de l'extérieur ; cependant, dans toutes les circonstances, c'est le mot de *jugement* qui revient. Comme nous l'avons déjà démontré, ceux qui réfléchissent toujours à leur ancienne vie vivent au niveau du passé plutôt que dans le moment. Ils prennent trop de recul par rapport à leur vie actuelle et se rendent souvent compte que leur ancienne vie n'y

²⁰⁴ Tisseron, *La honte*, 161.

correspond plus. Cette divergence crée des sentiments d'échec ainsi que des « situations dans lesquelles un individu se confronte à la différence entre ce qu'il croyait être et ce qu'il découvre être ».²⁰⁵ Souvent, les attentes que chacun a pour lui-même reflètent un passé perdu où il se croit plus heureux.

En outre, Gaulejac discute du côté sociologique du sentiment de honte qui survient quand un individu se blâme pour la perte de son ancienne vie :

La honte s'enracine dans le sentiment d'être différent des autres. Être plus petit, plus démuné, plus imparfait, plus coupable, ce qui renvoie aux désirs d'être plus grand, plus riche, plus parfait, plus innocent... Le sentiment d'infériorité est le revers d'un désir de supériorité que la réalité vient barrer. L'absence de reconnaissance de « sa valeur » met le sujet en défaut.²⁰⁶

Dès lors, la comparaison automatique qui se crée entre soi et autrui provoque des sentiments d'infériorité. Lors d'un entretien pour l'émission de télévision *Un livre, un jour*, Labro revient sur sa dépression et son humiliation subséquente :

Donc il y a une honte de soi, il y a une honte de la perte de la beauté, la perte de la santé, la perte de l'intelligence, c'est une petite destruction dont vous avez honte. [...] Parce qu'au début, on ne veut pas tout à fait admettre cette maladie, c'est ça qui est très étrange, surtout quand on a un peu d'orgueil, parfois mal placé, quand on joue un rôle dans la société, puis il

²⁰⁵ *Ibid.*, 42.

²⁰⁶ Gaulejac, *Les sources de la honte*, 64.

y a l'entourage et le regard des autres et donc, on a du mal à dire bon voilà je suis malade, j'arrête, voilà ce qui m'arrive et je vais me faire soigner.²⁰⁷

Dans la réalité alors, Labro lutte à admettre sa peine et note la puissance du regard des autres ainsi que la difficulté qu'il ressent à leur demander de l'aide. De telles appréhensions et angoisses apparaissent également dans le cadre de son autobiographie. Ainsi, nous y retrouvons plusieurs tentatives de cacher sa maladie en s'appuyant sur des techniques telles que le silence, le mensonge, l'emploi stratégique du langage corporel, et la mise à distance narrative.

D'abord, Philippe fait maintes références à son propre silence en tant que stratégie de survie ou d'autopréservation, incluant par exemple les moments suivants : « Le silence s'est fait autour de nous » (*TS*, p. 57), « [S]e réfugier dans le silence, l'interrogation, la gêne » (*TS*, p. 224), et « [J]e suis enfermé dans le silence. Il faut frapper à une porte invisible pour tenter d'y entrer » (*TS*, p. 171). Il appelle également sa dépression « une douleur qui ne se voit pas » (*TS*, p. 20), accentuant à nouveau le côté privé du trouble. Un de ses amis le critique même pour son comportement énigmatique : « [T]u ne te montres plus, on ne te voit plus et on ne t'entend plus » (*TS*, p. 62). À ce sujet, Tisseron note que le sentiment de la honte est vécu comme une punition : « [C]elui qui refuse de parler de sa honte se perçoit lui-même comme totalement prisonnier de la situation qui la produit ».²⁰⁸ De cette manière, le silence du personnage démontre son pessimisme envers sa propre aptitude de se soigner, ce qui reprend l'idée de Moser sur l'estimation de l'individu de ses capacités à gérer une situation ou non. En outre, Tisseron poursuit : « La honte, si elle est vécue sans projet de dégageant, rend impuissant, et cette impuissance

²⁰⁷ François Chaye, « Philippe Labro : Tomber sept fois, se relever huit », *Un livre, un jour*, 4 novembre 2003, <http://www.ina.fr/video/2434775001>.

²⁰⁸ Tisseron, *La honte*, 101.

entretient la situation génératrice de honte dans un cercle vicieux sans fin ».²⁰⁹ En abordant la passivité perçue, nous avons beaucoup discuté du cercle vicieux du mélancolique, qui se sent incapable de s'en sortir et commence ensuite à attribuer cette impuissance à son identité. Vers le début du texte, Philippe se tait dans une conversation avec une collègue : « Ça n'est pas que je ne lui fasse pas confiance [...]. Pourtant, je ne lui dis rien. J'ai tellement honte de mon état que je m'évertue à le masquer » (*TS*, p. 31). Son silence ne fait que perpétuer le cycle honteux puisque Philippe commence à représenter son état comme quelque chose de gênant qui mérite en effet ce mutisme. Finalement, dans une scène avec son psychiatre, la brièveté des réponses de Philippe, en comparaison avec les questions détaillées et précises posées par le médecin, démontre la honte dans lequel le personnage se referme :

— Vous avez des vertiges, quand vous descendez du lit le matin, vous manquez tomber ?

— Oui.

— Vous vous réveillez en sueur vers, quoi, trois ou quatre heures du matin ?

— Oui.

[...]

— Vous arrivez à communiquer avec votre femme ?

— Non, pas vraiment. (*TS*, p. 102)

Ce strict minimum de mots chez le personnage déprimé signale la difficulté qu'il ressent à exprimer sa peine. Pour reprendre Berger et Luckmann, l'échange continuuel qui entre en jeu lors d'une conversation à deux rend difficile la maîtrise des réactions de l'autre locuteur. Comme le constate la journaliste Laurence Ravier dans *Psychologies*,

²⁰⁹ *Ibid.*, 66.

« Marquer une pause silencieuse, c'est rompre le rythme de l'échange ».²¹⁰ Dans le cadre des normes sociales, en gardant ses mots à un minimum, c'est donc Philippe qui détruit le flux habituel de l'interaction avec son psychiatre. Une certaine méfiance se dévoile également ici, vu qu'il ne semble pas faire assez confiance à cet homme pour pouvoir aisément entrer dans plus de détails avec lui.

Outre son silence ou sa quasi-absence de mots, il essaie également de cacher son mal-être avec des mensonges. Cette théâtralité se manifeste surtout sur son lieu de travail où il s'inquiète constamment de ne pas être à la hauteur des attentes de ses collègues (*TS*, p. 38). Cependant, il ne fournit aucune justification pour confirmer que ses collègues aient vraiment de telles attentes, ce qui souligne la qualité irrationnelle et paranoïaque de ces croyances. Philippe représente la possibilité de se trouver vulnérable devant autrui comme une peur menaçante. Il invente une série de prétextes pour éviter d'expliquer la raison pour laquelle il annule des déjeuners (*TS*, p. 39), ne répond pas au téléphone, et part soudainement du travail, disant, entre autres, qu'il a mal au dos (*TS*, p. 40) et qu'il est grippé (*TS*, p. 39). De plus, il ment à sa collaboratrice pour qu'elle ne sache pas qu'il va chez le médecin, faisant plutôt semblant qu'il a une course à faire :

J'ai fait ça sans en parler à ma collaboratrice. Je n'osais pas lui dire qu'il fallait appeler un cardiologue, je ne voulais pas qu'elle sache. Aveugle et sourd au spectacle de ma propre brisure, je m'imagine que je donne encore le change et que personne n'a rien remarqué, alors que d'ores et déjà la rumeur traîne dans les couloirs. (*TS*, p. 30)

²¹⁰ Laurence Ravier, « Renouer avec le silence », *Psychologies*, 2009, <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Interviews/Renouer-avec-le-silence/Comment-appivoiser-le-silence>.

Appliquons le concept du soi social de Cooley à cette citation. Certainement, Philippe est en train d'imaginer des scénarios potentiels. Ici, il invente un scénario où ses collègues se rendent compte du fait qu'il consulte un médecin et décide que cette information serait jugée négativement ; cette possibilité le rend honteux au point de vouloir que personne ne sache la vérité. Sa honte se montre même dans son choix du mot *brisure*. Selon la théorie du *looking-glass self*, en se définissant comme quelqu'un de brisé, Philippe croit que ses collègues le voient de cette façon aussi. Malgré tout, observons également la reconnaissance, après coup, de la nature irrationnelle de ces croyances. Le personnage pense qu'il réussit à voiler son chagrin quand en réalité tout le monde en parle déjà, mais c'est seulement après sa guérison que le narrateur arrive à comprendre que « personne n'est dupe » (*TS*, p. 40). Le rôle du double récit et des deux versions du *je* se révèle lors de ce scénario. Nous pourrions donc conclure que les actions et le discours de ses collègues ne confirment pas les jugements négatifs dont Philippe a crainte, vu que même Philippe ignorait ce que tout le monde savait.

Ce n'est pas seulement devant ses collègues que Philippe se dissimule ; il ment également à son épouse, lui promettant de commencer à faire des efforts pour se soigner, puis avouant plus franchement : « Mais ça n'ira pas. Il a menti. Il n'a fait aucun effort » (*TS*, p. 46). De nouveau, le narrateur emploie le pronom *il*, se tenant à l'écart du personnage déprimé qu'il était et dont il a trop honte. Au cours du récit, une distance narrative s'établit quand le narrateur essaie de se dissocier de sa condition embarrassante en présentant le déprimé comme un homme qu'il ne reconnaît pas : « Qui est cet homme ? [...] Qui est cet étranger ? » (*TS*, p. 45). Il décrit cette altérité en tant que « ce type qui n'est pas vous » (*TS*, p. 49), et « ce moi inconnu qui avait manifesté son existence » (*TS*,

p. 188). Son emploi de la troisième personne renforce l'écart psychologique. Cette technique souligne la honte dont souffre le *je-narrateur* ainsi que le fait qu'il n'arrive ni à accepter ses symptômes comme étant les siens ni à s'identifier ouvertement avec le *je-personnage* déprimé. À plusieurs endroits, Philippe avoue sa tentative d'ignorer complètement l'existence de sa dépression afin de faire semblant que tout va bien, comme par exemple :

[J]e déguise, je crois pouvoir déguiser, je joue devant les équipes, collaborateurs et visiteurs, je fais le type qui va très bien. Je crois que je le fais. Je ne vois pas qu'ils ont déjà tous vu. Je joue la comédie. J'ai l'habitude. Ça va ? Oui, oui, ça va très très bien, et vous ? (*TS*, p. 30)

Encore une fois, l'ignorance du narrateur envers les connaissances de ses collègues se montre dans son emploi du verbe *croire*, étant donné qu'il répète ses craintes autour de leurs réactions potentielles, quand en vérité tout le monde est déjà au courant. Dès lors, les conséquences qu'il invente ne sont pas justifiées.

Au niveau corporel, Philippe baisse notamment la tête en public afin d'éviter le regard des autres : « Je marche, les yeux vers le sol — pourquoi baisse-t-on toujours les yeux lorsqu'on est déprimé ? Honte de soi, crainte de rencontrer les regards des autres même si ce sont des inconnus ? » (*TS*, p. 107). Parfois il se force tout simplement à sourire en public dans une tentative de masquer sa tristesse. Déjà dans le prologue du livre, le narrateur partage une crainte de l'ostracisme :

[L]es autres vont me voir, me toucher, m'entendre. Honteux, gêné, comme un enfant saisi d'incontinence, je vais tâcher de dissimuler ce que j'ai pris pour un phénomène passager, dû à je ne sais quelle fatigue ou quel virus,

mais dont je vois bien, désormais, qu'il s'agit de quelque chose de plus grave à quoi je ne sais faire face. (*TS*, p. 16)

Dans cette liste de situations inquiétantes, la rhétorique de la honte du personnage tourne particulièrement autour de la visibilité. L'écart entre la sphère publique et le micro-environnement se dévoile puisque dans toute situation où d'autres gens le verraient, le toucheraient, et l'entendraient, Philippe désire disparaître dans la foule afin de ne pas attirer l'attention sur lui. Pour sa part, Gaulejac discute de la distinction mentale entre ces deux domaines :

Il y a déchirement parce que l'antagonisme est radical entre ce que le sujet voudrait être et la réalité de ce qu'il vit. Ce conflit est alimenté par l'isolement social dans lequel il se trouve. La honte isole parce que le sujet ne sait jamais quelle place occuper. S'il essaie d'être « comme les autres » on lui dit qu'il en est indigne. S'il accepte son indignité, cela justifie le rejet dont il est l'objet. Il est comme assigné à occuper une place dont on dit par ailleurs qu'elle est détestable.²¹¹

En d'autres termes, vu la qualité isolée de l'espace privé, c'est seulement lorsque le sujet se trouve en public qu'il faut faire face au choix de comment se comporter. Ainsi, des tensions contradictoires émergent entre cette lutte interne et le désir de faire semblant d'être heureux *comme les autres*, face à une mésestime perçue. La stigmatisation de la dépression mène ceux qui en souffrent à porter leur condition comme un fardeau à cause de la gêne que la société leur inculque. Dans ce cas, le stéréotype de la dépression comme étant un problème négligeable, qui existe exclusivement chez les individus faibles, donne à Philippe un complexe qui provoque une honte qui ne le quitte pas. En fin de compte,

²¹¹ Gaulejac, *Les sources de la honte*, 66.

puisque leur douleur demeure omniprésente, les personnages mélancoliques et déprimés du corpus occupent une place difficile entre deux espaces, ayant l'impression qu'ils ne s'appartiennent nulle part socialement, ce qui crée subséquemment des obstacles psychologiques comme des sentiments de honte accablants.

Le côté menaçant d'autrui dans le roman *À l'abri de rien* prend surtout la forme d'une terreur paralysante, de manière que le personnage de Marie se trouve très gêné par son comportement et commence à craindre les réactions des autres. Elle imagine les jugements et les commentaires que feraient les gens dans sa vie : « [L]e regard des gens, la honte, la terreur » (*AL*, p. 129). Durant le texte, elle rencontre un groupe de réfugiés, y compris une femme, Isabelle, et plusieurs hommes, de qui elle devient proche. Au fur et à mesure de l'intrigue, elle passe de plus en plus de temps avec eux, jusqu'au point de ne plus manger avec sa famille et de rentrer tard le soir quand ses enfants sont déjà endormis. En analysant son propre comportement, Marie saute à des conclusions concernant sa personnalité. En effet, selon la théorie de la perception de soi,²¹² telle que définie par Daryl J. Bem, nous avons tous tendance, en observant nos propres actions, à y attribuer des croyances correspondantes, surtout au niveau de nos traits et caractéristiques.²¹³ Par la suite, nous acceptons inconsciemment ces attitudes sous-jacentes comme ayant toujours été notre motivation. Autrement dit, c'est une croyance que les émotions viennent après les comportements. Après tout, cette possibilité chez l'être humain, selon Bem, d'adopter de nouvelles perspectives comme étant les siennes (qu'elles soient vraies ou non) démontre la qualité malléable des cognitions mêmes. Vu

²¹² Notre traduction de l'expression *self-perception theory*.

²¹³ Daryl J. Bem, « Self-Perception Theory », *Advances in Experimental Social Psychology* 6 (1972) : 2.

l'incapacité de reconnaître et de maintenir son propre avis dans ces cas, ce phénomène constitue souvent le reflet d'une faible estime de soi. Pour Marie, en observant ses propres interactions avec autrui et la façon dont elle néglige sa famille pendant des semaines, elle arrive à des conclusions négatives à propos de son caractère :

Moi aussi j'en avais de ces peurs mesquines, de ces sentiments inavouables. J'ai pensé à ça, à ce que ça avait de salement égoïste, d'être là. À cette manière que ça avait de me rendre vivante tout à coup, de me rendre utile. Qu'est-ce que j'en avais à foutre de tous ces types au fond ? Peut-être rien. Je ne sais pas. Je ne saurai jamais. (*AL*, p. 138)

Elle se définit plus tôt comme « tellement conne » (*AL*, p. 112), et elle note aussi :

« J'étais impardonnable et je le savais » (*AL*, p. 170). Son estime de soi est alors fortement liée à ses relations sociales.

La honte que Marie ressent au sujet de son incapacité de soigner sa famille se dévoile à travers le double silence qu'Adam présente dans le texte. Marie perçoit l'Autre comme étant expressément muet envers elle, ce qui provoque son propre silence ainsi que la fabrication du masque qu'elle commence à porter dans ses interactions avec son mari et ses enfants. Ravier nous rappelle que le silence est assez rare aujourd'hui dans une société qui devient de plus en plus bruyante. Dès lors, l'on se trouve souvent étonné face à une absence de bruit parce que, dans un monde fondé sur la communication, la parole, la foule, et la technologie, c'est le silence qui signifie d'habitude la panne ou l'échec. Selon Ravier, « Celui qui se tait inquiète son entourage ou son conjoint : pourquoi ne dis-tu rien ? Tu n'es pas content ? Tu n'es pas d'accord ? Ça ne va pas ? ». ²¹⁴ Encore une fois, il est question de l'imprévisibilité des interactions avec d'autres gens. Le silence, n'étant pas

²¹⁴ Ravier, « Renouer avec le silence ».

la norme, représente un espace qu'il faut remplir. Tout comme un ordinateur qui ne démarre pas, lorsqu'un individu ne fournit pas une réponse attentive ou chaleureuse, l'on devient bouleversé par une telle réaction inattendue qui devient tout de suite le signe d'un supposé problème interne. En outre, la subjectivité des interactions sociales évoque aussi la possibilité de mal interpréter le silence qui ne signifie pas nécessairement un problème dans tous les cas.

Ainsi, le double silence s'étend tout au long du roman d'Adam. La narratrice, en remarquant le silence autour d'elle, devient muette face aux autres. Dès le début, elle en discute de telle façon :

Le silence, par exemple. Ce jour-là comme n'importe quel autre il emplissait tout, me coinçait la gorge dans un étau. Je pouvais le sentir me figer les sangs, me creuser les poumons d'un vide immense. Un cratère sans lave. Un désert. Une putain de mer de glace. (*AL*, p. 13)

Marie personnifie son silence en tant que force physique, capable d'envahir son espace intime sans invitation. De nouveau, des symptômes psychologiques deviennent observables à un niveau corporel quand elle indique la présence du silence dans sa gorge, son sang et ses poumons. Il est également intéressant qu'elle note explicitement que ce phénomène lui arrive « ce jour-là comme n'importe quel autre », ce qui signale que ce n'est pas une rareté pour elle de se comporter de telle manière. Vers la fin du livre, Marie remarque encore que « le silence était devenu trop lourd et trop présent » (*AL*, p. 206). Elle reconnaît l'absence de mots dans sa vie ainsi que le chagrin que cela lui donne.

Ce silence existe alors à deux niveaux : le silence des autres personnages ainsi que le silence de Marie face à eux. Lors d'une conversation au téléphone avec Stéphane, dès qu'elle mentionne le nom de sa nouvelle amie Isabelle, Marie raconte :

D'abord il y avait eu un drôle de silence au bout du fil, un silence indéchiffrable. Et puis il avait fini par me dire de lui passer le bonjour, ils étaient ensemble au lycée et dans son ton j'avais senti un mélange acide de méfiance et d'ironie, de condescendance et de mépris. (*AL*, p. 105)

En premier lieu, le silence de son mari la rend perplexe. Elle n'arrive pas à le déchiffrer, mais, plutôt que de le lui communiquer, Marie considère tout de suite que le ton de Stéphane devient acide et méfiant, lui attribuant un élément de condescendance. Sur le même sujet, après être rentrée tard un soir, Marie raconte ses interactions avec Stéphane de cette manière :

Stéphane s'est retourné. Un instant il a regardé dans ma direction. Il a semblé ne pas me voir. À moins qu'il ait fait semblant. Qu'il m'ait volontairement ignorée. [...] La veille j'étais rentrée tôt pour une fois, je l'avais trouvé dans la chambre, occupé à fouiller l'armoire en grognant. Il ne s'était pas tourné vers moi ni rien. Il ne m'avait pas dit bonjour ni autre chose. (*AL*, p. 125)

La façon dont la narratrice choisit de décrire ses interactions sociales révèle un pessimisme et un cynisme sous-jacent. Le couple semble employer un mutisme mutuel en tant qu'arme, ce qui fait que Marie perçoit son mari comme une menace. À cet égard, elle observe son regard et son langage corporel, puis s' imagine négligeable à ses yeux. Finalement, dans un dialogue avec sa voisine Martine, qui va chercher les enfants de

Marie à l'école chaque fois qu'elle choisit de ne pas rentrer, Marie remarque : « Sur son visage fermé, ce rictus, on aurait dit que je la dégoûtais, qu'elle se retenait de vomir » (AL, p. 128). De nouveau, Marie arrive à de telles conclusions sans preuve concrète, mais plutôt en s'appuyant sur ses attentes préconçues pour fournir une narration remplie de représentations méfiantes d'autrui.

Au cours du texte, Marie crée également un mur invisible entre elle et sa famille. Cette barrière se construit à partir de ses sentiments de honte et de peur envers eux, au sujet des réactions défavorables auxquelles elle s'attend. Comme nous venons de le noter, ses attentes négatives manquent souvent de justification externe. Tout comme la notion des comportements compensatoires et des stratégies d'adaptation chez Moser, Morval discute de la création d'une distance désirée :

De façon générale, c'est par l'accès que l'on donne ou que l'on refuse à notre territoire (ou espace personnel) que se manifeste notre désir de communiquer ou encore celui de nous taire. Plus les autres sont près de nous, plus nous sommes à même de recevoir et d'accueillir leurs stimulations intellectuelles et émotionnelles. Plus ils sont loin de nous, moins nous leur prêtons attention.²¹⁵

Marie, qui se trouve non seulement gênée, mais également énervée et frustrée, choisit de garder sa famille à distance, ce qui, à la lumière des recherches de Morval, voudrait dire qu'elle doit leur accorder moins de son attention. Par exemple, pendant qu'elle passe ses journées avec les réfugiés, elle reconnaît soudainement qu'elle n'a pas pensé à sa famille. Par la suite, son désir de silence devient plus facile à combler. En particulier, quand son mari essaie de l'interroger à propos de son malheur, elle indique : « Je n'ai pas répondu,

²¹⁵ Morval, *La psychologie environnementale*, 22.

après tout moi aussi je pouvais faire la muette » (*AL*, p. 143), puis tout de suite après : « Je n'ai rien dit, rien répondu » (*AL*, p. 146). Elle n'est pas entièrement honnête avec Stéphane, étant donné qu'elle masque beaucoup de ses actions et de ses émotions en sa présence. À un autre moment, elle demande même à son fils de mentir à son père afin de cacher où ils sont allés ensemble plus tôt, de peur que Stéphane n'en soit pas content :

— Mais c'est vrai ? il a demandé.

— Quoi ?

— Que tu donnes de la soupe aux réfugiés ?

— Tu le dis pas à papa ?

— Non.

— Alors c'est vrai.

— Pourquoi faut pas le dire à papa ?

— Parce que je crois que ça lui plairait pas. (*AL*, p. 121)

Après avoir rencontré les réfugiés, Marie devient tellement passionnée par l'idée de les aider (que ce soit avec de la nourriture, de l'argent, ou tout simplement du soutien), sans nécessairement savoir ce qui lui inspire ce sentiment. Toutefois, elle cache ses activités de son mari pour deux raisons. Premièrement, il existe une connotation négative dans leur ville autour des réfugiés et, tout comme le personnage de Philippe, Marie a peur des rumeurs. En même temps, il existe toujours la possibilité que la police devienne impliquée parce que les réfugiés n'ont pas de statut légal. Deuxièmement, elle commence à devenir très proche avec un des hommes en particulier, de sorte qu'un soir Stéphane arrive brusquement et les découvre en train de s'embrasser en dansant ensemble. Avant cet incident donc, non seulement elle ment à son mari, mais elle pousse même plus loin le

mensonge lorsqu'elle inclut son petit garçon dans le jeu. Dans ce cas, de même que chez Philippe, les mensonges de Marie représentent sa crainte d'être jugée ainsi que sa gêne envers son propre comportement. Ce n'est pas que Marie regrette nécessairement ses actions, mais plutôt qu'elle se méfie de ce qu'elle croit que son mari et les habitants de sa ville en penseront puisqu'elle se définit par rapport à leur perception d'elle. Ainsi, l'Autre joue le rôle d'une menace pour Marie qui tente de garder secrets les aspects de son identité dont elle a honte.

De la même façon, dans *Passer la nuit*, la représentation des personnes anonymes qui constituent la société se présente en tant qu'une peur puissante qui rend la narratrice anxieuse chaque fois qu'elle y réfléchit. Elle explique, par exemple, « Je redoute les rencontres, le contact avec autrui, autant que le feu ; et je ne sais pas ce qui pourrait ébranler l'engourdissement pathologique de mes journées » (*PN*, p. 86), et « On dirait que je ne sais pas établir d'autres rapports avec autrui que ceux qui me lient à la matière inanimée » (*PN*, p. 65). Ainsi, ce n'est pas seulement l'environnement public qu'elle redoute, mais également les personnes qui s'y trouvent ainsi que les conversations et les interactions que cela implique, de crainte de ne pas savoir correctement gérer la situation. Elle indique aussi : « Au contact des autres, je suis à la fois pétrifiée et remplie de violence, d'une haine sourde. J'ai envie de m'assoupir ; ou bien de crier et de frapper » (*PN*, p. 13). Sa méfiance prend donc une première forme d'hostilité et de haine. Par contre, la stratégie qu'elle utilise ne tourne pas nécessairement autour du silence ou du mensonge parce qu'elle entre rarement en contact avec d'autres gens au cours de la narration. Il est alors vrai que la nature même de ce roman est caractérisée par le silence

et qu'une absence de bruit demeure typique dans le cadre de la narration. Pour sa part, la narratrice se cache plutôt avec la dissociation et la fuite, ayant fréquemment trop crainte d'interagir avec autrui :

Plus les jours passent, plus cette propension à fuir dans des images, dans des tableaux fictifs, s'accroît. Je m'en délecte et j'en ai honte, comme d'une désertion devant la difficulté que j'éprouve à m'édifier des journées véritables — solides, pleines, socialement définies et intégrées, industrielles, joyeuses peut-être... (*PN*, p. 56).

Tout comme Marie, ce personnage ressent de la honte puisqu'elle passe ses journées à ne rien accomplir, selon elle. Elle se blâme pour cette paralysie et n'est pas fière de la qualité de sa vie actuelle. D'abord, elle imagine un univers fictif. Cette dissociation, ou cette fuite cognitive, lui sert comme une façon de se détourner du chagrin de ses journées vides et longues. En outre, comme nous l'avons déjà vu, elle évite aussi des rencontres avec d'autres gens, affirmant que même l'idée des activités sociales provoque chez elle peur et fuite (*PN*, p. 78). Lors d'un des scénarios où elle rencontre un ami, sa description de la soirée est très minimale : « Je dîne avec Pierre et je rentre me coucher » (*PN*, p. 65). En tant que lecteurs, nous sommes peut-être étonnés de découvrir, après avoir lu des pages et des pages où la narratrice répète son malheur envers sa solitude, que quand elle sort finalement avec quelqu'un, cet événement n'occupe qu'une ligne de sa narration. De plus, elle n'explique nulle part son rapport avec Pierre et ne lui accorde presque aucune importance dans le récit de sa vie.

En effet, Pierre ne constitue pas le seul rendez-vous de la narratrice. De toute évidence, la narratrice ne partage pas beaucoup de détails sur ses rencontres. Au début du

livre, elle sort avec un ami nommé Yann, mais n'arrive pas à décider si cette rencontre lui plaît ou non : « Yann me demande si le fait de le voir change quelque chose à ma solitude, où si l'angoisse me mure en moi-même. Je réfléchis, je ne sais pas » (*PN*, p. 19). Ensuite, après un deuxième rendez-vous, cette fois avec Iliana, la narratrice se dit : « Si je prends la mesure de la journée écoulée, elle est vide, distraite par des rendez-vous où je n'ai pas réussi à entrer en contact avec autrui. Mais en quoi ce contact aurait-il consisté, pour qu'il me parût accompli ? » (*PN*, p. 21). Le côté sombre donc des interactions avec autrui chez de Van se dévoile non seulement dans sa crainte, mais également dans le blocage psychologique de la narratrice. Même après avoir passé du temps avec Yann ainsi qu'avec Iliana, elle avoue franchement : « Mes rencontres ne m'ont apporté aucun soulagement » (*PN*, p. 21). Nous reviendrons plus tard sur cette citation, mais pour l'instant, notons que la narratrice garde autrui à distance, ce qui se révèle également quand elle dénie le besoin d'être soignée par quelqu'un d'autre (*PN*, p. 20), affirmant ainsi son indépendance.

