

---

République Algérienne Démocratique  
et Populaire.

Ministère de L'enseignement Supérieur  
et de la recherche scientifique.



---

Université 8 Mai 1945 Guelma.

Faculté des Lettres et des Langues.

**Département des lettres et de la langue  
française.**

---

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية الآداب و اللغات

قسم الآداب و اللغة الفرنسية

---

**Mémoire présenté en vue de l'obtention du diplôme  
de Master académique**  
**Domaine :** Lettres et Langues étrangères **Filière :** Langue française  
**Spécialité :** Littérature et civilisation

**Intitulé :**

**La psychodynamique des émotions dans *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* de  
Raphaëlle Giordano**

Rédigé et présenté :

par Zaghلامي Nedjet

Sous la direction de:

Maïzi Moncef

Membres du jury

Président :

Rapporteur : M. Maïzi Moncef

Examineur :

Année d'étude 2020/2021

# Sommaire

## Introduction

### Première partie : Les émotions dans le récit

1. La narration des émotions dans le récit de Giordano
2. Aspect physiologique et psyché des personnages
3. Aspect socio-culturel des émotions
4. L'expression et le comportement émotionnel

### Deuxième partie : émotions et réactivité dans le récit

1. La psychodynamique des émotions
2. Camille et la routinite aiguë
3. Claude le routinologue
4. Les phases d'évolution de Camille
5. L'expression du bonheur dans le récit

## Bibliographie

## Table des matières

## Dédicace

*Je dédie ce travail à mes chers parents ainsi qu'à toute ma famille sans oublier mon neveu Raphaël.*

## Remerciements

Mes premiers remerciements vont à mon directeur de recherche Mr Maïzi Moncef, enseignant de littérature française à l'université de Guelma pour avoir guidé mon travail de recherche pendant toute la période de travail

Mes sincères remerciements aussi vont également aux autres membres de jury qui ont accepté de lire et d'évaluer ce modeste travail.

A tous mes enseignants du département de français de Guelma.

Mille mercis à ma famille pour leur soutien moral et à mes proches amies.

## Résumé

Notre travail de recherche est une tentative de comprendre la psychodynamique des émotions dans le récit. C'est à travers l'usage des émotions que notre écrivaine Raphaëlle

Giordano nous brosse le portrait de Camille. Elle nous explique son évolution sous le prisme de l'usage des émotions. Le récit devient le moyen de véhiculer des pensées positives tout en développant une intrigue intéressante et inédite .

## Abstract

Our research work is an attempt to understand the psychodynamics of emotions in the narrative. It is through the use of emotions that our writer Raphaëlle Giordano paints the portrait of Camille. It explains its evolution under the prism of the use of emotions. The story becomes the means to convey positive thoughts while developing an interesting and novel plot.

## الخلاصة

عملنا البحثي هو محاولة لفهم الديناميكية النفسية للعواطف في الرواية. من خلال استخدام العواطف، رسمت لنا كاتبتنا رافانيل جيوردانو صورة كاميل. تشرح لنا تطورها من خلال منظور استخدام العواطف. لتصبح القصة، وسيلة لنقل الأفكار الإيجابية مع تطوير حبكة شيقة ومبتكرة.

# **Introduction générale**

Issu de la psychologie humaniste apparue à partir des années cinquante aux États-Unis, le développement personnel, est un courant qui ne cesse de se répandre dans le monde. Des récits d'horizons différents ne cessent d'offrir aux lecteurs, des solutions afin de s'affranchir des affres de la vie moderne et de la morosité d'un quotidien qui afflige les esprits aux prises d'une société en déliquescence. L'objectif de cette écriture, c'est de focaliser les individus sur soi et de chercher à consolider un épanouissement personnel. C'est à travers le dépassement des blocages et la transformation des systèmes de pensées, que les lecteurs seront en mesure d'appréhender le potentiel positif qui existe en chacun d'eux. Parmi les écrivains les plus représentatifs de ce courant, on peut citer Laurent Gounelle avec *Le jour où j'ai appris à vivre*, Paulo Coelho avec *L'Alchimiste* et Raphaëlle Giordano avec plusieurs ouvrages de référence.

Raphaëlle Giordano est une écrivaine qui puise ses idées et sa trame narrative dans sa vie personnelle et surtout professionnelle. En 2020, elle est classée comme étant la seizième romancière la plus lue en France. Son premier roman : *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, est un phénomène d'édition. Elle a réussi selon la plupart des critiques, à transmettre des énergies positives qui permettent aux lecteurs de sentir un bien être en lisant ses récits. Le malaise et le mal dans lesquels croule la société contemporaine, sont les ingrédients de base chez Giordano, qui vont générer un récit qui tend à proposer des solutions afin de vivre en harmonie avec soi et les autres dans la société moderne.

C'est dans cette perspective que Raphaëlle Giordano, nous invite à suivre les péripéties de son personnage principal Camille. Notre personnage principal, est une jeune femme trentenaire, mariée et mère d'un enfant qui se nomme Adrien. Camille habite une jolie maison et occupe un poste de travail intéressant. Elle semble profiter de toute les commodités de la vie moderne et se permet souvent des vacances aussi longtemps qu'elle le souhaite. Elle semble ainsi vivre une vie heureuse sous le signe du bonheur familiale. Néanmoins, un mal insidieux et larvé ronge son quotidien et sa sérénité. Elle souffre d'une maladie que les spécialiste du bien être appelle, la routinite

aiguë. C'est une affection méconnue en France et qui témoigne du malaise dans lequel vivent la plupart des gens qui semblent heureux.

Notre choix du corpus émane d'une réflexion sur ce nouveau genre de roman qui associe la trame narrative, aux conseils à suivre pour acquérir du bien-être. Le récit de Raphaëlle Giordano, semble suivre deux voies assez complémentaires. D'une part l'histoire de Camille qui tend à reprendre sa vie en main et d'autre part les conseils du routinologue Claude. Il est son coach personnel et un spécialiste des malaises psychosomatiques de la vie quotidienne. Notre récit est une tentative d'offrir de la quiétude et de la sérénité aux lecteurs ; tout en développant une histoire assez intéressante avec un style d'écriture sobre et épuré.

Il faudrait par ailleurs savoir que notre écrivaine est coach en créativité et développement personnel. Avant d'écrire son premier roman, elle a travaillé plusieurs années dans des entreprises où elle s'occupait des tests psychologiques des employés. Elle a été peintre également avant de transposer ses talents artistiques dans le domaine de l'écrit. L'idée d'écrire fut pour elle un aboutissement logique conséquent à sa formation. Elle a écrit *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, afin de concrétiser ses acquis dans un roman jouissif et aussi instructif. Un roman qu'on pourrait presque qualifier de didactique initiatique.



Raphaëlle Giordano, exprime dans son roman le besoin d'offrir à chacun de ses lecteurs, la voie du bonheur qu'elle précise en ces termes dès le début dans une dédicace des plus explicites.

Je rêve que chacun puisse prendre la mesure  
de ses talents et la responsabilité de son bonheur.  
Car il n'est rien de plus important que de vivre  
une vie à la hauteur de ses rêves d'enfant...

Belle route,

Raphaëlle.

Une brève esquisse du paratexte, nous informe sur les motivations de Raphaëlle Giordano. Elle tente dans son roman d'apporter des réponses à des questionnements d'ordre existentiels qui jalonnent le quotidien de chacun dans une société presque déshumanisée. Cependant, elle préconise que celui qui tente d'accéder au bonheur, doit être à l'écoute de sa vie psychique et son évolution intérieure. C'est ainsi que les émotions seront dans le récit au centre de l'intrigue. Ils vont permettre de mieux saisir la dimension évolutive du personnage principal, Camille.

Jacques Cosnier<sup>1</sup>, nous explique que la notion d'émotion est assez complexe à circonscrire dans un champ limité et clair. C'est pourquoi, il faudrait selon lui parler plutôt de processus émotionnel. C'est ainsi que les émotions devraient être perçues selon l'approche des auteurs et leur positionnement par rapport à plusieurs notions, comme la subjectivité, l'adaptation, la conscience, la cognition, l'affect et l'état. L'émotion et son usage dans le récit de Raphaëlle Giordano seront au centre de notre réflexion. Une réflexion qui va tenter de répondre à notre question principale suivante :

Comment le processus émotionnel détermine le développement et l'évolution du personnage principal dans le récit de Raphaëlle Giordano ?

