

## **Souffrir pour écrire, écrire pour guérir: poétique de la douleur dans *Yoga* d'Emmanuel Carrère**

### **Suffering to Write, Writing to Heal: The Poetics of Pain in Emmanuel Carrère's *Yoga***

PAMÉLA BAËS KENAN  
Université Jinan, Chine  
[pamela.baes@yahoo.fr](mailto:pamela.baes@yahoo.fr)

#### **Abstract**

In *Yoga*, Carrère explores mental illness through specific narrative strategies: corporeal humor as defense, medical vocabulary for legitimacy, and empathy to connect with readers. Writing and meditation function as complementary therapeutic practices requiring discipline and introspection. Though writing doesn't heal completely, it transforms suffering into literary creation, providing temporary relief while acknowledging pain as the essential wellspring of creative expression.

#### **Keywords**

Mental illness, therapeutic writing, empathy, sublimation, bipolar disorder.

#### **Resumen**

En *Yoga*, Carrère explora la enfermedad mental mediante estrategias narrativas específicas: humor corporal como defensa, vocabulario médico para la legitimidad, y empatía para conectar con los lectores. La escritura y la meditación funcionan como prácticas terapéuticas complementarias que requieren disciplina e introspección. Aunque escribir no cura completamente, transforma el sufrimiento en creación literaria, proporcionando alivio temporal mientras reconoce el dolor como fuente esencial de expresión creativa.

#### **Palabras clave**

Enfermedad mental, escritura terapéutica, empatía, sublimación, trastorno bipolar.

“La première démarche poétique consiste à remonter à l’origine.  
À savoir la souffrance” (Houellebecq, 1999: 9).

## 1. Introduction

Source d’énigmes et de fascination, la maladie mentale a très tôt interpellé l’imaginaire des écrivains. Aujourd’hui encore, la souffrance psychique nourrit les créations artistiques et continue d’irriguer la production littéraire contemporaine<sup>1</sup> offrant un miroir des tensions intimes et collectives. Les troubles psychiques, qu’il s’agisse de névroses ou de psychoses trouvent un écho plus saisissant et souvent plus juste dans la littérature— qu’il s’agisse d’ouvrages de fiction ou de non-fiction —que dans des classifications scientifiques comme le DSM<sup>2</sup>. En outre, la transposition des états pathologiques au sein de l’espace littéraire permet à l’écrivain d’offrir une voie d’accès privilégiée à une expérience souvent isolée en favorisant l’empathie chez le lecteur.

C’est pourquoi nous nous intéresserons à l’œuvre d’Emmanuel Carrère qui explore la fragilité de l’individu dans ses romans et autobiographies, en particulier dans *Yoga* publié en 2020. Diagnostiqué bipolaire de type 2 et hospitalisé à la suite d’une crise sévère en 2016, l’auteur expose dans ce récit sa dépression profonde et son mal être existentiel. En sous-titrant le troisième chapitre de *Yoga* “Histoire de ma folie<sup>3</sup>”, il établit un dialogue intertextuel avec *Éloge de la folie* (1515) d’Érasme et la profonde analyse foucaldienne intitulée *Histoire de la folie à l’âge classique* (1961) Carrère témoigne, ici, de sa propre traversée dépressive et mélancolique.

L’intérêt portée à cette articulation entre maladie mentale et écriture s’inscrit dans une réflexion contemporaine sur le pouvoir de la littérature à représenter la folie (pris dans son acception large de troubles mentaux). Comme le souligne Julia Kristeva dans *Soleil noir* (1987), la dépression, en tant qu’expérience limite du langage et du désir, peut devenir le moteur d’une création artistique qui tente de mettre en forme l’indicible. Cette idée rejoint cette formulée par Anaëlle Touboul, selon laquelle “les *histoires de fous* nous aident à comprendre [...] cet impensable, envers de l’expérience partagée de la raison [...] les romanciers contribuent à sculpter les formes de cet objet qui se manifeste toujours sous une apparence propre aux demandes de son temps” (Touboul, 2016: 42).

Cette approche de la littérature comme miroir des désordres psychologiques éclaire certaines écritures contemporaines du moi. Chez Emmanuel Carrère, la fêlure intérieure apparaît comme un vecteur de l’élaboration littéraire. L’expérience de la maladie mentale constitue une condition intrinsèque à l’écriture, laquelle se transforme à son tour en moyen de survie, comme il l’affirme lui-même: “Ce mal dont je suis atteint [...] je peux le décrire. C’est mon métier. C’est ce qui m’a toujours, malgré tout, sauvé”

---

<sup>1</sup> Pour ne citer que quelques ouvrages: Bigras (1983); Slimani (2016); Énard (2015).

<sup>2</sup> Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

<sup>3</sup> Notons que ce passage apparaît au milieu du récit. Ce choix structurel n’est pas anodin. Carrère commence par exposer le “dehors” (stage, idée sur le yoga, attentat...) puis plonge petit à petit vers le “dedans”: les couches plus profondes de son intimité qui mime la descente vers la mélancolie.

(Carrère, 2020a: 193). L'écriture naît de la douleur, avant de se muer en une pratique thérapeutique essentielle: un palliatif à la détresse psychique, capable non seulement de l'extérioriser et de la sublimer, mais aussi d'agir comme une voie de reconstruction intérieure. "La littérature se fait mouvement thérapeutique et geste de réparation, pour remédier aux violences du réel" (Reverzy, Demanze & Naugrette, 2017: 129). Elle permet à l'auteur de réhabiter un moi devenu "inhabitable" (Carrère, 2020a: 83).

Il s'agira, d'examiner comment, dans *Yoga*, Emmanuel Carrère met en récit la maladie mentale, élève l'épreuve psychique au rang de matière narrative et inscrit la littérature dans une démarche à la fois introspective et empathique. Dans un premier temps, nous étudierons les stratégies narratives mises en œuvre pour tenter de dire la maladie. Puis, notre approche, loin de se limiter à une dualité écriture/trouble psychique, s'inscrira dans une lignée de pensée qui, à l'instar des travaux de Pierre Hadot<sup>4</sup>, rapproche des pratiques de méditation et l'écriture. Carrère mobilise, en effet, ces deux disciplines, envisagées autant comme des exercices que des guides spirituels pour traverser, métamorphoser ses propres tourments et parvenir à une forme de délivrance provisoire.

## **2. Mise à distance et ouverture à l'autre**

Dire la maladie mentale, tenter d'en restituer l'expérience sans la trahir ni l'édulcorer, constitue l'un des défis majeurs de *Yoga*. Emmanuel Carrère avoue à ce titre que "la littérature" est "*le lieu où on ne ment pas*" (Carrère, 2020a: 186). Pour affronter cet impossible, il mobilise des stratégies littéraires: ellipse, transposition (Carrère, 2024a: 186), usage de l'humour<sup>5</sup>, emploi d'un vocabulaire clinique, simplification du style jusqu'à l'épure, le recours à l'autofiction<sup>6</sup>, ouverture vers autrui par le biais de l'empathie... Notre propos ne consistera pas en un développement exhaustif des diverses stratégies d'écriture envisageables. Il s'agira plutôt d'analyser avec précision les procédés mis en œuvre par l'auteur afin de susciter chez le lecteur une perception aiguë de l'effondrement psychique de l'auteur. Notre examen portera sur la manière dont ces techniques d'écriture parviennent à traduire, peu ou prou, l'indicible de cet "épisode dépressif caractérisé, avec éléments mélancoliques et idées suicidaires" (Carrère, 2020a: 217), tout en maintenant perceptible un fragile fil d'humanité. L'objectif est de décrypter comment l'auteur exploite les ressources de la langue pour rendre habitable, sur le plan de la compréhension et de l'empathie, ce chaos mental.