Puisque ce roman constitue, à la base, l'histoire d'une femme solitaire qui lutte mélancoliquement à faire passer son temps, songeant au moment où elle aurait un amant ou des rencontres gratifiantes, la nature de l'intrigue ne laisse pas beaucoup de place pour une analyse plus précise des interactions sociales mêmes, étant donné que la narratrice passe la majorité de son temps toute seule. L'étude de sa représentation d'autrui en tant que menace vient principalement de ses peurs intimes ainsi que de son incapacité de s'approcher d'autres gens et de créer des liens proches avec eux.

Finalement, dans *Rien de grave*, Louise se méfie de plusieurs personnes tout au long du texte, les percevant comme une menace puisqu'elle ne leur fait pas confiance.

Pour sa part, outre le silence, le mensonge, et l'emploi stratégique du langage corporel, une stratégie récurrente qu'elle utilise est la création des identités multiples afin de masquer sa douleur. Dans un premier temps, Louise ne partage pas ses émotions ouvertement, choisissant en règle générale de se cacher et de rester neutre et muette. Elle se tait à plusieurs reprises : « [I]ls sont là, ces mots, de toute façon, ils sont dans ma tête, dans ma gorge, Pablo les boit en m'embrassant, il les entend même quand je les enferme » (RG, p. 219), et « J'en ai marre de la myopie, de la surdité, du mutisme » (RG, p. 219). Tous ses non-dits se regroupent, enfermés, dans sa gorge, ce qui constitue une autre manière pour que la douleur émotionnelle se manifeste au niveau corporel. Comme le note Durrer, « Le silence n'est toutefois pas une posture facile à assumer. Souvent, il est la marque d'une souffrance. Associé à un secret honteux, il ronge les individus ».²¹⁶ De nouveau, le mutisme s'associe à l'idée de garder un secret ainsi qu'à une souffrance secrète.

En allant plus loin que le silence, les autres personnages dans *Rien de grave* deviennent presque tous des victimes des mensonges de Louise. Elle avoue sa capacité de mentir « comme un pro » (RG, p. 120) ainsi que le fait que le besoin de porter ces masques commencent à dominer sa vie : « [C]'est ma vie entière qui est un mensonge maintenant, l'après-midi quand je me réveille, le matin quand je m'endors, ce n'est plus moi c'est un mensonge de moi, je n'en peux plus d'être ce mensonge, je veux revenir en arrière, je t'en supplie, je n'en peux plus » (RG, p. 134). En particulier, nous observons une grande quantité de mensonges qu'elle sert son père : « [C]omme un méchant petit automate, mais non, papa, tout va bien, je te jure que tout va bien » (RG, p. 67), et « Il ne comprend pas pourquoi sa petite Louise s'éloigne. Mais, au moins, il ne sait rien. Il n'a

²¹⁶ Durrer, *Le dialogue dans le roman*, 101.

pas idée de ce dans quoi je me noie, à cause de moi, par ma seule faute, parce que je voulais bien faire, oui, je vous jure que je croyais bien faire... » (RG, p. 127). En outre, l'emploi du langage corporel de Louise la montre évitant le regard des autres (RG, p. 133), et tout simplement sourire dans une tentative de les tromper : « [J]e lui souris, et, dans mon sourire, je mets toute ma douceur, toute ma candeur, tout mon reste d'enfance, je lui fais mon bon sourire d'enfant modèle » (RG, p. 135).

Pour revenir sur les techniques de réguler l'intimité désirée de chacun, considérons la façon dont Morval les résume en évoquant les travaux du psychologue social Irwin Altman :

Selon Altman, bien que les désirs d'une personne d'avoir des contacts sociaux varient avec le temps et selon les circonstances, il reste que la personne tente toujours de maintenir un niveau optimal de contacts sociaux. Dans cette optique, si une personne désire beaucoup d'interactions et en obtient peu, alors elle se sent seule et isolée et éprouve le sentiment d'être incomprise ou rejetée. Si elle en reçoit plus qu'elle ne souhaiterait, alors elle se sent surchargée, submergée de sollicitations parfois non souhaitées.²¹⁷

Nous avons déjà analysé la notion de se distancier sur le plan spatial, mais Louise connaît une coupure semblable au niveau social. Son silence, ses mensonges, et son langage corporel constituent des comportements compensatoires qui lui servent à garder autrui à distance. Pour Louise, le niveau optimal de contacts sociaux s'avère être au degré zéro puisqu'elle considère la rencontre avec autrui comme un dérangement. Souvent, elle blâme d'autres personnes pour son chagrin, notant même qu'elle rend Adrien responsable

²¹⁷ Morval, *La psychologie environnementale*, 25.

de tout ce qui est négatif dans sa vie actuelle (*RG*, p. 36). Ce cynisme est le reflet d'une perception globale d'autrui comme inutile et peu fiable, et Louise semble croire que les gens ne font que l'ennuyer. Elle s'exclame à un moment, par exemple : « Scandale, la maladie de maman. Scandale, que les médecins ne puissent pas la guérir tout de suite : à quoi ils servent alors ? hein, à quoi ils servent ? » (*RG*, p. 35). Dès lors, Louise désire très souvent être seule pour plusieurs raisons et, sinon, elle se sent frustrée, dérangée, et surchargée. Elle ne partage pas ses émotions ou ses pensées avec d'autres personnes, y compris son mari, et préfère cacher sa vraie identité, par honte et par peur d'être jugée.

Sur le sujet des masques, Kristeva discute du malheur féminin qui, selon elle, « se cache parfois sous une activité fébrile qui donne à la déprimée l'apparence d'une femme pratique bien à l'aise et qui ne pense qu'à se dévouer ».²¹⁸ C'est ainsi le cas chez Louise qui tente à tout prix de se déguiser et de montrer un extérieur joyeux. Quand elle se dit : « Je crois quand même que je fais illusion » (*RG* p. 20), c'est encore l'emploi du verbe *croire* qui démontre son aveuglement envers l'ingéniosité des autres. Ainsi, elle poursuit, à propos de sa mère : « Je fais semblant par exemple, le soir, d'avoir beaucoup de travail et elle fait semblant de me croire » (*RG*, p. 21). De la même manière que Philippe, Louise reconnaît que personne n'est dupe, mais continue quand même à jouer le jeu. Ce phénomène s'étend jusqu'au point où elle admet même à un moment : « [P]our une fois que je ne mentais pas, je me sentais toute nue de ne pas mentir » (*RG*, p. 64), et plus tard : « Le déguisement ne me déguisait plus et sans le déguisement je n'existais plus du tout » (*RG*, p. 126). Les mensonges de Louise fonctionnent comme un obstacle entre elle et le reste du monde. Quand elle tente de ne pas les dire, elle se sent complètement exposée. Louise lutte au cours du texte alors pour découvrir ce à quoi ressemble son *Moi*

²¹⁸ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 91.

authentique, et quels éléments ne sont que des façades inventées pour plaire aux autres, mais le processus n'est pas facile pour elle. En nous appuyant encore sur la notion du *looking-glass self*, nous pourrions conclure qu'il est logique que l'identité de Louise constitue le reflet non de la manière dont elle se perçoit, mais plutôt de la manière dont elle croit que les autres gens la perçoivent. De plus, vu l'imprévisibilité des réactions de l'Autre, Louise craint de ne pas porter son masque face au public, jusqu'au point où elle arrive à vouloir oublier Louise et se réinventer entièrement. À nouveau, l'analyse des interactions avec autrui devient rapidement une analyse de soi.

3.2. La dualité de l'être humain

La nature double de l'être humain fait partie de son caractère inné. Le psychanalyste John A. Sanford décrit cette dualité comme suit : « [A] primitive, archetypal, fundamental aspect of man ». ²¹⁹ L'opposition entre le bien et le mal constitue une lutte constante pour chacun, comme en témoignent de nombreuses œuvres littéraires et cinématographiques. Un exemple littéraire connu est celui des personnages du Docteur Jekyll et du Monsieur Hyde écrit par Robert Louis Stevenson. Dans ce cas, Hyde essaie de chasser le mal de son esprit dans une tentative d'être un homme entièrement *bon*. À ce propos, Sanford indique : « Somewhere in our hearts we know that there is a Jekyll and Hyde within us too », ²²⁰ soulignant la qualité innée et naturelle de cette dualité. D'après Freud, le refus d'accepter la tension de la lutte entre le bien et le mal peut mener à la projection du mal refoulé sur d'autres. En fait, pour lui, ce sont ces pensées réprimées qui

²¹⁹ John A. Sanford, *Evil: The Shadow Side of Reality* (New York : Crossroad Publishing Company, 1981), 102.

²²⁰ *Ibid.*, 85.

motivent éventuellement notre conscience.²²¹ Sur le sujet des figures archétypales, nous pouvons également penser à Janus, le dieu romain à double visage,²²² un tourné vers le passé et l'autre vers l'avenir. Représentant donc à la fois le début et la fin du conflit, Janus est nommé le dieu des passages et du changement.²²³ Un tel élément de dualité se voit dans notre corpus puisque les personnages mélancoliques et déprimés représentent d'autres gens dans leur vie comme des Janus, ayant, métaphoriquement, deux visages différents.

Comment est-il possible qu'un même personnage soit représenté comme quelqu'un de *mauvais* un instant, provoquant des émotions comme la peur, l'angoisse, et la méfiance, puis comme quelqu'un de *bon* le lendemain, de façon que l'on désire lui parler et le voir ? Altman définit *la théorie de la régulation de la privacité*²²⁴, c'est-à-dire, une explication du phénomène de vouloir parfois être seul, mais parfois entouré des gens. Comme nous l'avons déjà mentionné, il s'agit d'atteindre un niveau optimal de socialisation. En passant trop de temps en privé, on se sent isolé et seul, mais sans assez de privacité, on devient frustré et conçoit les autres comme étant des dérangements. Altman indique : « Privacy is a *dialectic* process, which involves both a restriction of interaction and a seeking of interaction ».²²⁵ La modulation des interactions sociales chez chacun se base ainsi sur la divergence entre la privacité *recherchée* et la privacité *réalisée*.²²⁶ Si, à un moment donné, ces deux principes ne s'accordent pas, alors le résultat est une sorte de tension, de dissonance, ou de déséquilibre chez l'individu. Cet état de

²²¹ Sigmund Freud, *Introduction à la psychanalyse* (Paris : Payot, 1947), 318.

²²² Robert Schilling, « Janus. Le dieu introducteur. Le dieu des passages », *Mélanges d'archéologie et d'histoire* 72, n° 1 (1960) : 93.

²²³ *Ibid.*, 91.

²²⁴ Notre traduction de l'expression *privacy regulation theory*.

²²⁵ Irvin Altman, *The Environment and Social Behavior* (Monterey : Brooks/Cole Publishing Company, 1975), 11.

²²⁶ Nos traductions des expressions *desired privacy* et *achieved privacy*.

frustration est le même qui incite Louise dans *Rien de grave* à vouloir garder autrui très loin ; nous savons que son niveau de privacité recherchée est alors assez haut. Dans notre corpus, il existe des personnages mélancoliques et déprimés qui connaissent trop de solitude, ceux qui n'en ont pas assez, et ceux qui sont constamment tiraillés entre les deux extrêmes. Altman énumère plusieurs types de mécanismes qui servent à moduler ces besoins : des mécanismes verbaux, non-verbaux (le silence, le langage corporel), environnementaux (l'espace personnel, la fuite), et culturels.²²⁷ Par exemple, nous venons de voir que les personnages choisissent souvent de cacher leur peine. Selon la théorie d'Altman, cette stratégie constituerait un mécanisme non-verbal, tandis qu'une déclaration telle que « J'ai envie d'être seul » serait un mécanisme verbal. Explorons maintenant certains des éléments qui influencent la fluctuation du niveau recherché d'interaction sociale chez chacun.

3.2.1. Sources de soutien social et de pression sociale

Debra Umberson et Jennifer Karas Montez, professeures de sociologie, analysent le rapport entre les relations sociales et la santé. Elles abordent l'opposition entre l'isolement social (l'absence des relations) et l'intégration sociale, qui peut inclure des amis, des époux, des collègues de travail, et des liens avec des églises ou des organisations communautaires.²²⁸ Cependant, la qualité de ces interactions varie du soutien émotionnel au conflit. D'après Umberson et Montez, nos réseaux d'interactions sont capables soit de nous apporter du stress soit de nous l'enlever. Plus précisément, c'est Heather R. Walen et Margie E. Lachman qui opposent, plutôt sur le plan psychologique,

²²⁷ Altman, *The Environment and Social Behavior*, 11.

²²⁸ Debra Umberson et Jennifer Karas Montez, « Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy », *Journal of Health and Social Behaviour* 51 (2010) : 1.

les concepts du *soutien social* et de la *pression sociale* ;²²⁹ c'est-à-dire, que les autres gens peuvent nous sembler agréables un jour puis nous déranger le lendemain, d'où le besoin de moduler le niveau de solitude que chacun reçoit. Le soutien social se définit par la quantité de soutien reçu, la quantité de soutien perçu, la fréquence, et finalement :

« [O]ne's perceived notion of the caring and understanding exhibited by the network ». ²³⁰

Dès lors, ce n'est pas nécessairement une question de soutien en soi, mais de la perception d'être bien soutenu ou non. Le soutien social demeure avantageux à la santé mentale, peut réduire le stress, et donne à beaucoup de gens une raison d'être.²³¹ Par contre, la pression sociale constitue le côté négatif des interactions sociales : des ruptures, des échanges problématiques et des tentatives ratées de recevoir de l'aide. Selon Walen et Lachman, il s'agit de ce qui suit :

[A]ctions by network members that cause a person to experience psychological distress (e.g., resentment, sadness) and at least some reservations about the relationship itself. Following this framework, we define social strain as individuals' general perception of the critical, irritating, and unreliable nature of their network. ²³²

Tout cela étant dit, les narrateurs dans les textes de notre corpus ont également besoin du contact humain et de l'interaction sociale, malgré la représentation d'autrui comme une menace qui fait peur aux personnages principaux. À cet égard, nous retrouvons la conceptualisation d'autrui comme une espèce de sauveur qui sert à libérer les personnages

²²⁹ Nos traductions des expressions *social support* et *social strain*.

²³⁰ Heather R. Walen et Margie E. Lachman, « Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood », *Journal of Social and Personal Relationships* 17, n° 1 (2000) : 7.

²³¹ *Ibid.*, 3.

²³² *Ibid.*, 7.

de leur prison, que ce phénomène soit réalisé dans les textes ou non. En conjonction avec les écrits d'Altman, nous pourrions donc comprendre la pertinence des deux côtés du visage de Janus. Cependant, comme nous l'avons vu, l'incapacité de moduler son niveau de socialisation de manière optimale peut malheureusement mener à divers types de tension, de frustration et de dissonance cognitive chez l'individu.

3.2.2. Dissonance cognitive

Rappelons-nous que c'est Festinger qui a initialement introduit le terme de dissonance cognitive, qui s'oppose à la consonance, en la présentant, largement, comme une incohérence entre ce qu'un individu sait ou croit et ce qu'il fait.²³³ D'après Andrew J. Elliot et Patricia G. Devine, professeurs de psychologie, « Festinger posited that the perception of an inconsistency among an individual's cognitions generates a negative intrapersonal state (dissonance), which motivates the individual to seek and implement a strategy to alleviate this aversive state ».²³⁴ Dans le fond, la dissonance cognitive constitue l'inconfort psychologique qui provient dès qu'on lutte avec plusieurs croyances qui ne s'accordent pas. Si nous appliquons cette définition à notre corpus, nous trouvons que les narrateurs luttent entre deux représentations d'autrui qui sont complètement opposées : celle de la menace et celle du sauveur. Toutefois, en tant qu'êtres humains, nous cherchons toujours à maintenir une cohérence dans nos attitudes et pensées, alors ce genre de dissonance motive les gens à justifier soit leurs croyances, soit leur comportement. Une tension interne se crée, menant à une pression de réduire la

²³³ Leon Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance* (Stanford : Stanford University Press, 1957), 1.

²³⁴ Andrew J. Elliot et Patricia G. Devine, « On the Motivational Nature of Cognitive Dissonance: Dissonance as Psychological Discomfort », *Journal of Personality and Social Psychology* 67, n° 3 (1994) : 382.

dissonance, et le sujet se trouve inconsciemment face à deux options opposées : modifier ses actions pour qu'elles reflètent ce qu'il croit, ou changer ses pensées pour pouvoir croire au comportement qu'il entreprend, vient d'entreprendre, ou pense entreprendre.²³⁵ La possibilité de modifier des croyances pourrait nous sembler étrange, mais une manière automatique très commune d'apaiser la dissonance cognitive est d'inventer des illusions qui apportent moins de malaise. Souvent, ce processus ressemble à une sorte de déni, où l'on refuse d'accepter certaines vérités, comme par exemple lorsque la narratrice de *Passer la nuit* réfute l'importance de ses interactions sociales, vu qu'elle n'en a pas trop.

Sur le sujet de résoudre les sentiments de dissonance, Festinger précise :

[P]ersons are not always successful in explaining away or in rationalizing inconsistencies to themselves. For one reason or another, attempts to achieve consistency may fail. The inconsistency then simply continues to exist. Under such circumstances — that is, in the presence of an inconsistency — there is psychological discomfort.²³⁶

Alors, la seule manière dont les personnages peuvent éviter d'habiter dans un état éternel de dissonance serait si leur comportement reflétait leurs pensées, malgré leur nature parfois irrationnelle. Comment donc justifier l'acte de s'isoler analysé ci-dessus ? Au lieu d'admettre la crainte ou la méfiance d'autres personnes, ne vaudrait-il pas mieux se convaincre qu'en vérité ces interactions sociales ne sont même pas trop agréables ? De telle façon, il s'agit d'un choix fait de son propre gré. L'individu ignore complètement sa honte et son chagrin en minimisant son désir pour le contact social. Il justifie la raison pour laquelle il se séquestre en répétant que ses rencontres ne lui apportent rien. Les

²³⁵ Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance*, 3.

²³⁶ *Ibid.*, 2.

croyances du personnage mélancolique s'accordent alors avec son comportement grâce à un refoulement de ses propres désirs. Cela étant dit, en luttant sans cesse contre les deux visages d'autrui, les personnages ne sont en lutte qu'avec eux-mêmes et leurs démons intérieurs, d'où leur dissonance mentale.

3.2.3. « A comme amour, A comme amitié »

Philippe Labro écrit l'autobiographie sa dépression nerveuse dans une tentative d'aider ceux et celles qui souffrent d'une condition pareille. Vers la fin du récit ainsi que dans l'épilogue, il partage des conseils basés sur ce qu'il a appris de sa maladie. La nature double du texte autobiographique n'est jamais plus évidente que dans ces moments où le *je-narrateur* admet tout ce qu'il ne savait pas pendant sa chute. Par exemple, le personnage déprimé n'a pas conscience des efforts de sa femme pendant qu'il est déprimé (*TS*, p. 74), étant donné qu'il ignore ce qu'elle endure pour lui (*TS*, p. 73). De nouveau, le narcissisme de l'état se dévoile quand Philippe demeure aveugle à la perspective des autres, y compris sa femme, et alors sa douleur prime. En règle générale, ces prises de conscience ne tournent pas autour de sa méfiance envers les autres, mais plutôt de la reconnaissance de leur importance. Il remarque : « Il faut laisser de côté votre orgueil, vos vanités ou vos scrupules, vos faux-semblants, vos mensonges et vos masques. Accepter la vérité, c'est déjà un remède » (*TS*, p. 224), et « [P]arlez, ne tombez pas dans le silence qui sépare des autres, ravage la vie quotidienne, peut détruire un environnement familial, un tissu relationnel » (*TS*, p. 226). Notons le contraste entre la vérité et le mensonge, où ce dernier représente une pratique malsaine qu'il faut laisser de côté afin de guérir. Même quand Labro mentionne le silence qui existe entre lui et autrui, il souligne

le caractère destructif de l'obstacle. Pendant que le *je-personnage* s'enferme et se cache derrière son mutisme et sa honte, le *je-narrateur* indique, à propos de son épouse : « En réalité, je n'ai besoin que de cela : parler, et qu'elle me parle. Qu'elle continue de m'aider, me dire avec lucidité ce que j'ai besoin d'entendre » (*TS*, p. 171). Il avoue également à quel point il est chanceux qu'elle l'ait soutenu tout au long de sa maladie :

C'est une chance. Il y a des gens qui n'ont personne. Et même s'il y a quelqu'un, ce quelqu'un n'est personne. J'ai connu, depuis, quand ils venaient me raconter leur douleur, sachant que je l'avais éprouvée avant eux, des gens à qui je demandais :

— Tu as quelqu'un qui t'aide, qui t'écoute et te parle, et te comprend ?

Et qui me répondaient :

— Non, il n'y a personne. (*TS*, p. 73)

Ainsi, l'importance des interactions humaines positives se révèle, surtout par rapport à un manque de soutien social. Comme Walen et Lachman le précisent, « Studies of social networks frequently find a link between social support and increased psychological well-being and physical health, generally demonstrating beneficial effects ».²³⁷ Étant donné la perception paranoïaque à laquelle le personnage déprimé tient, la reconnaissance chez Labro de la valeur de l'amour et de l'amitié révèle les deux côtés des interactions sociales pendant que Philippe commence à comprendre à quel point autrui constitue une arme à double tranchant.

L'importance d'autrui se voit chez Labro quand il décrit notamment « le goût du contact humain ; le goût de la curiosité ; le goût de l'effort, de l'interrogation ; la

²³⁷ Walen et Lachman, « Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood », 6.

recherche ; le goût de décrypter les autres ; le goût de comprendre et apprendre » (*TS*, p. 203) comme des éléments de la vie qu'il redécouvre après sa guérison. Autrement dit, il n'arrive pas à gérer sa chute tout seul et a besoin d'autrui pour se sauver, jusqu'au point même d'écrire ce texte pour encourager d'autres gens déprimés à demander de l'aide aussi. Il attribue beaucoup de son bonheur actuel à ce qu'il appelle les deux « A » : « A comme amour, A comme amitié. J'ai été aimé, j'ai été aidé » (*TS*, p. 195). Il poursuit avec l'analogie suivante :

A comme affection, assistance, acharnement, accompagnement. A, c'est la première lettre de l'alphabet, la plus ouverte des voyelles, l'élément du latin *ad* marquant le but à atteindre — à elle seule, la lettre fait plus de milles pages dans le dictionnaire. Et sans doute plus de quatre mille mots de notre belle langue. Mais amour suffira, puisqu'il détermine les deux autres sentiments : l'amitié et l'aide. (*TS*, p. 195)

À cet égard, autrui fonctionne pour Labro comme un sauveur qui le sort de sa prison dépressive. Tout comme personne n'est entièrement ni bon ni mauvais, la perception d'autrui prend également deux formes opposées, comme les deux visages de Janus. Dans ce cas, la dualité de l'être humain se révèle dans la représentation du narrateur des gens autour de lui. Pour revenir sur les recherches d'Altman, quand Philippe se trouve bloqué dans sa dépression, il perçoit l'Autre comme une pression sociale, alors son niveau de privacité recherchée augmente beaucoup à cause des sentiments de honte et de peur. Conséquemment, il module ses interactions subséquentes au besoin. Par contre, au moment où il arrive à conceptualiser d'autres personnes plutôt comme une source potentielle de soutien social, son niveau de privacité recherchée diminue assez pour qu'il

se donne l'occasion de leur permettre de l'aider. Tout au long du récit autobiographique, une juxtaposition existe entre le personnage déprimé qui conçoit d'autres gens comme étant des menaces et le narrateur soigné qui leur doit sa vie. En fin de compte, il est question de la nature double de sa perception d'autres personnes et les divers rôles que chacun peut jouer à différents instants. C'est cette narration double qui facilite encore plus l'analyse de la dualité de l'être humain.

Dans *À l'abri de rien*, Marie perçoit d'autres gens comme des dérangements inutiles dont elle n'a pas besoin dans sa vie. Par exemple, elle décrit la tension palpable qui existe quand son mari ne la laisse pas seule (*AL*, p. 212), et au cours du livre elle ne le traite pas comme une figure d'amour ou de joie dans sa vie. Les comportements compensatoires sur lesquels elle s'appuie fonctionnent pour garder les personnes autour d'elle à distance, comme nous venons de l'aborder. Cependant, malgré tout, Marie fait souvent référence à un désir d'être capable de mieux aimer les personnes dans sa vie au lieu de se sentir aussi agressive envers elles. Cette appréciation pour l'Autre ne demeure pas toujours explicite, mais à un niveau plus obscur nous la découvrons à plusieurs reprises durant sa narration.

Alan Westin, dans ses travaux sur la privacité, en énumère quatre types : la solitude (l'état de se trouver complètement isolé, hors possibilité d'être observé), l'intimité (lorsqu'un petit groupe désire se séparer des autres), l'anonymat (le phénomène d'être dans le domaine public, mais tout seul, sans s'attendre à être reconnu), et la réserve (la création des barrières psychologiques afin de repousser ou limiter la communication

externe).²³⁸ Cette dernière option, la réserve, constitue la manière la plus délibérée de contrôler notre privacité en présence des autres parce qu'il s'agit de les mettre à distance, étant donné l'impossibilité de contrôler leurs actions. Marie, qui voit sa famille comme une source de pression sociale, garde un niveau très haut de privacité désirée qu'elle n'est jamais capable de moduler dans le texte, donc elle opte pour la réserve comme une coupure émotionnelle qui chasse autrui. Toutefois, à l'intérieur de ses barrières psychologiques, nous découvrons quand même une reconnaissance sous-jacente de la valeur de l'amour. Marie décrit un certain souhait, par exemple, en observant sa fille un soir : « J'aurais tellement voulu me sentir gonflée d'amour en la regardant dormir comme ça. J'aurais tellement voulu en déborder. Mais je n'en ai jamais été capable » (*AL*, p. 44). Dans cette citation, Marie admet son incapacité de ressentir de l'amour pour Lise, mais elle reconnaît à quel point un tel sentiment serait bienvenu. La double représentation d'autrui pour Marie demeure parfois subtile parce qu'elle n'arrive pas à exprimer ouvertement sa gratitude pour autrui au cours de son état, mais cela ne veut pas dire que la dualité n'est pas présente.

À la toute fin du livre, Marie se trouve à l'hôpital où petit à petit sa guérison s'effectue. À ce point, elle indique le contraire de ce qu'elle vient de raconter pendant le reste du texte. Non seulement reconnaît-elle sa famille comme une source de soutien social potentiel, mais maintenant elle est également capable de ressentir de telles émotions plus librement : « Mes enfants me manquent. Ils me manquent tant. Je sais que bientôt je vais les voir, j'ai tellement hâte. Tellement peur aussi. J'ai tellement hâte d'être au-dehors et de leur tenir la main » (*AL*, p. 219). Tout comme Philippe, c'est surtout pendant la période de rétablissement, plutôt que dans celle de la tristesse extrême, que

²³⁸ Alan F. Westin, *Privacy and Freedom* (London : Lowe and Brydone, 1970), 31.

Marie accepte plus aisément le deuxième côté de l'Autre. Cet extrait en particulier est un excellent exemple de la juxtaposition des deux rôles d'autrui parce que Marie indique qu'elle a à la fois hâte et peur de revoir ses enfants. La dualité démontrée dans sa conceptualisation d'eux souligne ainsi la fonction double de l'être humain dans le texte.