Afin de répondre à cette problématique, nous serions amenés à circonscrire le champ notionnel des émotions. Notre travail de recherche serait en mesure d'apporter

---

<sup>1</sup> COSNIER, Jacques, *Psychologie des émotions et des sentiments*, Paris, Retz, 1994.

des éléments de réponse en se basant sur l'évolution psychodynamique de notre personnage principal, Camille. C'est à travers les étapes de son développement, que le récit prend sens. Afin d'analyser les arguments de notre travail, il nous faudrait par ailleurs, vérifier un certain nombre d'hypothèses.

Le personnage principal de notre récit est une trentenaire qui subit une crise émotionnelle. Elle semble en proie à un malaise intérieur qui se répercute sur ses actions et ses relations au sein même de sa petite famille. Elle est dans une impasse et sa vie est en train d'être détruite par le doute et le chagrin. Ces émotions sont la manifestation intérieure d'une psyché tourmentée.

La dimension psychique chez le personnage de Camille, est en relation directe avec ses choix de vie. Elle ne cherche plus à évoluer et semble stagner et en régression même. Un sentiment accentué par le manque de communication entre elle et ses proches. C'est Paul Ricœur, dans sa réflexion sur le rapport aux autres, qu'il définit trois types d'altérité à l'intérieur même du sujet. Une première altérité par rapport à sa propre corporéité, une seconde par rapport aux autres et enfin une altérité par rapport à la conscience de l'être. Le personnage de Camille est confronté dans le récit à ces trois formes qui définissent son comportement et ses prises de décision.

Le routinologue Claude, est le guide qui va lui permettre de mieux comprendre sa psyché intérieure. Ses psychoses existentielles vont être au centre du programme que va lui imposer son coach. C'est surtout à travers une série d'attitudes à prendre qu'elle va se développer dans une dynamique de construction de soi. Le programme qu'elle va suivre est le chemin qui va lui permettre de comprendre que c'est en elle que réside véritablement la clé du succès. Le récit est un manuel qui s'imbrique à une trame narrative en transformant les codes des manuels de coaching en une suite d'évènements. Une intrigue permet de saisir le rôle de Claude qui permet à Camille de s'en sortir de son cloisonnement pour mieux développer ses potentiels cachés.

Le développement du personnage est sujet aux affects des autres. C'est à travers l'injonction d'autrui, que la conscience prend acte de la voie à suivre afin de s'affermir comme une conviction et une valeur sure pour dépasser la passivité et accéder à ce que les psychanalystes appelle, l'auto-saisissement. Il faudrait par ailleurs vérifier cette affirmation de Tamara Guénoun<sup>2</sup> afin de consolider nos affirmations, qui précise que la prise de conscience d'un malaise est douloureuse et frustre l'individu dans ses illusions.

C'est à partir d'une approche analytique qu'on serait en mesure de vérifier nos hypothèses et apporter des réponses à notre problématique. Les analyses textuelles, narratologiques et psychanalytiques, vont nous permettre de vérifier la justesse et la finalité d'un genre particulier d'écriture. Une façon de faire évoluer des personnages fictifs tout en adressant un message direct et sans ambiguïté aux lecteurs.

Lors de la première partie de notre mémoire, nous serions en mesure d'analyser le récit et le personnage de Camille, à travers l'usage et l'emploi des émotions. Il serait ainsi possible de décomplexifier ce concept de base dans les études de la psyché humaine. Plusieurs théories autour de ce concept sont à prendre en considération afin de mieux saisir la façon particulière de Raphaëlle Giordano avec laquelle elle balise la voie du personnage du début jusqu'à la fin du roman. Il serait également intéressant d'analyser l'aspect physiologique de Camille en adéquation avec l'aspect psychologique car tout au long du récit un parallèle semble s'installer entre la vie intérieure de Camille et sa vie sociale. Une existence qu'elle partage avec son mari et son enfant. C'est également l'analyse des charges émotionnelles qui va nous permettre de comprendre la pertinence de l'écriture de Giordano. Un style à la lisière du roman psychologique et du roman réaliste.

---

<sup>2</sup> GUENOUN, Tamara, Le personnage, figure de l'autre en soi, Paris, Recherches en psychanalyse, 2015.

Dans la deuxième partie de notre travail de recherche, nous serions en mesure d'analyser les émotions à travers une psychodynamique qui nous semble régir les différentes actions de Camille, notre personnage principal. Il serait également essentiel de nous focaliser sur le rôle du routinologue Claude. C'est à travers les jeux de l'altérité que le récit va prendre sens. Les différentes étapes de la thérapie concourent à modeler une trame narrative où Camille va pouvoir accéder à un éveil graduel de sa personnalité. Une analyse thématique du bonheur dans le récit va nous permettre de conclure notre mémoire.

# **Première partie : Les émotions dans le récit**

Les émotions sont des phénomènes qui semblent définir le roman de nos jours en lui attribuant un aspect psychanalytique déclaré. C'est à travers les états émotifs des personnages qu'on arrive à mieux comprendre les tenants et les aboutissants du récit. Un récit qui se dévoile à travers la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût. Ces six éléments définissent selon le psychologue américain Paul Eckmann, les fondements des émotions qui régissent l'être humain. Ce sont des réactions physique et psychique qui reflètent les réactions biochimiques et psychiques par rapport à une situation environnementale donnée.

Dans ce premier chapitre de notre travail nous allons tenter de saisir l'emploi et l'usage des émotions dans le récit de Raphaëlle Giordano. C'est à travers une explication exhaustive des relations entre écriture et usage des émotions que nous serions en mesure de comprendre l'originalité du style de notre écrivaine. Une écriture qui se base sur l'émotion afin de créer chez le lecteur, une envie de partager la vie du personnage principal. C'est ainsi que l'écriture de Giordano, nous semble un leitmotiv qui génère des actions à travers l'usage des émotions.

## **1. La narration des émotions dans le récit de Giordano**

Raphaëlle Giordano raconte des évènements qui sont en relation étroite avec le personnage principal du récit. Elle met en scène Camille, une femme de trente-huit ans et quart. Un détail que notre personnage semble préciser à chaque fois qu'on lui demande son âge. Dans *Ta deuxième vie commence lorsque tu comprends que tu n'en a qu'une*, est un récit qui nous présente une femme en perte de repères et qui est en train de passer des moments difficiles où elle ne se retrouve plus. Les émotions de tristesses et d'abandon sont au centre de l'intrigue qui se développe selon un schéma linéaire et sans discontinuité.

« Vous voyez, ce n'est pas que je suis malheureuse, mais je ne suis pas vraiment heureuse non plus... Et c'est affreux, cette sensation que le bonheur m'a filé entre les doigts ! Pourtant, je n'ai aucune envie d'aller voir un médecin ; il serait capable de me dire que je fais une dépression et de

me gaver de médicaments ! Non, c'est juste cette espèce de morosité... Rien de grave, mais quand même... C'est comme si le cœur n'y était plus. Je ne sais plus si tout ça a un sens ! »<sup>3</sup>

Le roman de Giordano nous transporte dans un univers familier et quotidien. C'est dans les circonstances les plus difficiles de la vie de chacun qu'on se retrouve le plus souvent dans des impasses sociales et émotionnelles et qui semblent insurmontables. Camille est un personnage qui va avoir la possibilité de surmonter son malaise et son état à partir d'un événement inattendu et salvateur. Notre écrivaine va entamer une stratégie narrative ingénieuse qui consiste en une progression qui est ponctuée par les changements émotionnels du personnage principale. Camille est celle à partir de laquelle se développe et se construit la trame narrative. L'accident de voiture qu'elle vient d'avoir au début du récit est le moment déclencheur d'une suite d'événements avec une progression ascendante.

« Je sortis de la voiture en me couvrant comme je pouvais de mon imperméable pour aller constater les dégâts : un pneu crevé et une aile cabossée. Passée la première grosse frayeur, la peur céda la place à la colère. Bon sang ! Était-il possible de cumuler dans une seule journée autant de problèmes ? Je me jetai sur mon téléphone comme sur une bouée de sauvetage.

Évidemment, il ne captait pas ! J'en fus à peine surprise, c'est dire si j'étais résignée à ma poisse.

Les minutes s'égrenèrent. Rien. Personne. Seule, perdue dans ce sous-bois désert. L'angoisse commença à monter, desséchant plus encore mon arrière-gorge déshydratée."<sup>4</sup>

Le récit est une remise en question des relations conflictuelles qui tempèrent et ponctuent le quotidien des gens dans nos sociétés modernes. La discussion avec son mari témoigne chez Camille d'une lassitude et également une révolte face à son insouciance. C'est un personnage qui ne lui prête pas d'attention particulière. Il va même jusqu'à minimiser le degré de son angoisse qu'il ne prend pas au sérieux. Camille n'arrive plus à supporter cette attitude, qu'elle juge méprisante à son égard.