---

<sup>4</sup> Pierre Hadot définit la philosophie antique comme un exercice spirituel et une pratique de transformation de soi. Il rapproche méditation et écriture. Voir Hadot (1979: 29).

<sup>5</sup> La question de l'humour a été développée dans d'autres ouvrages de Carrère. Voir notre article: Baës (2024b).

<sup>6</sup> Nous renvoyons à nos travaux de recherches. Voir Baës (2024a: 67).

## **2.1. Rire au bord du gouffre: l'humour corporel rempart contre la maladie**

L'attitude humoristique dans *Yoga* se présente comme un refuge éloignant la souffrance de l'écrivain qui ne cesse d'écrire sa détresse. Dans le cas d'Emmanuel Carrère, prisonnier de son propre for intérieur et tiraillé par la blessure mentale qui le ronge<sup>7</sup>, l'humour opère une distanciation entre l'individu et un réel angoissant: il offre une voie de décharge à l'affect négatif (Mijolla-Mellor, 2015: 95). Ici, c'est principalement l'humour lié au "bas corporel", expression que nous empruntons à Mikhaïl Bakhtine (1970), qui se transforme en un mécanisme de défense contre le déchirement intérieur. Le corps et ses fonctions les plus basses deviennent le théâtre d'une subversion libératrice. La mention du "bas corporel" d'où jaillit le comique verbal constitue un lieu de résistance contre l'ordre établi, représenté dans le récit par la maladie mentale qui impose sa tyrannie sur la psyché de l'auteur "à la surchauffe maniaque succède une plongée dépressive" (Carrère, 2020a: 199). Carrère use de l'autodérision et se décrit alors comme "impuissant" "seul comme un rat", "la bite écaillée par l'herpès, incapable d'écrire" (Carrère, 2020a: 199) et opère un mouvement caractéristique de l'écriture carnavalesque rabaissant le sujet souffrant (lui-même) à une dimension corporelle dégradée, tout en transformant cette dégradation en source potentielle de rire. Cette stratégie ne vise pas simplement à provoquer un effet comique, mais constitue une tentative de reprendre le contrôle sur un récit –celui de sa propre vie– qui lui échappe sous l'emprise de la bipolarité "je ne sais pas ce qui m'arrive" avoue l'auteur, "je ne suis plus en état de raconter ni de me raconter quoi que ce soit. On a besoin pour vivre d'un récit, je n'en ai plus" (Carrère, 2020a: 200). La trivialité du vocabulaire crée une rupture stylistique avec le reste du texte et témoigne de cette "érosion intérieure, [ce] mal qui ronge [l]a pensée" (Foucault, 2016: 972). Ce changement de registre signale aussi ce moment où la douleur psychique, transformée en une représentation grotesque du corps, s'apaise sans pour autant disparaître complètement. Toutefois, comme le note Dominique Noguez, cette manière de rendre le tragique futile, par l'usage d'un vocabulaire trivial, révèle paradoxalement une sensibilité exacerbée à la gravité de la situation (Noguez, 1969: 141). L'analogie sous-jacente entre le corps "écaillé<sup>8</sup>" de l'auteur et celui d'un lépreux exprime un sentiment d'isolement social lié à la tristesse lancinante –Carrère est décrit par le journaliste Wyatt Mason, dans le *New York Times*<sup>9</sup> et repris dans *Yoga*, comme "un chien énorme et dépressif attendant sans espoir le retour de son maître" (Carrère, 2020a: 202)– tout en le rendant momentanément tolérable grâce à une distance humoristique. La maladie mentale (ici en l'occurrence le trouble maniaco-dépressif) par son caractère invisible et souvent indicible, trouve dans l'évocation du corps dégradé un

---

<sup>7</sup> La métaphore du renard qui lui ronge les entrailles est couramment employé dans ses récits. Voir Carrère (2010: 135).

<sup>8</sup> Le mot "lèpre" est dérivé du grec *lepis* et signifie "écaille".

<sup>9</sup> Voir Mason (2017).

moyen détourné d'expression. De plus, dans le passage cité, l'auteur établit un parallèle éloquent entre son impuissance sexuelle et son incapacité à écrire, deux dimensions qu'il avait préalablement identifiées comme constituant ce qu'il nomme: les parties essentielles de son "camembert mental" (Carrère, 2020a: 86). Cette métaphore, teintée d'autodérision, se prolonge dans l'image d'un corps qui se décompose à mesure que la psyché se désintègre. L'humour permet ainsi de matérialiser, de donner corps à un supplice moral qui, par nature, échappe à toute représentation.

Cette dualité stylistique représente une tentative de reproduire, dans la texture même du récit, les fluctuations déstabilisantes de la maladie. L'humour trivial intervient précisément aux moments où la narration risquerait de sombrer dans le *pathos* ou l'auto-apitoiement. Il agit comme un contrepoids qui maintient le texte dans un équilibre précaire, à l'image de la psyché de l'auteur tentant désespérément de trouver une stabilité. Carrère parvient ainsi à transformer la maladie mentale de simple sujet en principe organisateur de son écriture. L'humour trivial n'est plus seulement un moyen de dire la maladie, mais de la faire ressentir au lecteur à travers une expérience textuelle qui mime les hauts et les bas, les ruptures de ton et les incohérences propres à l'expérience bipolaire. L'humour apparaît comme un rempart ultime contre la dissolution du sujet, un moyen de préserver, jusque dans les moments les plus sombres, une forme de souveraineté sur sa propre narration.

## **2.2. La littérature comme espace de partage du mal-être existentiel: empathie narrative**

Si l'humour permet de prendre une certaine distance vis-à-vis de la maladie, l'empathie au contraire, engage un mouvement d'ouverture vers autrui, une mise à nu sincère qui fait de l'écriture un lieu de partage affectif. Le texte se déploie en un espace commun où le "je" de l'auteur entre en résonance avec le collectif. Carrère en évoquant sa bipolarité s'inscrit dans un mouvement de partage qui fait écho au concept de "communisme littéraire" (Merlin-Kajman, 2016b: 122-150). Il construit un lieu de réflexion et d'expériences partagées, ouvrant le dialogue avec ses lecteurs "la littérature permet que des épreuves incommunicables deviennent communicables, partageables" (Merlin-Kajman, 2016a: 275, 276). Les récits offrent à chacun la possibilité de trouver du sens et peut-être une forme de consolation à travers une littérature qui "aiderait à vivre" (Kajman, 2016b: 24). Le lecteur accède donc par procuration au monde interne de l'écrivain et l'empathie se convertit en un outil de transmission: elle contourne les discours cliniques et dévoile, dans la langue même, ce qu'est l'expérience psychique du trouble. Grâce à ce lien sensoriel, le lecteur peut reconnaître une souffrance qu'il ressent peut-être.