Dans un dernier temps, nous saisissons que d'autres gens lui sont importants à travers son envie de leur être utile. Par exemple, un soir en particulier, Isabelle propose de lui dire un secret et Marie éclate de joie :

Je devine qu'elle n'avait pas le choix de toute manière. Qu'elle avait besoin de quelqu'un ce soir-là. Et que ce quelqu'un aurait tout aussi bien pu être un autre. Mais c'était moi qu'elle avait sous la main, que ça lui plaise ou non. Et ça me suffisait largement. Qu'elle puisse avoir besoin de moi, que ma présence quelque part auprès d'elle puisse faire une différence me comblait parfaitement. (AL, p. 97)

Immédiatement, un lien d'amitié se noue entre Marie et Isabelle. La phrase *qu'elle puisse avoir besoin de moi* ainsi que l'accent mis sur la possibilité de *faire une différence* signalent un objectif puissant chez Marie de pouvoir aider sa nouvelle amie. De plus, ce but se révèle dans le fait qu'elle donne, au cours du texte, beaucoup d'argent et de nourriture au groupe de réfugiés qui au début ne lui sont que des étrangers. Évidemment, elle tire un certain contentement de ces actes généreux et bienveillants, ce qui constitue un contraste net entre les moments où elle désire plutôt être seule et tranquille. En fin de compte, nous notons que l'Autre fonctionne comme une source de plaisir pour Marie et que son désir pour l'amour et l'amitié n'est pas toujours exprimé à cause de son malheur, mais existe implicitement dans le texte.

En règle générale, les personnages de Philippe et de Marie acceptent l'idée d'autrui comme sauveur seulement une fois soignés, ou lorsqu'ils sont en train de se soigner. Toutefois, la narratrice de *Passer la nuit* lutte constamment contre sa perception d'autrui comme étant à la fois effrayant et agréable, ce qui veut dire que nous retrouvons deux visions opposées d'autrui qui se superposent dans le roman. Nous venons de discuter de ses peurs et angoisses envers l'Autre, mais maintenant nous verrons que la narratrice est également convaincue que ce sont ces mêmes personnes dont elle a besoin pour être heureuse. D'un côté, c'est sa solitude qui demeure à la base de son malheur. De l'autre côté, elle raconte sa jalousie envers d'autres personnes qu'elle observe dans le texte, ce qui représente son idéalisation de ces gens ainsi que son désir puissant d'être parmi eux, malgré ses craintes.

Csikszentmihalyi étudie les conséquences psychologiques de la solitude et des raisons pour laquelle elle est souvent si pénible :

Les enquêtes ont confirmé à maintes reprises que nous sommes plus heureux avec des amis, en famille ou simplement en compagnie des autres. [...] Les gens déprimés ou malheureux rapportent peu d'événements de ce genre. Un réseau social est précieux : il atténue le stress, reconforte dans la maladie et les revers de fortune, et apporte un soutien émotionnel salubre.²³⁹

Ce propos nous rappelle le concept du soutien social de Walen et Lachman ainsi que ses liens avec la santé mentale. En lisant Csikszentmihalyi, nous nous rendons compte que de tels réseaux sociaux n'apparaissent nulle part dans *Passer la nuit* et que la narratrice n'est jamais soulagée suite à ses propres rendez-vous. Plutôt, elle évoque son absence de

²³⁹ Csikszentmihalyi, *Vivre : la psychologie du bonheur*, 234.

soutien social et émotionnel. Entre autres, elle écrit : « [M]a haine de la solitude ne me quitte pas » (*PN*, p. 13), « [L]e silence de cette solitude, là où quelques mots échangés l'auraient déjà mené à 14h » (*PN*, p. 13), et « [J]e me sens seule. Je me sens abandonnée, comme une maison vide au bord d'une plage » (*PN*, p. 95). Elle déteste ses journées solitaires, croyant que c'est la présence des autres qui la rendrait plus contente. Ainsi, à la différence du personnage de Marie, celui-ci semble avoir un niveau de privacité désirée assez bas. Morval précise la difficulté pour chacun d'atteindre un niveau optimal de privacité :

[L]'égalité entre l'intimité désirée (demande subjective et idéale d'un certain degré d'interaction) et l'intimité atteinte (degré réel d'interaction avec le monde extérieur) signifie que le degré d'accès aux autres est optimal et tout à fait efficient. Le concept de l'optimisation correspond donc à la meilleure satisfaction personnelle en ce qui concerne les contacts avec l'environnement social.²⁴⁰

Pour ce personnage découragé, il devient presque impossible de retrouver le bon équilibre d'interaction sociale parce que soit il se sent seul, soit il est mécontent de ses échanges sociaux. Dès lors, d'après ce que Morval écrit, cette disharmonie ne mène à aucune satisfaction personnelle, d'où la mélancolie.

Plus tard dans son livre, Csikszentmihalyi souligne le côté destructeur de la solitude et attire notre attention sur le défi de survivre dans un état d'isolement. À un niveau cognitif, lorsqu'on se trouve tout seul, il devient plus facile de se concentrer sur des pensées désagréables qui ont tendance à envahir la conscience. Par contre, la stimulation externe peut souvent cacher, temporairement, de telles inquiétudes.

²⁴⁰ Morval, *La psychologie environnementale*, 26.

Csikszentmihalyi distingue entre des expériences gratifiantes ou non, comme l'acte de regarder la télévision, qui chasse nos préoccupations, mais de manière inefficace. Comme il l'explique, « [C]ette façon d'éviter la dépression constitue un gaspillage parce que toute l'énergie investie rapport bien peu ».²⁴¹ Ainsi, un tel passe-temps n'est pas une façon énergisante de se détendre. Par contre, des interactions sociales positives constituent de bonnes distractions. Chez les personnages mélancoliques et déprimés, déjà, les angoisses et les croyances paranoïaques ne cessent presque jamais, alors la solitude ne fait que les augmenter. Pour ce qui est des passe-temps inutiles, en lisant la répétition des mêmes phrases et des mêmes scènes chez de Van, nous comprenons que la narratrice vit dans un cercle vicieux de banalité quotidienne, manquant non seulement des liens sociaux, mais aussi des activités stimulantes.

Cependant, elle désire de telles interactions. Quand elle arrive à quitter la sphère privée pour se rendre, par exemple, au bistrot du coin, elle passe ces moments solitaires à commenter le comportement de la clientèle. Pour cette femme mélancolique, l'observation de ces individus devient une obsession et ses remarques prennent le ton de la jalousie. La narratrice avoue fréquemment son envie de pouvoir participer au bonheur qu'elle observe autour d'elle. Elle observe, entre autres, « Une table de onze personnes est joyeuse, leur repas terminé, les cafés sur la table. [...] La table des onze personnes se dépeuple. Ceux qui restent commandent à boire » (*PN*, p. 28). Malgré la nature subjective des actions de l'Autre, la narratrice n'explique pas comment elle évalue leur joie, mais reste convaincue que ces clients sont heureux — en particulier, plus heureux qu'elle. Malgré tout, elle ne comprend pas pourquoi ce contentement existe chez eux et non chez elle. Pour revenir sur le concept du *looking-glass self*, en regardant ce que font ces

²⁴¹ Csikszentmihalyi, *Vivre : la psychologie du bonheur*, 238.

personnes, la narratrice crée un portrait de ce qu'elle désire et de ce qui lui manque. À cet égard, le rôle que joue autrui est celui d'une image idéalisée. Par la suite, la narratrice observe un groupe de lycéennes, notant en particulier ce qui leur plaît : « Je ne peux pas entendre ce qu'elles se disent, ce qui les fait rire, si souvent, retroussant leurs lèvres enduites de gloss sur des appareils dentaires inattendus. J'essaie de les compter » (*PN*, p. 30). Elle tente de dévoiler la recette de leur bonheur à elles, toujours avec un sentiment sous-jacent de jalousie qui plane dans l'atmosphère. De nouveau, autrui représente des possibilités pour du soutien social, possibilités aussi attirantes pour la narratrice que plus tard dans le texte elle commence à inventer des copains et des amis qui pourraient lui apporter du bonheur.

Sa création des compagnons imaginaires suggère, encore une fois, l'amour et l'amitié comme ses buts ultimes. D'abord, elle se dit : « Je pourrais imaginer un amant qui aurait dormi là et qui s'éveillerait à côté de moi » (*PN*, p. 53). Cette valorisation des hommes démontre l'importance qu'elle met sur le geste d'être en couple ainsi que sa croyance que c'est seulement quelqu'un d'autre qui serait capable de lui apporter du contentement. De plus, elle invente une amie nommée Audrey, pour qui elle choisit même une carrière, un visage, des vêtements, des émotions, et des passe-temps (*PN*, p. 54). Après cette description, la narratrice précise aussi : « Audrey serait l'amie avec qui je pourrais, aujourd'hui, déjeuner ou dîner » (*PN*, p. 56). Dans cet exemple, Audrey devient alors le sauveur imaginaire de la narratrice, la personne à travers laquelle elle projette ses souhaits, y compris son envie d'être parmi des amis, malgré sa crainte d'eux. La dualité du rôle d'autrui devient ainsi évidente dans ce passage, étant donné le désir de la narratrice d'être avec lui, malgré les peurs qu'elle exprime ailleurs et l'insatisfaction

qu'elle ressent après chaque rendez-vous décrit. Cette conceptualisation double du rôle de l'Autre, surtout vu sa nature simultanée chez ce personnage, mène souvent à des sentiments observables de dissonance cognitive.

Reprenons maintenant la scène où la narratrice avoue n'avoir connu aucun soulagement dans ses rencontres. Dans un premier temps, le lecteur ne saisit pas pourquoi le personnage répète qu'elle aimerait être entre amis, mais ne sort presque jamais. Puis, après les scènes où elle interagit finalement avec Yann et avec Iliana, elle n'est pas contente de l'expérience. Ses pensées et ses actions ne s'accordent donc pas. Bien évidemment, la narratrice a besoin du soutien social et des interactions humaines, surtout si nous revenons sur la qualité destructrice de la solitude d'après Csikszentmihalyi et le fait que la narratrice se présente comme seule et isolée tout au long du texte. Toutefois, la nature double de l'être humain fait qu'à un moment la narratrice a trop peur des rencontres sociales et choisit plutôt de rester seule, tandis que le lendemain elle a encore envie d'être parmi un groupe d'amis. Selon ce que nous avons lu chez Festinger, le fait de devoir jongler entre deux représentations aussi différentes d'autrui mène à des tensions mentales ainsi qu'à une pression pour réduire la divergence entre ce que l'on croit et ce que l'on fait, les deux options étant soit de modifier ses pensées, soit de modifier ses actions. En nous appuyant sur ces écrits, nous comprenons la raison pour laquelle la narration de ce texte contient, d'un côté, un déni de la pertinence des rencontres sociales (pendant qu'elle conçoit autrui comme une menace) et, de l'autre côté, un désir puissant pour l'amour et l'amitié (lorsqu'elle représente autrui comme sauveur). Après tout, la manière floue dont la narratrice de *Passer la nuit* décrit sa perception de l'Autre et la discordance qui existe

entre ses actions et son discours démontrent le va-et-vient potentiel entre les deux visages d'autrui et la subjectivité de cette représentation qui n'est ni justifiée ni constante.

En dernier lieu, le rôle d'autrui chez Louise dans *Rien de grave* varie constamment entre son amour et sa haine pour les gens dans sa vie, surtout son ex-mari, Adrien. Elle l'aime et le déteste à la fois. Plus précisément, après leur divorce, elle reste toujours amoureuse de lui, mais en même temps elle le hait de l'avoir abandonnée. Sa réaction à cette perte est de porter un masque face au monde, de crainte de devoir potentiellement connaître un prochain chagrin semblable. La dualité de l'être humain provient alors de sa perte, qui rend pour elle d'autres gens comme des menaces capables de la blesser à tout moment, mais qu'elle aimerait pouvoir accueillir dans sa vie. Elle indique : « Aimer c'est ne pas avoir peur de se quitter ou de cesser de s'aimer. Aimer c'est accepter de tomber, tout seul, et de se relever, tout seul » (*RG*, p. 214). Malgré le fait que Louise reconnaît les avantages de l'amour, elle sait qu'elle demeure actuellement incapable de l'obtenir, vu ses tendances recluses et la manière hostile dont elle se comporte envers d'autres personnes. Par contre, tout comme Philippe dans *Tomber sept fois, se relever huit* le note en discutant de l'amour et de l'amitié, Louise est au courant du fait qu'en réalité, elle n'a besoin que de cela.

Chez Louise, la perte d'Adrien gâche l'idée de l'amour et fait que sa représentation d'autrui, surtout des hommes, devient très négative. Dans le texte, nous savons déjà qu'elle préfère souvent rester seule. Ainsi, ce cynisme envers les autres s'étend à une haine pour non seulement d'autres personnes, mais aussi pour le concept de l'amour même : « [J]e n'aimerais plus jamais personne » (*RG*, p. 45), « [J]e ne veux pas que tu

m'aimes, j'ai le cœur sec, moi » (RG, p. 45), et « Je déteste l'amour, je me répète, Adrien m'a définitivement guérie de l'amour. L'amour est toujours moche, grotesque, pitoyable, pouah » (RG, p. 97). En choisissant le verbe *guérir*, Louise compare l'amour à une maladie dont il faut se soigner. En d'autres termes, sa perte devient une obsession jusqu'au point où elle commence à l'intérioriser comme étant une partie fondamentale de son identité.

Bien entendu, la perte constitue une tragédie dévastatrice pour n'importe qui. Bowlby résume bien l'amplitude du phénomène quand il écrit :

La perte de l'être aimé est l'une des expériences les plus intensément douloureuses qu'un être humain puisse subir. Or non seulement elle est douloureuse à ressentir, mais elle est également douloureuse à observer, ne serait-ce qu'à cause de notre impuissance à aider l'autre. Pour la personne affligée, en effet, seul le retour de la personne perdue peut amener un vrai réconfort [...].²⁴²

D'abord, le fait que rien ne semble soulager la personne en détresse renvoie au besoin de l'amour et l'amitié comme solution ultime. Puisque Louise est incapable de lâcher Adrien, ce qui nous rappelle l'obsession malheureuse avec le passé, elle n'accepte jamais d'être seule. En fin de compte, tout comme Marie, elle reconnaît la pertinence d'autres gens dans sa vie, mais n'arrive pas à les accueillir ouvertement. Plusieurs théoriciens discutent de la difficulté de surmonter une telle perte, y compris Freud qui la compare au deuil²⁴³ et

²⁴² Jean Bowlby, *Attachement et perte 3 : la perte. Tristesse et dépression* (Paris : Presses universitaires de France, 1984), 20.

²⁴³ Freud, *Deuil et mélancolie*, 59.

Tisseron qui la relie à la honte,²⁴⁴ soulevant également la tendance à rendre coupable l'être perdu, ce qui, dans notre analyse, se lie bien au phénomène d'autrui comme menace.

De plus, Kristeva rappelle que : « Je l'aime (semble dire le dépressif à propos d'un être ou d'un objet perdu), mais plus encore je le hais ; parce que je l'aime, pour ne pas le perdre, je l'installe en moi ; mais parce que je le hais, cet autre en moi est un mauvais moi, je suis mauvais, je suis nul, je me tue ».²⁴⁵ La juxtaposition entre les actes d'aimer et de haïr quelqu'un en même temps souligne la fonction double d'autrui dans *Rien de grave*. Appliquons cette citation à l'intrigue du texte : Louise, amoureuse d'Adrien, et obsédée par lui, l'installe en soi afin de ne jamais le perdre et de pouvoir toujours le garder avec elle. Cependant, parce qu'elle le hait aussi, son obsession avec l'objet perdu adopte un côté hostile et agressif, sentiment qu'elle projette sur tous les gens avec qui elle interagit subséquemment. Ensuite, Louise se trouve incapable d'aimer d'autres personnes et se méfie de l'idée même de l'amour, tentant par exemple de se convaincre qu'elle serait peut-être mieux toute seule (*RG*, p. 89). Toutefois, ce n'est pas parce qu'elle désire véritablement être seule, mais plutôt parce qu'elle bloque et ignore toute envie d'être en couple qui lui vient à l'esprit. Pour de telles raisons, la représentation de l'Autre dans ce texte démontre aussi une dualité simultanée, où le personnage doit fréquemment lutter contre des croyances et des envies puisque ce va-et-vient naît de la perte dont elle souffre toujours.

La perception de l'Autre chez les personnages mélancoliques et déprimés n'est pas un sujet facile à décrire, étant donné les complexités qui se trouvent à l'intérieur de

²⁴⁴ Tisseron, *La honte*, 31.

²⁴⁵ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 20.

n'importe quelle relation sociale ainsi que la nature subjective des interactions humaines mêmes. Nous retrouvons dans les textes de notre corpus une conceptualisation double autour des visages d'autrui. Dans un premier temps, à cause des sentiments de honte, d'angoisse, et de peur, les personnages ont beaucoup de mal à entrer en contact avec d'autres gens, croyant toujours qu'ils les jugeront ou les blesseront. Cette vision d'autrui comme menace entrave leur bonheur et les empêche de demander du soutien quand il le leur faut. Malgré ces masques qui fonctionnent alors comme des obstacles entre les personnages et le reste de la société, la représentation de l'Autre chez chacun constitue une arme à double tranchant. En même temps qu'ils les gardent à distance, les personnages reconnaissent intérieurement l'importance d'autres gens et des relations sociales positives dans la création d'une vie joyeuse et satisfaisante. Dans son récit autobiographique, l'identité de Labro se divise en deux versions du *je*, le *je-personnage* déprimé qui se méfie d'autrui et le *je-narrateur* soigné qui l'accueille ouvertement, tandis que le roman d'Adam laisse un peu plus de place pour du chevauchement entre ce que le personnage croit et ce qu'elle fait. Dans *Passer la nuit*, la narratrice se trouve constamment en guerre contre une représentation double d'autrui, ce qui provoque des sentiments de dissonance et de confusion. Il s'agit, pour elle, de la divergence entre ce que l'on recherche et ce que l'on atteint. Finalement, pour le personnage de Louise, c'est une perte qui la pousse à vivre cette même distinction entre des attentes et des réalités qui ne s'accordent plus. Dans un dernier temps, nous ne pouvons pas oublier que nos représentations d'autres personnes dans la société fonctionnent comme des miroirs, miroirs dans lesquels les réflexions que nous voyons sont subjectives et peuvent changer chaque jour puisqu'elles ne sont que des projections de nous-mêmes. En fin de compte, la

perception d'autrui comme un être à deux visages constitue, intrinsèquement, une réflexion sur soi-même. Après tout, il existe un Docteur Jekyll et un Monsieur Hyde à l'intérieur de chacun de nous.²⁴⁶

²⁴⁶ Sanford, *Evil: The Shadow Side of Reality*, 85.

CHAPITRE 4

Perception de soi

- *Pourquoi bois-tu ? lui demanda le petit prince. [...]*
- *Pour oublier que j'ai honte, avoua le buveur en baissant la tête.*
- *Honte de quoi ?*
- *Honte de boire.*

–Antoine de Saint-Exupéry, *Le petit prince* (1943)

Dans les chapitres précédents, nous avons constaté, en ce qui concerne la perpétuation du cycle malheureux, que de nombreux facteurs entrent en jeu sur les plans environnemental, social, biologique et cognitif, et cela rend très difficile la tâche de s'en sortir. La nature de l'espace personnel, la relation avec autrui, l'abus de substances malsaines ; plusieurs éléments participent à une interaction complexe qui provoque et prolonge l'état mélancolique. D'après tous les sujets que nous avons étudiés jusqu'à présent, faut-il donc conclure qu'il existe une équation spécifique que les personnages devraient suivre afin de se sentir plus heureux, comme par exemple une appropriation adéquate de l'espace en conjonction avec un niveau optimal de privacité ? Bien entendu, tel n'est pas le cas. Dans notre corpus, malgré le caractère flou de la perception du monde et de la perception de l'Autre, la variable qui reste constante dans le cadre des humeurs malheureuses constitue la perception de soi.

Nous découvrirons dans ce chapitre à quel point la représentation de soi constitue un aspect central dans la construction de l'identité et dans la conceptualisation subséquente de la vie de chacun. Comment les personnages mélancoliques et déprimés se perçoivent-ils ? Ils se conçoivent défavorablement à plusieurs niveaux, y compris l'apparence physique, l'intelligence et les capacités en tant qu'employés, époux, parents, etc. Par la suite, ils parlent très négativement d'eux-mêmes et leurs cognitions deviennent

destructrices aussi. Comme le constate Freud, « Dans le deuil, le monde est devenu pauvre et vide ; dans la mélancolie, c'est le moi lui-même ». ²⁴⁷ Ce dégoût extrême par rapport au *moi* prend diverses formes dans les textes à l'étude. D'abord, le lexique dépréciatif et masochiste avec lequel les narrateurs se décrivent souligne une perception de soi négative. Ce vocabulaire toxique ne fait que perpétuer le cercle vicieux qui devient ainsi la routine habituelle de chacun. La manière têtue dont ils refusent souvent de se soigner signale qu'ils commencent à s'identifier avec l'étiquette de *souffrant* et ne s'attendent jamais à guérir. De plus, cette façon malsaine de s'imaginer s'étend à une tendance à maltraiter le corps aussi. Les personnages mélancoliques et déprimés utilisent très fréquemment des substances addictives (de l'alcool, des cigarettes, des drogues illégales), ce qui reflète également une faible estime de soi parce qu'ils croient ne pas mériter le bonheur et manquent aussi de confiance dans leur propre capacité de vivre sans elles. Finalement, nous verrons qu'il existe un lien puissant entre les émotions et les cognitions, et que l'humeur négative des personnages provient principalement des pensées négatives, celles-ci étant surtout au sujet d'eux-mêmes.

4.1. Tendances à l'autocritique

Nous avons déjà vu que Freud, Stryckman, Clewell, Arce Ross, Abraham et Chemama, entre autres, témoignent de la présence d'une faible estime de soi dans le cadre d'une humeur mélancolique. Revenons maintenant sur plusieurs de ces théories afin de discuter plus précisément de la fréquence des autoreproches et des pensées toxiques chez les personnages de notre corpus. Nicolas Abraham et Maria Torok, psychanalystes, se posent la question suivante : « Pourquoi de tels malades sont-ils accablés d'autoreproches

²⁴⁷ Freud, *Deuil et mélancolie*, 49.

et d'inhibitions, en proie à d'épuisantes ruminations, à des maladies physiques, toujours déprimés, fatigués, angoissés ? »²⁴⁸ À cet égard, il est vrai que les personnages se sentent rejetés, désespérés et solitaires. Ils ne croient pas en eux-mêmes et ont souvent trop peur ou trop honte d'entrer dans le domaine public à cause de ces insécurités. Comme le précise Chemama :

Ce sentiment d'être rejeté se manifeste, bien sûr, dans le transfert. Le sujet dépressif reconnaît souvent son exigence impérieuse, totalitaire, d'amour. Il suppose qu'il sera rejeté pour cela, comme il a pu l'être, dans sa vie, pour des exigences du même ordre. Et il y a bien sûr un cercle : il demande d'autant plus d'amour qu'il se sent rejeté, et il craint d'autant plus de se faire rejeter que sa demande lui paraît exorbitante. Et ce cercle semble bien avoir une fonction : celle d'accroître sans cesse sa souffrance, celle du misérable ou du paria.²⁴⁹

L'attachement mélancolique au passé fait que les individus gardent toujours leurs anciennes blessures et déceptions en tête et, par la suite, s'attendent à être rejetés de nouveau. Selon John D. Teasdale, chercheur dans le domaine de la cognition, « [W]hen memories of the past come to mind, there will be a preponderance of negative experiences, often involving negative aspects of the person ».²⁵⁰ Cette perspective mène à un cycle douloureux qui paraît interminable et qui pousse l'individu plus loin dans sa souffrance. En outre, comme nous l'avons mentionné, Stryckman note que le

²⁴⁸ Nicolas Abraham et Maria Torok, *L'écorce et le noyau* (Paris : Aubier Montaigne, 1978), 232.

²⁴⁹ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 175.

²⁵⁰ John D. Teasdale, « Negative Thinking in Depression: Cause, Effect, or Reciprocal Relationship ? », *Advances in Behaviour Research and Therapy* 5, n° 1 (1983) : 14.

mélancolique est coupable d'une faute qui lui reste inconnue.²⁵¹ Cette constatation résume bien le fait que ses insécurités ne sont pas nécessairement justifiées par une preuve externe. D'où naît la tendance à se détester alors, si ses origines demeurent inconnues même au sujet en question ? À quel moment dans la vie commence-t-on à se critiquer, et pour quelles raisons ? De plus, s'agit-il d'un comportement universel ou d'un phénomène qui n'apparaît que chez les gens tristes ? En effet, il existe un lien fort entre l'autodépréciation et la perte.

Quand nous connaissons une perte qui nous semble injuste (comme par exemple une situation de deuil ou de divorce), nous ressentons des émotions d'hostilité et de colère. Selon plusieurs théoriciens (y compris Bowlby, Kristeva, Bergler et Noland), dans le cas de la mélancolie, cette frustration n'est jamais résolue et se projette sur soi plutôt que sur l'objet perdu. Ensuite, l'individu connaît la honte de soi et la culpabilité dans des situations subséquentes. Tisseron discute, dans *La honte*, de ce processus par lequel les émotions d'agression ressenties envers l'objet perdu se retournent contre soi :

[L]es critiques que le mélancolique s'adresse à lui-même sont celles qu'il veut faire entendre à l'égard de l'objet perdu par lequel il s'est senti en quelque sorte trahi. Lorsque le mélancolique dit : « je m'en veux », le « je », et le « me » de sa phrase n'ont pas le même statut. Le « je » déçu du mélancolique en veut au « me » temporairement identifié avec celui qui l'a déçu et que le mélancolique a renoncé à attaquer dans la réalité pour ne pas courir le risque de le perdre davantage.²⁵²

²⁵¹ Nicole Stryckman, « Deuil, mélancolie et dépression », *Le bulletin Freudien* 53 (2009) : 10.

²⁵² Tisseron, *La honte*, 31.

De même, Freud stipule que : « La perte de l'objet s'est muée de la sorte en une perte du moi, et le conflit entre le moi et l'être aimé s'est changé en rupture entre la critique du moi et le moi modifié par l'identification ».²⁵³ Sur ce sujet, nous verrons dans certains des textes qu'il s'agit d'une perte explicitement présentée qui pousse le personnage principal à se culpabiliser constamment. Par contre, dans d'autres cas, le conflit entre le moi et l'être aimé constitue plutôt une lamentation de la version du moi qui existait avant la chute mélancolique et qui était alors plus heureuse, d'après le personnage. Ainsi, l'objet perdu ne doit pas nécessairement représenter un être extérieur. Quel que soit le cas, la douleur du mélancolique s'étend plus loin que le mélancolique lui-même, mais c'est quand même lui qui devient la victime de la critique.

Dans les textes de notre corpus, la représentation des sentiments négatifs envers soi tourne autour de plusieurs éléments, y compris l'absence d'un sentiment de contrôle individuel, la projection des peurs de chacun sur l'Autre, et la honte de soi. Nous retrouvons un lexique dépréciatif chez les personnages qui comprend des regrets concernant leur propre comportement, des idéations suicidaires, une dissociation narrative due à la honte, et des sentiments de culpabilité qui ne sont pas nécessairement basés dans la réalité externe.