« J'avais les nerfs à vif et son comportement me donnait envie de crier dans le combiné ! Il ne pouvait pas montrer un peu d'empathie pour une fois ? Je raccrochai, furibonde, en lui disant que j'allais me débrouiller et qu'il ne m'attende pas pour dormir.

---

<sup>3</sup> GIORDANO, Raphaëlle, *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Paris, Éditions, 2015, p.20.

<sup>4</sup> Ibidem., p. 12.

Mes mains tremblaient malgré moi et je sentais mes yeux s'embuer. Je n'entendis pas Claude s'approcher de moi, si bien que sa main sur mon épaule me fit tressaillir. »<sup>5</sup>

C'est à partir de ce constat qu'on peut déduire à une volonté chez Raphaëlle Giordano d'explorer et d'essayer d'expliquer les phénomènes complexes qui régissent la diversification des trajectoires intimes dans le récit. L'éclatement des liens sociaux et la possibilité de redressement familiaux sont au centre des intérêts affichés par notre écrivaine. Ces thèmes orientent et définissent la structure du récit. C'est à travers l'accentuation des liens intimes et de l'intersubjectivité des personnages, que l'écrivaine nous semble explorer les mécanismes qui définissent les réalités de la société moderne. Le récit de Giordano est une tentative de voir les transformations des liens intimes au sein du cadre social moderne. La société dans le récit de Giordano n'est pas conçue autour d'un consensus ou de la transcendance. C'est ainsi que son personnage est confronté à des choix, des prises de positions et surtout des attitudes qui peuvent accentuer son malaise au lieu de l'atténuer. C'est l'idée même de Vincent Paris et Martin Blais, qui précisent par ailleurs que « L'individu est aujourd'hui appelé à composer avec une société qui se présente comme un horizon de sens, à partir duquel il doit effectuer des sélections selon sa propre conscience autoréférentielle. »<sup>6</sup>

### **1.1. Histoire et définition(s) des émotions**

Avant de mieux comprendre la trame narrative du récit, il nous semble plus approprié d'apporter une première explication aux émotions. C'est un concept qui demeure ambiguë et complexe à définir dans le domaine de la recherche sociale et la littérature. Il démontre en particulier les phénomènes et les phénomènes comportementaux qui vont au-delà de l'ordinaire. Les latins exprimaient les émotions en tant que mouvement de l'âme. Ce sont des sentiments, des pensées, des impulsions et également des actions. L'affection et l'affectivité découlent des

---

<sup>5</sup> GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.17.

<sup>6</sup> Vincent Paris, Martin Blais, *Crises et transformations des liens intimes : réflexion sur le passage de la société traditionnelle à la société moderne*, Dialogue 2006/3 (no 173), P. 125.



émotions par extensions de sens. Les émotions, en plus d'être un mouvement de l'esprit, il est également un mouvement de relatif à des réactions corporelles. Descartes va même jusqu'à employer le terme d'agitation pour expliquer la nature des émotions.

Les émotions sont perceptibles à travers des réactions corporelles comme les battements du cœur, les cris et les soupirs. Ce sont les manifestations les plus pertinentes des remous qui se fomentent au sein des individus. Emmanuelle Kant, le penseur allemand, va aller jusqu'à expliquer les émotions comme étant des états de passagères folies. Pour Anna Tcherkassof et Nico Frijda, « c'est l'opération d'un ensemble de modalités psychologiques fondamentales qui déterminent et guident les interactions de tout organisme avec son entourage. »<sup>7</sup>

## **1.2. Les théories sur les émotions**

Les premières théories des émotions faisaient comme l'effet d'une révolution au début du vingtième siècle et à la fin du dix-neuvième. C'est William James (1884), le psychologue et le médecin danois, Carl Lange (1885) et Walter Cannon en 1933 qui vont intégrer les émotions dans le domaine de la recherche psychologique. Le processus émotionnel selon James et Lange, est un stimulus et des réponses qui émanent du cerveau. Ce sont des réponses physiologique à un une situation particulière à laquelle est confronté une personne. C'est à travers la perception des changements que James et Lange pensent que le Feedback corporel va jouer un rôle essentiel dans le développement et l'accentuation de ces émotions. Dans Ta deuxième vie commence lorsque tu comprends que tu n'en a qu'une, C'est cette dialectique entre le larvé et l'apparent qui va nous permettre afin de saisir les réactions et les prises de positions de notre personnage principal, Camille.

---

<sup>7</sup> Anna Tcherkassof, Nico H. Frijda, *Les émotions : une conception relationnelle*, L'Année psychologique 2014/3 (Vol. 114), P. 501

## **2. Aspect physiologique et psyché des personnages**

Selon Jean-Marie Schaeffer<sup>8</sup>, les fonctions cognitives des personnages sont indissociables de la dimension affective. Le personnage selon les travaux de Catherine Tauveron, est un objet qui n'existe pas réellement et le lecteur entretient une étroite relation. C'est à travers la contagion émotionnelle qu'un personnage va être perçu par le lecteur. Ce sont les émotions du lecteur qui concourent au développement de la perception de l'intention de l'auteur. C'est une projection et une contagion qui donne un sens au personnage de fiction. Pour Jean-Marie Schaeffer, il existe une relation non contingente entre personnage fictif et personne. Il précise que le personnage est la représentation fictive d'un personnage. C'est une activité projective qui nous permet de traiter le personnage comme personne réelle et par conséquent, lui attribuer des caractéristiques humaines.

L'empathie du lecteur envers le personnage va s'opérer à travers la parole rapportée du personnage, la description minutieuse et la profondeur de sa psychologie. L'investissement affectif du personnage va permettre de mieux le qualifier à travers l'accentuation des traits positifs ou négatifs. C'est ainsi que lors de la lecture, le lecteur va transposer ses propres ressources émotionnelles afin de mieux cerner le personnage. L'écrivain dans son entreprise de représenter la réalité, va devenir le vecteur à travers lequel les émotions se construisent et affermissent par conséquent le statut particulier du personnage. Un personnage doit selon Catherine Tauveron se construire autour de plusieurs éléments essentiels qui permettront le transfert des émotions dans l'imaginaire du lecteur et se constituer ainsi selon une représentation collective d'une image partagée entre l'écrivain et ses lecteurs.

---

<sup>8</sup> [www.vox-poetica.org/entretiens/intSchaeffer.html](http://www.vox-poetica.org/entretiens/intSchaeffer.html)

La structure partagée entre le lecteur et l'écrivain se base sur un discours social qui prend en considération l'appartenance de chacun d'eux à une culture unique ou du moins, en adéquation l'une avec l'autre. C'est également une d'ossification des stéréotypes dans le sens qu'elle permet à des émotions de se concrétiser dans la psyché des lecteurs.

## **2.1. Camille, son mari et son enfant**

Mais qu'es ce que le Soi ?

Le Soi est considéré comme étant cet ami intérieur qui nous conseille et nous oriente dans notre vie. C'est la totalité psychique qui influe sur nos décisions et nos prises de position. C'est à travers le Soi qui se manifeste à partir de signes durant nos rêves que l'homme arrive à se développer et à accéder à son équilibre psychique. Le Soi est également porteur d'une charge négative qui pourrait nuire à la personne et la précipiter dans les obsessions illusoires. C'est ainsi que des personnes sombrent dans « l'étendue et l'intensité d'un chagrin ». Il faudrait rappeler que le Soi est toujours attentif aux messages subconscients et va influencer l'attitude de l'individu et son comportement social. C'est au niveau du Moi, c'est-à-dire à la surface de la psyché qu'une sensation d'oppression et de malaise peut survenir. C'est à partir de ce stade que l'individu commence à renoncer à la vie. Un renoncement qui pourrait signifier abandon de toute volonté d'avancer et d'échafauder des projets au sein de la société. Selon Jung l'individu commence à perdre sa liberté et son autonomie. L'évolution même de l'individu va ralentir.

Selon les chercheurs en psychologie analytique, les émotions sont indispensables afin de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en action. C'est à partir de cette première définition qu'on peut expliquer la monotonie non pas comme un simple état psychique, mais un mouvement émotionnel qui permet d'avancer vers l'avant dans la vie. C'est une action qui tend à dépasser la douleur et la souffrance afin d'accéder à la sérénité.

Camille est un personnage qui est en train de vivre une période capitale de sa vie. Elle est en train de se poser des questions d'ordre existentielles qui vont lui ouvrir la voie vers l'espoir et la réussite. C'est à travers cette quête de stabilité et de succès que notre écrivaine tente d'accentuer le contraste entre un état d'abattement et une volonté de fructifier des inspirations positives. Camille précise dès le début du récit sa confortable situation comme une femme qui a un mari et un enfant formidable, ainsi qu'une situation professionnelle stable. C'est un malaise qu'elle découvre pourtant auprès du routinologue Claude, qui va l'inciter à chercher à sortir de cette situation qu'elle juge aigue.