Il convient, peut-être, avant tout de commencer par quelques repères théoriques afin de cerner ce que recouvre la notion d'empathie. Le terme d'origine grecque *em* "dedans" et *pathos* "souffrance", entre dans l'histoire de la philosophie sous le terme allemand *Einfühlung*. Le mot créé en 1873 par Robert Vischer dans une acception

esthétique, définit l'émotion ressentie devant une œuvre d'art. Theodor Lipps, philosophe et psychologue allemand, contribuera à la popularité de la notion après 1900. Il conçoit l'empathie comme le fait "d'avoir un sentiment de soi-même<sup>10</sup>" (Lipps, 1906: 1) puis comme un sentiment qui "se rapporte à quelqu'un d'autre que moi<sup>11</sup>" (Lipps, 1906: 1). Le terme s'impose en suite en Occident. C'est Edward Titchener qui le traduira par le terme *empathy*. Emmanuel Carrère dans sa biographie *Je suis vivant et vous êtes morts* en proposera lui-même une définition: l'empathie désigne "la faculté de se mettre à la place de l'autre, de désirer son bien, de souffrir avec lui et, le cas échéant à sa place" (Carrère, 1993: 179). Mais laissons de côté désormais ces considérations théoriques pour cerner la façon dont l'auteur mobilise cet "outil narratif" pour partager son expérience de la maladie avec le lecteur, notamment lors de son internement.

La littérature, par essence, favorise l'empathie et constitue un bénéfice potentiel pour les êtres qui souffrent mais également pour les individus qui vont partager ce sentiment lors de la lecture. Martha Nussbaum, dans son ouvrage *Upheavals of Thought*, soutient cette thèse en affirmant que la littérature a pour vocation de nous ouvrir à l'autre "ce que j'attends de l'art et de la littérature, ce n'est pas l'érudition, c'est l'empathie<sup>12</sup>" (2001: 342). Son postulat implique que la littérature exerce des conséquences morales sur le lecteur, celui-ci interagissant avec les représentations véhiculées par le texte. Dans *Yoga*, le processus empathique s'établit d'abord chez l'auteur lui-même, par une "simulation mentale<sup>13</sup>" (Riippa, 2022 : s. p.), avant de se transmettre au lecteur lors de la réception de l'œuvre. En sollicitant une immersion empathique intense, Carrère engage ses lecteurs dans une expérience partagée de la douleur. Si certains ont salué cette sincérité extrême, d'autres y ont vu une forme d'excès, voire une contrainte émotionnelle imposée au lecteur. La polémique autour du livre en 2020, met ainsi en évidence l'ambivalence de l'empathie littéraire: vecteur de communion affective, elle peut aussi susciter un rejet critique face à l'excès de transparence autobiographique.

L'œuvre de Carrère témoigne d'une évolution stylistique significative depuis les années 2000. L'auteur privilégie désormais une écriture épurée, accessible au plus grand nombre. Comme il l'explique dans un entretien avec Laurent Demanze, "entre le choix d'un mot compliqué et d'un mot simple, autrefois j'aurais plutôt choisi le mot compliqué, aujourd'hui je choisis systématiquement le mot simple et je me demande même s'il n'y en a pas un plus simple encore" (Carrère, 2014: 17). Cette recherche de limpidité constitue la condition *sine qua non* d'une prise en charge effective du lecteur face à la complexité du réel et, particulièrement, de l'expérience de la maladie. Ensuite, l'intimité entre l'auteur et le lecteur atteint son paroxysme à travers l'usage de la confession. Carrère évoque notamment un article de Wyatt Mason dans *Yoga*, où il aborde la question de la

---

<sup>10</sup> Notre traduction.

<sup>11</sup> Notre traduction.

<sup>12</sup> Notre traduction.

<sup>13</sup> Ce processus implique une réflexivité particulière: l'auteur doit examiner sa propre vie avec un regard à la fois intime et distancié, transformant son expérience personnelle en matière narrative accessible aux autres.

honte associée à ses écrits antérieurs. Il y mentionne avoir potentiellement nui à ses proches en exposant leur intimité et s'interroge "Pourquoi ne fais-je pas le bien que j'aime mais le mal que je hais?" (Carrère, 2020a: 204) Le journaliste identifie alors dans ces propos les "symptômes" caractéristiques "d'un état de détresse alarmant" révélant un homme "dans un état de souffrance épouvantable" (Carrère, 2020a: 206). Cette auto-exposition constitue un pacte empathique avec le lecteur, invité à pénétrer dans l'intimité psychique de l'auteur. Cette vulnérabilité assumée, en tant que stratégie narrative, transforme la relation traditionnelle entre l'auteur et son lecteur en un rapport de confiance où la fragilité devient un vecteur de légitimité.

Autre procédé saillant dont Carrère se sert pour créer une véritable communion émotionnelle avec son lectorat concerne le leitmotiv particulièrement significatif de "l'emmuré vivant" (Carrère, 2020a: 208). Carrère matérialise cette métaphore viscérale de l'enfant qui, après une opération, se retrouve sourd-muet et aveugle, prisonnier de son propre corps pour matérialiser son propre désarroi. Cette image saisissante constitue une représentation allégorique de sa propre condition psychologique, notamment pendant ses épisodes bipolaires, lorsqu'il évoque cette "tristesse" dont il a peur qu'elle dure toujours (Carrère, 2020a: 209). Ce procédé de somatisation narrative transforme l'indicible de la maladie mentale en expérience sensorielle partageable.

L'itération de ce motif dans l'œuvre<sup>14</sup> reflète également les luttes internes de l'écrivain. Rappelons que les textes de Carrère démarrent (la plupart du temps) sur une note négative, et cet auteur semble parfois condamné à ce que Gilles Deleuze nomme la "répétition du même"; qui exprime une "pulsion fixée" (Deleuze, 1993: 136), une répétition qui n'aboutit ni à un processus créatif ni à une véritable libération... La dynamique qu'il tente de mettre en œuvre n'échappe pas complètement à la compulsion de répétition<sup>15</sup> décrite par Sigmund Freud (2014: 85-86). Mais parfois, au contraire, la répétition s'avère salutaire car elle "introduit dans l'esprit de celui qui la contemple [...] une différence" (Deleuze, 1993: 136). Dans ce cas, le cheminement de l'écrivain n'est pas totalement figé. Pour parvenir à une conclusion positive, l'écrivain explore de nouveau les mêmes motifs, les mêmes histoires, mais chaque récurrence leur confère un sens différent. Ces répétitions l'entraînent certes à s'immerger (encore et toujours) dans une conscience dévastée, mais c'est justement cette plongée dans le gouffre qui lui offre la possibilité d'ouvrir les yeux sur une lumière qui, d'abord, le blesse avant d'éclairer son existence de manière significative. La réécriture de ses angoisses liées aux troubles psychiques lui permet de les saisir sous un nouvel angle, tout en invitant le lecteur à

---

<sup>14</sup> Le motif de "l'emmuré vivant" ou de "l'enterré vivant" est présent. Voir Carrère (1993: 27; 2006: 142; 2008a: 18; 2008b: 218; 2016: 115).