Au début de l'autobiographie *Tomber sept fois, se relever huit*, le titre de la première partie se dévoile : « Il est foutu ». Ce choix lexical démontre déjà un manque de confiance en soi parce que l'homme déprimé se décrit en employant un adjectif connoté et péjoratif, *foutu*. Son discours dépréciatif continue tout au long du texte avec maintes déclarations pessimistes qui montrent du désespoir et des doutes envers lui-même, telles

²⁵³ Freud, *Deuil et mélancolie*, 56.

que « Je ne crois plus en moi. Ce que j'ai écrit ne vaut rien » (*TS*, p. 49), et « Je suis encore en état de basse estime de moi, de doute » (*TS*, p. 200). Le personnage remet en question ses aptitudes au travail et se blâme constamment pour sa dépression. De plus, il reconnaît le rôle de ses cognitions malsaines dans la perpétuation de sa peine : « Ce n'est pas une chute physique mais la soudaine prise de conscience que je suis en train de me gâcher et de verser dans la médiocrité. Que je ne vaux pas grand-chose » (*TS*, p. 211). Ainsi, la manière dont Philippe se parle intérieurement reflète une perception négative de soi. Le concept psychologique du *self-talk* est présenté, entre autres, par le journaliste Gregory L. Jantz, qui précise que : « Each of us has a set of messages that play over and over in our minds. This internal dialogue, or personal commentary, frames our reactions to life and its circumstances ».²⁵⁴ De la même façon, Aaron T. Beck, dans son travail sur la thérapie cognitive par rapport à la dépression, énumère plusieurs niveaux de pensée, y compris des pensées automatiques :

One of the striking features of the typical depressive cognitions is that they generally were experienced by the patients as arising as though they were *automatic* responses, ie, without any apparent antecedent reflection or reasoning. [...] The depressive thoughts not only appeared to be "automatic," in the sense just described, but they seemed, also, to have an *involuntary* quality.²⁵⁵

Tout ce qui constituerait du *self-talk* signifie de telles pensées automatiques parce qu'il s'agit des monologues intérieurs qui, chez les gens qui souffrent de la mélancolie et de la dépression, demeurent le plus souvent négatifs et destructeurs. La pertinence de ces

²⁵⁴ Gregory L. Jantz, « The Power of Self-Talk », *Psychology Today*, mai 2016, <https://www.psychologytoday.com/blog/hope-relationships/201605/the-power-positive-self-talk>.

²⁵⁵ Aaron T. Beck, « Thinking and Depression », *Archives of General Psychiatry* 9 (1963) : 329.

monologues intérieurs se révèle ainsi parce que nous comprenons qu'ils guident nos actions et nos réactions tout au long de la vie. Dès lors, qu'il soit inspirant ou nuisible, ce langage intime est le reflet de la perception de soi de chacun, surtout vu le fait qu'il demeure intrinsèquement automatique.

Cela étant dit, après sa guérison, Labro change complètement d'avis, ce qui signale encore que ses cognitions masochistes sont liées à son malheur. Par exemple, il se rend compte vers la fin du livre : « Je n'étais pas complètement un déchet en plastique » (*TS*, p. 188), et « Je n'étais pas complètement "foutu" » (*TS*, p. 190). Alors, dès qu'il se sent mieux émotionnellement, l'importance de garder la foi et d'avoir une haute estime de soi devient un thème central pour lui puisqu'il comprend le lien direct avec son humeur. En outre, Labro donne les conseils suivants à ses lecteurs : « [N]e vous livrez pas à l'autodépréciation » (*TS*, p. 226), « [A]rrêtez de vous auto-détruire » (*TS*, p. 226), et « Vous avez un nom, ne vous dépréciez pas » (*TS*, p. 218). Il poursuit :

Il existe une indescriptible allégresse intérieure à ressentir que votre volonté l'a emporté sur votre démon et que l'estime de soi est revenue, que vous en savez un peu plus sur vous-même. Et que ce nouveau savoir constitue une force. Puisque, au-delà de l'estime de soi, vient poindre, comme une lumière pour définitivement tuer la nuit, la maîtrise de soi. (*TS*, p. 219)

Pour lui, l'estime de soi revenue correspond au bonheur et cette maîtrise de soi constitue le contraire du démon de la condition dépressive. Au niveau narratif, le lexique masochiste disparaît, ce qui souligne la guérison du *je-narrateur*.

En outre, le *je-personnage* démontre aussi des idéations suicidaires à plusieurs reprises dans ce récit, y compris dans la scène suivante :

En même temps, je ne sais que faire, ni comment le faire. Il n'y a aucun médicament à ma disposition, je ne peux traverser le couloir vers la chambre, vers la petite pharmacie de la salle de bains, je n'en ai pas la force. Je suis paralysé. Un couteau ? Ah oui, peut-être. Au moins ça, c'est là, dans le tiroir, à portée de main. Je l'ouvre. Il y a tout : un couteau à pain, plusieurs à viande, des petits, des gros, des très aiguisés, d'autres moins. Mais c'est long, c'est pointu, c'est laid, toutes ces lames, et puis, ça va me faire mal, souffrir, saigner. C'est idiot ça, je ne veux pas avoir mal, je veux bien disparaître, mais sans douleur, sans blessure, sans souffrance ! Et puis, on ne sait jamais, on a rarement réussi à tuer d'un coup de couteau. Sauter par le balcon ? Pas assez haut, je me raterais. (*TS*, p. 80)

Le personnage fournit des détails précis dans sa description de l'acte suicidaire. Même pour ce qui est du suicide, il n'a pas confiance dans ses capacités de réussir à la tâche. Dans sa thèse, Clémence Perrot définit l'estime de soi comme étant une évaluation de soi sur soi,²⁵⁶ et la qualifie, dans le cadre des patients déprimés, en tant qu'un « domaine d'intervention thérapeutique qui pourrait être utilisé par des professionnels de la santé pour diminuer le risque suicidaire ».²⁵⁷ Elle précise qu'il existe des preuves que c'est la faible estime de soi qui cause la dépression, et non l'inverse.²⁵⁸ Pour Perrot, la crise suicidaire constitue « un état temporaire de désorganisation psychique intense où les

²⁵⁶ Clémence Perrot, « Estime de soi et risque suicidaire » (Université Paris Descartes, 2015), 40.

²⁵⁷ *Ibid.*, 41.

²⁵⁸ *Ibid.*, 43.

émotions dominant, un moment d'échappement où le sujet présente un état de vulnérabilité et d'insuffisance de ses moyens de défense ». ²⁵⁹ En d'autres termes, l'individu qui songe au suicide doute déjà de ses propres capacités de poursuivre sa vie de manière efficace. De plus, une étude conduite par Armand Chatard, Leila Selimbegović, et Paul N'Dri Konan, chercheurs en psychologie sociale, démontre que le taux de suicide d'un pays correspond directement au niveau d'estime de soi de sa population. ²⁶⁰ Chez Labro, l'envie de se tuer représente une espèce de dissociation physique désirée ; dans le fond, il ne veut plus être dans son corps actuel. Ce souhait apparaît également quand le personnage exprime, à plusieurs moments, son désir d'être quelqu'un d'autre. À nouveau, de telles constatations soulignent une volonté de se dissocier de l'homme déprimé décrit dans le livre puisque le narrateur le déteste.

Toutefois, le désir de fuir son personnage se manifeste également dans une dissociation narrative. Labro utilise en effet la troisième personne afin de se décrire. Cet éloignement mental sert à distancier le narrateur, maintenant guéri, de l'homme déprimé dont il a honte. Par exemple, il se nomme « l'autrefois beau garçon » (*TS*, p. 41), « cette réduction d'homme » (*TS*, p. 28), et « ce type qui n'est pas vous » (*TS*, p. 49). Il ne se reconnaît plus et se demande même, « Quel est cet homme » (*TS*, p. 121), en se regardant dans le miroir. Il note aussi : « Le visage se creuse, cependant. Le type commence à flotter dans ses vêtements. Il vous regarde de ses yeux ternes, il n'est plus capable de sourire » (*TS*, p. 38). Le lecteur comprend que Labro se décrit, mais qu'il n'arrive pas à s'identifier ouvertement avec l'homme d'autrefois, choisissant plutôt d'employer du vocabulaire impersonnel comme *le type*. Il poursuit :

²⁵⁹ *Ibid.*, 23.

²⁶⁰ Armand Chatard, Leila Selimbegović, et Paul N'Dri Konan, « Self-esteem and Suicide Rates in 55 Nations », *European Journal of Personality* 23, n° 1 (2009) : 20.

Cet être courbé et amaigri — il perd quelques kilos chaque semaine — , cet interlocuteur qui n'interlocute plus, ce quasi-muet, voix basse et lente, cette absence de toute affection, cette perte de désir, cette incapacité d'un seul geste de tendresse, d'un seul regard chaleureux ou complice, cette dévalorisation de lui-même — ces mots qu'il prononce à chaque maladresse, car il tombe, il casse et il perd des choses ou il en oublie — à chaque fois, ces mots qu'il murmure, tête baissée vers le sol : « Quel con je fais ! » (TS, p. 44)

Pour revenir sur la corrélation entre la honte et l'autodépréciation, rappelons-nous ce qu'écrit Gaulejac : « La honte, c'est le désamour de soi, c'est penser qu'on est mauvais à l'intérieur ».²⁶¹ La condition dépressive, à la base, a beaucoup de connotations négatives, alors il n'est pas étonnant de découvrir que le narrateur en est gêné. Il conclut à la fin du texte : « [J]e n'en ai rien retiré, dans ma dépression, que douleur, humiliation, gêne » (TS, p. 187). Comme nous l'avons déjà vu, il tente au cours du livre de cacher son état des autres personnes, tout en tentant de s'en distancier, et la présentation de cette rhétorique honteuse souligne sa faible estime de soi.

Dans le roman *À l'abri de rien*, Marie se critique à plusieurs reprises, étant souvent victime de son propre discours dépréciatif : « Je me suis sentie parfaitement ridicule. Parfaitement conne et merdique » (AL, p. 38), « Je me suis sentie tellement conne » (AL, p. 112), et « [J]'étais impardonnable et je le savais » (AL, p. 170). Sa perception de soi est celle d'une personne incapable et inadéquate, et elle s'insulte avec un lexique fortement péjoratif, caractérisé par les adjectifs *ridicule*, *conne* et *merdique*. Ce

²⁶¹ Gaulejac, *Les sources de la honte*, 59.

type de *self-talk* réducteur souligne sa faible estime de soi ainsi que son manque de confiance dans ses aptitudes. Reprenons les idées de Taylor et Brown à propos de la psychologie positive :

People who have high self-esteem and self-confidence, who report that they have a lot of control in their lives, and who believe that the future will bring them happiness are more likely than people who lack these perceptions to indicate that they are happy at the present.²⁶²

Chez Marie, il est encore question d'un sentiment de contrôle individuel. Puisqu'elle lutte constamment pour retrouver de l'ordre dans sa vie chaotique, ce manque de contrôle crée des émotions de faiblesse. Puisqu'elle n'arrive pas à négocier son univers de manière satisfaisante, Marie se sent inutile et sa vie lui semble banale.

De plus, Marie se déteste si fortement qu'elle réfléchit à la dissociation physique, pensant d'abord au suicide : « J'aurais aussi bien pu disparaître. Tout aurait continué comme avant. Ça n'aurait fait aucune différence » (*AL*, p. 73). Comme Perrot l'indique, il s'agit d'une évaluation de soi sur soi. Dans le cas de Marie, elle ne se croit pas valable dans le monde et cette perception négative de soi se manifeste comme un désir de ne plus y exister. D'autres souhaits exprimés chez elle sont moins évidents, mais dévoilent également qu'elle hait sa propre identité autant qu'elle préférerait en obtenir une nouvelle. Par exemple, elle se dit : « Je me sentais tellement piteuse, j'aurais vraiment voulu être quelqu'un d'autre, j'aurais voulu qu'il ait une autre mère, être capable de ne pas lui infliger ce genre de spectacle » (*AL*, p. 30). Elle n'a pas confiance dans sa capacité d'être mère et par la suite elle se conçoit, encore, comme étant *incapable*. Paradoxalement, Soloman

²⁶² Shelley E. Taylor et Jonathon D. Brown, « Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health », *Psychological Bulletin* 103, n° 2 (1988) : 198.

constate que l'orgueil constitue le moteur de la dépression.²⁶³ Dans le cadre du roman d'Adam, il existe ainsi la représentation du thème de l'orgueil par rapport aux aptitudes maternelles du personnage de Marie. Étant donné que le rôle d'être mère constitue une grande partie de son identité, ce supposé échec, à ses yeux, influence directement sa perception de soi, pour le pire. Pauline Maillard et Ueli Kramer, chercheurs en psychothérapie, décrivent la façon dont l'autocritique se lie plus fortement aux défauts qui nous affectent personnellement :

[U]n des thèmes fortement présents dans les cognitions des patients déprimés est celui de l'auto-critique, qui est un reproche qu'un individu fait quant aux imperfections qu'il perçoit chez lui-même, spécialement celles qui touchent à des domaines ayant de la valeur à ses yeux.²⁶⁴

Suite à une étude comparant les pensées et les sentiments des individus déprimés avec ceux des individus non-déprimés, Beck conclut ce qui suit :

The typical ideational content of the depressed patients was characterized by themes of low self-esteem, self-blame, overwhelming responsibilities, and desires to escape [...]. [...] It is noteworthy that the self-criticisms, just as the low self-evaluations, were applied to those specific attributes or behaviors which were highly valued by the individual.²⁶⁵

Nous pouvons ainsi supposer que la faible estime de soi de Marie reflète la valeur de ses enfants pour elle : elle se déteste parce qu'elle n'arrive pas à leur plaire. Par la suite, elle

²⁶³ Soloman, *Le diable intérieur. Anatomie de la dépression*, 75.

²⁶⁴ Pauline Maillard et Ueli Kramer, « “Je ne vauds rien” et autres formes d’auto-critique : état des lieux et interventions thérapeutiques », *Santé mentale au Québec* 40, n° 1 (2015) : 253.

²⁶⁵ Beck, « Thinking and Depression », 326.

souhaite s'échapper d'une manière ou d'une autre. Beck présente la corrélation entre un tel désir et, encore, un manque de confiance en soi :

The desire to escape seemed to be related to the patients' viewing themselves at an impasse. On the one hand, they saw themselves as incapable, incompetent, and helpless. [...] The suicidal preoccupations similarly seemed related to the patient's conceptualisation of his situation as untenable and hopeless. He believed he could not tolerate a continuation of his suffering and he could see no solution to the problem.²⁶⁶

Nous observons le même phénomène chez Marie, étant donné que ses réflexions sur la dissociation physique représentent un sentiment de désespoir ainsi que des doutes autour de sa propre capacité de surmonter l'état douloureux.

En outre, à certains endroits dans le texte Marie démontre également une dissociation mentale parce qu'elle ne se reconnaît pas. Elle semble avoir déjà créé une distance émotionnelle par rapport à la version mélancolique d'elle-même : « Des mots sont sortis de ma bouche que je ne connaissais pas, qui ne m'appartenaient pas. Ils sortaient sans que j'y pense, les uns derrière les autres, comme si quelqu'un à l'intérieur de mon ventre et de mon crâne les prononçait pour moi » (*AL*, p. 175). Il existe donc deux versions de Marie : la femme malheureuse ainsi que celle qui la regarde de l'extérieur et en a honte. Son refus de s'identifier avec les mots qu'elle prononce, même inconsciemment, évoque le statut indigne qu'elle se donne. Elle n'est pas fière de ses propres mots et actions, se représente défavorablement dans tous les cas, et préférerait être quelqu'un d'autre.

²⁶⁶ *Ibid.*, 327.

Dans un dernier temps, Marie se blâme constamment, que ce soit une situation qu'elle ait pu contrôler ou non. En règle générale, le mélancolique se blâme chroniquement et comme Stryckman le constate, « Cette culpabilité est quelque peu apaisée par sa souffrance ».²⁶⁷ Dès lors, les sentiments d'inutilité de Marie s'étendent jusqu'à ce qu'elle se croie coupable aussi. En observant la tristesse de son fils, à cause de son comportement de mère, Marie remarque : « J'ai bien compris que c'était ma faute, que c'était rien d'autre que moi ce qui l'inquiétait et le faisait veiller dans la nuit » (*AL*, p. 46). En effet, il est vrai les actions de Marie déçoivent souvent sa famille, mais elle laisse cette culpabilité la consommer. La tendance à se blâmer constitue ainsi un autre élément soulignant la perception de soi négative de Marie.

Dans le roman *Passer la nuit*, la narratrice s'insulte avec des phrases telles que : « [J]e me sens vite gauche, inutile » (*PN*, p. 8), « [J]e me sens agacée, et je me sens sale » (*PN*, p. 57), et « Je me sens sale » (*PN*, p. 70). Étant donné qu'elle vit seule, ses monologues internes deviennent la bande-son de sa vie parce que ses interactions avec d'autres personnes restent minimales. Pendant la majorité du livre, les mots que le personnage se dit sont parfois les seuls qu'elle entend au cours d'une journée, alors son *self-talk* devient plus puissant que celui des autres personnages à l'étude. Ce lexique masochiste continu constitue ainsi une manifestation importante de sa perception négative de soi.

Cependant, sa perspective dépréciative s'étend aussi à son désir de se dissocier physiquement ainsi que mentalement de la personne qu'elle est actuellement : « J'aimerais tourner le dos à cette mélancolie, sauter d'un seul coup dans un autre corps » (*PN*, p. 98).

²⁶⁷ Stryckman, « Deuil, mélancolie et dépression », 10.

Tout comme les personnages dans les autres textes à l'étude, celui-ci se déteste à un niveau si puissant qu'elle n'a plus envie d'exister dans son propre corps. Par contre, nous n'y retrouvons aucune idéation suicidaire. La dissociation cognitive de la narratrice se manifeste plutôt sous forme des rêveries qu'elle utilise comme échappatoires. Beck note que les gens qui sont mécontents de leur vie pensent souvent au suicide comme une solution potentielle, mais songent également à saisir n'importe quelle situation qui pourrait leur apporter une fuite temporaire à leurs problèmes quotidiens.²⁶⁸ Tout au long du livre, la narratrice s'invente une vie imaginaire, soulignant à quel point elle reste insatisfaite de sa vie actuelle et de son identité. Elle se hait et s'imagine comme quelqu'un d'autre dans une tentative d'échapper à sa douleur :

Dans un monde idéal, je me réveille avec une pulsion fonctionnelle. Je me lève, je bois mon thé et, après quelques gorgées, une énergie puissante m'envahit : j'ai besoin de me mettre debout et de ranger. [...] Dans ce même monde idéal, je ne bois pas, et je ne souffre pas de cette privation. J'ai développé un plaisir de boire de l'eau dont la force me surprend. Je sens la fraîcheur m'envahir, me purger. J'observe ma peau et mon corps se transformer. En quelques jours, je vois émerger dans le miroir le corps que j'avais à l'hiver 2001–2002 — sec, nerveux, lisse ; mince et musclé. (*PN*, p. 41)

Elle détaille les caractéristiques qu'elle aimerait avoir et les juxtapose avec son identité actuelle. La narratrice est mécontente de son niveau d'énergie, de ses activités quotidiennes et de son apparence physique. Ici, elle pleure son ancien corps comme si c'était un objet perdu : la qualité lisse, mince et musclée de la personne qu'elle était

²⁶⁸ Beck, « Thinking and Depression », 327.

auparavant. Ainsi, la manière défavorable dont elle se représente dans le texte s'avère évidente.

Revenons sur Seligman qui précise, en ce qui concerne l'impuissance savante : « If the person does not believe that he will do well, or if he feels helpless, he will not try as hard ». ²⁶⁹ En d'autres termes, des gens ayant une faible estime de soi manquent de confiance dans leur propre force morale et restent cyniques envers l'avenir. Nous avons étudié maints exemples d'un tel pessimisme dans le cadre des états mélancoliques et dépressifs chez les personnages de notre corpus. Par la suite, les efforts pour se soigner s'arrêtent toujours puisque ceux-ci paraissent inutiles aux individus tristes. Seligman poursuit : « Depressed people believe themselves to be even more ineffective than they actually are: small obstacles to success are seen as impassible barriers, difficulty in dealing with a problem is seen as complete failure, and even outright success is often misconstrued as failure ». ²⁷⁰ À cet égard, la narratrice de *Passer la nuit* se décrit comme étant incapable de sortir de sa mélancolie. Elle croit se trouver coincée là-dedans et demeure sceptique envers ses aptitudes de retrouver le bonheur. Souvent, elle a tendance à rêver d'un univers différent, sans savoir comment y arriver, avec des déclarations vagues telles que « J'aimerais être ailleurs » (*PN*, p. 122). En s'imaginant une vie complètement différente, la narratrice signale sa mélancolie actuelle et sa perception négative de soi.

Finalement, à travers le texte *Rien de grave*, il devient rapidement évident que le personnage de Louise se déteste. Elle se critique sans cesse, parfois avec des phrases

²⁶⁹ Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, 83.

²⁷⁰ *Ibid.*, 85.

courtes qui pourraient sembler insignifiantes, mais qui s'accumulent au cours du livre, créant un monologue intérieur masochiste et incessant. Un tel *framework*, comme le dénomme Lantz, influence subséquemment les réactions et les comportements de l'individu. Louise indique : « Je porte d'assez vilaines chaussures et donc je ne suis pas très chic » (*RG*, p. 11), « Je me déteste de penser ça. Je déteste le cœur de pierre que je suis devenue » (*RG*, p. 23), et « Je me maudis de dire cela. Je me maudis de le penser. Je me déteste » (*RG*, p. 37). La vision qu'elle garde d'elle-même demeure défavorable et sa narration prend un ton dépréciatif. Lévy elle-même décrit certaines stratégies de survie qui peuvent entrer en jeu pendant les interactions sociales. Lors d'un entretien dans l'émission de télévision *Tout le monde en parle*, l'animateur lui demande la raison pour laquelle elle évite de croiser le regard des autres, parle très rapidement, et fournit des réponses courtes et détachées. Quand il commente aussi son air tendu, crispé et anxieux, Lévy explique finalement qu'elle ne désire pas embêter les gens trop longtemps en radotant, alors elle se dépêche de dire ce qu'elle a à dire.²⁷¹ À cet égard, elle ne croit pas que ses idées et ses avis méritent d'être entendus. En effet, dans son roman autobiographique, son personnage Louise discute d'une tendance pareille dans une scène avec son homéopathe :

— Vous parlez toujours aussi vite ? il m'a demandé.

— Oui, je crois.

— Pourquoi ?

— Par peur.

— De quoi ?

— D'ennuyer les gens trop longtemps, je pense. (*RG*, p. 87)

²⁷¹ Khalfon, « Interview Justine Lévy ».

À nouveau, il est question de la crainte que son discours ne vaille rien. Les mots d'hésitation (*je crois, je pense*) à la fin de ses phrases montrent aussi son incertitude par rapport à ses connaissances et ses opinions.

En outre, le personnage de Louise désire être quelqu'un d'autre (*RG*, p. 8) et rêve du moment où elle ne sera plus elle-même. Dès lors, une envie de disparaître complètement, même si celle-ci n'est pas présentée en tant qu'idéation suicidaire, se dévoile dans le cadre de la narration. Louise exclame : « J'ai honte, tellement honte, disparaître, rentrer sous terre, honte, honte, honte » (*RG*, p. 205). Elle souhaite se distancier physiquement de son corps et de son identité. De plus, sa honte se rapproche de sa faible estime de soi : « [J]'avais trop honte, je sentais bien que je n'étais plus fréquentable [...]. C'est étrange qu'il ne m'ait pas quittée, Adrien, à ce moment-là » (*RG*, p. 123). Une des raisons principales pour lesquelles elle se sent gênée constitue sa croyance de ne pas être *fréquentable*. Louise pense qu'elle ne mérite pas d'amour et que personne ne serait jamais capable de l'aimer.

Enfin, Louise se blâme constamment, souvent pour des événements hors de son contrôle. Lors de l'enterrement de sa grand-mère, Louise indique : « [J]e me sens juste coupable d'être là et de ne pas pleurer » (*RG*, p. 13), et « [Q]uelle sorte de monstre je suis pour n'avoir rien senti ? » (*RG*, p. 33). À son avis, elle est un monstre insupportable. Ici, elle se sent coupable quand elle n'arrive pas à exprimer ouvertement de la tristesse après cette mort. Le mot de *monstre* revient encore à plusieurs endroits dans l'intrigue, y compris le suivant : « Faut que je fasse quand même attention, je me suis juste dit, ça va finir par se voir que je suis un monstre » (*RG*, p. 105). Non seulement sa perception de soi est-elle néfaste, mais Louise s'inquiète également de la manière dont d'autres

personnes la conçoivent. Même pour ce qui est de son divorce avec Adrien, Louise souligne : « [C]'était pas lui le salaud, c'était pas lui le monstre et le coupable, c'était moi, seulement moi » (RG, p. 115). Bien entendu, nous ne retrouvons pas assez de preuve, en tant que lecteurs, pour pouvoir confirmer la vérité de cette histoire, mais nous savons, malgré tout, que Louise n'utilise pas nécessairement des indices externes pour arriver à de telles conclusions. Ses avis ne demeurent pas justifiés tout au long du texte, ce qui ne fait que souligner que sa perception négative de soi est créée intérieurement. Une telle culpabilité, comme nous l'avons déjà vu, constitue une des caractéristiques primordiales de l'autodépréciation freudienne.

Pour revenir sur la notion des pertes intériorisées, c'est le divorce de la narratrice qui la pousse à se détester et à se critiquer encore plus. Arce Ross écrit sur la pertinence de nos façons individuelles de gérer des pertes :

[À] la différence du sujet qui souffre d'un deuil ou de toute névrose dépressive, le mélancolique devient accusateur, juge et persécuteur de lui-même, et l'on imagine derrière lui l'autre auquel il serait identifié mais qui n'est plus, comme si, à la place de l'objet *que le malade aime, a aimé ou devrait aimer*, le moi souffre des plaintes délirantes d'indignité.²⁷²

De même, comme Kristeva le souligne, « [L]a plainte contre soi serait donc une plainte contre un autre ».²⁷³ Le personnage de Louise s'habitue à lier son identité à son mari, alors elle se sent perdue après leur divorce. Ensuite, les sentiments de haine et de colère qu'elle ressent envers Adrien se retournent contre elle-même. Tandis que les autres personnages mélancoliques et déprimés à l'étude connaissent parfois des pertes moins

²⁷² German Arce Ross, *Manie, mélancolie et facteurs blancs* (Paris : Beauchesne, 2008), 168.

²⁷³ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 20.

évidentes, une grande majorité de la perception de soi négative démontrée par Louise est directement liée à cette perte.

4.2. Échappatoires et distractions malsaines

Selon Karl Polanyi, la mise à l'écart²⁷⁴ constitue une séparation de la société, aux niveaux psychologique et social, qui mène à des sentiments d'aliénation chez l'individu.²⁷⁵ Dans son livre *The Globalization of Addiction*, le psychologue Bruce Alexander met en contraste la mise à l'écart avec la notion de l'intégration psychosociale.²⁷⁶ En tant que remède, Alexander explique que la majorité des gens cherchent ailleurs afin de régler leur isolement et leur tristesse, ce qui explique en grande partie la fréquence des dépendances toxiques dans le monde aujourd'hui. En effet, dans une présentation *TedTalk* intitulée « Everything you think you know about addiction is wrong », le journaliste Johann Hari soulève l'idée que la dépendance n'est pas un problème de chimie, mais plutôt un problème d'environnement. Il précise que ceux qui n'arrivent pas à se rapprocher d'autres gens pendant leur vie essaient de nouer des liens avec un remplacement non-humain, toujours à la recherche du soulagement émotionnel.²⁷⁷ Rappelons-nous que les personnages mélancoliques et déprimés de notre corpus ont beaucoup de mal à créer des rapports gratifiants avec autrui. À cet égard, leur tendance à abuser des substances addictives se dévoile en tant que stratégie de survie.

Alexander explique :

²⁷⁴ Notre traduction du terme *dislocation*.

²⁷⁵ Karl Polanyi, *The Great Transformation* (Boston : Beacon Press, 1944), 33.

²⁷⁶ Bruce K. Alexander, *The Globalization of Addiction* (New York : Oxford University Press, 2008), 62.

²⁷⁷ Johann Hari, « Everything you think you know about addiction is wrong », *TEDGlobalLondon*, juin 2015,

https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong?language=en#t-834902.

People can endure dislocation for a time. However, severe, prolonged dislocation eventually leads to unbearable despair, shame, emotional anguish, boredom, and bewilderment. It regularly precipitates suicide and less direct forms of self-destruction. This is why forced dislocation, in the form of ostracism, excommunication, exile, and solitary confinement, has been a dreaded punishment from ancient times until the present. Solitary confinement is an essential part of the most sophisticated modern technologies of torture.²⁷⁸

Si nous tenons compte de la réflexion d'Alexander, nous découvrons que les personnages de notre corpus littéraire désirent repousser leurs émotions douloureuses et songent souvent à la possibilité du suicide ou à d'autres formes d'autodestruction. Alexander précise : « [T]hose who do not [integrate] often adapt to the anguish or sustained dislocation by devoting themselves to narrow lifestyles that function as substitutes for psychosocial integration », ²⁷⁹ mais il souligne en même temps que, même si ces substitutions peuvent durer pendant très longtemps, elles ne remplacent jamais de l'intégration psychosociale. Pour lui, ces stratégies de survie demeurent incapables de fournir un bonheur authentique : « Addictions do not have the depth or breadth to produce "wholeness" [...] and so addicted people do not find the contentment they are seeking ». ²⁸⁰ Par la suite, le cercle vicieux se perpétue.