« Le lendemain matin, je me réveillai avec une migraine terrible. Et les marteaux piqueurs allaient malheureusement jouer les Woody Woodpecker dans ma tête toute la journée ! J'avais passé une nuit agitée à repenser aux paroles de Claude Dupontel. Étais-je vraiment atteinte de routinite aiguë ? Le vague à l'âme qui me tenaillait depuis quelques semaines méritait-il que je m'engage dans une telle démarche d'accompagnement ? Parce que, de quoi je me plaignais, en fait ? J'avais un mari et un fils formidables, un travail qui m'offrait une situation stable... Peut-être fallait-il simplement que je me secoue et que j'arrête de ruminer ? Pourtant, mon petit spleen de bobo pré-quadragénaire avait la dent dure. J'avais bien tenté à moult reprises de mettre mon mouchoir par-dessus, en vain... »<sup>9</sup>

Elle souffre physiquement de terribles migraines et d'incessantes insomnies. La rencontre avec Claude le routinologue va lui permettre de mieux jauger ses relations avec son mari et son enfant. Les questions qu'elle se pose semble aller dans le sillage d'une tentative de comprendre les sources de son mal être. Une situation qui lui échappe complètement et qu'elle tente de s'en extraire afin de retrouver la sérénité. Le choix des termes dans cet extrait est significatif d'une volonté de décrire la monotonie par Giordano. Notre écrivaine explique également que l'accompagnement ne semble pas de prime abord une priorité pour Camille. Elle hésite à entamer ce processus et tente en vain de s'en dissuader en insistant sur la place privilégiée que son mari et son enfant ont dans sa vie.

---

<sup>9</sup> GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.27.

Le mari de Camille est un personnage clé dans le processus de sa transformation intérieure. Il semble préférer la monotonie et semble ne pas se soucier des questionnements que Camille était en train de se poser. Il ne prête pas d'attention particulière à sa femme et la néglige au point de ne plus se soucier de ses retards fréquents tard le soir. Giordano dans son roman insiste sur le caractère néanmoins déclencheur que va produire le mari sur sa femme et sa volonté de reprendre en main son existence.

« J'en étais là de mes réflexions, lorsque je jetai un coup d'œil à mon mari, étendu sur le canapé, à regarder la télévision d'un œil et à jouer sur son téléphone intelligent de l'autre, indifférent à ma présence, et surtout inconscient de mon agitation intérieure. Ce fut l'élément déclencheur. Voilà, je voulais sortir de ce bonheur léthargique, réglé comme du papier à musique, arrêter de me contenter d'une gentille petite vie tellement broyée dans le sens du poil qu'elle avait fini par perdre tout son sens. Oser bousculer le bien-établi, l'attendu, le convenu ! Troquer le rassurant contre l'exaltant ! Bref, appuyer sur la touche «reset» et repartir sur de nouvelles bases. »<sup>10</sup>

Raphaëlle Giordano dans son récit, nous fait découvrir les tourments d'une femme face à la routine et la monotonie et également le doute et l'appréhension envers son mari et son entourage. Le personnage de Camille semble errer dans une ambiance de suspicion et de doute extrêmes.

« Vous avez tendance à interpréter les comportements de votre conjoint à travers le filtre déformant de vos pensées négatives. En ce moment, vous ne vous aimez pas tellement, parce que vous vous êtes mis en tête que vous étiez moins jolie avec vos petits kilos de trop et vos premières ridules... Inconsciemment, vous projetez sur votre mari votre peur de ne plus être aimable. Et tout, dans votre attitude, va faire que ça finisse par arriver ! Vous aurez validé votre scénario noir : vous n'êtes plus désirable, il ne vous aime plus... »<sup>11</sup>

C'est en essayant de sonder les mécanismes intérieurs qui forment sa psyché qu'on pourrait comprendre son état d'esprit. Camille est un personnage qui se prête facilement à l'analyse psychanalytique. Elle est toujours en train de dire ce qu'elle ressent et également ses envies et ses peurs. C'est un personnage qui va au-devant des solutions

---

<sup>10</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.49.

<sup>11</sup> Ibidem., p.95.

qu' on lui propose. Elle cherche à trouver la sérénité et surtout une paix intérieure qui pourrait rendre son existence meilleure. C' est ainsi que dans notre roman, *Le Soi de Camille* est presque perceptible et identifiable à travers les descriptions et l' ingéniosité de Giordano.

### **3. Aspect socio-culturel des émotions**

Les émotions sont des faits psychiques en corrélation avec les phénomènes socioculturels. C' est une dynamique qui va consolider les liens entre les membres d' une même communauté. Les émotions jouent selon Jean-Yves Causer et Gilles Ferréol, un rôle important dans la création des liens sociaux qui vont favoriser une réactivité chez les différents agents d' une même société. C' est la capacité à maîtriser les émotions qui va permettre au personnage d' évoluer au sein de la communauté. Des émotions mal contenus, font que les relations entre personnages deviennent conflictuelles. La dimension sociale est par conséquent très importante dans la mesure où elle explique le rôle des émotions comme vecteurs d' une stabilité sociale.

« Les sentiments, les émotions viennent influencer d' autant les conduites que ces dernières se trouvent moins normées par des strictes définitions de rôles. Ainsi, dans l' institution familiale, le moindre poids des rôles assignés libère en quelque sorte l' expression de l' affectivité. Les sentiments s' imposent dans le choix du conjoint. Il en va de même dans les rapports interpersonnels. Plus généralement, les affects viennent s' immiscer dans des lieux autres que ceux du privé. Ils s' insinuent dans la vie du travail, non plus seulement dans les phénomènes de sociabilité, qui ont toujours eu lieu d' être, mais jusque dans la définition individuelle du poste de travail. »<sup>12</sup>

La socialisation de l' individu semble par conséquent en relation avec une dynamique où les émotions et le lien social sont intimement liés. C' est à travers les compétences collectives et les situations de partage émotionnel, qu' une certaine conscience solidaire se construit entre les personnages du récit. Il faudrait préciser que les émotions occupent une importante place dans la socialisation des individus et leur intégration dans la société.

« La société exerce une action indirecte sur les sentiments et les passions. C' est qu' il y a en nous un homme social, qui surveille l' homme passionné, et qui, sans doute, lui obéit parfois et se met en quelque sorte à son service pour justifier sa passion : même alors, l' homme ne cesse pas d' être social ; il raisonne, il pense. Mais tout cela, en somme, peut se passer dans le for intérieur,

---

<sup>12</sup> ION, Jacques, *S'engager dans une société d'individus*, Paris, Armand Colin, 2012, p. 84.



loin des yeux (sinon en dehors de l'influence occulte) de la société. Il n'en est plus de même des émotions, et aussi bien de cet ordre de sentiments et de passions qui leur sont étroitement liés parce qu'ils en sont à la fois l'occasion et la cause. Par leurs manifestations extérieures, tout au moins par leurs modes d'expression visibles, sensibles, elles tombent sous le regard des hommes qui nous entourent, des groupes auxquels nous sommes liés. Quand l'émotion s'exprime, cette expression est matérielle, et le groupe a prise directement sur elle. »<sup>13</sup>

### **3.1. Emploi, travail et charge émotionnelle**

Camille occupe un poste de travail où elle se retrouve et où elle semble heureuse. Elle exprime à chaque fois qu'elle est chanceuse d'avoir un emploi qu'elle a choisi. C'est ainsi que sa relation avec ses collègues de travail est sereine et sans aucun désagrément. Les émotions participent à l'épanouissement de l'employé ou à sa détérioration par rapport à son emploi.

On peut définir les émotions comme des mécanismes de défense qui vont permettre à l'individu d'être heureux durant son travail. C'est ainsi que la colère par exemple est une réaction qui va permettre à l'individu de se soustraire à une situation problématique et souvent inextricable. Camille apprécie ses conditions de travail. C'est un état qui contraste avec sa vie personnelle. Elle exprime sa chance d'avoir un travail au moment où beaucoup de personnes n'arrivent pas à trouver un emploi et vivre dignement.

« Par moments, j'essayais malgré tout de remettre les choses en perspective. De «prendre de la hauteur», comme ils disent dans les magazines psycho. Je passais en revue tous les échelons de la misère humaine. Les gens sous les bombes. Ceux qui avaient une maladie grave. Les sans-abri, les sans-travail, les sans-amours... À côté, mes problèmes semblaient bien minimes ! Mais comme l'avait dit Claude Dupontel, il ne fallait pas comparer ce qui n'était pas comparable. L'échelle du bonheur ou du malheur n'est pas la même pour tous. »<sup>14</sup>

Le domaine du travail est le lieu où se construit la production de différentes émotions. Le milieu professionnel du travail nous permet de penser à la peur de tomber malade,

---

<sup>13</sup> Halbwachs, Maurice, *L'expression des émotions et la société*, Dans Vingtième Siècle. Revue d'histoire 2014/3 (N° 123), p. 39.