<sup>15</sup> Le jeu du *Fort-Da* ou jeu de la bobine est l'une des premières manifestations de la compulsion de répétition (*Wiederholungszwang*). Freud, en partant de l'observation de son petit-fils, constate que celui-ci en l'absence de sa mère s'amuse à jeter des objets loin de lui. Avec une bobine de fil, il a la possibilité et le pouvoir de la lancer mais aussi de la ramener vers lui. Selon Freud, l'enfant éprouve plus de plaisir à jeter l'objet loin de lui afin qu'il soit hors de sa vue.

participer à ce processus thérapeutique par le biais d'une empathie active et transformatrice.

Enfin, l'auteur se propose d'examiner cette altération psychique, qu'il compare à "la folie", en mobilisant une nosographie littéraire. Il déploie un réseau sémantique médical et pathologique. Son écriture s'imprègne d'un lexique morbide où prolifèrent les termes comme "désastre", "insupportablement", "maladie", "épouvanté", "suicidé", "souffert", (Carrère, 2020a: 188, 189) et constitue ainsi un champ lexical de la douleur psychique. Il déploie également un lexique médical comme véhicule de l'expérience psychopathologique. La particularité du style de Carrère dans *Yoga* réside notamment dans l'usage précis d'un vocabulaire psychiatrique spécialisé "antipsychotique", "tachypsychie", "hypomanie", "asthénie", "incurabilité", "mélancolie" (Carrère, 2020a: 217). Cette nomenclature technique est complétée par la description détaillée des protocoles thérapeutiques: "kétamine" (Carrère, 2020a: 219), "électrochocs" (Carrère, 2020a: 237). Ce lexique médical ne constitue pas une simple contextualisation clinique, mais participe d'une stratégie de légitimation du discours sur la maladie et la souffrance. L'appropriation du langage médical par l'écrivain lui permet de négocier sa position entre objectivation scientifique et subjectivation littéraire de l'expérience pathologique. Paradoxalement, c'est en reconnaissant les limites de ce vocabulaire technique que Carrère atteint le paroxysme de son expression "ce que je raconte a l'air horrible mais c'était en réalité beaucoup plus horrible, d'une horreur irracontable, indescriptible, innommable et, le mot n'existe pas, peu importe, je l'invente: immémorable" (Carrère, 2020a: 238).

Si d'autres procédés narratifs mériteraient également une attention particulière, l'économie de cette étude nous contraint cependant à privilégier les aspects qui nous paraissent les plus révélateurs de sa poétique. La scénographie énonciative, le travail sur la temporalité ou encore l'intertextualité foisonnante qui caractérise son œuvre constitueraient autant de pistes fécondes pour approfondir la compréhension des mécanismes par lesquels Carrère parvient à transformer son expérience singulière en une œuvre à portée universelle. Notre choix répond néanmoins à ce qui nous semble constituer le cœur battant de son entreprise littéraire: faire de l'écriture de la maladie mentale un lieu de partage authentique. La narration des affres de l'écrivain dans *Yoga* se transforme dès lors en un acte performatif où l'écriture permet simultanément d'organiser l'expérience des troubles pathologiques, de lui conférer un sens, et finalement de la partager dans un mouvement empathique qui transforme l'isolement en expérience communicable. Finalement, le projet littéraire de Carrère dans *Yoga* s'articule avec l'affirmation de Pierre Cazenave citée par l'auteur dans *D'Autres vies que la mienne*, œuvre empathique par excellence "la pire des souffrances, c'est celle qu'on ne peut partager" (Carrère, 2009: 153).

Au-delà du simple témoignage ou de la volonté de transmettre cette expérience de "la dépression" et de "la folie" (Carrère, 2020a: 183), l'écriture s'impose comme un processus thérapeutique qui transforme la matière brute de la souffrance en récit de soi tourné vers autrui amorçant ainsi une forme de sublimation.



### 3. Sublimer la douleur

Le travail littéraire n'est pas gratuit. Si l'écrivain s'engage dans ce processus exigeant, c'est qu'il y trouve une fonction qui dépasse la simple transcription de ses angoisses. Écrire engage l'auteur dans une traversée exigeante de ses propres ténèbres. L'écriture transforme le mal, le métabolise, donne forme à la douleur tout en l'allégeant. Sublimer la souffrance, consiste à la transposer dans un espace où elle devient plus tolérable. Ce processus ne relève ni de l'oubli ni du soulagement total. Mais c'est dans ce geste de déplacement, esthétique et existentiel, que s'inscrit la possibilité d'un apaisement, aussi partiel soit-il.

#### 3.1. Faire œuvre avec la souffrance

Carrère décrit *Yoga* comme “un livre nécessaire, celui qui ferait tenir ensemble ces deux pôles: une longue aspiration à l'unité, à la lumière, à l'empathie, et la puissante attraction opposée de la division” (Carrère, 2020a: 197). Dans ce cas, l'ombre portée de la maladie sur son existence, loin de constituer uniquement des obstacles, peut se métamorphoser en véritable élan créatif et devenir le moteur même de son écriture. Ce phénomène de transformation d'un fardeau psychique en production artistique illustre ce que la psychanalyse nomme la “sublimation”, processus par lequel les pulsions trouvent à s'exprimer dans des activités socialement valorisées comme l'art ou la littérature. Julia Kristeva souligne que le fait de mettre en mots un “affect”, de l'inscrire dans une médiation symbolique, permet déjà d'en atténuer l'insupportable et de le rendre habitable (Kristeva, 2000a: 63). L'œuvre sublimatoire ne se contente pas de détourner la douleur: elle l’“embellit” (Kristeva, 2000: 64) tout en la fixant, transformant l'expérience traumatique en forme esthétique durable. L'énergie psychique, potentiellement destructrice, se voit ainsi canalisée et reconfigurée dans l'acte créateur.

Chez Emmanuel Carrère transparait, en effet, une profonde mélancolie, que Freud définit en ces termes

La mélancolie se caractérise du point de vue psychique par une dépression profondément douloureuse, une suspension de l'intérêt pour le monde extérieur, la perte de la capacité d'aimer, l'inhibition de toute activité et la diminution du sentiment d'estime de soi qui se manifeste par des auto-reproches et des auto-injures et va jusqu'à l'attente délirante du châtimement. (Freud, 2004: 8)

Cette condition s'accompagne d'un sentiment de vide existentiel profond. Dans *Yoga*, Carrère compare éloquentement son mal-être aux “*vrutti*” (Carrère, 2020a, 188), terme sanskrit désignant les fluctuations mentales qui, selon la philosophie yogique, voilent la conscience pure. Cette tentative de circonscrire par les mots son affliction se manifeste également dans l'évocation des “pensées erratiques” qui “blessent” (Carrère,