En ce qui concerne le plan lexical, Alexander souligne que le terme *dépendance*²⁸¹ signifie un besoin physique d'utiliser une substance.²⁸² Étant donné que

²⁷⁸ Alexander, *The Globalization of Addiction*, 59.

²⁷⁹ *Ibid.*, 62.

²⁸⁰ *Ibid.*, 63.

²⁸¹ Notre traduction du terme *addiction*.

nous ne sommes pas capables d'estimer le côté biologique à travers notre analyse littéraire, dans une tentative d'éviter un langage technique nous n'emploierons pas ce mot, sauf dans des cas où il apparaît dans les écrits d'autres chercheurs. Nous nous intéresserons plutôt à la tendance observable à avoir recours à des substances qui servent comme des échappatoires et qui repoussent la douleur émotionnelle de manière aussi gratifiante que leur usage devient une sorte d'obsession. Tous les personnages, à plusieurs reprises, se tournent vers des substances comme l'alcool, les cigarettes, les drogues illégales, et les médicaments sur ordonnance tels que les antidépresseurs. Ainsi, nous retrouvons chez chacun une représentation de soi comme incapable de sortir de sa souffrance sans l'aide de ces échappatoires qui deviennent toxiques. Malgré le fait que les antidépresseurs sont prescrits par des médecins, nous verrons qu'ils produisent quand même des effets psychologiques pareils aux autres sources de dépendance, une fois que l'individu s'y accroche. Chez les personnages, l'incapacité de vivre sans leurs mauvaises habitudes démontre une dévalorisation de soi et de ses propres forces. Ils ne se croient pas en eux pour réussir à la guérison et ne possèdent pas le courage de vivre indépendamment. Hari remarque qu'à la base la dépendance comprend l'incapacité d'être présent dans la vie.²⁸³ Les individus tristes ont trop peur de tomber quand ils sont laissés seuls. Comme Seligman l'explique, ils ne connaissent que de l'impuissance. En outre, Alexander soulève un lien entre la dépendance et plusieurs troubles, y compris la dépression, l'aliénation, l'insécurité, l'anxiété, un sentiment d'insignifiance dans la vie, et un manque de contrôle perçu.²⁸⁴ Cela étant dit, il est logique que la faible estime de soi

²⁸² Alexander, *The Globalization of Addiction*, 45.

²⁸³ Hari, « Everything you think you know about addiction is wrong ».

²⁸⁴ Alexander, *The Globalization of Addiction*, 155.

des personnages mélancoliques et déprimés se montre dans la manière dont les narrateurs représentent les interactions malsaines qu'ils entreprennent avec maintes substances.

Plus tôt, nous avons discuté de la croissance contemporaine du domaine de la psychopharmacologie, avec la prescription de médicaments qui devient de plus en plus courante. Irving Kirsch, dans ses travaux sur l'utilité des antidépresseurs, fournit l'anecdote suivante :

Antidepressants are also prescribed to people who do not qualify for the diagnosis of major depression. My neighbor's pet dog died; his physician prescribed an antidepressant. A friend in the US was diagnosed with lumbar muscle spasms and was prescribed an antidepressant. [...] About 20% of patients suffering from insomnia in the United States are given antidepressants as a treatment by their primary care physicians [...].²⁸⁵

De même, Marcelo Otero et Dahlia Namian, professeurs de sociologie, notent que « [I]es antidépresseurs sont parmi les médicaments les plus prescrits et consommés au Québec, au Canada et en Occident, non seulement pour les dépressions mais aussi pour des affections très variées ». ²⁸⁶ Cependant, leur popularité n'élimine pas la possibilité de créer, chez les patients, un attachement qui demeure malsain. Dans l'autobiographie de Labro, le personnage de Philippe s'accroche aux antidépresseurs de façon qu'il discrédite ses propres capacités et dépend plutôt de ces comprimés. Il est vrai qu'une fois le bon produit découvert, sa dépression s'améliore, alors nous ne voulons pas suggérer ni que les

²⁸⁵ Irving Kirsch, « Antidepressants and the Placebo Effect », *Zeitschrift für Psychologie* 222, n° 3 (2014) : 130.

²⁸⁶ Marcelo Otero et Dahlia Namian, « Vivre et survivre avec des antidépresseurs : Ambivalences du rapport au médicament psychotrope », *Frontières* 21, n° 2 (2009) : 56.

médicaments soient dangereux ni qu'il aurait dû se soigner tout seul. Nous cherchons plutôt à analyser la représentation de la relation entre le personnage et ses médicaments prescrits puisqu'il s'agit d'un rapport complexe qui souligne sa perception négative de soi, et notamment son manque de confiance dans ses propres forces. D'après Otero et Namian, « [L]a prise d'antidépresseurs renvoie parfois aux individus une image de soi dévaluée, teintée par la faiblesse morale, l'incapacité de se prendre en main de manière autonome, de ne pas être à la hauteur de ses problèmes ».²⁸⁷ Chez Labro, le personnage se dévalue et se croit faible. Par la suite, il compte sur les antidépresseurs et remet la responsabilité de son bonheur à eux. La clé de l'analyse constitue le fait que les descriptions textuelles de son état mental avant de prendre des médicaments sont déjà désespérées et malheureuses, alors en acceptant enfin d'accueillir du soutien externe, il devient clair que Philippe se croit incapable de faire autrement. Son choix déclenche un cycle interminable parce que même quand Philippe ne voit pas de résultats positifs, il continue à essayer différents produits au lieu de risquer de vivre sans aide pharmacologique. Ainsi, pour lui, les antidépresseurs représentent une solution magique à laquelle il se donne entièrement.

Au cours du livre, Philippe essaie maints médicaments et commence à démontrer une attitude obsessionnelle envers eux : « Toute médication m'intéresse, toute pharmacopée » (*TS*, p. 174). En grande partie, il doute de ses propres capacités de réduire son chagrin et s'appuie sur des formes de soulagement externe. Bien que les comprimés eux-mêmes ne demeurent pas nécessairement malsains, ce sont ses interactions avec elles qui le sont. Dans l'ensemble, la représentation de la relation qu'entreprend Philippe avec les antidépresseurs souligne son niveau bas de confiance. Il indique : « [J]e suis réduit à

²⁸⁷ *Ibid.*, 60.

un état d'inertie que le Prozac n'a pas dissipé » (*TS*, p. 171), ce qui démontre son manque de contrôle perçu dans la situation. À l'intérieur du système, Philippe demeure passif. Ici, il arrête de compter sur lui-même et s'attend à ce que le Prozac résolve des problèmes qu'il se croit incapable de surmonter autrement. Kirsch décrit la manière dont les gens tristes dépendent de leurs médicaments pour les sauver :

[O]ne of the prime characteristics of depression is the sense of hopelessness that depressed people feel. [...] If that is the case, then the mere promise of an effective treatment should help to alleviate depression, by replacing hopelessness with hopefulness — the hope that one will recover after all.²⁸⁸

Dès lors, ce sont les antidépresseurs qui donnent à Philippe un espoir qu'il n'arrive pas à retrouver dans lui-même. En outre, Philippe décrit sa relation avec les antidépresseurs comme suit : « Vous êtes recouvert par l'antidépresseur, dominé, chapeauté et plombé. Il s'est assis sur vous, il vous a habillé d'une camisole engourdissante et abrutissante, il vous permet de vaguement résister, il vous a "tassé", comme dit le docteur » (*TS*, p. 131). À nouveau, la nature dominante des médicaments se révèle avec des adjectifs très puissants : *dominé, chapeauté, plombé, engourdissant et abrutissant*. Les antidépresseurs semblent ainsi le posséder. Le personnage note également : « [C]es boîtes, ces comprimés blancs, bleus, parme, jaunes, coquille d'œuf, ces gouttes incolores, cet agrégat de petites choses d'apparence inoffensive va dicter le déroulement de ma vie » (*TS*, p. 119). Nous remarquons encore à quel point il donne du pouvoir aux comprimés et les laisse dicter son bonheur dans le cadre de son récit. Au lieu de les concevoir comme une méthode de soutien qui lui donne des outils pour pouvoir ensuite surmonter sa dépression

²⁸⁸ Kirsch, « Antidepressants and the Placebo Effect », 128.

courageusement, son manque de confiance en soi et sa mentalité désespérée font que Philippe croit que ce sont les antidépresseurs seuls qui le sauvent. Par contre, dans un entretien après la parution de son livre, Labro l'écrivain avoue : « [C]e ne sont pas les antidépresseurs qui vous aident à guérir. Ils vous "tassent," vous empêchent de chuter plus. Et le travail peut alors commencer ». ²⁸⁹ À ce moment, il accepte la nécessité chez chacun de lutter afin de surmonter une dépression. Cependant, le personnage déprimé ne se conçoit pas comme étant suffisamment en mesure d'y parvenir. Pour cette raison, la perception négative de soi que connaît Philippe se dévoile à travers sa relation avec les antidépresseurs qu'il perçoit comme ses sauveurs et sa seule porte de sortie.

Pourquoi les substitutions non-humaines décrites par Alexander sont-elles aussi communes ? Ou selon la question qu'il formule, « Why are so many people dangerously addicted to destructive habits in the [...] 21st century? ». ²⁹⁰ Tout comme la technique de la dissociation mentale, il s'agit d'échappatoires cognitives qui servent à se détourner de la vie. Nous avons déjà vu que les personnages à l'étude songent souvent à être quelqu'un d'autre, réfléchissent au suicide, et passent leur temps à rêver d'avoir une autre vie. Pourtant, en ce qui concerne les substances destructives, les personnages cherchent encore à ignorer leurs pensées douloureuses, mais choisissent plutôt de s'accrocher à des objets tangibles qui produisent des résultats plaisants. Dans le roman *À l'abri de rien*, le personnage de Marie se détourne de sa douleur avec des cigarettes et de la drogue. Elle prend également des médicaments quotidiennement (*AL*, p. 40), médicaments qui ne sont

²⁸⁹ Alain Sousa, « Dépression : en sortir, c'est possible ! Interview de Philippe Labro », *Doctissimo*, avril 2004, <http://www.doctissimo.fr/psychologie/news/depression-en-sortir-c-est-possible-interview-de-ph-labro>.

²⁹⁰ Alexander, *The Globalization of Addiction*, 57.

pas nommés. Elle décrit sa relation agréable avec les cigarettes de la façon suivante : « Je me suis allumé une cigarette. Je l'ai fumée en fixant l'étendue noire et brillante, prise dans le faisceau des feux. Cette masse qui tanguait et s'écrasait la bave aux lèvres ça m'hypnotisait » (*AL*, p. 27). L'emploi du verbe *hypnotiser* signale l'espèce de transe dans laquelle Marie arrive à tomber grâce aux cigarettes. Plus tard, elle remarque de nouveau :

Je me suis allumé une cigarette, Isabelle et Josy ont fait pareil et on s'est retrouvées toutes les trois côte à côte à souffler la fumée en longs rubans, on ne parlait pas on fermait les yeux on était ailleurs je crois, bercées par ces voix qui se mêlaient et faisaient un bruit étrange, une rumeur liquide et épaisse. (*AL*, p. 93)

Le verbe *bercer* se rapproche du même champ lexical qu'*hypnotiser*, suggérant encore que les cigarettes produisent un effet calmant et apaisant à l'intérieur de la souffrance du personnage. De plus, le mot *ailleurs* souligne à quel point ce comportement constitue une distraction mentale pour lui. Marie se trouve dans un autre monde quand elle fume et son choix d'entreprendre le geste aussi fréquemment dans le roman démontre qu'elle demeure mécontente de sa vie et de son identité actuelle, ayant besoin de cette fuite cognitive.

Enfin, Marie a aussi recours aux substances illégales, toujours dans sa tentative de ressentir du soulagement interne. Au moment où elle fume la drogue, elle note :

« Isabelle venait d'allumer un joint et me l'avait tendu. J'avais pris deux longues taffes, ça faisait si longtemps, des années ou des siècles. Des papillons s'étaient mis à battre des ailes dans ma gorge et mes poumons » (*AL*, p. 141). À plusieurs autres moments durant l'intrigue, face à des crises émotionnelles, le premier réflexe de Marie est de prendre une bière ou une cigarette afin de se divertir. Plutôt que de chercher intérieurement, elle

dépend des substances externes pour s'occuper puisque son estime de soi demeure faible. Elle souhaite ignorer ses émotions, et même se dissocier d'elles, alors les substitutions non-humaines sur lesquelles elle s'appuie lui servent à noyer temporairement sa douleur.

De même, la narratrice de *Passer la nuit* reçoit très fréquemment du soulagement avec des substances toxiques. En comparaison avec les autres personnages à l'étude, il est intéressant de noter que c'est elle qui demeure seule et isolée de la société le plus souvent dans le cadre de la narration. Pour revenir sur le concept de l'intégration psychosociale, le vide à remplir demeure large pour elle et comme Alexander le suggère, « Only chronically and severly dislocated people are vulnerable to addiction ».²⁹¹ Puisqu'une grande partie du chagrin de la narratrice se manifeste en tant qu'angoisse, chaque fois qu'elle se sent anxieuse, elle a recours aux cigarettes, aux médicaments et à l'alcool. Au cours du livre, son usage excessif de telles échappatoires souligne son manque de confiance en ce qui concerne sa capacité de passer ses journées sans elles et dévoile qu'elle ne compte plus sur elle-même. De plus, une haine de soi se révèle parce que le personnage n'est pas content de ces interactions, surtout celles avec l'alcool. Nous savons déjà qu'en rêvant de son monde idéal, le personnage mélancolique avoue son désir de ne plus boire, mais en même temps de ne pas souffrir de cette privation (*PN*, p. 42). Aussi, elle réfléchit à une meilleure vie qui existerait si elle ne fumait plus : « Je me demande si je serais une femme différente si je ne fumais pas ; si ce détail en impliquerait beaucoup d'autres. Je me demande quelles jouissances seraient associées à cette vie-là » (*PN*, p. 49). À nouveau, c'est son manque de contrôle perçu qui s'avère pertinent, et qui fait ressortir la façon négative dont la narratrice se conçoit.

²⁹¹ *Ibid.*, 63.

À travers le texte, elle fait référence à l'effet des cigarettes avec ces phrases : « J'allume une cigarette, et je constate que mes mains ne tremblent plus » (*PN*, p. 37), et « Je fume dans le noir, je me sens en paix » (*PN*, p. 24). Nous observons d'abord que l'acte de fumer semble faire cesser le tremblement nerveux de ses mains et représente ainsi une méthode de soulagement pour elle. Elle utilise parfois des comprimés pour les mêmes raisons, évoquant sa dépendance aux sédatifs en particulier : « Je vais prendre un calmant pour enrayer la pression qui ne cesse de monter » (*PN*, p. 26). Puis, à un moment précis où elle commence à ressentir de l'angoisse, la narratrice remarque :

Une sensation d'ennui et d'impatience monte en moi. [...] J'aimerais lire, me concentrer sur quelque chose. Je suis consciente de la répétition des choses et des mots, mais je suis impuissante à la modifier. Je croise et je décroise mes jambes pour chasser la douleur et l'impatience. Je sens la fatigue de mon dos, de ma nuque penchée. J'allume ma cigarette, et je constate que mes mains ne tremblent pas. Je relâche mes muscles. (*PN*, p. 69)

Vers la fin de cette citation, nous retrouvons une répétition de la corrélation entre les cigarettes et le tremblement des mains. Toutefois, ce qui devient clair est le sentiment d'impuissance que la narratrice connaît. Dès qu'elle ressent des émotions déplaisantes, elle a tout de suite envie de se concentrer sur autre chose et se croit incapable de changer les circonstances elle-même. Par la suite, elle se tourne vers des échappatoires tangibles et immédiates. Cette soumission est le reflet de sa perception négative de soi. Elle n'utilise pas de drogue dans le texte, mais elle y pense quand même : « Dans mon

désœuvrement et mon ennui, la drogue serait une solution très tentante » (*PN*, p. 50), cette solution représentant aussi une distraction malsaine et instantanée.

Plus tard, la narratrice indique : « Je quitte le rituel de la cigarette, infiniment éteinte et rallumée au bout rougeoyant de la précédente. Je désire retrouver l'inconscience de cette monotonie, ma propre absence à ces gestes répétitifs » (*PN*, p. 99). L'élément automatique de l'acte se montre ici en conjonction avec un désir de vouloir rompre cette routine habituelle, mais toxique. Dans un article à propos de la puissance des routines, Wander Jager décrit la facilité avec laquelle nos actions quotidiennes peuvent rapidement se transformer en habitudes automatiques et confortables ainsi que le courage qu'il nous faut afin de les briser. Elle nous rappelle : « The more automated the behaviour is, the stronger the habit ». ²⁹² En outre, Meg Selig, journaliste, discute de l'élément de confort et de familiarité qui perpétue un tel cercle vicieux :

Many addicts have negative rituals surrounding their drug use or cutting; they find false comfort in a series of familiar acts that disguise the treacherous nature of their habits. Good routines can provide structure to your day, and they can also save lives and sanity. ²⁹³

Observons d'abord qu'elle déclare que ce confort demeure faux. Ainsi, l'acte de garder une routine ne relève pas toujours d'un mécanisme fonctionnel. Pour la narratrice de *Passer la nuit*, le geste de fumer des cigarettes devient automatique et donc plus difficile à arrêter ; l'élément de contrôle individuel n'existe pas. Ce n'est pas pour suggérer que les routines demeurent toujours malsaines parce que, comme Selig le souligne, une structure

²⁹² Wanda Jager, « Breaking “bad habits”: a dynamical perspective on habit formation and change », dans *Human Decision Making and Environmental Perception. Understanding and Assisting Human Decision Making in Real-life Settings*, éd. par L. Hendrickx, W. Jager, et L. Steg (University of Groningen, 2003).

²⁹³ Meg Selig, « Routines: Comforting or Confining? », *Psychology Today*, septembre 2010, <https://www.psychologytoday.com/blog/changepower/201009/routines-comforting-or-confining>.

positive pourrait, dans certaines circonstances, aider des gens mélancoliques à retrouver du sens dans la vie.

Nous découvrons également beaucoup de moments dans ce texte où la narratrice boit de l'alcool dans une tentative de se soulager : « Je bois un verre de vin, dans l'espoir que l'alcool me calme » (*PN*, p. 8), « Je commence à sentir l'effet calmant de l'alcool, mêlé aux médicaments que j'ai pris » (*PN*, p. 19), et « Avec le vin et les calmants, l'angoisse est résiduelle » (*PN*, p. 21). Bien évidemment, elle se tourne vers l'alcool pour son effet calmant. Elle ne se croit pas capable de vivre sans cette substance, ayant une estime d'elle-même trop faible. Cependant, malgré la quantité de désespoir, de cynisme, et de chagrin présentée par la narratrice, elle ressent du plaisir quand elle boit du vin (le seul type d'alcool qu'elle boit durant l'intrigue). Par exemple, elle note : « J'ai fini la bouteille de vin, et j'en ai éprouvé du plaisir » (*PN*, p. 14), et « Le vin blanc frais est agréable » (*PN*, p. 93). Est-ce vraiment la seule activité qui lui apporte du contentement ? Son appréciation du vin comprend les rares moments dans le livre où nous lisons des termes comme *plaisir* et *agréable*, au lieu de termes plus sombres. Dans une étude psychologique, Eleanor H. Wertheim et J. Conrad Schwarz soutiennent que :

« [D]epressed individuals will attempt to correct a current aversive state rather than maximize long-term gains ». ²⁹⁴ En d'autres termes, ils proposent que des gens tristes tentent de contrebalancer leur humeur négative actuelle en cherchant une gratification immédiate. ²⁹⁵ Cela étant dit, la narratrice mélancolique se représente comme étant à la recherche non seulement des distractions cognitives, mais également du plaisir instantané. Ainsi, sa tristesse devient aussi accablante qu'elle désire y échapper à tout

²⁹⁴ Eleanor H. Wertheim et J. Conrad Schwarz, « Depression, Guilt, and Self-Management of Pleasant and Unpleasant Events », *Journal of Personality and Social Psychology* 45, n° 4 (1983) : 884.

²⁹⁵ *Ibid.*

prix, mais ne se croit pas capable d'en sortir sans utiliser des échappatoires et des distractions malsaines.

Finalement, dans le texte *Rien de grave*, le personnage de Louise prend des médicaments et fume des cigarettes ainsi que de la drogue. Ces substances lui donnent un certain soulagement et aident à la détourner de son état mélancolique. Par exemple, elle partage sa tendance à avoir recours aux cigarettes : « [J]'avais envie de rien, vraiment rien, juste une cigarette, ah, mais j'étais déjà en train de fumer une cigarette » (RG, p. 9), et « J'ai envie de rien, ce jour-là, ni de l'entendre ni de ne pas l'entendre, ni d'être tranquille ni de ne pas être tranquille, peut-être juste d'être là et de fumer une cigarette » (RG, p. 40). Tout comme le vin pour la narratrice de *Passer la nuit*, nous retrouvons chez Lévy une représentation des cigarettes comme la seule source de plaisir du personnage mélancolique. Cependant, Louise reconnaît que cette relation devient toxique : « Envie d'une cigarette. Je sais, je fume trop. J'arrêterai quand je serai enceinte. J'ai mis du temps à y arriver, mais maintenant ça y est, je fume trop » (RG, p. 61). Ainsi, elle se blâme aussi pour sa tendance à trop fumer, alors ce comportement malsain ne fait qu'ajouter aux sentiments de culpabilité et de haine qu'elle ressent envers elle-même.

Pendant son divorce, Louise tente de se divertir en abusant de différents médicaments et drogues, et à chaque fois elle en retire un effet agréable : « J'ai pas pleuré non plus devant maman. [...] [E]lle est venue à la maison, elle m'a caressé longtemps les cheveux, elle m'a roulé un joint et je me suis endormie » (RG, p. 59), « J'ai un peu trop forcé sur le Xanax et sur les pétards pour ne pas penser à Adrien et pour être capable d'aller travailler » (RG, p. 29), et « [J]e fume des cigarettes, j'avale des pilules de Xanax,

comme des bonbons, c'est magique, ça enferme, il n'y a plus que du calme » (RG, p. 93). Pour revenir sur les pensées de Jager, la nature automatique du choix de se tourner vers des médicaments, des cigarettes, ou de la drogue rend plus facile chaque décision subséquente de refaire la même chose. Aussi, Louise décrit ces substances de la même manière que les autres personnages tristes : en les utilisant, elle s'échappe, ne pense plus à son chagrin, se sent calme au lieu d'anxieuse, et l'effet global demeure *magique*. Dès lors, il est encore question d'un soulagement instantané qu'elle désire afin de fuir son mécontentement actuel. Cependant, la satisfaction demeure fausse et temporaire parce qu'elle provient des sources extérieures et non internes.

En outre, de même que chez Labro, il existe aussi dans ce texte la représentation des médicaments comme étant tout puissants en contraste avec la soumission passive du personnage mélancolique. Louise remet automatiquement du pouvoir aux médicaments qu'elle prend, se percevant comme impuissante en ce qui concerne son propre bonheur. Pour revenir sur les propos de Kirsch, Louise met tout son espoir concernant la possibilité de se guérir dans les médicaments. Elle note : « Le premier médicament s'appelait cocaïnum, ça m'a bien fait rigoler. Le deuxième cocculus, ça me plaisait déjà moins. Mais aucun des deux ne m'a rien fait. Ils n'ont rien changé à ce vide en moi » (RG, p. 111), et « Les amphétamines c'est ce qu'il me fallait. Les amphétamines c'est ce qui me manquait pour être digne de mon mari, digne d'avoir un enfant de lui » (RG, p. 113). Elle ne se croit pas capable de remplir son vide sans l'aide de ces substances et elle demeure certaine que ce sont les amphétamines qu'il lui faut afin de se transformer en une meilleure version d'elle-même. Dans le texte, elle partage ouvertement sa croyance de ne pas pouvoir vivre sans soutien quand elle se demande : « Est-ce que je pourrai aller

jamais sans béquille, sans Xanax, les yeux grands ouverts, la vie en face ? » (RG, p. 99).

Toutefois, nous ne trouvons aucune occurrence au cours du livre où elle se donne l'occasion de risquer cet effort.

Pour terminer, nous retrouvons chez Louise une autre manifestation de la perception négative de soi à travers sa relation avec des médicaments quand nous nous rendons compte qu'une partie du problème se situe au niveau de la cognition. En analysant, tout comme nous l'avons fait chez Philippe, son état désespéré même avant de prendre les médicaments, nous comprenons que le désir chez Louise de recevoir du soutien externe devient aussi puissant qu'en fin de compte la solution elle-même n'est plus pertinente. Nous découvrons des signes qui indiquent que la corrélation entre les médicaments que prend Louise et ses sentiments de soulagement subséquents constituent des effets psychologiques et non physiques. À un moment dans l'intrigue, Louise avoue son affinité pour les comprimés *placebo*²⁹⁶ qui, tout au long de sa vie, font disparaître des sentiments douloureux :

Faut être honnête : toute ma vie, j'ai pris des médicaments. [...] Au début, je disais j'ai mal au front et ma grand-mère me préparait un verre avec une poudre diluée dans du lait, elle disait tu vas voir, c'est un placebo, c'est magique, et c'était magique en effet, il n'y avait pas meilleur médicament au monde que le placebo. (RG, p. 107)

Puisque de tels médicaments ne contiennent aucun produit médical, l'effet magique que perçoit Louise n'existe que dans sa tête. Arif Khan et Walter A. Brown, psychiatres,

²⁹⁶ Terme psychologique dénotant une substance sans effet médical ou thérapeutique, mais dont le sujet croit produira un certain résultat. Souvent utilisé dans des études cliniques afin de pouvoir contrôler un groupe parmi plusieurs pendant que les autres reçoivent la véritable substance en question.

discutent du *biais d'attente*²⁹⁷ dans le cadre de la prise des antidépresseurs :

« Expectations by both patients and clinicians play a significant role in the magnitude of treatment effects in depression clinical trials ».²⁹⁸ Autrement dit, ce qui soulage Louise n'est pas une solution chimique magique, mais le sentiment d'avoir cherché et obtenu de l'aide extérieure, ainsi que sa confiance en une solution qui demeure extérieure à elle-même. L'estime de soi de Louise demeure aussi faible qu'elle ne se considère pas assez forte pour pouvoir surmonter sa peine toute seule, mais déjà en croyant qu'une substance externe la contrôle, elle se sent mieux. Ensuite, sa foi dans le rôle de tels facteurs biologiques sert à perpétuer le cycle de sa souffrance ainsi que la perception négative de soi qu'elle garde en tête.

4.3. « Vous avez voulu tomber »

Malgré la reconnaissance de la nature malsaine de certains comportements, nous les entreprenons tous de temps en temps. Cependant, il existe une grande distinction entre une tendance occasionnelle et une habitude dont on dépend. Dès qu'un comportement devient habituel, l'arrêter devient de plus en plus difficile parce que, tout simplement, on n'y pense plus. Comme Jager le note, « [H]abits are less susceptible to change than reasoned behaviour ».²⁹⁹ Cela étant dit, ce n'est pas la fréquence d'une activité qui dénote la puissance de l'habitude subséquente, mais plutôt le fait que le comportement demeure cognitivement automatique et non délibéré.³⁰⁰ En se représentant de façon autodépréciative, les personnages principaux de notre corpus se conçoivent comme des

²⁹⁷ Notre traduction de l'expression *expectation bias*.

²⁹⁸ Arif Khan et Walter A. Brown, « Antidepressants versus placebo in major depression: an overview », *World Psychiatry* 14, n° 3 (2015) : 297.