<sup>14</sup> GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.27.



de perdre son travail, la joie aussi d'avoir une promotion ou l'envie de prendre du repos et pourquoi pas des vacances. Le lieu du travail est imbibé d'états émotifs qui permettent de mieux sonder la psyché des employés et de découvrir par conséquent leurs lacunes et leurs points forts. C'est pourtant une conception cartésienne qui prétend privilégier la raison aux émotions lors de l'analyse des conditions de travail des employés.

Dans notre récit, Camille évolue sur deux plans assez différents. Elle excelle dans son domaine de travail et semble avoir de bonnes relations avec ses collègues de travail ; et d'autre part elle piétine et n'arrive pas à s'épanouir dans sa vie personnelle. C'est ce dilemme qui va créer en elle l'envie de tenter une expérience de remise en question de ses objectifs afin de redresser le cours de son existence. C'est ainsi qu'elle dit sa joie d'avoir son emploi. « J'étais très contente d'avoir ce travail. Un emploi permanent, de nos jours, c'était déjà un luxe, comme me l'avait répété ma mère. »<sup>15</sup>

#### **4. L'expression et le comportement émotionnel**

La charge émotionnelle ressentie au travail est tributaire de plusieurs éléments qui peuvent construire les émotions dans le sens de l'épanouissement du personnage. Camille dans le récit use de ses souvenirs afin de restituer des moments de béatitude et de joie qu'elle garde jalousement au fond d'elle comme des trésors inestimables. C'est des épisodes de sa vie où les émotions étaient les plus intenses et dont elle garde en mémoire chaque action passée durant ce passé où elle était heureuse.

« Quant à mes expériences de vie les plus marquantes en termes de réussite, outre la naissance de mon fils, bien entendu, il n'y en avait pas eu tant que ça. Cette fois, peut-être, où j'avais décroché un 19/20 en arts plastiques et où mon professeur m'avait si chaleureusement félicitée, me disant qu'il fallait que je continue, que j'avais du talent... Je m'en souvenais encore avec émotion. Oui, là, je m'étais vraiment sentie reconnue. Il y avait aussi ce jour où j'avais décroché mon diplôme supérieur de Commerce, et que j'avais annoncé la bonne nouvelle à ma mère par téléphone. »<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.36.

<sup>16</sup> Ibidem., p.72.

Une émotion est un comportement et une attitude que chaque personnage dans le récit véhicule à travers ses actions et ses prises de positions. Néanmoins, une expression émotive peut ne pas exprimer les véritables motivations du personnage et ses choix à venir. Camille dans le récit exprime son désarroi et sa lassitude dès le début de la narration. C'est pourtant une décision contraire qui va nous permettre de suivre son évolution et surtout sa transformation. Claude va initier chez Camille le désir de positiver ses émotions. Il va lui permettre de saisir en elle ce qui va lui permettre de se sentir bien et donc être dans un comportement émotionnel de sérénité.

« — Dernière chose très importante, Camille : apprenez à formuler des critiques sans violence. Pour ça, ne commencez pas vos phrases par des «tu» assassins. J'appelle ça la mitraillette à reproches : imparable pour faire sortir l'autre de ses gonds ! Pour dire ce que vous avez à dire, faites plutôt une F.E.T.E.

— Je ne vois pas ce qu'il peut y avoir de festif à se disputer !

— Ce sont des initiales : F, vous rappelez les faits qui vous ont contrariée. E, vous exprimez votre émotion, ce que vous en avez ressenti. T et E, vous proposez un terrain d'entente, une solution gagnant-gagnant pour les deux parties. En reprenant le scénario de votre dispute, ça pourrait donner ceci : «Quand tu as sous-entendu que je travaillais moins que toi (le fait), j'en ai éprouvé de la peine, je ne me suis pas sentie valorisée (l'émotion ressentie), or j'ai vraiment besoin de tes encouragements et que tu sois fier de moi, tout comme toi sans doute. »<sup>17</sup>

Dans la première partie de notre mémoire de recherche, nous avons tenté de comprendre le rôle des émotions dans le récit de Raphaëlle Giordano. Nous avons essayé de prime abord, d'expliquer les émotions qui demeurent jusqu'à nos jours comme étant un sujet complexe à expliciter dans le domaine de la psychanalyse. C'est à travers son usage et son emploi dans le récit de notre écrivaine que nous avons pu démontrer la prééminence des émotions dans *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*. Nous avons donc pu constater que les émotions font offices de matrices qui expliquent le comportement des personnages dans le récit. C'est au niveau de l'altérité que les émotions nous semblent si pertinentes dans le récit de Giordano. C'est dans cette perspective que nous allons

---

<sup>17</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.99.

tenter dans la deuxième partie qui va suivre, expliquer la psychodynamique des émotions dans le récit.

## **Deuxième partie : émotions et réactivité dans le récit**

Lors de la deuxième partie de notre mémoire de recherche, nous allons abordés un élément important qui nous semble au centre de la trame narrative de notre roman ; c'est la psychodynamique des émotions dans le récit de Raphaëlle Giordano. C'est à travers le développement de la pensée sous l'influence des émotions que le récit prend sens et se développe dans une perspective évolutive. Les émotions nous semblent en mouvement et surtout tributaires d'une charge affective qui tend à créer dans le récit des moments et des étapes qui ponctuent chaque phase de la narration. Chaque étape est en quelque sorte, une forme d'émotion qui se développe jusqu'à ce que le personnage soit en harmonie avec les autres personnages du récit. L'altérité est perceptible à travers les échanges émotifs et par conséquent en relation avec la psychodynamique des émotions.

## **1. La psychodynamique des émotions**

La psychodynamique des émotions est la capacité de communiquer dans une situation donnée dans le récit. C'est une dyade qui se compose d'un état émotionnel personnel et d'une volonté de communication avec les autres. La psychodynamique est un mouvement perpétuel et une évolution de l'affectivité. C'est un changement et une co-construction<sup>18</sup> qui mobilise le corps et la psyché. Les émotions fondamentales, sont les constituants de base de la psychodynamique. Ils permettent à l'individu de s'exprimer et pour ainsi dire, d'évoluer d'un état vers un autre. Chaque situation de communication est tributaire d'une charge émotive qui va montrer les intentions et parfois le but de l'individu lors d'une situation particulière.

La question qu'on se pose d'emblée est en relation avec la nature même des émotions et leur mode d'évolution.

---

<sup>18</sup>Philippe Claudon, Margot Weber, *L'émotion*, Dans Devenir 2009/1 (Vol. 21), P. 61.

Une émotion est une action de mouvoir au-delà d'une situation d'équilibre. C'est le fait d'une modification de posture qui peut conduire à une action chez l'individu. C'est un mouvement en relation également avec la motricité et les modifications perceptible au travers les mouvements du corps. Il faudrait insister également dans cette même perspective sur le caractère végétatif des émotions.

« En 1951, dans son vocabulaire de la psychologie, Piéron définit l'émotion comme une réaction affective d'assez grande intensité, dépendant de centres d'encéphaliques, et comportant normalement des manifestations d'ordre végétatif. Il y a une conscience de l'émotion mais son degré semble toutefois variable. L'auteur approche l'émotion comme un processus biologique réactif à l'environnement et dont les effets psychologiques sont observables. En psychophysiologie et en neurologie anatomique et fonctionnelle, les méthodes d'étude de l'émotion entendue comme produit et processus biologique. »<sup>19</sup>

C'est ainsi qu'on peut dire que l'essentiel des émotions est tributaire de l'organisme de l'individu et de ses différentes postures. C'est un processus complexe biologique, physiologique et psychologique. L'émergence d'une émotion est d'une réalité fondamentale pour chaque individu. Le processus émotionnel est par conséquent un ensemble d'actions qui vont permettre à l'individu d'exprimer ce qu'il ressent dans un contexte particulier. Les émotions est une dynamique de transformation en relation avec l'environnement de l'individu. C'est un processus qui permet à travers une expérience subjective d'appréhender le monde et pour ainsi dire le confronter à travers les représentations de la psyché.

### **1.1. La psyché selon Sigmund Freud**

La psyché est considérée par Freud selon trois(03) points de vue qui sont étroitement liées et fonctionnent ensemble :

- Un point de vue dynamique : Selon lequel on étudie les forces et les conflits psychique.
- Un point de vue économiques : où il y'a l'énergie psychique qui circule.
- Un point de vue topique : Selon lequel il existe plusieurs lieux psychiques.