2020a: 188). Il est important de noter que le terme “blessure” est dérivé du grec “trauma” (τραύμα) et s’applique aux lésions corporelles autant qu’aux traumatismes psychologiques. Emmanuel Carrère semble, par conséquent, directement impliqué dans une situation traumatisante. L’écriture, qui tente de traduire les maux par des mots (pour faire un jeu de mots éculé), pourrait de fait opérer une *catharsis*, et soigner ses plaies rendant la réalité plus supportable. Cette idée, héritée de la tradition aristotélicienne, trouve une résonance dans *Yoga*, où le lecteur est confronté à la fois à la pitié et à la terreur, les deux émotions constitutives de la *catharsis*. La pitié survient particulièrement lorsque Carrère rapporte les séances avec son analyste qui lui propose le choix radical entre suicide et vie, ou lorsqu’il formule sa demande d’euthanasie (Carrère, 2020a: 221) en déclarant: “je veux mourir” (Carrère, 2020a: 224). La frayeur, quant à elle, est suscitée par la description des traitements, en particulier les électrochocs, et la conscience d’une altérité radicale introduite par la maladie mentale –cette sensation d’être “un étranger” que Carrère évoque en conclusion avant son départ pour Leros (Carrère, 2020a: 224)–. Ce voyage lui permet d’animer un atelier d’écriture créative dans un vaste centre d’accueil pour émigrés clandestins. Il y est accueilli et hébergé par Frederica, universitaire américaine, une autre figure complexe et tourmentée, dont la présence charismatique instaure une tension subtile avec l’auteur.

Dans cette optique, la littérature, en tant que remède, opère alors à plusieurs niveaux. Le terme “remède” implique non seulement une dimension thérapeutique –le terme est dérivé de *mederi* et signifie “soigner, traiter”– mais également un processus de reconstruction identitaire. Néanmoins, l’écriture ne constitue pas uniquement un palliatif temporaire, mais un véritable *pharmakon*<sup>16</sup>, à la fois poison et remède. “Poison” car elle oblige à plonger dans la douleur, à l’exacerber pour nourrir la création littéraire parfois jusqu’au vertige; “remède” car elle permet à l’écrivain d’affronter ses démons intérieurs tout en les tenant à distance. Carrère, lui-même, reconnaît que l’écriture l’aide à sortir du “gouffre<sup>17</sup>” psychique dans lequel il se trouve plongé (Carrère, 2008b: 26), comme nous l’avons déjà évoqué plus haut. La littérature fonctionne comme un refuge thérapeutique contre les affects douloureux qui le tourmente.

L’écrivain fait alors de sa maladie un observatoire privilégié de la condition humaine. Le tourment n’est plus seulement vécu, mais observé, disséqué, transformé. C’est dans cette entre fragilité et lucidité que l’écriture rejoint parfois la méditation comme exercice de présence à soi et au monde.

### 3.2. Écriture et méditation comme exercices thérapeutiques

La maladie mentale, loin d’être uniquement un obstacle à surmonter, devient le substrat même d’une herméneutique du soi qui trouve dans l’écriture et le yoga son expression la plus aboutie. En effet, la pratique méditative ne déploie pleinement son

---

<sup>16</sup> Voir Derrida (1989: 385).

<sup>17</sup> Il évoque l’écriture de son autobiographie *Un Roman russe* publié en 2007 qui lui a permis d’exorciser ses démons.

potentiel thérapeutique que lorsqu'elle est associée à l'écriture. L'auteur reconnaît dès les premières pages sa véritable motivation pour participer à une retraite au centre *Vipassana*<sup>18</sup> "si je suis ici, c'est pour écrire un livre" (Carrère, 2020a: 43), révélant ainsi l'interdépendance fondamentale entre méditation et création littéraire dans sa démarche thérapeutique. Les pratiques scripturales et méditatives s'allient pour former une structure protectrice contre les manifestations de la pathologie psychique. La méditation, dans sa rigueur disciplinaire, et l'écriture, dans son exigence créatrice, représentent deux approches complémentaires d'une même démarche face aux turbulences de la bipolarité.

La méditation implique un entraînement, un exercice, une répétition visant la maîtrise. Emmanuel Carrère détaille dans *Yoga* ses années de pratique du *tai-chi*, "à raison de trois ou quatre entraînements par semaine" (Carrère, 2020a: 23) démontrant comment l'acquisition d'une maîtrise technique ou mentale requiert une persévérance comparable à celle qu'exige l'écriture. De même, écrire équivaut à un processus itératif de fabrication, de relecture et de retouche constant des phrases, autrement dit, ce labeur implique la répétition inlassable des mêmes gestes, chaque nouvelle tentative s'enrichissant de la mémoire des précédentes et gagnant progressivement en finesse et en précision. Cette conception de l'écriture s'apparente à une discipline méditative. Elle requiert une concentration similaire au yoga qui permet à l'écrivain de tenir à distance la maladie mentale qui ronge l'auteur et les "fantômes" qui le guettent. Ce n'est pas un hasard si Carrère a d'abord voulu intituler son récit *Yoga pour bipolaires* (Carrère 2020a: 193).

Pour en revenir maintenant à la question des "exercices", le *Littré* nous enseigne que l'une des acceptions du terme désigne l'ensemble des pratiques corporelles soumises à certaines règles, afin de pouvoir être exécutées avec précision et justesse. Par extension, la tradition philosophique de l'Antiquité, ainsi que l'a montré Pierre Hadot (1974: 29), reconnaît également des exercices spirituels, destinés non seulement à discipliner l'âme, mais à transformer en profondeur celui qui s'y adonne. Dans *Yoga*, Carrère réunit ces deux dimensions, physique et intérieure, en présentant cet art martial comme une ascèse corporelle et mentale. Il rappelle, de fait, l'étymologie du mot "yoga", qui désigne à l'origine le fait "d'atteler ensemble, sous un joug, deux chevaux ou deux buffles" (Carrère, 2020a: 58) chacun tendant néanmoins à s'orienter dans des directions contraires. La métaphore éclaire d'emblée la vocation du yoga: il s'agit de réconcilier les forces divergentes de l'être

---

<sup>18</sup> *Vipassana* est un centre qui propose des stages de méditation.

Quand je parle de yoga, j'y inclus, en fait, aussi la méditation et même certains arts martiaux comme le tai-chi, c'est-à-dire toutes ces pratiques qui ont en commun d'être des pratiques corporelles, mais qui sont aussi plus que cela. Le yoga est certes une excellente gymnastique, très bienfaisante, mais cet aspect n'est que le premier palier d'une visée plus ambitieuse. Le yoga vise une exploration et un élargissement de la conscience, un dépassement des fonctionnements de la conscience centrés sur l'ego. Il comporte une visée de transformation très profonde, très radicale. (Carrère, 2020b: s. p.)

L'auteur s'astreint à cette gymnastique physique et spirituelle qu'il compare explicitement au travail de l'écriture "Je pense que le yoga et la méditation, comme l'amour et le travail d'écrire, vont m'accompagner, me soutenir, me porter jusqu'à ma mort" (Carrère, 2020a: 36). Ici, méditation et écriture apparaissent comme deux exercices parallèles qui, chacun à leur manière, offre à l'individu une forme de résistance face à la dispersion et lui permettent de trouver un équilibre qui le protège de ce mal dont il est "le jouet" (Carrère, 2020a: 192). L'écriture s'apparente elle aussi à une démarche introspective, quasi spirituelle, un exercice de connaissance de soi et du monde. Elle répond à un besoin existentiel fondamental "Pour vivre, on a besoin d'un récit, d'un récit de soi-même, d'une idée qu'on se fait de son identité" (Carrère, 2020b: s. p.).