²⁹⁹ Jager, « Breaking “bad habits”: a dynamical perspective on habit formation and change ».

³⁰⁰ *Ibid.*

individus faibles, se croient incapables de surmonter la tristesse, et cherchent inconsciemment tout ce qui les garde dans l'état douloureux. Or, Seligman soutient que l'impuissance apprise diminue la possibilité de changer une situation déjà défavorable. Dans de tels cas, la routine mélancolique de chacun devient la norme et rend la tâche d'agir autrement même plus difficile. Ayant déjà analysé le rôle que les substances addictives jouent dans la perpétuation de l'état douloureux chez les personnages à l'étude, nous pousserons maintenant encore plus loin cette idée afin de l'aborder sous sa forme figurative : la dépendance à la tristesse même.

Parfois dans les textes, les routines malheureuses des personnages leur plaisent parce qu'ils résistent à tout ce qui leur paraît nouveau, mais qui les aiderait peut-être. Comment est-ce possible ? Un tel phénomène peut s'expliquer à l'aide du concept du masochisme psychique de Bergler, selon lequel les gens semblent vouloir se blesser. Pour sa part, Chemama souligne que le dépressif reste coincé dans « la répétition de situations plus ou moins pénibles, comme si le sujet y trouvait une satisfaction ».³⁰¹ La nature automatique et fréquente des routines mélancoliques démontre un effet répétitif dans la souffrance de chaque personnage. Le psychiatre Joseph Caston discute de la relation entre le masochisme et la dépression, résumant les idées de Bergler comme suit :

[T]he masochist unconsciously provokes feelings of disappointment and humiliation [...]. Unconsciously, the rejection provides satisfaction. The masochist has repressed his knowledge of his own provocation and reacts in righteous indignation and seeming self-defense to disclaim his responsibility for, and unconscious pleasure in, the defeat he has

³⁰¹ Chemama, *Dépression, la grande névrose contemporaine*, 176.

experienced. [...] the masochist indulges in conscious self-pity and depressive feelings, which he unconsciously enjoys.³⁰²

Il continue pour soulever également l'interaction réciproque qui existe entre la condition dépressive et de telles expériences masochistes. Pour reprendre Bergler lui-même, il croit que certaines personnalités, qu'il appelle orales ou névrosées, cherchent inconsciemment ce genre de situation, comme si c'était leur but dans la vie d'être rejetées,³⁰³ ce sentiment étant le seul qu'elles connaissent bien. Dès lors, même si l'idée paraît contre-intuitive, chacun provoque sa propre mélancolie qui, à un niveau inconscient, lui apporte une gratification voulue. Ce sont les sentiments de désespoir et de déception alors qui demeurent agréables. Dans notre corpus, nous constatons que tous les personnages, à un moment ou un autre, résistent à des tentatives de guérison potentielle. Ils s'en méfient, ils ont peur de l'inconnu, ou ils sont trop à l'aise dans leur routine actuelle. De plus, ils avouent directement leur désir de vouloir rester coincés dans leur tristesse, tristesse qui devient ensuite une échappatoire elle-même. Dans toutes ces circonstances, c'est la mélancolie elle-même qui fonctionne en tant que moteur de la création puisque sans l'entretien de cette tristesse, les intrigues n'existeraient pas. Ainsi, nous pourrions nous poser la question suivante : ne voudraient-ils pas s'en remettre ?

Peut-on vraiment tirer du plaisir de la souffrance, ou du moins une certaine satisfaction ? Au cours du texte de Labro, nous observons la difficulté que ressent le personnage à améliorer son état mental. Il indique aussi, à propos d'autres individus déprimés qu'il connaît : « [J]'ai rencontré des hommes et des femmes qui [...], à la

³⁰² Joseph Caston, « The Relation between Masochism and Depression », *Journal of the American Psychoanalytical Association* 32, n° 3 (1984) : 609.

³⁰³ Bergler, *La névrose de base*, 33.

dernière minute, face à la possibilité d'une solution, ont préféré stagner dans leur malaise » (*TS*, p. 191). La notion de *stagner dans le malaise* renvoie en même temps à la perception du présent comme étant lent et immobile chez les personnes malheureuses. La stagnation quotidienne qui existe dans de tels cas s'étend ainsi à l'idée de la guérison aussi parce que ces gens ont de la difficulté à changer leur routine mélancolique actuelle.

Avant de s'intéresser aux antidépresseurs, le personnage de Philippe les aborde avec beaucoup de crainte et de prudence, malgré sa reconnaissance de leur capacité de soigner sa condition (*TS*, p. 119). Sur le sujet, il indique : « Entrer dans le cycle des antidépresseurs, quand on est déjà fortement déprimé, signifie plusieurs choses : on y croit et on n'y croit pas. On en veut et on n'en veut pas. On sait que cela aide » (*TS*, p. 118). Il admet l'utilité d'un tel médicament, mais soulève quand même son dilemme : devrait-il en prendre ou non ? Une dissonance cognitive se révèle, étant donné que le personnage accepte mentalement les avantages de cette solution potentielle, mais en même temps ses actions n'y correspondent pas puisqu'il lutte toujours à l'accepter ouvertement. Pia Knudsen et ses co-chercheuses analysent les effets de la prise des antidépresseurs sur la perception sur soi. Elles indiquent :

[I]t was a conflicted process [...] to take the SSRIs.³⁰⁴ First of all, at this stage, they had to redefine their concept of themselves from being someone with emotional problems to being someone with an illness that needed medical treatment, and they had to accept this redefinition.³⁰⁵

Les individus étudiés auraient préféré gérer leur humeur indépendamment, percevant la prise des médicaments comme étant un symbole de faiblesse. Les quatre chercheuses

³⁰⁴ Les ISRSs (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) sont une catégorie d'antidépresseurs.

³⁰⁵ Pia Knudsen et al., « Changes in Self-Concept While Using SSRI Antidepressants », *Qualitative Health Research* 12, n° 7 (2002) : 937.

précisent également le lien entre la résistance aux médicaments et la peur : « A major issue, and one that resulted in resistance to taking the medicine, was the fear of being labeled as a person with a stigmatizing emotional disorder ».³⁰⁶ De plus, Otero et Namian soulignent la connotation négative et chargée qui existe autour de la prise des antidépresseurs : « [L]a perception globale des antidépresseurs continue tout de même d'être suspecte et la décision personnelle d'en avoir recours pour soigner une dépression diagnostiquée par un médecin est loin d'être facile à prendre, encore moins automatique ».³⁰⁷ Un élément de honte s'y trouve donc aussi.

Pour revenir au texte, plus tard, après avoir essayé plusieurs antidépresseurs, Philippe indique ce qui suit, en faisant référence à sa psychothérapeute :

Lorsque, après plusieurs rendez-vous, je viens finalement lui expliquer que non, décidément, ça ne marche pas, cela ne m'apporte rien, je ne peux pas voir dans cette attitude seulement le refus de me faire soigner ou le rejet de la personne qui se trouve en face de moi. Elle m'aura aidé, cette dame, sans aucun doute, à sa manière, ne fût-ce que pas sa douce insistance à me persuader que je n'étais pas nul, qu'il fallait cesser de patauger dans la non-estime de soi. (*TS*, p. 189)

L'accent mis sur son propre *refus de se faire soigner* démontre surtout que le narrateur guéri reconnaît la nature têtue de son comportement précédent. Le personnage rejette sa psychothérapeute ainsi que les solutions qu'elle lui suggère, mais il arrive après coup, une fois soigné, à comprendre l'intérêt et l'utilité de ces mêmes stratégies. De plus, le rapport entre sa résistance au rétablissement et son estime de soi se dévoile à travers sa

³⁰⁶ *Ibid.*

³⁰⁷ Otero et Namian, « Vivre et survivre avec des antidépresseurs : Ambivalences du rapport au médicament psychotrope », 59.

description de lui-même comme étant trop *nul* pour savoir comment s'en débarrasser, ainsi que le fait que la psychothérapeute voit que la clé de la guérison réside dans la reconnaissance de sa propre valeur.

De la même manière, à plusieurs endroits dans le livre, c'est la femme de Philippe qui doit le forcer d'aller chercher du soutien externe. Elle l'encourage en disant : « Vas-y, fais-le même si tu n'en as pas envie, même si tu es tellement atteint que tu refuses d'aller mieux » (*TS*, p. 95), et « Vas-y. Tu dois y aller. Si tu n'y vas pas, on ne te parle plus » (*TS*, p. 126). L'emploi du verbe *refuser* souligne encore une fois chez Philippe l'absence d'un désir de guérir et suggère ainsi qu'il retire une espèce de satisfaction de sa dépression. Le masochisme psychique de Bergler correspond à la notion de cette satisfaction étrange parce que, comme il le constate, les gens tristes refusent de se faire soigner puisqu'ils aiment trop le sentiment d'être refusés.³⁰⁸ Cela étant dit, le psychiatre de Philippe confirme cette hypothèse quand elle lui suggère : « Vous n'êtes pas tombé pas hasard. Vous avez voulu tomber » (*TS*, p. 126), et « Si vous êtes tombé, c'est que vous vouliez que cela vous arrive » (*TS*, p. 187), proposant, dans les deux cas, que la tristesse de Philippe lui plaît à un niveau inconscient.

En outre, Perrot soulève un lien entre l'estime de soi et le narcissisme.³⁰⁹ Souvent, les personnages à l'étude démontrent un besoin de se sentir plus important. La tâche de s'occuper des crises, que ce soient les siennes ou non, donne parfois aux gens un sentiment de grandeur. Il est alors possible de devenir obsédé par le sentiment d'euphorie qui arrive dès que l'on résout un problème, de manière que les personnes malheureuses créent souvent, inconsciemment, plus de problèmes dans leur vie pour ensuite pouvoir

³⁰⁸ Bergler, *La névrose de base*, 169.

³⁰⁹ Perrot, « Estime de soi et risque suicidaire », 15.

ressentir de la fierté et de la joie à les résoudre. Dans le texte, Philippe indique notamment : « Il peut arriver qu'un déprimé tombe obscurément amoureux de sa brisure » (*TS*, p. 103), et « Tout ce qui est beau est forcément un peu triste » (*TS*, p. 164). Ces déclarations contraires à l'intuition soulèvent l'hypothèse qu'il existe une qualité positive à l'intérieur de la tristesse, de façon qu'il est possible de tomber même amoureux de sa beauté. Dans ces deux extraits, nous retrouvons un mélange de sentiments positifs et négatifs qui souligne la nature double des émotions.

Dans le domaine psychologique, *la supposition hédoniste*³¹⁰ constitue l'ancienne croyance que les êtres humains cherchent seulement à obtenir le plaisir et à éviter la douleur. Ainsi, un individu triste tenterait dans tous les cas d'améliorer son humeur négative. Cependant, des études plus récentes soulèvent la possibilité qu'un individu puisse tirer du plaisir de son mécontentement. Par exemple, les professeurs Eduardo B. Andrade et Joel B. Cohen soutiennent : « [Many models] adopt the traditional assumption that individuals can not experience opposite feelings at the same time. However, there is growing evidence suggesting that mixed feelings or coactivation is not only possible but quite common ».³¹¹ Cette *coactivation émotionnelle* signifie la possibilité de connaître à la fois des sentiments positifs et négatifs. Philippe, dans le texte de Labro, ressent à la fois du soulagement et de la joie. La lutte entre l'inconfort de son état et sa résistance aux solutions dépeint ainsi sa tristesse comme une dépendance qui l'empêche d'avoir confiance en soi. Par la suite, il s'identifie trop avec sa dépression et ce cycle automatique devient presque impossible à arrêter.

³¹⁰ Eduardo B. Andrade et Joel B. Cohen, « On the Consumption of Negative Feelings », *Journal of Consumer Research*, octobre 2007, 5.

³¹¹ *Ibid.*, 6.

En deuxième lieu, la narratrice dans *À l'abri de rien*, désire-t-elle s'en remettre ? D'abord, la notion même constitue, à son avis, une tâche impossible. Dès le début du roman, Marie admet son scepticisme envers la guérison en général : « À mon avis, non. Personne ne se remet jamais de rien » (*AL*, p. 35). Plus tard, vers la fin du texte, elle poursuit avec son attitude pessimiste par rapport à la recherche d'une vie plus heureuse : « C'est idiot mais j'ai l'impression qu'une fois poussée la grille, la lumière sera si intense qu'elle m'éblouira. Pourtant non. Dehors la lumière sera la même. Et moi aussi je serai la même. Ni neuve ni recommencée. Rafistolée à peine » (*AL*, p. 219). Cette déclaration pessimiste dépeint l'image d'une femme qui se croit incapable de se transformer ou de commencer une meilleure vie, ce qui souligne à quel point elle s'identifie avec l'étiquette de *souffrante*. Elle ne garde aucun espoir de changer, constatant ici qu'elle sera toujours *la même*.

Au cours du livre, plutôt qu'une résistance aux solutions spécifiques, nous retrouvons une soumission passive, ainsi qu'une apathie, concernant la tâche d'améliorer son état. Marie indique, par exemple, « [J]'étais impardonnable et je le savais, je ne pouvais rien faire ni rien dire pour rattraper ça alors j'ai quitté la pièce, sans un mot j'ai quitté la pièce » (*AL*, p. 170). Ainsi, son premier réflexe se révèle comme une tolérance passive envers son incapacité à résoudre le trouble. Dans ce scénario, Marie choisit de partir silencieusement et ne tente pas d'agir autrement. Selon le journaliste Mel Schwartz, « Remaining imprisoned within the familiar zone may be comfortable and familiar, yet it is stagnating ».³¹² En outre, cette tendance souligne une faible estime de soi parce que Marie soulève aussi sa culpabilité en tant que raison principale derrière sa croyance de *ne*

³¹² Mel L. Schwartz, « Breaking Free from Your Comfort Zone », *Psychology Today*, août 2011, <https://www.psychologytoday.com/blog/shift-mind/201108/breaking-free-your-comfort-zone>.

pouvoir rien faire ni rien dire afin de changer ses circonstances. Plutôt, elle reste convaincue que son comportement n'améliorera rien, ce qui démontre une impuissance face à son état mental. Plus tard, elle remarque : « Je crois que je me rendais compte de tout, à quel point j'avais l'air d'une folle et combien je le devenais. Je crois qu'à l'instant où je prononçais ces mots, je savais ce qu'ils avaient d'irréparable » (*AL*, p. 189). Encore une fois, tout en étant consciente de son propre air fou, elle n'essaie en rien de modifier quoi ce que soit parce qu'elle se blâme pour avoir déjà trop endommagé la situation.

Dans un dernier temps, n'oublions pas que Bergler évoque aussi la présence de la honte dans le cadre du masochisme psychique. Pour lui, l'agression névrotique accompagne toujours une honte inconsciente,³¹³ ce qui signifie que, tout comme l'hostilité intériorisée, des sentiments de honte peuvent se retourner contre soi. Comme il le précise, parfois dans des situations de malheur, il n'existe aucun ennemi véritable, donc ceux et celles qui se perçoivent déjà négativement se prennent en tant que responsables. Ce phénomène renforce le fait que Marie s'identifie comme une personne malheureuse car, après tout, elle se conçoit comme une femme coupable qui mérite la souffrance. Par la suite, tout effort de se soigner lui semble futile et elle reste dans son malheur.

Nous découvrons que la narratrice de *Passer la nuit* s'appuie également sur sa mélancolie en tant qu'échappatoire familière. En même temps qu'elle la hait, sa douleur l'apaise (*PN*, p. 120), la calme, et la centre (*PN*, p. 30). L'automatisme de ses actions la pousse à remettre en question les raisons derrière elles et aussi à douter de ses aptitudes de vivre sans sa routine malheureuse :

J'aimerais que quelque chose se produise, qu'un coup de téléphone
m'annonce un évènement, me somme d'y participer. Probablement fuirais-

³¹³ Bergler, *La névrose de base*, 80.

je, feindrais-je de ne pas comprendre. J'éprouve la même répugnance à entrer dans l'action qu'à demeurer placide, passive. (*PN*, p. 14)

Dès le début du livre, elle résiste aux offres venant des gens qui désirent la sortir de sa solitude. Une dissonance se dévoile ainsi entre son mécontentement et son choix de ne pas agir. De la même façon, elle se demande : « Pourquoi ne puis-je pas vivre une autre vie que celle prescrite par le ressassement des douleurs ? Il y a là un défaut, une disposition de caractère, qui maintient mes pensées dans le cadre étroit d'une peine obsessionnelle » (*PN*, p. 97). En considérant l'automatisme des routines décrite par Jager, nous comprenons que la narratrice n'arrive ni à comprendre ni à arrêter ce cycle, alors sa faible estime de soi la pousse à se blâmer pour son incapacité à vivre autrement. Elle pense tout de suite à ses défauts et à la nature faillible de son caractère. Bergler discute ici d'une telle dissonance qui se présente dans le cadre du masochisme psychique :

Les névrosés sont constamment en conflit avec leur entourage. Ils livrent leurs batailles inconsciemment sur deux fronts : à l'intérieur, ce qui transparaît dans leurs symptômes et leurs signes, ainsi que dans leurs difficultés de la personnalité ; au dehors, dans leurs querelles, leur obstination, leurs provocations. Cette double lutte nécessite l'emploi d'un instrument de mesure fort précis pour distinguer si les conflits spécifiques avec le monde extérieur sont normaux ou névrotiques.³¹⁴

Par exemple, quand la narratrice mélancolique stipule, « C'est toujours la même tristesse » (*PN*, p. 137), un élément de désespoir apparaît lorsqu'elle admet la nature répétitive de ce malheur qui lui semble interminable. Elle décrit la qualité cyclique de ses journées de telle manière : « La répétition et la routine de mes gestes fonctionnels m'usent

³¹⁴ *Ibid.*, 103.

en même temps qu'elles me rassurent. Elles figent des images répétées à l'infini, triviales, vides » (*PN*, p. 29). La juxtaposition entre les verbes *user* et *rassurer* souligne la coactivation émotionnelle qui existe chez elle. Son chagrin la frustre en même temps qu'il la calme. Elle écrit également : « Je reviens sans cesse au refrain obsédant de mes comportements fonctionnels, comme pour gratter une croûte et creuser davantage la blessure qui m'élanche et m'obsède. Ce masochisme m'apaise » (*PN*, p. 100). D'abord, elle répète que son état devient une obsession pour elle et qu'elle y réfléchit sans cesse. De plus, son emploi du terme de *masochisme* indique que la routine banale qu'elle suit jour après jour, malgré sa monotonie, lui apporte du soulagement ainsi que du confort. Selon Bergler :

Le masochisme psychique n'est pas un désir inconscient mais un *mécanisme interne de défense*, compliqué, créé par le moi inconscient. [...]
Plus tard, il est vrai, le masochisme psychique a la *force* d'un désir inconscient, mais c'est seulement un mécanisme de défense inconscient.³¹⁵

La narratrice de *Passer la nuit* s'appuie sur ce mécanisme inconscient qui la garde dans son trou noir, ce qui donne l'impression que c'est elle-même qui veut y rester et justifie la dissonance ressentie subséquentement. Par suite, elle ne peut que s'identifier avec sa peine et elle se conçoit comme une femme malheureuse qui suit une routine qui y correspond et qu'elle n'arrivera jamais à arrêter.

Des théories psychologiques portant sur la formation des habitudes soulignent à quel point il est difficile d'arrêter des comportements qui deviennent enracinés. Par exemple, Benjamin Gardner, Phillipa Lally et Jane Wardle notent :

³¹⁵ *Ibid.*, 38.

Decades of psychological research consistently show that mere repetition of a simple action in a consistent context leads, through associative learning, to the action being activated upon subsequent exposure to those contextual cues (that is, habitually). Once initiation of the action is "transferred" to external cues, dependence on conscious attention or motivational processes is reduced. Therefore habits are likely to persist even after motivation or interest dissipates.³¹⁶

Cette explication précise le phénomène de l'automatisme dans le cadre des mauvaises habitudes parce qu'après avoir répété une action assez de fois, il faut par la suite moins d'énergie cognitive pour l'entreprendre, ce qui justifie la lutte entre des actions répétées et la reconnaissance que ces comportements demeurent quand même malsains ou non-gratifiants. En fin de compte, la peine de la narratrice devient un autre type de dépendance puisque sa familiarité la rassure, même quand elle trouve la douleur insupportable. Ces deux sentiments coexistent chez elle. Après tout, elle dépend de sa routine mélancolique jusqu'au point de s'empêcher de se guérir, vu qu'elle ne connaît que son identité mélancolique et se croit donc incapable de vivre autrement.

Dans *Rien de grave*, Louise fait référence, elle aussi, à la difficulté de rompre le cycle mélancolique. Elle se dit : « [M]algré tout, malgré l'enfer qu'était devenue ma vie, je ne voulais pas arrêter » (*RG*, p. 120). Sa souffrance devient très rapidement une dépendance. À nouveau, la possibilité que quelqu'un ne voudrait pas arrêter de souffrir semble surprenante, mais en appliquant les pensées de Bergler à l'analyse de ce texte,

³¹⁶ Benjamin Gardner, Phillippa Lally, et Jane Wardle, « Making health habitual: the psychology of "habit-formation" and general practice », *British Journal of General Practice*, 2012, 664.

nous découvrons que la nature obstinée du personnage ressemble à une tendance masochiste à transformer la douleur, la dépression, le châtement et la honte en plaisir.

Comme Bergler le constate :

*Le seul plaisir qui peut dériver du déplaisir est de faire du déplaisir un plaisir [...] en adoucissant la situation douloureuse d'une couche de plaisir dérivé de la souffrance, de la punition, et la culpabilité [...]. Il est superflu d'indiquer que tout ce processus est inconscient.*³¹⁷

La résistance au bonheur devient ainsi une solution inconsciente pour certaines gens. Sur ce sujet, en décrivant l'état mélancolique, le personnage de Louise remarque : « [F]aut être drôlement heureux pour supporter d'être triste, drôlement heureux » (RG, p. 19). Dès lors, la seule manière qu'elle accepte de vivre avec sa lourdeur est de la masquer derrière de la joie. D'après Louise, du bonheur existe à l'intérieur de la tristesse. Jeff T. Larsen, A. Peter McGraw et John T. Cacioppo ont examiné la possibilité de se sentir à la fois heureux et triste. Ils en concluent : « The finding that many of our participants felt both happy and sad suggests that positive and negative affect are not necessarily bipolar. »³¹⁸ Ce genre de coactivation émotionnelle possible chez Louise fait que sa routine mélancolique ne se termine pas facilement.

Le journaliste David Sack discute de la possibilité d'avoir une dépendance au malheur, phénomène pour lequel il énumère plusieurs causes, y compris la suivante :

« [D]eep-rooted insecurity or lack of self-esteem may cause some people to feel

³¹⁷ Bergler, *La névrose de base*, 28.

³¹⁸ Larsen, McGraw, et Cacioppo, « Can People Feel Happy and Sad at the Same Time? », 692.

undeserving of happiness ». ³¹⁹ Cette citation nous rappelle l'entretien fait par Lévy, où elle témoigne de la possibilité de craindre que ses avis ne méritent pas être entendus. Sack poursuit : « Because of decisions and experiences in their past, some people are consumed by guilt or regret that they cannot overcome. Instead, they choose to punish themselves and/or others ». ³²⁰ Dans le livre de Lévy, Louise témoigne directement de sa faible estime d'elle-même dans sa conceptualisation de la perpétuation de sa souffrance : « [J]'aurais bien voulu arrêter — mais comment, il aurait fallu que je sois très forte, mais je n'étais pas forte justement » (RG, p. 117). En avouant qu'elle ne se sent pas assez forte, son manque de confiance se dévoile comme étant la raison principale pour laquelle elle n'arrive pas à briser le cercle vicieux. Elle se croit incapable de sortir de son chagrin et le choix le plus facile devient d'y rester.

Selon Steven M. Smith et Richard E. Petty, deux professeurs en psychologie qui ont analysé plusieurs sujets lors de moments tristes, des individus dotés d'une faible estime d'eux-mêmes ont tendance à penser davantage négativement que des individus ayant une haute estime d'eux-mêmes. En d'autres termes, la tristesse a des liens avec une perception négative de soi. Les deux chercheurs en concluent : « [L]ow-SE ³²¹ individuals are prone to negative thoughts and memories when mood is negative », ³²² mais aussi : « [W]hen high-SE participants were placed in a negative mood, the more negative their mood, the more positive were their cognitions ». ³²³ En fin de compte, il est clair que la

³¹⁹ David Sack, « Are You Addicted to Unhappiness? », *Psychology Today*, mars 2014, <https://www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201403/are-you-addicted-to-unhappiness>.

³²⁰ *Ibid.*

³²¹ *Low self-esteem* (faible estime de soi), *high self-esteem* (haute estime de soi).

³²² Stephen M. Smith et Richard E. Petty, « Personality Moderators of Mood Congruency Effects on Cognition: The Role of Self-Esteem and Negative Mood Regulation », *Journal of Personality and Social Psychology* 68, n° 6 (1995) : 1102.

³²³ *Ibid.*

perception de soi demeure primordiale dans la représentation de la mélancolie et de la dépression. Selon les recherches dans le domaine, bien que des cognitions négatives soient directement liées à des humeurs négatives, cette corrélation n'existe que chez ceux et celles qui se perçoivent déjà défavorablement. Pour revenir à notre corpus, la preuve d'une faible estime de soi chez les personnages troublés se révèle à plusieurs endroits, alors le rôle des cognitions n'est pas à ignorer. Dans la prochaine section, nous examinerons de plus près ce côté cognitif ; c'est-à-dire, les pensées négatives ainsi que leur rapport avec les émotions de chacun.

4.4. Le moi mélancolique

Ayant jusqu'à présent discuté des éléments environnementaux et sociaux qui se trouvent pertinents dans la représentation textuelle de la mélancolie et de la dépression, nous terminerons maintenant avec le côté cognitif, auquel nous avons déjà touché par rapport au *self-talk* et aux pensées destructives des personnages. De telles cognitions sont essentielles dans la construction de l'identité et de la perception de soi parce que rien n'existe sans nos pensées et nos représentations cognitives du monde autour de nous. Nous verrons alors que plusieurs théoriciens témoignent du lien entre l'émotion et la cognition, suggérant que ce sont les pensées qui guident la vision que chacun possède de soi-même et aussi la manière dont il se représente subséquemment, autrement appelée son *schéma identitaire*. Perrot explique le phénomène comme suit :

À partir de certaines croyances négatives, l'individu va construire des hypothèses erronées et adapter son comportement quotidien pour y faire face. [...] Cependant l'estime de soi de l'individu reste fragile malgré ces

stratégies adaptives. Les pensées erronées négatives peuvent se réactiver suite à un évènement précipitant déstabilisant comme un licenciement ou une rupture sentimentale par exemple. Des symptômes anxieux voire dépressifs peuvent alors apparaître.³²⁴

La faible estime de soi des personnages mélancoliques et déprimés constitue une croyance négative très puissante. En effet, elle demeure si forte qu'elle les pousse à s'identifier exclusivement comme des gens tristes. L'étiquette de *souffrant* soulève chez ces individus une tendance à aller vers des personnes et des comportements qui confirment l'idée qu'ils sont en train de souffrir. La notion psychologique du *biais de confirmation* est un phénomène humain où l'on privilégie des informations qui confirment les croyances que l'on a déjà en tête, accordant en même temps moins d'importance et de crédibilité aux autres idées.³²⁵ Ainsi, les cognitions destructives se perpétuent.

Dès les années 1970, le domaine de la psychopathologie connaît un changement énorme dans la conceptualisation de la dépression et d'autres troubles psychologiques, souvent appelé *la révolution cognitive*.³²⁶ Ce terme signale le fait que l'on comprend maintenant le rôle majeur que les pensées de chacun jouent dans de tels troubles. Le psychologue cognitif Richard S. Lazarus insiste sur le fait que les émotions ne peuvent jamais exister indépendamment des cognitions,³²⁷ et d'après David A. Clark, psychologue clinique, de nombreuses études démontrent que des pensées négatives sont liées aux états

³²⁴ Perrot, « Estime de soi et risque suicidaire », 20.

³²⁵ Raymond S. Nickerson, « Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises », *Review of General Psychology* 2, n° 2 (1998) : 175.