---

<sup>19</sup>Philippe Claudon, Margot Weber., Op.cit., P. 64.

Vu que les territoires psychiques sont différents et indépendants les uns des autres chez une même personne comme le dédoublement de la personnalité, Freud a innové deux(02) schémas de l'appareil psychique nommé l'un « la première topique » et l'autre « la deuxième topique »

A travers certaines observations sur des maladies psychiques Freud a pu dépasser l'idée de valoriser l'inconscient plus que le conscient dans la vie psychique et ses phénomènes pour arriver à dire que toute pensée n'est pas consciente mais elle réside et commence tout d'abord dans l'inconscient ce dernier qui inclut ,selon Freud, le conscient comme un cercle large en inclut un plus étroit au sens où il le détermine et le préfigure à travers les pulsions. Ces pulsions se libèrent par la poussée de la libido selon le principe de plaisir à travers les organes récepteurs d'excitation et les dispositifs pare-excitation peuvent être associés aux refoulés.

C'est à ce stade là ou commence le rôle du Moi.

### **1.2. Le Moi**

Il contrôle des mouvements volontaires, il est aussi un filtre de pulsions cherchant à éviter les tensions qui sont source de déplaisir.il a pour tâche d'établir des compromis entre la satisfaction des désirs et la vie sociale. Le moi devient moi prégnant pendant le sommeil et laisse place aux interactions entre le ca et le surmoi et c'est alors qu'intervient le rêve et le moi prend différemment compte de la réalité.

### **1.3. Le ça**

Selon Freud l'appareil psychique est traversé par une énergie qui provient du ça et circule librement. Cette énergie psychique a plusieurs types avec des qualités différentes et une quantité présente qui s'appelle l'affect.

#### **1.4. La relation d'objet dans l'appareil psychique**

C'est la relation qu'entretient une personne (un sujet) avec son entourage, elle est une relation imaginaire dans le sens où elle fait des représentations qui modifient l'appréhension de la réalité et de la relation avec l'autre. Elle met en évidence l'opposition entre les forces de l'inconscient qui cherchent à se manifester et les forces répressives venant du système.

#### **1.5. La pulsion**

Il s'agit d'une force biologique inconsciente. Selon Freud dans la théorie de pulsion il y'a une opposition entre :

Les pulsions de vie (Eros) : qui visent la conservation de la vie, du plaisir.

Les pulsions de mort (Thanatos) : qui tentent de détruire le travail des pulsions de vie. Tournées vers l'intérieur elles visent l'autodestruction (suicide, anorexie).

Ces éléments refoulés peuvent se traduire sous diverses formes comme les lapsus, les actes manqués, les rêves, et aussi sous forme de symptômes (angoisses, obsessions...).

#### **1.6. Le rêve**

Le rêve n'a pas de sens que dans la vie psychique mais il a aussi une fonction physiologique celle de protéger le sommeil ; ceci qui a un rapport évident avec le rêve ; contre toutes les excitations qui tendraient à l'interrompre tel que les excitations intérieures ; qui sont les plus fort ; et surtout celle qui viennent des désires insatisfaits si nous prenons en compte que nos désires ne s'endorment pas en même temps que notre conscience comme il le pense Freud. Les rêves ont pour rôles de refléter toutes les perturbations, en lui faisant jouer un rôle dans une sorte de petite scène pour toute perturbation.



Aussi le rêve est le gardien du sommeil et il provient d'abord du besoin de dormir pour qu'il s'élabore à travers les désirs refoulés qui sont la source première des rêves, les désires les plus récents jusqu'à ceux de l'enfance qui sont inoubliables dans l'inconscient, qui sont surgissent de l'inconscient et deviennent indépendantes.

Les désire refoulés s'emparent des restes de la veille, ils les ramenaient et s'en font une étouffe et il est nécessaire que dans tout rêve il y'a un élément qui se rattache à une impression de la veille mais Freud montre qu'un désir conscient, par exemple un problème non résolu, un souci pénible de la veille, ne peut provoquer un rêve que lorsqu'il se trouve associé à un désir inconscient qu'il a réveillé et qui le renforce. Seul le désir inconscient provoque le rêve et tous les rêves traduisent profondément l'inconscient.

Pour Sigmund Freud, Les émotions sont « des processus de décharge dont les manifestations finales sont perçues comme des sensations. »<sup>20</sup>C'est ainsi que le personnage dans le récit devient par conséquent le réceptacle et le générateur d'actions qu'on peut qualifier d'émotives. C'est la transformation émotionnelle des pulsions qui selon Freud vont créer des actions. Cette dynamique psychique des émotions va créer également une énergie pulsionnelle. Dans *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Camille va développer des actions et une dynamique transformationnelle à travers les conseils et les directives du routinologue, Claude.

## 2. Camille et la routinite aiguë

Raphaëlle Giordano dans son récit use de néologismes afin de faire passer ses messages. Elle va inventer un terme qui en dit long sur son expérience sur le terrain et sa capacité à appréhender le malaise dont souffre une partie de la société de nos jours. La routinite est un substantif qui renvoi à la routine, la paresse et surtout le mal être.

---

<sup>20</sup>FREUD, Sigmund (1915), *Métopsychole*, Trad. KOEPEL, Philippe, Paris, Flammarion, 2019.

C'est suite à la rencontre avec Claude le spécialiste de de la routinite, que Camille va prendre conscience de la nécessité de reprendre en main sa destinée afin de rendre sa vie joyeuse et heureuse. Cette rencontre est moment crucial dans le récit. C'est une tension qui va créer un déséquilibre dans la trame narrative. Camille qui subissait sans réagir va devenir active et surtout elle va entreprendre de réaliser ses rêves.

« Je me retrouvai dans la rue comme étrangère à moi-même : cet entretien m'avait chamboulée. Mes mains tremblaient un peu, et je ne savais pas si c'était de peur ou d'excitation. Tandis que je me dirigeais vers le métro pour rentrer chez moi, les pensées se bouscullaient à une allure folle dans mon esprit. À chaque pas, je me remémorais les paroles de Claude, et ma détermination grandissait : «Chacun a un devoir vis-à-vis de la vie, ne croyez-vous pas? Apprendre à se connaître soi-même, prendre conscience que le temps est compté, faire des choix qui engagent et qui ont du sens. Et surtout, ne pas gaspiller ses talents... Camille, il est toujours urgent de se réaliser !»<sup>21</sup>

Camille est un personnage qui va suivre la voie de la construction de soi à travers les conseils du rouinologue, Claude. Elle va tenter de se frayer un chemin à travers les arcanes cachés de sa psyché afin de trouver la lumière et son salut. C'est à partir d'un ensemble de règles que va lui imposer Claude, qu'elle sera en mesure de se frayer un chemin vers le bonheur. Néanmoins, elle est si impatiente qu'elle semble vouloir commencer son programme de redressement le plus vite possible.

« La journée me parut interminable, tant j'avais hâte de rentrer chez moi pour ouvrir ma boîte aux lettres. Déception. Elle était vide.

Tu es trop impatiente, ma pauvre Camille ! Tu n'es pas sa priorité.

Le lendemain, elle était vide encore. Nouvelle déception.

Bah, ça ne fait même pas quarante-huit heures...

Le surlendemain... Vide !

Je rongerais mon frein. Mon excitation s'était muée en frustration. Quand est-ce que ça

allait enfin débiter? Au bout de huit jours d'attente fébrile, je craquai et téléphonai à Claude.

Son assistante me répondit de sa voix charmante, programmée pour calmer toutes les impatiences.

---

<sup>21</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p. 47.

— Désolée. M. Dupontel est en rendez-vous toute la journée. Je peux lui communiquer un message ?

— Euh, oui, merci. Je voudrais savoir quand mon programme va commencer. »<sup>22</sup>

Camille va se transformer à travers les ordres et le programme de Claude. Elle va subir une profonde métamorphose comportementale. Le routinologue Claude va lui apprendre à aller au-delà de l'aspect néfaste des événements l'environnants. Elle ne va plus se focaliser sur les malheurs et surtout la monotonie dont elle semble s'être enfermée malgré elle. Camille doit à travers une attitude volontaire et l'observation minutieuse de sa réalité psychique, opérer un processus de transformation des affects. Ses émotions doivent refléter l'envie de voir autrement le monde autour d'elle.

