



ANALYSE STRUCTURALE

Introduction



Cerca Trova

ANALYSE STRUCTURALE

Relecture, maquette et composition : Thomas Savary.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions [...] strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par l'article L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : novembre 2022.
ISBN 978-2-4947-5000-5

Cerca Trova, BP 114, 38001 Grenoble CEDEX 1, 2022.
www.cercatrova.eu

ANALYSE STRUCTURALE

Introduction

CERCA TROVA

2022

« Je vais mal. »

CERTAINS d'entre nous souffrent de problèmes qualifiés de psychologiques. Nous pouvons ressentir des malaises plus ou moins handicapants, avoir le sentiment de ne pas maîtriser nos vies et en souffrir. Les magazines, des sites Internet, la société en général nous invitent au bien-être. Ils prodiguent une multitude de recettes et de conseils et ne font que renforcer le malaise de ceux qui ne parviennent pas à atteindre ce Graal moderne.

Quels que soient la démarche entreprise et ses buts, la plupart d'entre nous cherchent à se débarrasser d'une souffrance latente. Qui n'a pas suivi le régime Machin-Chose, fait de la réflexo-introspecto-acoustico-thérapie avec la meilleure volonté du monde, pratiqué la pensée positive ou le « lâcher-prise », ou plus sérieusement suivi une thérapie agréée par les autorités psychomédicales, pour finalement retomber dans ses problèmes habituels ?

De plus, nos vies se déroulent dans une réalité difficile. Nous sommes confrontés aux drames de l'existence, aux problèmes du travail, à l'injustice, à la maladie, au deuil. Bien sûr, nous sommes tous prêts à compatir aux

Analyse structurale

problèmes de notre prochain, à en reconnaître certaines causes et à le plaindre, mais très vite, au fil des explications, nous nous entendons dire : « Mais pourquoi ne fais-tu pas cela ? », « As-tu essayé ceci ? » La mine de l'autre se déconfit : évidemment, il y a pensé ; il vit dans ses problèmes depuis longtemps et les connaît mieux que nous. Mais il n'y arrive pas. Pire, il n'a pas la force de mettre en œuvre la moindre solution. Pour nous, c'est confortable : puisqu'il ne suit pas nos conseils, il n'a que ce qu'il mérite, et nous pouvons parler d'autre chose.

Évidemment, la vie est dure, on le sait, mais ne faut-il pas distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas ? D'autant que la société actuelle, en mettant l'accent sur la responsabilité et la liberté individuelles, prétend que beaucoup relève de nous. Entre les maladies psychologiques reconnues, les petites dépresses, les malaises latents, l'absence de volonté et la confrontation au monde, que maîtrise-t-on véritablement ?

Pour illustrer notre propos, présentons Julie, jeune journaliste de 27 ans qui travaille pour le magazine professionnel *Entreprendre en région*. Elle vit avec Serge, son compagnon, dans une grande ville de province. Elle mène la vie d'une jeune femme active de son âge. Pourtant, Julie n'a pas la vie dont elle rêve. Elle a ses problèmes : par exemple, elle se trouve trop grosse ; par ailleurs, elle n'est pas tout à fait satisfaite de sa relation de couple. Elle hésite à quitter Serge. Elle rêve d'autre chose sans trop savoir quoi.

Conformément aux préceptes des magazines féminins, elle affiche de nombreuses résolutions sentimentales,

Introduction

professionnelles, familiales... elle fait des listes de choses à changer, affiche par moments un grand optimisme, qui pourtant se voit toujours déçu. Elle revient chaque fois à la case départ. Rien ne se passe. Elle finit par développer une obsession à propos de son poids.

Elle entreprend des régimes sans jamais réussir à les suivre longtemps. Elle évoque sans cesse ses problèmes et ses velléités : « Je suis trop grosse. Il faudrait que je perde du poids, il faudrait que je fasse du sport. » Cette obsession devient une souffrance.