Cette conception de l'écriture comme pratique existentielle révèle les présupposés théoriques de Dominique Viart concernant l'autofiction contemporaine. Il identifie un tournant où la littérature retrouve une "transitivité" et où l'expression du sujet redevient centrale (Viart, 2009: 95-96). Le parallèle établi par Carrère entre le yoga, la méditation et l'écriture manifeste cette dimension d'implication existentielle: l'acte d'écrire ne relève plus d'une préoccupation formelle mais constitue une nécessité vitale. Viart postule en effet que le sujet contemporain s'éprouve en situation de "déliation" (Viart, 2009: 103) et que l'écriture répond à cette crise par une tentative de reconstruction identitaire. Chez Carrère, la "tachypsychie" (Carrère, 2020a: 192) incarne précisément cette fragmentation du moi que l'écriture tente de contenir. Lorsque Viart affirme qu'"une civilisation ne saurait se construire si elle ne s'accompagne pas de récits" (Viart, 2009: 111-112), il pose l'écriture autofictionnelle comme réponse au besoin fondamental d'un récit de soi-même que Carrère formule explicitement.

Dans cette perspective, la méditation et l'écriture s'apparentent à un unique élan de résistance, une tentative acharnée de persister, de rester ancré au cœur de la nuit intérieure, de prolonger l'âpre confrontation avec la menace imminente. Loin d'être de simples refuges, elles se révèlent être de véritables combats, des gestes certes fragiles, mais essentiels pour conjurer la menace qui risque de consumer psychiquement l'individu qui craint de se faire dévorer intérieurement. La référence au conte *La Chèvre de Monsieur Seguin* (Carrère, 2020a: 197) n'est par conséquent pas anodine. L'auteur en rappelle brièvement la trame: une petite créature avide de liberté s'échappe de son enclos protecteur. Il est crucial de déchiffrer ici ce que métaphorise cet "enclos". S'il représente évidemment la demeure physique, il symbolise également la stabilité mentale, les limites

rassurantes du soi maîtrisé, une frontière entre le dedans et le dehors potentiellement anxiogène. Cette barrière, bien qu'érigée pour se prémunir du danger, peut paradoxalement devenir une prison si l'on refuse de la franchir. La véritable confrontation avec la réalité, exige parfois une effraction dans ce réel<sup>19</sup> que l'on redoute tant. À l'image de la chèvre de Monsieur Seguin, l'attrait de la liberté et la nécessité de se mesurer au monde extérieur finissent par primer, même au risque d'une confrontation douloureuse. Pour Carrère, comme pour la chèvre, la question est de savoir quand et comment oser cette brèche

J'avais quand j'étais petit, un disque où Fernandel disait le conte de Daudet, et son accent provençal, normalement débonnaire et comique, donnait un poids incroyablement menaçant à la dernière phrase "Et au matainng, le loup la mannnga". J'entends encore cette phrase dite par lui, elle me fait aussi peur que quand j'avais six ans, et j'ai peur qu'à presque soixante ce soit exactement ça qui m'attende: que moi aussi le loup me mange, que je ne retrouve jamais la chaleur de l'enclos. (Carrère, 2020a: 198)

En somme, l'exercice de la méditation, tel que le pratique Emmanuel Carrère dans *Yoga*, poursuit aussi un objectif fondamental "examiner celui qu'on est vraiment, ce magma qu'on appelle une identité" (Carrère, 2020a: 43). Cette quête introspective dévoile une propriété commune entre méditation et écriture: toutes deux possèdent la faculté d'aider l'individu à se déployer, selon l'étymologie même du mot "exercer", à se tourner vers l'extérieur, transformant l'inspiration en expiration afin de libérer cette angoisse logée sous le plexus<sup>20</sup>, cette peur viscérale de la mort qui habite l'écrivain. Ce n'est pas anodin si l'auteur confie que son livre devait (aussi) s'appeler initialement "*L'Expiration*" (Carrère, 2020a: 166). À travers son autobiographie, Carrère établit constamment cette analogie entre ces deux pratiques complémentaires: le yoga qui constitue "la matière de [s]on livre" (Carrère, 2020a: 50) et précède l'acte d'écriture, lequel mène ensuite à une relecture méditative, créant ainsi un cycle vertueux où chaque discipline nourrit l'autre. Cette attention portée au corps souffrant et à sa mise en mots rejoint une préoccupation plus large dans le champ médical contemporain, où l'expérience subjective de la maladie réclame de nouveaux modes d'expression et d'écoute.

Ainsi, la réflexion de Carrère sur la douleur et la parole trouve un contrepoint dans la médecine narrative, champ conceptuel élaboré par Rita Charon<sup>21</sup>, médecin et docteure en littérature à l'Université Columbia. Cette approche clinique confère au récit un rôle central: non plus simple témoignage, mais instrument d'interprétation et d'attention à la subjectivité malade. L'écoute du soignant suppose alors une disponibilité imaginative comparable à celle du lecteur: elle mobilise mémoire, empathie, imagination et faculté

<sup>19</sup> Pour reprendre le titre du collectif dirigé par Demanze et Rabaté (2018).

<sup>20</sup> Nous avons déjà évoqué la métaphore du renard qui ronge les entrailles, plus précisément "le plexus solaire" Voir Carrère (2009: 135).

<sup>21</sup> Voir Charon (2015).

d'interprétation. En cela, la médecine narrative réhabilite la dimension sensible du savoir médical en articulant connaissance scientifique et compréhension existentielle.

Cependant, Maylis Dubasque met en garde contre le risque inhérent à cette herméneutique: "le 'dit' paraît plus objet d'attention qu'il n'y a d'intérêt pour celui qui dit" (Dubasque, 2022: 80). Ce déplacement de la parole vers le discours modifie la nature même de la rencontre: la voix du sujet s'efface sous le poids de son interprétation. Cette tension, perceptible dans *Yoga*, détermine toute l'économie de l'écriture de l'auteur: le narrateur s'y observe comme un patient, tout en assumant la posture du praticien qui tente d'analyser le désordre qu'il traverse. Le texte configure ainsi une clinique du récit où l'auteur ausculte la parole souffrante, non pour en extraire une vérité thérapeutique, mais pour en éprouver la résistance à toute forme de codification.

Chez Carrère, la mise en récit ne se réduit pas à une entreprise réparatrice. Elle instaure un espace d'attention où la langue mesure les limites du soin: un lieu d'équilibre instable entre lucidité et exposition, où la blessure demeure perceptible sans être réifiée. Cette conception rejoint indirectement la visée humaniste de la médecine narrative: faire du récit non un substitut au soin, mais une modalité de reconnaissance du sujet dans son opacité.