« Ainsi, je devais m'entraîner à être à l'affût du Beau. L'expérience se révéla surprenante ! Au lieu d'avoir les yeux rivés sur les mendiants, les passants grincheux, le bébé hurleur, je me surpris à observer la couleur du ciel, l'oiseau joli en train de faire son nid, un couple d'amoureux s'embrasser, une maman faire un câlin à son enfant, un monsieur venir en aide à une dame pour lui porter sa valise dans les escaliers, à écouter le bruissement doux du feuillage...

Cette nouvelle façon de voir m'enchantait. J'enrichissais chaque jour davantage ma collection d'images positives, un album photo imaginaire qui allait me permettre de me forger une autre image du monde... »<sup>23</sup>

### **3. Claude le routinologue**

Le récit de Giordano s'insère dans une optique évolutionniste, dans le sens qu'il permet de mieux saisir la complexité de la chose psychanalytique en relation avec la trame narrative. Le texte est une suite de repères et de démarches qui balisent le parcours du personnage principale. C'est une suite d'événements en relation avec un programme murement réfléchi par notre écrivaine. Claude est en quelque sorte le référent imaginaire de Raphaëlle Giordano. Il est son alter ego dans le récit. C'est à travers lui que notre écrivaine va prodiguer ses conseils et nous permet de savoir son point de vue et sa conception du bonheur personnel.

---

<sup>22</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.50.

<sup>23</sup> Ibidem., p.74.

Selon Claude Javeau dans *Routines quotidiennes et moments fatidiques*<sup>24</sup>, « le temps tué est extradé du reste de la vie d'un individu. » C'est ainsi que la routine devient porteuse de symptômes affligeants pour la vie de l'individu. C'est à travers les secteurs formels et les secteurs non formels que l'individu va subir les effets souvent négatifs de la routine, ce que Claude appelle la Routinite aigue. C'est au sein de la famille et des autres secteurs de la vie professionnelle qu'on peut être confronté à ce mal strident qui peut nuire au bien être de chaque individu. Notre personnage Claude, semble aguerri dans la résolution des soucis et surtout des causes de la routine. C'est un mal dans la perspective narrative adopté par notre écrivaine qui équivaut à une répétition et à une banalisation de la vie. Un mal qui va nuire aux personnages du récit. Camille et son mari semblent avoir perdus l'envie de communiquer et leur existence est un inlassable retour de manivelle qui n'apporte rien de nouveau. C'est cette absence de joie de vivre qui va alourdir encore plus l'atmosphère au sein de leur ménage.

La routine dans le récit nous offre la possibilité d'explorer la mécanique complexe des émotions et leur déploiement dans le récit à travers l'usage subtil de notre écrivaine des techniques de coaching dont elle maîtrise les rouages dans la vie réelle. Claude va donc être celui qui écoute et donne la sensation de sérénité à Camille qui semble découvrir pour la première fois depuis longtemps, une personne attentif à son discours et surtout son état émotionnel.

« Tandis que je lui racontais, je sentais tout le bien que me procurait la qualité de son écoute. Quel bonheur d'avoir une telle oreille à portée de son chagrin !

— ... En ce moment, il est totalement incapable de m'apporter ce dont j'ai besoin.

— Et de quoi avez-vous besoin ? demanda-t-il du tac au tac.

— Je ne sais pas... Besoin qu'il fasse attention à moi, qu'il soit gentil, tendre... Au lieu de ça, j'ai l'impression de voir un robot rentrer à la maison ! À part râler et se jeter sur son ordi en mode seul au monde, il ne fait rien... J'en arrive même à être jalouse de ses amis virtuels ! Pendant ce temps,

---

<sup>24</sup> JAVEAU, Claude, *Routines quotidiennes et moments fatidiques*, Dans Cahiers internationaux de sociologie 2006/2 (n° 121), P. 227

le reste peut s'écrouler. Et moi, je suis là, à m'activer dans tous les sens, à gérer Adrien, les devoirs, le souper... Ce n'est pas juste ! »<sup>25</sup>

#### 4. Les phases d'évolution de Camille

Camille va évoluer dans le récit et ses émotions vont devenir les balises qui nous expliquent sa métamorphose dans le récit. *Ta deuxième vie commence lorsque tu comprendras que tu n'en a qu'une*, est un récit qui permet de se défaire de la peur du changement et qui permet de comprendre les étapes qui vont de l'état d'abattement jusqu'à une libération des entraves de la routine et de la monotonie. La particularité littéraire de Giordano, réside dans sa capacité à décrire de manière réaliste l'évolution des personnages du récit. C'est l'imaginaire qui rejoint le réel et le transcende parfois jusqu'à ce que nous confondions les personnages du récit avec des personnes vivantes parmi nous au sein de la société.

Le personnage du récit peut évoluer de manière à se transformer à partir d'un état initial vers un état final au fil de la trame narrative. Le texte que nous propose Giordano est une compilation d'évènements qui vont permettre de saisir les détails qui constituent l'évolution de Camille. C'est à partir d'un certain nombre d'ordres qu'elle va pouvoir se frayer un chemin vers le bonheur et la quiétude de l'esprit. Claude, le routinologue va lui imposer la voie à suivre et c'est ainsi qu'elle doit être consentante et surtout appliquer sans poser de question à Claude malgré son incompréhension parfois. Claude va pourtant se révéler un excellent guide. Il va user d'encouragement et va même offrir des « bonus » pour chaque étape que notre personnage principale Camille va franchir vers son bonheur. Et c'est à travers une lettre qu'il lui explique sa démarche.

« Bonjour Camille,

Je suis heureux de votre décision de repartir à la conquête de votre vie ! Je crois en vous et vous souhaite d'ores et déjà bon courage pour arriver à vos fins. En signe de bienvenue et d'encouragement, je vous offre ce premier Charms en forme de lotus blanc. Chaque fois que vous aurez franchi une étape décisive, un « palier de changement », vous recevrez un nouveau lotus

---

<sup>25</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.94.

Charms, d'une nouvelle couleur. Comme en arts martiaux, le code couleur correspondra à la montée d'un niveau : blanc, débutant, puis jaune, vert, bleu, violet... jusqu'au lotus noir qui marquera votre stade ultime de changement. Il sera l'indication que vous aurez atteint tous vos objectifs... »<sup>26</sup>

L'évolution psychologique du personnage dans le récit est perceptible à travers trois états. Le premier c'est l'état psychologique initial et c'est un moment d'apparente stabilité avec une relative accalmie. Ensuite il existe ce qu'on appelle les péripéties qui sont en fait, les forces transformatrices. C'est à partir d'une crise qui apparaît et d'une dégradation du vécu du personnage qu'on assiste à une transformation d'attitude qui va être perceptible dans les actions qui se succèdent dans le roman. Enfin, le troisième état est celui qu'on nomme, l'état psychologique final. C'est vers la fin du récit qu'on peut mesurer la profondeur de la transformation du personnage et comment il devient autre dans la mesure où ses émotions deviennent plus radieuses. Il faudrait préciser par ailleurs l'importance du concept de transformation. Un concept qui renvoie à un changement de paradigmes dans l'analyse de l'état du personnage dans le récit. Ce changement est à travers le parcours de Camille dans notre récit, l'expression du bonheur.

## **5. L'expression du bonheur dans le récit**

La thématique du bonheur occupe une place primordiale dans le récit de Raphaëlle Giordano. Le bonheur est une fin en soi dans le récit et c'est à travers l'usage des émotions qu'on arrive à mesurer l'importance de cet état qui donne un sens à la vie du personnage dans le récit. Le roman de notre écrivaine se propose comme une tentative de réconcilier l'imaginaire avec la réalité. C'est à travers la jonction entre le parcours de Camille et la réception du lecteur, qu'une prise de conscience de l'effet que peut produire le bonheur sur le lecteur même.

Mais qu'est-ce que le bonheur ?

---

<sup>26</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.53.

Le bonheur selon Thierry Jobard dans son ouvrage qui s'intitule, *Qu'est-ce que le bonheur ?*, c'est la somme de toute une vie à partir de laquelle on peut dire qu'un individu a vécu dans le bonheur ou pas. Il précise également que « Le bonheur est affaire de totalité, pas de la seule individualité. »<sup>27</sup> C'est ainsi qu'on peut par extension affirmer que le bonheur, c'est une affaire de bien-être. C'est ainsi que dans le récit de Giordano, le temps semble jouer également un rôle très important. C'est à travers l'évolution de Camille dans le temps que la psychodynamique des émotions va se concrétiser et s'affermir. Une psychodynamique des émotions en relation avec une transformation du personnage d'un état vers un autre. La construction d'une identité émotionnelle est la finalité de ce processus d'une importance capitale lors de la quête de chacun de nous du bonheur.