On entend déjà le lecteur réagir : « Mais de quoi se plaint-elle ? Il y a de plus grands malheurs. Pour ce qui est de son poids, elle ne veut pas vraiment maigrir, sinon elle y arriverait. Elle devrait s'accepter comme elle est, et être contente d'avoir un mec et un travail... Si les problèmes se répètent, c'est parce qu'elle n'a pas la bonne attitude. »

Cette histoire est anecdotique, mais permet de prendre conscience que les premières réactions à ce type de problèmes reposent sur une injonction morale : Julie *devrait* faire ceci ou cela ; elle pourrait si elle le *voulait* vraiment.

Admettons un instant que les problèmes de Julie n'en soient pas et présentons Stéphanie. Stéphanie a 35 ans, elle est célibataire. Elle travaille dans une grande administration. Elle souffre de phobie sociale. Ses rapports avec les autres sont très compliqués. Elle s'imagine qu'ils parlent négativement d'elle, que ses actes sont toujours jugés et moqués. À son travail, les réunions sont pour elle un enfer. Elle les appréhende et, lorsqu'elles sont terminées, se repasse les événements dans sa tête en se répétant qu'elle aurait dû

Analyse structurale

dire autre chose, qu'elle s'est rendue ridicule. L'angoisse la paralyse ; sa situation la fait beaucoup souffrir.

Présentons également Rachid, qui souffre de troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Il a 45 ans et est professeur de philosophie dans un lycée. Il doit sans cesse vérifier que les portes sont bien fermées, que les lumières sont éteintes, que les robinets ne fuient pas. De plus, il ne peut s'empêcher d'accomplir des rituels pour conjurer la fatalité. Par exemple, dans certaines conditions, il doit se répéter des phrases en boucle pour écarter le malheur. Cela lui demande un temps et une énergie considérables, sans parler de ceux qu'il emploie pour cacher ses troubles aux yeux de ses collègues, de ses élèves et de sa famille. Il se sent seul dans son calvaire.

Certains penseront que Rachid et Stéphanie sont, quant à eux, vraiment malades et qu'il existe des thérapies ou des médicaments pour traiter leurs pathologies. D'autres diront que c'est du cinéma et que Julie, Rachid et Stéphanie n'ont de problèmes que dans leur tête. Retenons simplement qu'en effet Julie, Rachid et Stéphanie présentent des troubles psychologiques à divers degrés. C'est justement leur problème. Que maîtrisent-ils dans leurs situations respectives ?

Rachid, lui, ne maîtrise manifestement rien. Ses TOC se font à travers lui. Il ne peut s'en empêcher. L'angoisse qui se manifeste dès qu'il tente de cesser son comportement compulsif est trop forte. Stéphanie, elle, est consciente que ses angoisses ne correspondent pas exactement à la réalité. Elle essaie de relativiser, de se préparer aux confrontations en se disant que ce n'est pas si grave. Elle pratique

Introduction

la respiro-thérapie indienne, qui l'aide un peu, mais ses peurs réapparaissent sans cesse, en particulier en situation de tension au travail.

Julie et son poids

CONCENTRONS-NOUS sur Julie et ses problèmes de poids. C'est un cas plutôt bénin, et pourtant récurrent. Pourquoi n'arrive-t-elle pas à maigrir ?

Julie a commencé le régime de la méthode Duplan-Kings avec un certain succès, mais l'a abandonné au bout de trois semaines. Elle a repris ses habitudes de grignotage et a regrossi. En effet, elle s'est un jour « engueulée » avec Serge, et s'est retrouvée face à son placard à friandises. Après une petite hésitation, elle s'est vue l'ouvrir machinalement et prendre puis dévorer successivement trois barres chocolatées hypercaloriques. De ce jour, *exit* le régime Duplan-Kings.

Pourtant, elle s'était dit qu'elle le reprendrait le lendemain, que c'était un accident. Le lendemain, elle s'est dit que finalement c'était Serge qui ne la soutenait pas et que, dans ces conditions, il n'était pas possible de suivre un régime, que finalement il faudrait le remettre à un moment plus propice, une fois qu'elle l'aurait quitté. Et puis, enfin, après la lecture du magazine *Jeune et sexy*, elle s'est dit qu'il fallait faire un effort pour s'accepter. Ça tombait bien, il y avait un article plein de conseils à ce sujet, juste après le dossier sur le régime Duplan-Kings. On sait d'avance que, dans quinze jours, elle se dira qu'elle a envie de

FIN DE L'EXTRAIT