C'est dans cette zone de friction entre langage et souffrance que se déploie la poétique du traumatisme à l'œuvre dans *Yoga*: une écriture qui ne cherche pas à neutraliser la douleur, mais à en dégager une lisibilité, tout en maintenant ouverte la question éthique de la parole partagée.

#### **4. Conclusion**

Au terme de cette étude, il apparaît que la relation entre écriture et souffrance, telle qu'Emmanuel Carrère la met en œuvre dans *Yoga*, ne relève ni d'un simple constat autobiographique ni d'un geste cathartique isolé, mais d'une véritable poétique du traumatisme. La maladie mentale, loin d'être un simple objet thématique, agit ici comme un principe organisateur du texte, un ferment qui conditionne à la fois le style, la structure et la visée éthique du récit. Carrère ne se contente pas de dire la douleur: il l'éprouve dans la langue, il la fait circuler, il en explore les métamorphoses jusqu'à l'épuisement, au point de faire de l'écriture non pas un refuge, mais un espace de tension où se rejoue sans cesse le conflit entre effondrement et reconstruction.

Le texte met en lumière une dialectique essentielle: celle de la blessure et de la forme. En choisissant de transposer l'expérience psychique du trouble bipolaire dans l'espace littéraire, Carrère s'inscrit dans la lignée des écritures de la folie –d'Antonin Artaud à Hervé Guibert– tout en s'en distinguant par une posture d'auteur où l'exposition du moi s'accompagne d'une volonté de partage empathique. Son geste se situe à la croisée du témoignage, de l'analyse et du soin. Si le texte convoque la tradition des écritures du désastre, il la déplace: le trauma n'est plus envisagé comme un point de rupture irréversible, mais comme une dynamique, un processus herméneutique par lequel le sujet

cherche, dans la langue, un mode d'habitation du réel. Ainsi, *Yoga* opère une double conversion: de la douleur en discours, et du discours en relation.

En ce sens, l'écriture du traumatisme ne vise ni à réparer ni à sublimer complètement la blessure, mais à la maintenir dans un état de lisibilité. L'auteur met en scène l'impossibilité de guérir tout en produisant un espace où la souffrance peut être pensée, partagée et mise en mots. Le texte devient le lieu d'une confrontation entre la persistance du mal et la nécessité du sens. Cette tension fonde la singularité de la démarche carrérienne: une écriture de la lucidité qui ne prétend ni consoler ni moraliser, mais qui offre à la douleur une forme de visibilité. La littérature y apparaît comme un champ d'expérimentation de la conscience, où l'intime se fait laboratoire du collectif.

C'est pourquoi le rapport entre écriture et traumatisme chez Carrère ne peut se réduire à la *catharsis*: il signale une économie du symptôme, où le récit, loin de purger la souffrance, en réactive les traces pour en saisir la puissance transformatrice.

En prolongeant ce geste à travers le rapprochement entre méditation et écriture, Carrère inscrit son œuvre dans une réflexion plus large sur les conditions mêmes de la création contemporaine. L'exercice spirituel rejoint ici le travail littéraire dans sa capacité à nous maintenir présent dans le monde. L'écriture devient un espace d'attention, de présence et de résistance –non pas une évasion, mais une forme d'ascèse–. Cette convergence entre poétique et éthique redéfinit le rôle de l'écrivain: il n'est plus seulement celui qui raconte son trouble, mais celui qui, à travers la mise en mots du désordre, invente une manière d'habiter le réel. Chez Carrère, cette écriture du désastre se fait paradoxalement œuvre de lien: par la médiation de l'humour, de la lucidité et de l'empathie, elle tente de réintroduire de la continuité là où le trauma avait produit de la disjonction.

Sur le plan théorique, l'apport de *Yoga* tient à cette articulation inédite entre narration du traumatisme et pensée de la forme. Contrairement à de nombreuses écritures pathographiques, Carrère ne cherche pas à documenter la maladie: il la met en scène comme une expérience de déliaison narrative. Le dérèglement psychique se mue en principe de composition. Les ruptures de ton, les glissements de registre, l'irruption du vocabulaire médical ou de la trivialité corporelle traduisent dans la texture du texte les oscillations de la bipolarité. En cela, *Yoga* renouvelle la question du "récit de soi" en lui conférant une dimension rythmique et organique. L'auteur ne se contente pas d'écrire sur la folie: il écrit depuis ce point de vertige où la langue menace de se déliter. Ce risque assumé, qui consiste à faire de la défaillance même une forme d'invention, constitue sans doute la contribution la plus originale de Carrère à la tradition des écritures de la souffrance.

Ainsi, écrire pour guérir n'est pas, chez Carrère, une formule thérapeutique mais une modalité d'être-au-monde. L'écriture n'efface pas la douleur, elle la configure, elle en trace les contours pour qu'elle devienne habitable. Le texte ne promet pas la rédemption: il ouvre un espace de circulation entre le silence du trauma et la parole littéraire. Dans cet interstice fragile, la littérature assume une fonction de *pharmakon* qui ne supprime pas la blessure, mais en transforme la nature. Ce passage du pathologique à

l'esthétique, du chaos à la forme, de l'isolement à la relation, constitue le cœur de la poétique de *Yoga*.

En définitive, Carrère rejoint ici une tradition ancienne –celle qui, de Rousseau à Proust, de Dostoïevski à Knausgaard, fait de la douleur le moteur de la création– tout en déplaçant les contours vers une forme d'écriture du “care<sup>22</sup>”. En inscrivant la souffrance dans une logique d'attention et de partage, il propose une éthique de la vulnérabilité comme fondement de la création contemporaine. La littérature, dès lors, ne se borne plus à témoigner du trauma: elle se transforme en un lieu où s'invente une manière de survivre, d'habiter la faille plutôt que de la combler. Chez Carrère, l'écriture ne guérit pas: elle maintient vivant.

### Références bibliographiques

ARTAUD, Antonin. 1974 [1947]. *Van Gogh, le suicidé de la société*. Paris, Gallimard (coll. Folio/Essais).

BAËS, Paméla. 2024a. *Emmanuel Carrère: écrire pour guérir?* Thèse de doctorat, Université du Littoral Côte d'Opale.

BAËS, Paméla. 2024b. “L'humour comme thérapie dans l'œuvre (auto)biographique d'Emmanuel Carrère” in *Revue critique de fiction française contemporaine*, n° 29, s. p.: <<https://doi.org/10.4000/12xh7>> [02/03/2025].

BAKHTINE, Mikhaïl. 1970. *L'Œuvre de François Rabelais et la culture populaire au Moyen-Âge et sous la Renaissance*. Paris, Gallimard.

BIGRAS, Julien. 1983. *Ma Vie, ma folie*. Montréal, Boréal Express.

CARRÈRE, Emmanuel. 1993. *Je suis vivant et vous êtes morts*. Paris, Seuil (coll. Points).

CARRÈRE, Emmanuel. 2006 [1995]. *La Classe de neige*. Paris, Gallimard (coll. Folio).

CARRÈRE, Emmanuel. 2008a [1984]. *Bravoure*. Paris, Gallimard (coll. Folio).