³²⁶ David A. Clark, « The Persistent Problem of Negative Cognition in Anxiety and Depression: New Perspectives and Old Controversies », *Behavior Therapy* 32 (2001) : 3.

³²⁷ Richard S. Lazarus, « Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition », *American Psychologist* 37, n° 9 (1982) : 1021.

d'humeurs comme l'angoisse et la dépression.³²⁸ Clark précise : « There is considerable evidence that a significant reduction in positive self-referent thinking is evident in depression », ³²⁹ puis souligne ensuite l'importance de la présence ou de l'absence des cognitions positives dans le cadre d'une humeur douloureuse. De plus, Teasdale suggère que les gens tristes ont une perception négative d'eux-mêmes, du monde et de l'avenir.³³⁰ Cependant, d'après lui, il ne faut pas tenter de découvrir les origines de cette relation parce que le cycle est intrinsèquement réciproque :

It is quite possible both for negative thinking to produce or maintain a state of depression and for depression to bias thinking. In other words, depression and cognition may have a reciprocal relationship with each other. Such a relationship could form the basis of a vicious cycle which would be of great importance in the maintenance of depression once established.³³¹

Le cercle vicieux mentionné par Teasdale ne nous est pas nouveau, bien entendu. Il continue dans son article à préciser que cette réciprocity sert à perpétuer et parfois même à intensifier l'état dépressif.³³² Toutefois, Perrot explique que plusieurs études psychologiques démontrent la faible estime de soi comme un facteur de vulnérabilité qui mène à la dépression.³³³ En même temps, Maillard et Kramer discutent du rôle clé que jouent les pensées dépréciatives chez les patients déprimés en particulier, notant qu'elles

³²⁸ Clark, « The Persistent Problem of Negative Cognition in Anxiety and Depression: New Perspectives and Old Controversies », 7.

³²⁹ *Ibid.*, 8.

³³⁰ Teasdale, « Negative Thinking in Depression: Cause, Effect, or Reciprocal Relationship? », 14.

³³¹ *Ibid.*, 3.

³³² *Ibid.*, 23.

³³³ Perrot, « Estime de soi et risque suicidaire », 21.

surviennent toujours soit peu avant, soit en même temps que les émotions douloureuses.³³⁴

Tout cela étant dit, dans les textes à l'étude, nous découvrons que les personnages mélancoliques pensent exclusivement en termes de leur malheur, vivent le plus souvent dans leur propre monde, et s'efforcent ainsi de découvrir exactement ce à quoi leur identité ressemble en dehors de l'étiquette négative. D'après Minois :

Ayant saisi par anticipation la perte du sens, le mélancolique se retire en lui-même, devient son dernier refuge, le seul signifiant dans un monde de non-sens. Ce solipsisme engendre une certaine jouissance de soi-même, et en même temps une autodétestation poussant à l'autodestruction. L'état de tristesse du mélancolique l'aide à maintenir l'unité du moi.³³⁵

Dans les chapitres précédents, nous avons abordé la tendance mélancolique à se retirer dans son propre univers, à la fois au niveau spatial et social. Les personnages mélancoliques et déprimés de notre corpus se placent en quarantaine, au sens figuré, chez eux et gardent aussi une distance émotionnelle par rapport aux autres. À cet égard, les substances malsaines deviennent souvent leur seul sauveur. Toutefois, comme l'indique Minois, ces phénomènes perpétuent le cycle d'autodétestation et, par la suite, ces individus s'identifient uniquement avec une étiquette défavorable. Ainsi, les personnages analysés commencent tous à se définir par rapport à leur humeur, étant donné la corrélation directe qui existe entre la cognition et l'émotion.

En fin de compte, quel rôle joue l'état mélancolique dans la conceptualisation de soi, et quels effets a-t-il sur la représentation de l'identité des personnages dans les textes

³³⁴ Maillard et Kramer, « “Je ne vauds rien” et autres formes d’auto-critique : état des lieux et interventions thérapeutiques », 253.

³³⁵ Minois, *Histoire du mal de vivre*, 382.

à l'étude ? Ces descriptions changent-elles dans le cadre d'une humeur heureuse ?

Analysons brièvement maintenant comment la tristesse de chacun affecte son identité et aussi quelles stratégies sont employées pour que la perception négative de soi devienne observable d'une manière globale. Nous nous rendrons compte que, malgré tout, l'humeur négative des personnages ne change jamais pendant que les cognitions négatives sont présentes.

Nous apprenons dans le texte de Labro que la rédaction de son témoignage lui sert comme une façon de partager tout ce qu'il a appris en luttant contre sa maladie (*TS*, p. 17). Le processus d'écrire est ainsi thérapeutique et l'aide à retrouver son identité. Il indique, par exemple, « C'est une catharsis, une cure, un bain régénérateur » (*TS*, p. 202). Minois discute des avantages d'écrire sur soi comme suit : « Écrire, et plus particulièrement écrire sur soi, est un moyen de se reconstruire, de se rebâtir une identité, de s'inventer une raison de vivre. Le besoin de se raconter est en lui-même un signe de malaise, l'expression d'une mélancolie ou d'une rancœur ».³³⁶ Labro note aussi que ses travaux revalorisent une version du moi qu'il avait cru détruite (*TS*, p. 201), et qu'il s'agit d'une stratégie fonctionnelle de se sortir de sa maladie (*TS*, p. 200). Comme Minois le constate, le besoin même de se raconter indique la gravité de la maladie en question. Le narrateur guéri reconnaît que son identité demeure brisée pendant sa chute et que c'est à travers l'écriture qu'il arrive à se reconstruire et à se rebâtir. La distinction entre le personnage déprimé et le narrateur soigné se dévoile encore quand Labro stipule : « [C]omme tant d'autres choses dans la vie, pour le voir, il faut le vouloir » (*TS*, p. 153), ce qui signale son aveuglement figuratif durant sa dépression. La raison qu'il donne pour

³³⁶ *Ibid.*, 373.

sa prise de conscience est le fait de la vouloir. Labro est donc en train de faire allusion au rôle des cognitions, où le geste de désirer quelque chose lui permet de la connaître plus concrètement. Ce lien suggère une relation réciproque entre la cognition et la réalité. Dans son livre *The Promise of Happiness*, Sara Ahmed explique que ce qui importe dans la conceptualisation du bonheur de chacun est la façon dont on représente les émotions ; c'est-à-dire, « It matters how we think about feeling ». ³³⁷ L'importance des pensées demeure ainsi indéniable. Dans le texte, Philippe n'arrive pas à surmonter sa peine aussi longtemps qu'il s'identifie comme un homme déprimé parce que son identité globale reste celle d'un malade. Si nous examinons ce texte à la lumière des théories de Minois, nous découvrons que d'écrire sur sa dépression signale chez Labro que sa conception du moi se transforme complètement et devient plutôt *revalorisée*. Après coup, c'est à la fois sa représentation mentale de soi et son humeur qui s'améliorent.

Dans l'intrigue d'*À l'abri de rien*, plusieurs exemples du *self-talk* toxique, que nous avons déjà abordés, se révèlent chez Marie. Sa manière de se parler se révèle comme étant très dépréciative et elle se représente comme étant folle. Ainsi, il n'est pas étonnant de comprendre qu'une telle croyance, démontrée dans ses descriptions personnelles, représente en même temps la manière globale dont elle se conçoit tout au long du livre. Ce n'est qu'à la toute fin du roman qu'elle commence à relater des cognitions plus positives. Lors de son arrivée à l'hôpital où elle reçoit du soutien médical (dont les détails ne sont pas fournis), la guérison de Marie se déclenche et, tout d'un coup, le ton de sa narration change complètement. Les sentiments de cynisme, de désespoir et de négativité observés par le lecteur pendant le roman en entier disparaissent et sont

³³⁷ Sara Ahmed, *The Promise of Happiness* (Durham and London : Duke University Press, 2010), 6.

remplacés par de l'espoir, de l'optimisme et de la patience. Par exemple, Marie écrit, dans la dernière partie du livre, « Je sais que je vais sortir un jour » (*AL*, p. 218), et « Je sais que ce sera long. Plusieurs mois encore, une année peut-être, ont dit les médecins. Mais j'attendrai. Je sais que j'attendrai. J'aurai la patience » (*AL*, p. 219). Nous avons l'impression qu'elle a maintenant confiance en sa capacité de non seulement vaincre sa souffrance, mais également de poursuivre son objectif pendant plusieurs mois jusqu'à ce qu'elle arrive à se sentir mieux, malgré des difficultés potentielles. Elle insiste sur le fait qu'elle aura assez de patience et de courage pour le faire, se rendant finalement compte de la réalité qu'elle ne se soignera jamais sans y croire. En outre, en choisissant de placer ces quelques paragraphes à part dans le livre, Adam crée une distinction spatiale entre cette scène et la scène précédente, ce qui rend même plus évident le changement net dans la façon dont Marie se conceptualise. L'écrivain aurait pu présenter un personnage qui reste masochiste même à l'hôpital, ce qui aurait donné comme effet l'idée d'une femme toujours coincée dans son malheur. Par contre, ce choix narratif démontre le début d'une amélioration de l'humeur et de l'attitude de Marie. Ainsi, c'est cette représentation positive de soi qui ouvre la porte du bonheur pour elle, malgré le fait que le texte ne présente pas une fin entièrement heureuse pour le personnage.

Sachant déjà que la narratrice de *Passer la nuit* passe la plupart de l'intrigue toute seule, l'analyse de la relation entre ses cognitions et ses émotions est particulièrement pertinente parce que, selon Schwartz : « The most intimate relationship we will have in our lives is not with our parents, our spouses, our children or closest friends. It is with our thoughts. They are our constant companions. Our thoughts will impact our lives far more

than any relationship ». ³³⁸ Dès lors, les pensées de chacun soulignent la façon dont on perçoit le monde, fonctionnant un peu comme des prophéties autoréalisatrices.

Cependant, les pensées peuvent être à la fois amie et ennemie. Dans ce texte, la narratrice garde une routine quotidienne très spécifique et répétitive. Selon Gardner, Lally et Wardle, « Habits are also cognitively efficient, because the automation of common actions frees mental resources for other tasks ». ³³⁹ La routine du personnage mélancolique constitue alors une chose de moins qui lui enlève de l'énergie mentale, lui laissant plus d'espace pour des cognitions notamment toxiques. Quel rôle jouent les pensées de cette narratrice dans sa conceptualisation de soi ? Durant l'intrigue, elle reste cynique, de façon qu'il devient évident que ses pensées et ses émotions sont liées. Elle note, par exemple : « J'accumule une insatisfaction qui me rend amère — le sentiment d'avoir gâché ma vie, perdu ma jeunesse sans en avoir rien fait » (*PN*, p. 43). Elle se blâme constamment pour sa mélancolie et cette culpabilité dure tout au long du roman.

En effet, la fin de l'histoire ne nous apporte pas une résolution optimale. L'autobiographie de Labro constitue ainsi le seul texte étudié qui voit un personnage qui finit par se sentir heureux et Philippe est également le seul personnage qui arrive à réfléchir à l'importance des cognitions optimistes et d'une représentation positive de soi. Par contre, les dernières phrases de *Passer la nuit* sont les suivantes : « Je me ressers du thé et je regarde l'heure. La journée va être longue. Je regarde le ciel. J'attends que le soir tombe » (*PN*, p. 142).

L'intrigue elle-même demeure cyclique, le lecteur ayant toujours l'impression que rien n'a progressé. Par exemple, le passage ci-dessus aurait pu advenir à n'importe quel moment du récit parce que le personnage ne semble connaître aucun développement personnel et

³³⁸ Schwartz, « Breaking Free from Your Comfort Zone ».

³³⁹ Gardner, Lally, et Wardle, « Making health habitual: the psychology of “habit-formation” and general practice », 664.

reste toujours en attente, se sentant cynique envers la journée monotone qui s'en vient. Comme nous l'avons déjà mentionné, l'humeur négative des personnages ne change pas aussi longtemps que leurs cognitions restent négatives. Dans le cas de *Passer la nuit*, le cycle mélancolique ne se termine pas.

Au cours du texte *Rien de grave*, Louise négocie maintes identités différentes, avouant dans tous les cas sa difficulté à trouver la bonne. En effet, elle adapte son comportement et ses croyances avec chaque nouvel homme qu'elle fréquente, étant toujours prête à changer complètement ses préférences afin de les accommoder tous. Cette fluidité démontre à quel point son identité dépend de la figure masculine en tant que miroir. En particulier, son ex-mari Adrien représente un objet perdu dont elle se lamente toujours. Pour cette raison, son autoreprésentation pendant le livre imite largement la perception qu'Adrien a d'elle (selon la narratrice, bien entendu). Le psychanalyste Leon Grinberg discute d'une telle projection, qu'il appelle *l'identification projective* :

In the case of projective identification, the fragmented parts of the self are separated and projected outwards, generally into the objects. Very often it is feared that these detached parts will never come back and will be lost for ever. Feelings of this kind most frequently form a depressive reaction with the consequent mourning for the state in which the self is left.³⁴⁰

En perdant Adrien, Louise se perd aussi parce qu'elle se projetait en lui auparavant. Par exemple, elle précise : « Avant c'était simple, j'aimais ce qu'Adrien aimait, il aimait le noir et le blanc, il trouvait les couleurs insupportables et vulgaires et moi je faisais comme lui, exactement comme lui, c'était si simple » (*RG*, p. 72), et « C'est formidable de

³⁴⁰ Leon Grinberg, *Guilt and Depression* (London : Karnac Books, 1992), 153.

vivre avec quelqu'un qui a un goût, ça facilite tout, ça rend léger, on sait ce qu'on veut, on y va droit, c'est comme si on était adopté par la vie, tout à coup » (RG, p. 175). L'espèce de deuil qu'elle connaît suite au départ d'Adrien mène à une fragmentation de son identité à elle. Arce Ross écrit que la perte tombe souvent sur le moi,³⁴¹ ce qui est le cas à l'intérieur de ce texte, étant donné que Louise lutte à oublier sa perte et à se trouver. De même, la notion de l'identité fluide demeure pertinente chez Grinberg aussi : « [T]he sense of identity is what enables us to experience for ourselves something that possesses continuity and uniformity, and thus to act consistently ».³⁴² Cependant, les actions qu'entreprend Louise durant l'intrigue ne sont pas constantes et ne signalent alors pas une identité stable. Sur le sujet de l'identité brisée, Pigeaud discute de la perte de « ce *moi* que chacun doit régler pour vivre [...] dans ce que l'on peut qualifier le désir du *bonheur* »,³⁴³ et Kristeva en fait note aussi dans *Soleil noir* : « [L]a tristesse serait le signal d'un moi primitif blessé, incomplet, vide ».³⁴⁴ La représentation fluide de l'identité de Louise souligne son manque de confiance en ses propres opinions et cette perspective négative conduit principalement sa mélancolie tout au long du livre. Lors du dernier chapitre du texte, Louise n'arrive toujours pas à vaincre son chagrin et reste en train de réfléchir malheureusement à sa peine, à sa propre incapacité de découvrir une solution, et alors à l'improbabilité de s'en sortir.

En fin de compte, nous arrivons à comprendre le rôle primordial que joue la perception de soi chez ceux et celles qui souffrent de la mélancolie et de la dépression. Le

³⁴¹ Arce Ross, *Manie, mélancolie et facteurs blancs*, 168.

³⁴² Grinberg, *Guilt and Depression*, 166.

³⁴³ Pigeaud, *Melancholia : le malaise de l'individu*, 83.

³⁴⁴ Kristeva, *Soleil noir : dépression et mélancolie*, 21.

self-talk des personnages, commentaire interne qui demeure identifiable grâce à la narration à la première personne, montre la présence des autoreproches, des sentiments de culpabilité, de l'idéation suicidaire et de la dissociation voulue aux niveaux mental ainsi que physique. De telles pensées automatiques sont le reflet de la manière individuelle dont chacun conçoit la vie à partir de divers éléments, y compris la honte, l'orgueil, l'impuissance et la perte, entre autres. Le chagrin des personnages à l'étude devient parfois si puissant que la seule solution réalisable semble être des distractions qui leur apportent de la gratification temporaire. En même temps, cela souligne un manque de confiance dans leur propre force morale et s'ouvre rapidement sur un cycle malsain et addictif. Croyant que des substances externes sont capables d'apporter le bonheur, ils se fient à ces substituts, plutôt qu'à eux-mêmes, et se perçoivent ainsi comme étant des êtres trop faibles pour contrôler leur vie. Dès lors, la relation entreprise avec des échappatoires comme l'alcool, les cigarettes, les drogues illégales et les médicaments sur ordonnance demeure toxique et ne fait que perpétuer la souffrance émotionnelle de chacun. Ensuite, c'est la tristesse elle-même qui devient une dépendance. Certaines personnalités retirent une espèce de satisfaction inconsciente de leur propre malheur, étant donné la possibilité d'une coactivation émotionnelle qui pourrait nous sembler contre-intuitive. Finalement, nous avons discuté du rapport entre l'émotion et la cognition. L'importance du schéma identitaire, ou la façon dont on se conceptualise au cours de la vie, se voit chez les personnages dans leur tendance à s'identifier avec l'étiquette de *souffrant*, qui influence par la suite leur perception de soi ainsi que leur humeur. Tandis qu'il n'existe aucune stratégie magique dans les quatre textes pour combattre les troubles racontés, nous nous

rendons compte dans un dernier temps de la difficulté de surmonter de tels états douloureux tant que les pensées des personnages restent négatives aussi.

CONCLUSION

Comme je voudrais pouvoir être contente ! s'exclama la Reine. Seulement, voilà, je ne peux pas me rappeler la règle qu'il faut appliquer. Tu dois être très heureuse [...] d'être contente chaque fois que ça te plaît !

–Lewis Carroll, *De l'autre côté du miroir* (1872)

Les trames narratives qui racontent la tristesse présentent une vision intime de l'expérience des personnages, étant donné la possibilité de rédiger, de modifier, et d'interpréter une histoire de maintes façons. Nous avons examiné la représentation des états de mélancolie et de dépression dans quatre textes français venant de la période de l'extrême contemporain : *Tomber sept fois, se relever huit* (2003) de Philippe Labro, *À l'abri de rien* (2007) d'Olivier Adam, *Passer la nuit* (2011) de Marina de Van, et *Rien de grave* (2004) de Justine Lévy. Nous avons observé que, parmi la perception du monde, la perception d'autrui, et la perception de soi chez les personnages en question, c'est cette dernière, la représentation que chacun possède de lui-même, qui demeure primordiale et qui risque d'empêcher un bonheur éventuel.

Dans un premier temps, nous avons constaté que la perception du monde chez les personnages mélancoliques et déprimés comprend à la fois la conceptualisation du temps qui se déroule et de l'espace autour d'eux. D'après Jason Plaks, ces deux concepts restent interchangeables : le temps s'emploie pour décrire l'espace et l'espace s'emploie pour décrire le temps. Ainsi, quand les personnages se servent de tournures qui reflètent des métaphores *time-moving*, concept proposé par Dedre Gentner, leur discours a pour effet de contribuer à une passivité narrative qui souligne une immobilité perçue par rapport au monde entourant. C'est l'horloge métaphorique qui prend la responsabilité et non eux. Ce

choix de ne pas agir se révèle aussi par rapport à l'espace puisque les personnages analysés se présentent comme étant complètement stagnants chez eux : ils s'isolent, annulent des rendez-vous et évitent les tâches quotidiennes. Cependant, la fuite physique du domaine public, tout comme la fuite cognitive de la vie actuelle, n'améliore pas nécessairement l'humeur des personnages.

Le choix de rester passif est devenu un thème récurrent dans le cadre de notre étude. Les personnages mélancoliques et déprimés n'arrivent ni à apprécier ni à modifier leur vie actuelle, se croyant ineptes ; ils se concentrent alors sur le passé, où ils retrouvent une version d'eux-mêmes qu'ils valorisent plus. Ils projettent aussi de meilleures versions d'eux-mêmes dans l'avenir, n'étant pas capables de concevoir de telles ambitions dans le présent trop douloureux. Toutefois, ce genre de bonheur conditionnel les écarte de la réalité sur les plans temporel et spatial. Ils se décrivent comme ayant une préférence pour leur espace privé, le *chez-soi* comme le dénomme Perla Serfaty-Garzon, et s'y cachent très souvent, ce qui crée une distance physique entre eux et le reste du monde. En même temps, ils se distancient mentalement de leur vie aussi, se sentant distraits et manifestant des émotions détachées et indifférentes.

Abraham A. Moles et Elizabeth Rohmer expliquent que l'espace existe exclusivement par rapport à ce qui le remplit ; c'est-à-dire, aux connotations émotionnelles que nous lui attribuons. De cette façon, l'état mental de chacun des personnages à l'étude colore sa vision de son environnement. Bref, l'identité spatiale des personnages constitue un va-et-vient entre leur perception de soi et leur perception de l'espace devant eux. Parmi les quatre niveaux de référence socio-spatiaux énumérés par Gabriel Moser, le micro-environnement signifie celui qui est censé être le plus sûr et

familier. Par contre, la douleur des personnages se présente dans les textes comme étant intemporelle et omniprésente et ils n'arrivent pas à échapper à cette peine qui dépasse alors toute frontière physique. Ils retrouvent plutôt un certain malaise dans le chez-soi et le décrivent comme une véritable prison. Cet espace, au lieu d'être un abri, se présente ainsi soit comme un vide, soit comme un lieu chaotique qui provoque des sentiments de méfiance, d'angoisse ou de claustrophobie chez les personnages. De plus, Jean Morval constate qu'il faut arriver à négocier de façon efficace ce qui entoure chacun afin qu'il se sente compétent et puissant dans sa propre vie. Cette maîtrise de l'espace, que Moser dénomme une appropriation, s'oppose donc nettement à la passivité retrouvée chez les personnages de notre corpus parce que l'individu doit pouvoir activement contrôler son environnement. Pour Martin Seligman, cet échec constitue une impuissance apprise qui garde des gens tristes dans un cercle vicieux de faiblesse.

Nous avons remarqué ainsi deux phénomènes textuels : la juxtaposition de la perception du temps chez les personnages analysés avec celle chez les autres, et la représentation d'un univers mélancolique que les personnages n'arrivent pas à quitter, ni sur le plan physique ni sur le plan mental. Chez Labro, le sujet déprimé, Philippe, a l'impression que le temps ralentit pendant ses situations de crise, puis comprend après coup, une fois guéri, que ce n'était jamais le cas. La distance créée par le récit autobiographique et l'éclatement du *je* nous permet de bien saisir cette distinction. En outre, tout au long du texte, il réfléchit sans cesse à sa chute, à l'homme productif qu'il était auparavant, et à ses défauts actuels. Or, il imagine un avenir positif qu'il ne se croit pas capable de réaliser. Ce manque de confiance en soi s'étend à sa reconnaissance de ne pas pouvoir maîtriser son espace à lui que, par la suite, il commence à percevoir comme

un lieu hostile et incompréhensible. Ainsi, il ne demeure à l'aise ni dans son espace privé ni dans sa vie actuelle. Comme Dominic Desroches le remarque, les gens tristes conçoivent le monde de deux façons possibles : soit tout ira mieux à l'avenir, soit tout était mieux dans le passé. Dans le roman d'Adam, le bonheur semble aussi loin pour le personnage de Marie, qui reconnaît son incapacité à suivre le même horaire que sa famille. Elle ne pense qu'aux moments passés où elle aurait dû réagir différemment et se sent cynique concernant ses propres capacités de surmonter la vie devant elle. Ce n'est qu'à la fin du roman, lors de son arrivée à l'hôpital, que le personnage éprouve un sentiment d'espoir envers son avenir. Durant le reste de l'intrigue, elle témoigne de sa vie banale ainsi que de son mécontentement envers son identité actuelle, croyant, par exemple, qu'elle est une mauvaise mère. Son indifférence la rend distraite par rapport aux événements qui se déroulent autour d'elle et en fin de compte le désordre perçu chez elle imite cet état mental déséquilibré plus. De nouveau, sa représentation négative de soi prime et la garde immobile. La narratrice présentée par de Van constitue un autre personnage passif, qui ne fait que réfléchir à son passé plus industriel et qui critique fréquemment sa routine quotidienne, sans jamais arriver dans le texte à réaliser ses désirs internes. Une faible estime de soi se dévoile à travers ses maints autoreproches et dans sa tendance à échapper cognitivement à sa situation actuelle en rêvant d'une autre vie où elle s'aimerait plus. Elle attend impatiemment cette meilleure vie où tout ira mieux, de la même manière qu'elle s'attend à ce que *quelque chose* de plus gratifiant lui arrive pendant elle s'isole chez elle. Son identité spatiale devient ainsi liée à son chez-soi solitaire, qui la rend subséquent plus isolée et plus triste. Dès lors, sa douleur demeure omniprésente et son bonheur lointain. Finalement, Lévy raconte un personnage qui déteste sa vie

actuelle, évite d'y penser, et revient fréquemment sur son divorce et son ancienne identité en tant qu'épouse. La juxtaposition entre l'avant et le maintenant demeure nettement perceptible dans le texte. Nous avons observé que Louise connaît un détachement émotionnel total envers son environnement qui la rend de plus en plus opposée à elle-même. C'est ainsi sa perception de soi comme une sorte de monstre qui la pousse à, dans ses propres mots, *passer à côté de sa vie*. Nous pouvons remarquer que ce phénomène lui arrive à un niveau spatial, lorsqu'elle ne veut jamais sortir, ainsi qu'à un niveau émotionnel, étant donné qu'elle se décrit comme étant *anesthésiée*.

Nous avons ensuite abordé la perception très subjective d'autrui telle que racontée par les personnages tristes. Tout d'abord, cette conception est toujours un reflet direct de la manière dont ils se voient eux-mêmes, un phénomène bien capté par la notion du *looking-glass self* telle que définie par Charles Horton Cooley. Tout comme les connotations inconsciemment attachées à l'espace autour de chacun, nous attribuons aussi des intentions et des émotions aux autres, et ces sentiments ne sont pas nécessairement basés sur une preuve qu'ils fourniraient, mais plutôt sur notre propre interprétation de la situation en question. À nouveau, c'est la perception de soi qui dirige ces perspectives. Ce phénomène est bien entendu rendu plus complexe à cause de la qualité réciproque de tout échange humain. Selon ce que Cooley dénomme le soi social, notre représentation de soi imite la représentation que nous croyons que les autres en possèdent. Nous avons ainsi conçu l'Autre comme ayant une nature double dans notre corpus littéraire : et comme menace et comme sauveur.

