

PHILOGIE FRANÇAISE

ANNÉE ACADÉMIQUE 2020 – 2021

**LA DÉPERSONNALISATION / DÉRÉALISATION
ET COMMENT LA SURMONTER GRÂCE À
L'ÉCRITURE JOURNALISTIQUE : LE CAS DE
HADRIANA OU L'ÉLOGE DE LA SUPERFICIALITÉ
DE CÉCILIA LAU**

Autrice: **Idoia Artazcoz García**

Directrice: **Lydia Vázquez Jiménez**

Co – directeur: **Juan Ibeas Altamira**

Département : Histoire et Philologie

Section : Philologie Française

Résumé

Ce n'est pas étonnant que dans une société où les stimulus sont aussi nombreux et attirants, les gens ne fassent pas attention à leur propre monde intérieur, ou l'oublient. Ce fait est aussi commun que dangereux, et peut avoir plusieurs conséquences. L'une d'elles est le développement d'un trouble mental et celui connu sous le nom de dépersonnalisation / déréalisation est un des plus fréquents. Celui-ci se caractérise par l'apparition d'une sensation de déconnexion ainsi que d'une impression d'irréalité par rapport à soi ou à son entourage, voire aux deux.

Le présent travail est basé sur le roman autofictionnel *Hadriana ou l'Éloge de la Superficialité*, ainsi que sur le témoignage que la propre autrice nous a fourni, ayant elle-même souffert dudit trouble pendant une longue étape de sa vie. Dans les lignes suivantes on essaie de donner plus de visibilité à ce trouble, on prouve comment l'écriture peut servir d'outil de guérison très efficace, et on réalise une analyse détaillée de l'œuvre.

Ce TFG a deux parties bien distinctes : la première partie est consacrée à la DP / DR, avec la présentation du syndrome en général, puis avec l'explication du cas concret de l'écrivaine Cécilia Lau, et enfin la réflexion sur l'écriture comme moyen de donner un sens à la vie, pouvant ainsi guérir la DP / DR. La deuxième partie veut démontrer que l'écriture n'est pas seulement un moyen de guérison et devient un but en elle-même, puisqu'elle a une qualité littéraire exceptionnelle. Pour le prouver, cette deuxième partie s'attarde à analyser le genre de l'œuvre, autofictionnelle, sa structure, les caractéristiques des personnages, de Hadriana et de son entourage, la thématique de l'absurde de la vie, la critique sociale sous-jacente et, enfin, le style particulier de l'écrivaine.

Mots clé : Le trouble de dépersonnalisation / déréalisation, Cécilia Lau, Hadriana ou l'Éloge de la Superficialité, Autofiction, Littérature XXIe siècle.

SOMMAIRE

<u>Résumé</u>	2
<u>Introduction</u>	4
<u>1. Le trouble de DP / DR et le cas de l'auteurice de <i>Hadriana ou L'éloge de la Superficialité</i></u>	
<u>1.1. Le trouble de dépersonnalisation / déréalisation, approche clinique</u>	7
<u>1.2. L'expérience personnelle de l'auteurice</u>	9
<u>1.3. L'écriture comme thérapie</u>	14
<u>2. Analyse</u>	
<u>2.1. Genre</u>	18
<u>2.2. La structure</u>	19
<u>2.3. Portrait d'Hadriana</u>	20
<u>2.4. Portrait des autres par Hadriana</u>	22
<u>2.5. La vacuité de la condition humaine</u>	24
<u>2.6. Une satire de la société actuelle</u>	25
<u>2.7. Un style très particulier</u>	27
<u>Conclusions</u>	29
<u>Bibliographie</u>	31

Introduction

S'il est vrai que de nos jours on donne de plus en plus de visibilité aux maladies mentales (dépression, anxiété...), toujours est-il qu'il y a un manque d'information sur celles-ci. Ce domaine est aussi ample que complexe, et d'en faire un diagnostic peut souvent s'avérer plus difficile que ce que l'on pourrait imaginer. Le simple fait de ne pas arriver à exprimer ce qui nous arrive peut compliquer beaucoup ce processus. Ce n'est pas toujours évident de décrire et d'expliquer ce qu'on ressent au moyen des mots.