CARRÈRE, Emmanuel. 2008b [2007]. *Un Roman russe*. Paris, Gallimard (coll. Folio).

CARRÈRE, Emmanuel. 2009. *D'autres vies que la mienne*. Paris, Gallimard (coll. Folio).

---

<sup>22</sup> Voir Gefen (2017: 157).



CARRÈRE, Emmanuel. 2014. "Une façon de vivre", entretien mené par Laurent Demanze in *Roman 20-50*, vol. 1, n° 57, 15-22: <<https://shs.cairn.info/revue-roman2050-2014-1-page-15?lang=fr>> [02/02/2023].

CARRÈRE, Emmanuel. 2016 [2014]. *Le Royaume*. Paris, Gallimard (coll. Folio).

CARRÈRE, Emmanuel. 2020a. *Yoga*, Paris, P.O.L (coll. P.O.L).

CARRÈRE, Emmanuel. 2020b. "L'écriture est une sorte de yoga", entretien mené par Parwana Emamzadah in *Le Temps*, s. p.: <<https://www.letemps.ch/culture/livres/emmanuel-carrere-lecriture-une-sorteyoga?srltid=AfmBOoqUBOrfrpeT6SJgWRilRNq1Uebq1lAekwf5bM7DBYk0RccO40p>> [18/03/25].

CHARON, Rita. 2015. *Médecine narrative: Rendre hommage aux histoires de maladies*, traduit de l'anglais par Anne Fourreau. Paris, Sipayat.

DELEUZE Gilles. 1993. *Différence et répétition*. Paris, Presses Universitaires de France.

DEMANZE, Laurent & Dominique RABATÉ (sous la direction de.) 2018. *Emmanuel Carrère: faire effraction dans le réel*. Paris, P.O.L.

DERRIDA, Jacques. 1989. "La Pharmacie de Platon" in Platon, *Phèdre*, traduit par Luc Brisson. Paris, Flammarion (coll. Garnier Flammarion), 385.

DOSTOÏEVSKI, Fiodor. 1956 [1864]. *Souvenirs du sous-sol*, traduit du russe par Pierre Pascal. Paris, Gallimard (coll. Folio classique).

DUBASQUE, Maylis. 2022. "Médecine narrative, entre concept et pratique clinique: de l'objet-récit à l'effacement de 'l'être-à-dire'?" in *PSN*, n°1 (20), 73-86: <<https://shs.cairn.info/revue-psn-2022-1-page-73?lang=fr>> [12/10/25].

ÉNARD, Mathias. 2015. *Boussole*, Paris, Actes Sud.

ÉRASME. 1967 [1515]. *Éloge de la folie*. Paris, Union latine d'éditions.

FOUCAULT, Michel. 1972 [1961]. *Histoire de la folie à l'âge classique*. Paris, Gallimard (coll. Tel).

FOUCAULT, Michel. 2016. "Une conférence inédite: la littérature et la folie" in *Critique*, n° 835 (12), 965-981.

FREUD, Sigmund. 2004 [1917]. “Deuil et mélancolie: extrait de *Métapsychologie*” in *Sociétés*, n° 86 (4), 7-19: <<https://doi.org/10.3917/soc.086.0007>> [5/10/2025].

FREUD, Sigmund. 2014 [1920]. *Au-delà du principe de plaisir*, traduit de l'allemand par Jean-Pierre Lefebvre. Paris, Point (coll. Essais).

GEFEN, Alexandre. 2017. *Réparer le monde: la littérature française face au XXIe siècle*, Paris, José Corti (coll. Les Essais).

GUIBERT, Hervé. 1990. *À l'ami qui ne m'a pas sauvé la vie*. Paris, Gallimard (coll. Folio).

HADOT, Pierre. 1974. “Exercices spirituels” in *École pratique des hautes études*, Annuaire, t. 84, 25-70.

HOUELLEBECQ Michel. 1999. *Rester vivant: méthode*. Paris, Librio.

KNAUSGAARD, Karl Ove. 2014 [2009]. *Mon combat. Livre 1: La mort d'un père*, traduit du norvégien par Marie-Pierre Fiquet. Paris, Denoël (coll. Romans étrangers).

KRISTEVA, Julia. 1989. *Soleil noir: dépression et mélancolie*. Paris, Gallimard.

KRISTEVA, Julia. 2000. “Perversion et sublimation: la transsubstantiation selon Proust” in *Littérature et psychanalyse*, n° 39, 63-78: <<https://doi.org/10.3406/textu.2000.1534>> [18/06/2025].

LIPPS, Theodor. 1906. *Ästhetik, Psychologie des Schönen und der Kunst. Zweiter Teil: Die ästhetische Betrachtung und die bildende Kunst*. Hamburg/Leipzig, Verlag von Leopold Voss.

MASON, Wyatt. 2017. “How Emmanuel Carrère Reinvented Non-Fiction” in *The New-York Times Magazine*, s. p.: <<https://www.nytimes.com/2017/03/02/magazine/how-emmanuel-carrere-reinvented-nonfiction.html>> [11/08/2025]

MERLIN-KAJMAN, Hélène. 2016a. *Lire dans la gueule du loup: essai sur une zone à défendre, la littérature*. Paris, Gallimard (coll. NRF Essais).

MERLIN-KAJMAN, Hélène. 2016b. *L'Animal ensorcelé: traumatismes, littérature, transitionnalité*. Paris, Ithaque.

MIJOLLA-MELLOR, Sophie de. 2015. “Humour et sublimation” in *Champ psy*, vol. 1, n° 67, 93-102.

NOGUEZ, Dominique. 1969. "L'humour ou la dernière des tristesses" in *Études françaises*, vol. 5, n° 2, 139-161.

NUSSBAUM, Martha. 2001. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge, University Press.

PROUST, Marcel. 1999 [1913-1927]. *À la recherche du temps perdu*. Paris, Gallimard (coll. Quarto).

REVERZY, Éléonore, Laurent DEMANZE & Florence NAUGRETTE. 2017. "Débat critique: ce que fait la littérature" in *Romantisme*, vol. 176, n° 2, 123-135.

RIIPPA, Anne. 2022. "'Même les monstres ont une histoire': une forme d'empathie difficile dans *Chanson douce* de Leïla Slimani" in *Pour une littérature du care: pe/anser les traumatismes, soigner le lien avec l'Autre*, Fabula/Les colloques, s. p. : <<https://www.fabula.org/colloques/document8254.php>> [18/12/2023].

ROUSSEAU, Jean-Jacques. 1959 [1782-1789]. *Les Confessions* in *Œuvres complètes*. Paris, Gallimard, tome I (coll. Bibliothèque de la Pléiade).

SLIMANI, Leïla. 2016. *Dans le jardin de l'ogre*. Paris, (coll. Folio).

TOUBOUL, Annaëlle. 2016. *Histoires de fous: approche de la folie dans le roman français du XX<sup>e</sup> siècle*. Thèse de doctorat, Université Sorbonne Paris Cité.

VIART, Dominique. 2009. "Le silence des pères au principe du 'récit de filiation'" in *Études françaises*, vol. 45, n° 3, 95-112: <<https://doi.org/10.7202/038860ar>> [5/10/2025].