Le bonheur dans notre récit est un destin personnel qui va se révéler à travers la sensation du bonheur que Camille va vivre pleinement à la fin du roman. C'est aussi un enseignement que le roman de Giordano tente de diffuser chez le lecteur qui va devoir s'il veut vivre son bonheur personnel, suivre les conseils de Claude. Ces conseils sont à l'image de deux cercles. Un cercle vicieux à éviter et un autre cercle vertueux à suivre pleinement.

« Cercle vicieux : pensée négative > attitude physique voûtée, mollesse > manque d'énergie, tristesse, découragement, peurs > laisser-aller, incapacité à prendre soin de soi > mauvaise estime de soi, «je suis nulle, je n'y arriverai pas» > repli sur soi, peu d'ouverture aux autres > sensation d'être dans une impasse > vision floue, perspectives incertaines. Échec, objectifs non atteints.

Cercle vertueux : pensée positive ou «faire comme si» > attitude physique dynamique (dos droit, menton relevé, sourire) > entrain, enthousiasme communicatif > capacité à prendre soin de soi (bien manger, faire de l'exercice, se faire plaisir) > bonne estime personnelle, «j'ai de la valeur, je mérite d'être heureuse» > ouverture aux autres, opportunités, réseau, possibilités de rebondir > créativité, regard constructif sur la situation, solutions > réussite. »<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup>JOBARD, Thierry, *Qu'est-ce que le bonheur ?*, Dans Sciences Humaines 2020/2 (N° 322), P.51.

<sup>28</sup>GIORDANO, Raphaëlle, Op.cit., p.62.

Dans la deuxième partie de notre mémoire de recherche, nous avons tenté de sonder les arcanes de la psyché des personnages et en particulier celle de Camille afin de déceler les traces des changements émotionnels qui se sont opérés en elle. C'est ainsi que nous avons trouvé à partir de notre analyse, une relation évidente entre la psychodynamique des émotions et le parcours du personnage chez notre écrivaine Raphaëlle Giordano. L'écriture de Giordano s'est avéré comme étant un dialogue intérieur entre personnages en évolution et un message adressé au lecteur afin qu'il puisse trouver le bonheur à travers l'enseignement du routinologue Claude. Une technique d'écriture ingénieuse donc, qui permet de saisir la particularité du style de notre écrivaine. Un style qui prend comme assises les concepts de la psychanalyse afin de mieux faire évoluer un personnage fictif qu'on peut apparenté par truchement référentiel aux êtres humains susceptibles d'évoluer vers le bonheur à travers la lecture de *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*.



# **Conclusion générale**

Raphaëlle Giordano dans son roman *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, nous présente le parcours d'un personnage en quête de stabilité et d'ouverture sur le monde. Camille est l'archétype du personnage qui se construit au fur et à mesure que le récit se développe. C'est son parcours qui est au centre de l'intrigue romanesque. Notre écrivaine focalise l'attention du lecteur dès les premières lignes du roman, sur Camille. Elle est une femme qui tente de sauver son ménage et de retrouver ainsi le bonheur qu'elle croit avoir perdu. Notre Personnage principal est l'archétype de ceux qui souffrent dans une société moderne qui réifie les individus au point de ne plus les considérer comme des humains avec des sensibilités et des sentiments.

Ce sont à juste titre ces sentiments et leur déploiement dans le récit que nous avons tenté de découvrir les mécanismes qui les régissent. Les sentiments font office de matrices dans le roman de Giordano, qui nous ont permis de comprendre les changements qui se sont opérés chez Camille. Des changements qu'il nous a fallu relier aux sentiments afin de mieux saisir la subtilité et l'originalité du style d'écriture de Giordano. C'est à partir de là que nous avons tenté de vérifier l'affirmation de Jacques Cosnier, qui nous explique que la notion d'émotion est assez complexe à circonscrire dans un champ limité et clair.

C'est à travers l'analyse du processus émotionnel qui existe dans la représentation de Camille dans le récit, que nous avons tenté de comprendre la relation entre les émotions et la subjectivité, la conscience, l'adaptation, la cognition, l'affect et l'état du personnage. C'est à partir de l'analyse de plusieurs passages dans le récit, que nous avons pu déterminer la nature du processus émotionnel qui va initialiser le développement et l'évolution de notre personnage principal par rapport à sa psyché et aux affects des autres et surtout Claude le routinologue. Nous avons ainsi pu déterminer le rôle de l'injonction d'autrui dans le processus affectif qui va générer l'affirmation d'une conviction.

C'est à travers donc une approche narratologique se basant sur la voix du narrateur et les apports de la psychanalyse, qu'on a pu vérifier ce que Tamara Guénoun précise en nous disant que la prise de conscience d'un malaise est douloureuse et par conséquent elle va frustrer l'individu dans ses illusions.

Lors de la première partie de notre mémoire de recherche, nous avons tenté d'analyser les états émotifs de Camille, notre personnage principal. C'est dans cette perspective analytique que nous avons présentés un certain nombre de théories sur les émotions. C'est ainsi que nous avons pu mieux saisir la façon particulière de Raphaëlle Giordano avec laquelle elle balise la voie du personnage du début jusqu'à la fin du roman. C'est ainsi également que l'analyse des charges émotionnelles nous a permis de comprendre la pertinence de l'écriture de Giordano. Un style à la lisière du roman psychologique et du roman réaliste.

Dans la deuxième partie de notre travail de recherche, nous avons tenté d'analyser les émotions à travers une psychodynamique des émotions qui nous semble au centre de l'écriture de Raphaëlle Giordano. Elle nous semble régir les différentes actions de Camille, notre personnage principal. Nous avons pu démontrer également que c'est à travers les jeux de l'altérité que le récit prend sens. Les différentes étapes de la thérapie proposées par Claude, concourent à modeler une trame narrative où Camille va pouvoir accéder à un éveil graduel de sa personnalité. C'est cette dialectique entre le conscient et l'inconscient à travers l'usage des émotions, qui nous semble représenter au plus le style d'écriture de Giordano. Un style d'écriture où la finalité n'est rien d'autre que la quête du bonheur.

# **Bibliographie**

Anna Tcherkassof , Nico H. Frijda , Les émotions : une conception relationnelle,  
L'Année psychologique 2014/3 (Vol. 114).

COSNIER, Jacques, Psychologie des émotions et des sentiments, Paris, Retz, 1994.

FREUD, Sigmund (1915), Métapsychologie, Trad. KOEPEL, Philippe, Paris,  
Flammarion, 2019.

GIORDANO, Raphaëlle, Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en  
as qu'une, Paris, Édito, 2015.

GUENOUN, Tamara, *Le personnage, figure de l'autre en soi*, Paris, Recherches  
en psychanalyse, 2015.

Halbwachs, Maurice, L'expression des émotions et la société, Dans Vingtième Siècle.  
Revue d'histoire 2014/3 (N° 123).

ION, Jacques, S'engager dans une société d'individus, Paris, Armand Colin, 2012.

JAVEAU, Claude, Routines quotidiennes et moments fatidiques, Dans Cahiers  
internationaux de sociologie 2006/2 (n° 121).

JOBARD, Thierry, Qu'es ce que le bonheur ?, Dans Sciences Humaines 2020/2 (N° 322).

Philippe Claudon, Margot Weber, L'émotion, Dans Devenir 2009/1 (Vol. 21).

Vincent, Paris, Martin, Blais, Crises et transformations des liens intimes : réflexion sur  
le passage de la société traditionnelle à la société moderne, Dialogue 2006/3 (no 173).

[www.vox-poetica.org/entretiens/intSchaeffer.html](http://www.vox-poetica.org/entretiens/intSchaeffer.html)



# **Table des matières**

Sommaire	
Introduction générale.....	06
Première partie : Les émotions dans le récit.....	13
1. La narration des émotions dans le récit de Giordano.....	14
1.1 Histoire et définition(s) des émotions.....	16
1.2.Les théories sur les émotions.....	17
2. Aspect physiologique et psyché des personnages.....	18
2.1. Camille, son mari et son enfant.....	19
3. Aspect socio-culturel des émotions.....	22
3.1.Emploi, travail et charge émotionnelle.....	23
4. L'expression et le comportement émotionnel.....	24
Deuxième partie : émotions et réactivité dans le récit.....	
1. La psychodynamique des émotions .....	28
1.1. La psyché selon Sigmund Freud.....	29
1.2.Le Moi.....	30
1.3.Le ça.....	30
1.4. La relation d'objet dans l'appareil psychique.....	31
1.5. La pulsion.....	31
1.6. Le rêve.....	31
2. Camille et la routinite aiguë.....	32
3. Claude le routinologue .....	34
4. Les phases d'évolution de Camille .....	36
5. L'expression du bonheur dans le récit.....	37
Conclusion.....	40
Bibliographie.....	43