La honte qu'attache Philippe à sa condition se révèle quand il assume que les autres gens dans sa vie le jugent négativement. Serge Tisseron explique à quel point le

sentiment de honte renvoie à une impuissance ; d'où alors le cycle de la faible estime de soi du déprimé. Labro incorpore des stratégies telles que le silence, le mensonge, le quasi-mutisme, ainsi que la distanciation du narrateur qui emploie parfois la troisième personne en racontant sa maladie, malgré le fait qu'il s'agisse clairement d'une autobiographie. L'intensité avec laquelle le personnage de Philippe doute de lui-même se montre aussi dans les moments où il se méfie d'autrui et croit que tout le monde le rejette, sans justification textuelle. Par contre, une fois soigné, il apprécie la valeur d'autrui et, encore, c'est l'analyse littéraire de tels ouvrages qui nous apporte cet élément clé. Chez Adam, il est aussi question des attentes sociétales que Marie garde en tête puis projette dans ses interactions avec l'Autre. Le double silence dépeint par Adam perpétue un cercle vicieux dans le texte puisque Marie garde à distance son mari et ses enfants, ce qui les encourage subséquemment à faire pareil. Toutefois, la narratrice valorise l'autre côté des relations sociales lorsqu'elle est en train de guérir, c'est-à-dire, l'idée d'autrui comme sauveur. Pour appuyer cette double rhétorique, nous avons également discuté de la théorie de la régulation de la privacité, définie par Irvin Altman, qui nous aide à comprendre les différentes stratégies d'adaptation qu'essaient les personnages tristes. Dès lors, le désir chez Marie d'être seule correspond à un niveau moins élevé de privacité recherchée, et bien, celui-ci disparaît pendant sa guérison. De même, chez la narratrice anonyme de *Passer la nuit*, son niveau de privacité recherchée dépasse son niveau de privacité réalisée, ce qui fait qu'elle demeure jalouse d'autres gens et souhaite être parmi eux. Cependant, la notion de la dissonance cognitive proposée par Leon Festinger nous explique que nos croyances et nos actions peuvent s'opposer. Par exemple, la narratrice en question raconte son envie de connaître plus d'interactions sociales (l'idée d'autrui

comme sauveur), en plongeant dans ses pensées intimes et en inventant des amis imaginaires. Or, ces actions ne correspondent pas à cette volonté. Malgré sa solitude, plusieurs peurs et angoisses apparaissent chez elle (l'idée d'autrui comme menace), de façon qu'elle tente de partir rencontrer des gens, puis décide tout d'un coup de rentrer, se croyant incapable de réaliser de tels objectifs. Nous avons aussi exploré la distinction mentale entre les domaines public et privé que discute Vincent de Gaulejac. Sur ce sujet, nous remarquons qu'il existe un véritable conflit interne quant à la honte de l'isolement social. Outre les stratégies d'adaptation qui servent à construire une distance sociale, comme le silence et la fuite, les personnages mélancoliques et déprimés portent souvent des masques aussi. Par exemple, le personnage de Louise, à cause de sa perte récente, a toujours peur que d'autres personnes la blessent de la même manière, donc elle change son identité par rapport à la personne qu'elle croit que chacun aimerait. Comme le note Cooley, il s'agit du soi social qu'elle *croit* valable aux yeux de l'Autre. Encore une fois, la création d'autant de masques souligne un manque de confiance en soi chez le personnage mélancolique parce qu'elle ne pense jamais qu'elle est assez telle qu'elle est.

Pour terminer alors, nous comprenons bien que nous ne pouvons pas négliger l'importance de la perception de soi. À l'intérieur de tous les textes à l'étude, les stratégies narratives employées afin de se décrire montrent à maintes reprises une tendance à se détester et à se critiquer. Clémence Perrot définit le concept de l'estime de soi comme une évaluation de soi sur soi, alors nous sommes capables de conclure qu'il s'agit d'une croyance très subjective qui est créée par chaque individu à partir d'une variété d'influences. Dans cette dernière partie de notre analyse, il était question de plusieurs

éléments : le discours dépréciatif, la tendance à se détourner de la douleur de manière malsaine, la dépendance à la tristesse même, et le côté cognitif du propos.

Au cours de sa maladie, Philippe s'insulte et songe au suicide à plusieurs reprises, jusqu'au point de chercher du soutien externe sous forme de divers médecins et médicaments. Cependant, une fois lancé dans un processus qui consiste à prendre les antidépresseurs, Philippe déclenche un cycle interminable avec eux, où non seulement a-t-il peur d'arrêter, mais il attribue beaucoup de pouvoir aux résultats. En d'autres termes, il ne se croit pas capable de se soigner tout seul et donne cette responsabilité plutôt aux comprimés. Cette relation toxique souligne un manque de confiance en soi. En outre, les recherches d'Edmund Bergler sur le masochisme psychique nous ont montré la possibilité que chacun provoque sa propre mélancolie, et le thème de ne pas agir demeure perceptible pour des personnages qui se présentent comme ayant choisi de rester stagnants dans leur malheur. Par exemple, Philippe hésite avant de prendre des médicaments, avouant même qu'il pourrait tomber amoureux de sa dépression. Nous nous sommes alors demandé à quel point les personnages désirent vraiment s'en remettre. Dans le cas du personnage de Marie, elle se trouve incapable de vivre sa propre vie et a fréquemment besoin de s'en détourner avec, par exemple, des cigarettes et de la drogue, qui lui servent en tant qu'échappatoires. De telles distractions, encore toxiques, l'empêchent de croire à une guérison possible et soulignent son manque de confiance en soi. Karl Polanyi soulève la notion de la mise à l'écart, qui se distingue de l'intégration psychosociale discutée par Bruce Alexander, en insistant sur l'idée que ceux qui n'arrivent pas à créer des rapports gratifiants avec d'autres gens tenteront plutôt de le faire avec des remplacements non-humains. Suite à l'étude de la perception d'autrui comme menace, qui

apparaît à un moment donné chez tous les personnages, nous avons découvert que chacun raconte son usage de différentes substances addictives. La narratrice chez de Van, qui n'arrive jamais à se rapprocher d'autres personnes, admet l'effet calmant que l'alcool et les cigarettes ont sur elle en même temps qu'elle se déteste encore plus pour ces mauvaises habitudes. Pour comprendre comment il est possible que sa douleur l'apaise, nous avons examiné le phénomène de la coactivation émotionnelle que suggèrent Eduardo B. Andrade et Joel B. Cohen. Là, les personnages mélancoliques et déprimés racontent leur peine de façon qu'ils semblent en retirer un certain plaisir. Louise, dans *Rien de grave*, transmet cette satisfaction quand elle décrit sa douleur, puis avoue très franchement qu'en même temps elle ne veut pas l'arrêter. La narration intime de Lévy nous permet de saisir à quel point son personnage se déteste et se blâme pour sa souffrance, même si elle s'y maintient passivement. Comme les autres personnages analysés, elle attribue le pouvoir aux médicaments qu'elle prend et, par la suite, se croit incapable de surmonter son chagrin autrement. Toutefois, le côté cognitif du propos se dévoile lorsque nous comprenons qu'elle ressent le même effet en ne prenant que des placebos. Sur ce fait, nous avons brièvement abordé la révolution cognitive récente, où l'on comprend que ce sont les pensées qui contrôlent les émotions et non l'inverse. Curieusement, les descriptions des personnages qui arrivent à se guérir dans le cadre de l'intrigue accompagnent aussi la narration de cognitions plus positives.

Selon George Minois, « Les sociétés les plus libertaires sont aussi celles qui engendrent le plus de dépressions, car elles remplacent le sentiment de culpabilité par

le mépris de soi ». ³⁴⁵ À cet égard, il devient essentiel d'indiquer la panoplie de possibilités restant ouvertes à une analyse subséquente. D'abord, il ne faut pas oublier à quel point les influences socioculturelles sont pertinentes dans une étude de la représentation des troubles de l'humeur, un ensemble de conditions qui contribue à un discours social beaucoup plus large que nous ne sommes capables d'aborder. Par contre, deux aspects dont nous avons pu discuter sont la connotation négative qui existe par rapport aux conditions telles que la dépression (et les sentiments de honte qui en proviennent), et le mouvement récent vers une approche catégorielle, qui signifie souvent des diagnostics hâtifs. Pour revenir aux propos de Minois, nous comprenons qu'il considère la culpabilité et le mépris de soi comme des phénomènes ayant des influences sociales. Bref, les représentations littéraires et artistiques de la santé mentale dépendent souvent de la façon dont la société en question la conçoit aussi. Dans un premier temps alors, notons que notre corpus vient exclusivement de France et que la plupart des écrits théoriques sont soit français soit, en grande majorité, nord-américains. Tandis que cette combinaison méthodologique constitue un des points uniques de notre étude, nous nous demandons alors quel rôle la société occidentale joue dans les conclusions que nous venons de créer, notamment par rapport à l'influence accablante de la honte et de la faible estime de soi. Après tout, cette conceptualisation de la santé mentale semble très individuelle : comment conçoit-on alors de tels états dans des sociétés dénommées plus collectives qu'individuelles, par exemple ? Les définitions des termes psychologiques même proviennent des ouvrages occidentaux et seraient certainement perçues d'une perspective différente dans d'autres domaines géographiques, que ce soit en Afrique, en Asie ou aux Caraïbes, etc. Tout cela étant dit, comment est-ce que ces représentations potentiellement

³⁴⁵ Minois, *Histoire du mal de vivre*, 391.

différentes influenceront la narration des états de mélancolie et de dépression venant de ces régions ?

Dans un deuxième temps, nous avons déjà mentionné que le sexe ne serait pas probant pour le corpus à l'étude, mais cette distinction pourrait aussi générer des découvertes intéressantes. Y a-t-il des différences à noter entre la représentation de la tristesse chez les personnages féminins et masculins ? Quelles stratégies narratives apparaissent chez chacun et de quelles manières les deux sexes sont-ils représentés ? Cette question se rapproche aussi des influences socioculturelles puisqu'il existe souvent des idées préconçues autour de la façon dont chaque sexe gère leurs émotions. De plus, quel rôle essentiel pourrait jouer le sexe des écrivains mêmes, surtout en fonction du sexe de leurs personnages ?

Dans un dernier temps, notre analyse littéraire de la représentation de la mélancolie et de la dépression, soit une étude du malheur, ne peut en même temps pas s'empêcher d'être aussi une étude du bonheur. Ainsi, les représentations littéraires et artistiques du bonheur imitent les perceptions sociétales qui y correspondent ; celles-ci, dans notre cas occidental, tournant souvent autour de l'impossibilité de l'attraper. Philip Brickman et Donald T. Campbell comparent la recherche continue du bonheur à un tapis de course, tous deux ne menant nulle part. Cette notion du *hedonic treadmill* se rapproche du bonheur conditionnel déjà discuté : dans ce dernier, de nouveaux désirs externes se présentent chaque fois que l'on croit le bonheur enfin réalisé, mais chez Brickman et Campbell, il s'agit de l'individu qui s'habitue toujours aux conditions actuelles en fonction d'une adaptation inconsciente : « [T]o seek new levels of stimulation merely to maintain

old levels of subjective pleasure, to never achieve any kind of permanent happiness or satisfaction ».³⁴⁶ Bref, il faut dire que le bonheur ne se trouve pas nécessairement là où on l'attend. Justement, lors de notre analyse, nous avons plutôt appris que le bonheur est un état créé intérieurement. Sa nature subjective fait qu'il devient activement construit par chacun, et le choix de ne pas agir entretient le cercle vicieux de la tristesse. Bien évidemment, la santé mentale constitue un sujet très complexe avec maints éléments qui interagissent et qui demeurent parfois impossibles de contrôler. Or, malgré ces nombreux facteurs environnementaux, sociaux et biologiques, tous capables de rendre plus difficile la tâche, l'importance des cognitions individuelles par rapport à l'humeur de chacun indique après tout que nous avons quand même un certain rôle actif à jouer dans notre propre bonheur.

³⁴⁶ Brickman, Philip et Donald T. Campbell, « Hedonic Relativism and Planning the Good Society », dans *Adaptation-Level Theory*, M. H. Appley (dir.), (New York : Academic Press, 1971), 289.

BIBLIOGRAPHIE

Corpus littéraire

Adam, Olivier. *À l'abri de rien*. Paris : L'Olivier, 2007.

Labro, Philippe. *Tomber sept fois, se relever huit*. Paris : Albin Michel, 2003.

Lévy, Justine. *Rien de grave*. Paris : Stock, 2004.

Van, Marina de. *Passer la nuit*. Paris : Allia, 2011.

Ouvrages et articles critiques et théoriques

Abraham, Karl. *Manie et mélancolie*. Paris : Payots et Rivages, 2010.

Abraham, Nicolas, et Maria Torok. *L'écorce et le noyau*. Paris : Aubier Montaigne, 1978.

Ahmed, Sara. *The Promise of Happiness*. Durham and London : Duke University Press, 2010.

Alexander, Bruce K. *The Globalization of Addiction*. New York : Oxford University Press, 2008.

Altman, Irvin. *The Environment and Social Behavior*. Monterey : Brooks/Cole Publishing Company, 1975.

American Psychiatric Association. *DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)*. Paris : Masson, 2015.

———. *DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)*. Paris : Masson, 1996.

Andrade, Eduardo B., et Joel B. Cohen. « On the Consumption of Negative Feelings ». *Journal of Consumer Research*, octobre 2007.

Appignanesi, Lisa. *Sad, Mad and Bad*. Toronto : McArthur and Company, 2007.

Arce Ross, German. « Dépressivité et troubles de la temporalité ». *Bulletin de psychologie* 483 (2006) : 323-33.

———. *Manie, mélancolie et facteurs blancs*. Paris : Beauchesne, 2008.

Bayard, Pierre. *Peut-on appliquer la littérature à la psychanalyse ?* Paris : Minuit, 2004.

- Beardsworth, Sara. *Julia Kristeva, Psychoanalysis and Modernity*. New York : Suny Press, 2004.
- Beck, Aaron T. « Thinking and Depression ». *Archives of General Psychiatry* 9 (1963) : 324-33.
- Becker-Leckrone, Megan. *Julia Kristeva and Literary Theory*. New York : Palgrave Macmillan, 2005.
- Bellemin-Noël, Jean. *La psychanalyse du texte littéraire : introductions aux lectures critiques inspirées de Freud*. Paris : Nathan, 1996.
- . *Psychanalyse et littérature*. Paris : Presses universitaires de France, 2002.
- Bem, Daryl J. « Self-Perception Theory ». *Advances in Experimental Social Psychology* 6 (1972) : 1-62.
- Berger, Peter L., et Thomas Luckmann. *La construction sociale de la réalité*. Paris : Méridiens Klincksieck, 1996.
- Bergler, Edmund. *La névrose de base*. Paris : Payots et Rivages, 2000.
- Bergler, Edmund, Géza Rohéim, et Eddy Trèves. « La psychologie de la perception du temps ». *L'Homme et la société* 11 (1969) : 69-80.
- Binswanger, Ludwig. *Mélancolie et manie*. Paris : Presses universitaires de France, 1987.
- Bowlby, Jean. *Attachement et perte 3 : la perte. Tristesse et dépression*. Paris : Presses universitaires de France, 1984.
- Brickman, Philip et Donald T. Campbell. « Hedonic Relativism and Planning the Good Society », dans *Adaptation-Level Theory*, M. H. Appley (dir.). New York : Academic Press (1971), 287-302.
- Burton, Robert. *Anatomie de la mélancolie*. Paris : José Corti, 2000.
- Cabut, Sandrine. « Psychiatrie : DSM-5, le manuel qui rend fou ». *Le Monde.fr*, mai 2013. http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/05/13/dsm-5-le-manuel-qui-rend-fou_3176452_1650684.html.
- Carlson, Richard. *Slowing Down to the Speed of Life*. New York : HarperCollins, 1997.
- Carroll, Lewis. *De l'autre côté du miroir*. Paris : Denoël et Steele, 1931.

- Casasanto, Daniel, et Lera Boroditsky. « Time in the mind: Using space to think about time ». *Cognition* 106 (2008) : 579-93.
- Caston, Joseph. « The Relation between Masochism and Depression ». *Journal of the American Psychoanalytical Association* 32, n° 3 (1984) : 603-14.
- Chatard, Armand, Leila Selimbegović, et Paul N'Dri Konan. « Self-esteem and Suicide Rates in 55 Nations ». *European Journal of Personality* 23, n° 1 (2009) : 19-32.
- Chaye, François. « Philippe Labro : Tomber sept fois, se relever huit ». *Un livre, un jour*, 4 novembre 2003. <http://www.ina.fr/video/2434775001>.
- Chemama, Roland. *Dépression, la grande névrose contemporaine*. Paris : Odile Jacob, 1998.
- Clark, David A. « The Persistent Problem of Negative Cognition in Anxiety and Depression: New Perspectives and Old Controversies ». *Behavior Therapy* 32 (2001) : 3-12.
- Clewell, Tammy. « Mourning beyond melancholia: Freud's psychoanalysis of loss ». *Journal of the American Psychoanalytical Association* 52, n° 1 (2004) : 43-67.
- Cooley, Charles Horton. *Human Nature and the Social Order*. New York : Schocken Books, 1964.
- . *Social Organization*. New York : Schocken Books, 1962.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Vivre : la psychologie du bonheur*. Paris : Éditions Robert Laffont, 2004.
- Dandrey, Patrick. *Anthologie de l'humeur noire*. Paris : Gallimard, 2005.
- Deleuze, Gilles. *Logique du sens*. Paris : Minuit, 1969.
- Desroches, Dominic. « Existence malheureuse et temporalité : réflexions kierkegaardienne sur le sens de l'existence ». *Horizons philosophiques* 14, n° 1 (2003) : 39-55.
- Dumas, Alexandre. *Les trois mousquetaires*. Paris : Livre de Poche, 1973 [1844].
- Durrer, Sylvie. *Le dialogue dans le roman*. Paris : Nathan, 1999.
- Ehrenberg, Alain. *La fatigue d'être soi : dépression et société*. Paris : Odile Jacob, 1998.

- Elliot, Andrew J., et Patricia G. Devine. « On the Motivational Nature of Cognitive Dissonance: Dissonance as Psychological Discomfort ». *Journal of Personality and Social Psychology* 67, n° 3 (1994) : 382-94.
- Festinger, Leon. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford : Stanford University Press, 1957.
- Freud, Sigmund. *Deuil et mélancolie*. Paris : Payots et Rivages, 2011 [1917].
- . *Introduction à la psychanalyse*. Paris : Payot et Rivages, 1947.
- . *Le malaise dans la culture*. Paris : Presses universitaires de France, 1995.
- . *Trois mécanismes de défense*. Paris : Payots et Rivages, 2013 [1915].
- Gardner, Benjamin, Phillippa Lally, et Jane Wardle. « Making health habitual: the psychology of “habit-formation” and general practice ». *British Journal of General Practice*, 2012, 664-66.
- Gaulejac, Vincent de. *Les sources de la honte*. Paris : Desclée de Brouwer, 1996.
- Gentner, Dedre. « Spatial Metaphors in Temporal Reasoning », dans *Spatial Schemas and Abstract Thought*, Meredith Gattis (dir.). Cambridge : MIT Press (2001), 203-22.
- Grinberg, Leon. *Guilt and Depression*. London : Karnac Books, 1992.
- Hari, Johann. « Everything you think you know about addiction is wrong ». *TEDGlobalLondon*, juin 2015.
http://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong.
- Hedges, Chris. *L'empire de l'illusion*. Montréal : Lux Éditeur, 2012.
- Houellebecq, Michel. *Rester vivant*. Paris : J'ai Lu, 2001 [1991].
- Hugo, Victor. *Les Misérables*. Paris : Albert Lacroix et Cie, 1862.
- Jackson, Stanley W. *Melancholia and Depression*. New Haven : Yale University Press, 1986.
- Jager, Wanda. « Breaking “bad habits”: a dynamical perspective on habit formation and change », dans *Human Decision Making and Environmental Perception. Understanding and Assisting Human Decision Making in Real-life Settings*, L. Hendrickx, W. Jager, et L. Steg (dir.). Groningen : University of Groningen, 2003.

- Jantz, Gregory L. « The Power of Self-Talk ». *Psychology Today*, mai 2016.
<http://www.psychologytoday.com/blog/hope-relationships/201605/the-power-positive-self-talk>.
- Jopling, David A. « “Take away the life-lie...”: positive illusions and creative self-deception ». *Philosophical Psychology* 9, n° 4 (1996) : 525-44.
- Khalfon, Serge (réalisateur). « Interview Justine Lévy ». *Tout le monde en parle*, 13 mars 2004. <http://www.ina.fr/video/I09012124>.
- Khan, Arif, et Walter A. Brown. « Antidepressants versus placebo in major depression: an overview ». *World Psychiatry* 14, n° 3 (2015) : 294-300.
- Kirsch, Irving. « Antidepressants and the Placebo Effect ». *Zeitschrift für Psychologie* 222, n° 3 (2014) : 128-34.
- Knudsen, Pia, Ebba Holme Hansen, Janine Morgall Traulsen, et Kristin Eskilden. « Changes in Self-Concept While Using SSRI Antidepressants ». *Qualitative Health Research* 12, n° 7 (2002) : 932-44.
- Kristeva, Julia. *Pulsions du temps*. Paris : Librairie Arthème Fayard, 2013.
- . *Soleil noir : dépression et mélancolie*. Paris : Gallimard, 1987.
- Labrecque-Lebeau, Lisandre. « Ce qu'enfermer veut dire : esquisse d'une sociologie des espaces clos contemporains ». Diss. Université du Québec à Montréal, 2009.
- Lacan, Jacques. *Écrits*. Paris : Seuil, 1966.
- Lane, Christopher. « Anti-DSM Sentiment Rises in France ». *Psychology Today*, septembre 2012. <http://www.psychologytoday.com/blog/side-effects/201209/anti-dsm-sentiment-rises-in-france>.
- Lanouzière, Jacqueline. *Traité de la psychopathologie de l'adulte : Narcissisme et dépression*, Catherine Chabert (dir.). Paris : Dunod, 2009.
- Larsen, Jeff T., A. Peter McGraw, et John T. Cacioppo. « Can People Feel Happy and Sad at the Same Time? » *Journal of Personality and Social Psychology* 81, n° 4 (2001) : 684-96.
- Lazarus, Richard S. « Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition ». *American Psychologist* 37, n° 9 (1982) : 1019-24.
- Lebreton, Jean Loup. « Temporalité et psychoses. Psychopathologie du temps dans la mélancolie, la manie, la schizophrénie ». *Temporalistes* 9 (1988) : 13-18.

- Lejeune, Philippe. *Le pacte autobiographique*. Paris : Seuil, 1975.
- Lewin, Bertram D. « Réflexions sur la dépression ». *Revue française de psychanalyse* 68, n° 4 (2004) : 1073-83.
- Maillard, Pauline, et Ueli Kramer. « “Je ne vaud rien” et autres formes d’auto-critique : état des lieux et interventions thérapeutiques ». *Santé mentale au Québec* 40, n° 1 (2015) : 251-65.
- Maldiney, Henri. *Penser l’homme et la folie*. Grenoble : Jérôme Million, 1991.
- Masi, Jacopo. « Le Menton dans les mains, les yeux dans le miroir : un parcours de la mélancolie ». Diss. Université de Bologne, 2007.
- Minois, George. *Histoire du mal de vivre*. Paris : La Martinière, 2003.
- Moles, Abraham A., et Élisabeth Rohmer. *Psychologie de l’espace*. Belgique : Casterman, 1972.
- Morval, Jean. *La psychologie environnementale*. Montréal : Presses de l’Université de Montréal, 2007.
- Moser, Gabriel. *Psychologie environnementale*. Belgique : De Boeck Université, 2009.
- Motte, Warren. *Fiction Now: The French Novel in the Twenty-First Century*. Champaign : Dalkey Archive Press, 2008.
- Nickerson, Raymond S. « Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises ». *Review of General Psychology* 2, n° 2 (1998) : 175-220.
- Noland, Richard W. *Sigmund Freud Revisited*. New York : Twayne Publishers, 1999.
- Organisation mondiale de la Santé. *Classification internationale des maladies : dixième révision*. Paris : Masson, 2009.
- Otero, Marcelo, et Dahlia Namian. « Vivre et survivre avec des antidépresseurs : Ambivalences du rapport au médicament psychotrope ». *Frontières* 21, n° 2 (2009) : 56-69.
- Pascal, Blaise. *Pensées*. Paris : Cerf, 1982.
- Perrot, Clémence. « Estime de soi et risque suicidaire ». Diss. Université Paris Descartes, 2015.
- Pigeaud, Jackie. *Melancholia : le malaise de l’individu*. Paris : Payots et Rivages, 2008.

- Pignarre, Philippe. *Comment la dépression est devenue une épidémie*. Paris : La Découverte et Syros, 2001.
- Plaks, Jason. « Are Time and Space Psychologically Interchangeable? » *Psychology Today*, janvier 2014. <https://www.psychologytoday.com/blog/in-the-eye-the-beholder/201401/are-time-and-space-psychologically-interchangeable>.
- Polanyi, Karl. *The Great Transformation*. Boston : Beacon Press, 1944.
- Porée, Jérôme. « Souffrance et temps. Esquisse phénoménologique ». *Revue philosophique de Louvain, quatrième série* 95, n° 1 (1997) : 103-29.
- Proshansky, Harold M., Abbe K. Fabian, et Robert Kaminoff. « Place-Identity: Physical World Socialization of the Self ». *Journal of Environmental Psychology* 3 (1983) : 57-83.
- Radden, Jennifer. « Is this Dame Melancholy?: Equating Today's Depression and Past Melancholia ». *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 10, n° 1 (2003) : 37-52.
- . *The Nature of Melancholy*. New York : Oxford University Press, 2000.
- Ravier, Laurence. « Renouer avec le silence ». *Psychologies*, 2009. <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Interviews/Renouer-avec-le-silence/Comment-appriivoiser-le-silence>.
- Robert, Paul. *Le Nouveau Petit Robert*, Josette Rey-Debove, et Alain Rey (dir.) Paris : Dictionnaires Le Robert, 2000.
- Sack, David. « Are You Addicted to Unhappiness? » *Psychology Today*, mars 2014. <http://www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201403/are-you-addicted-unhappiness>.
- Saint-Exupéry, Antoine de. *Le petit prince*. Paris : Reynal and Hitchcock, 1943.
- Sanford, John A. *Evil: The Shadow Side of Reality*. New York : Crossroad Publishing Company, 1981.
- Schilling, Robert. « Janus. Le dieu introducteur. Le dieu des passages ». *Mélanges d'archéologie et d'histoire* 72, n° 1 (1960) : 89-131.
- Schwartz, Mel L. « Breaking Free from Your Comfort Zone ». *Psychology Today*, août 2011. <http://www.psychologytoday.com/blog/shift-mind/201108/breaking-free-your-comfort-zone>.

- Seligman, Martin E. P. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco : W. H. Freeman and Company, 1975.
- Selig, Meg. « Routines: Comforting or Confining? » *Psychology Today*, septembre 2010. <http://www.psychologytoday.com/blog/changepower/201009/routines-comforting-or-confining>.
- Serfaty-Garzon, Perla. *Chez soi*. Paris : Armand Colin, 2003.
- Smith, Stephen M., et Richard E. Petty. « Personality Moderators of Mood Congruency Effects on Cognition: The Role of Self-Esteem and Negative Mood Regulation ». *Journal of Personality and Social Psychology* 68, n° 6 (1995) : 1092-1107.
- Soloman, Andrew. *Le diable intérieur. Anatomie de la dépression*. Paris : Albin Michel, 2002.
- Sousa, Alain. « Dépression : en sortir, c'est possible ! Interview de Philippe Labro ». *Doctissimo*, avril 2004. <http://www.doctissimo.fr/psychologie/news/depression-en-sortir-c-est-possible-interview-de-ph-labro>.
- Starobinski, Jean. *L'encre de la mélancolie*. Paris : Seuil, 2012.
- Stryckman, Nicole. « Deuil, mélancolie et dépression ». *Le bulletin Freudien* 53 (2009) : 1-11.
- Taylor, Shelley E., et Jonathon D. Brown. « Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health ». *Psychological Bulletin* 103, n° 2 (1988) : 193-210.
- Tisseron, Serge. *La honte*. Paris : Dunod, 2014.
- Teasdale, John D. « Negative Thinking in Depression: Cause, Effect, or Reciprocal Relationship? » *Advances in Behaviour Research and Therapy* 5, n° 1 (1983) : 3-25.
- Umberson, Debra, et Jennifer Karas Montez. « Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy ». *Journal of Health and Social Behaviour* 51 (2010) : 54-66.
- Vaineau, Anne-Laure. « Claustrophobie : vaincre la peur des espaces clos ». *Psychologies*, 2016. <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anxiete-Phobies/Articles-et-Dossiers/Claustrophobie-vaincre-la-peur-des-espaces-clos>.
- Viart, Dominique, et Bruno Vercier. *La littérature française au présent. Héritage, modernité, mutations*. Paris : Bordas, 2005.

Villers, Marie-Éva de. *Le Multidictionnaire de la langue française : quatrième édition*. Montréal : Québec Amérique Inc., 2003.

Walen, Heather R., et Margie E. Lachman. « Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood ». *Journal of Social and Personal Relationships* 17, n° 1 (2000) : 5-30.

Wertheim, Eleanor H., et J. Conrad Schwarz. « Depression, Guilt, and Self-Management of Pleasant and Unpleasant Events ». *Journal of Personality and Social Psychology* 45, n° 4 (1983) : 884-89.

Yeung, King-To, et John Levi Martin. « The Looking Glass Self: An Empirical Test and Elaboration ». *Social Forces* 81, n° 3 (2003) : 843-79.