Cela ne devrait pas se révéler si compliqué puisque c'est nous qui expérimentons en première personne ce qui nous arrive. Néanmoins, au moment de l'expliquer à quelqu'un d'autre, au moment d'extérioriser ce que nous ressentons en nous, nous nous sentons perdus et nous n'arrivons pas à décrire nous-mêmes ce qui nous arrive. Cela est très commun et c'est en raison du peu d'attention que nous prêtons à notre monde intérieur. Nous vivons dans une société très active, très impatiente, nous n'avons pas de temps à perdre et nous voulons tout pour hier. Nous sommes toujours pressés, nous avons toujours des choses à faire : un rendez-vous, une réunion, des courses... Nous nous arrêtons très peu à contempler l'entourage, encore moins à nous écouter nous-mêmes. Nous sommes entourés de tant de stimulus que nous oublions nos motivations intérieures, et cela fait qu'à un moment donné nous pouvons même douter de notre propre identité, nous mettons en question ce que nous faisons, ce que nous ressentons... Une vague énorme de questions qui inonde et trouble notre esprit. Ce type d'épisodes peut se transformer en un trouble dissociatif. Ne pas prêter suffisamment d'attention à soi-même pendant une longue période peut faire qu'on déconnecte de sa personne et que soudain on découvre qu'on ne sait pas qui on est. Un des troubles qu'on développe à cause de ce type de problèmes est celui de dépersonnalisation / déréalisation (la DP/DR), qui implique justement une déconnexion de son propre corps et de son esprit, de même que de la réalité et du monde qui l'entoure.

La lecture du roman *Hadriana ou l'Éloge de la Superficialité*, roman sur lequel est basé ce travail, m'a été d'une grande aide. Je me suis sentie très identifiée avec certaines expériences et pensées de la protagoniste, qui souffre le trouble de DP / DR. Cette lecture a fait que je me sente non seulement comprise, mais aussi réconfortée et accompagnée. Et le plus important c'est qu'après beaucoup de temps de malaise et d'incompréhension, finalement ce livre a pu m'aider à comprendre ce qui m'arrivait et, même si pas

entièrement, il m'a aussi aidé à surmonter une étape confuse de ma vie. Cécilia Lau, autrice de ce roman, a réussi à me donner les outils pour surmonter ladite situation, et c'est cela que je veux réussir à provoquer chez les lecteurs de mon travail. Il est pensé pour donner de la visibilité à ce trouble, de façon que la personne qui ait passé par cet état puisse identifier ses sentiments et ses émotions, et puisse se servir de sa lecture pour tourner la page. En outre, j'essaie aussi de prouver que l'écriture est très puissante et curative, puisque celle-ci aide beaucoup de personnes à soigner ce genre de désordres. Bien évidemment, un autre des objectifs de ce TFG, et non moins important, est celui de faire découvrir l'œuvre magnifique de l'écrivaine Cécilia Lau.

Ainsi donc, le travail est divisé en deux parties : l'une est composée de trois sous-parties et l'autre de sept. La première parle sur le trouble de la DP/DR et du cas concret de l'autrice du roman. Dans la première sous-partie, on trouve une approche clinique du trouble : ce que c'est, les symptômes et une longue explication de ceux-ci. En plus, on y cite plusieurs exemples qui facilitent la compréhension du trouble, et qui peuvent aider le lecteur à se sentir plus identifié. Toutes les informations qui y apparaissent sont fruit de la lecture de plusieurs articles et documents médicaux, voire scientifiques, ainsi que de plusieurs témoignages des patients que l'on peut trouver dans des blogs. La deuxième sous-partie présente l'expérience que la propre autrice a vécue pendant une longue époque de sa vie souffrant de la DP/DR. On a pu contacter avec elle, ce qui n'a pas été facile puisque Cécilia Lau est un pseudonyme, et, très gentiment, très généreusement, elle a accepté de nous fournir toutes les informations qui nous ont servies à rédiger cette partie du travail et qui ont été très utiles et d'une grande valeur en tant que témoignage. Il s'agit de données authentiques que nous n'aurions pas pu trouver ailleurs. Dans la troisième sous-partie, on prouve que l'écriture peut être une thérapie et soigner plus qu'on ne pourrait croire. Pour ce faire, non seulement nous nous sommes servies de l'expérience de l'autrice mais nous avons aussi nommé d'autres cas réels d'autres écrivains et écrivaines qui, de même que Cécilia, ont pu surmonter différents défis grâce à l'écriture. Pour finir, la seconde partie du travail est une analyse littéraire du roman destinée à démontrer que ce n'est pas parce que l'écriture est un moyen de guérison que sa qualité en souffre. Cette analyse littéraire du roman étudié vise à présenter la composition et le style d'un livre qui réussit à aider le lecteur touché de la DP / DR justement parce qu'il est très bien écrit : en effet, l'autrice présente l'univers d'une jeune fille atteinte de la DP / DR avec tous les symptômes mais pour que le lecteur les voie sans s'en rendre compte. Par conséquent

cette partie est divisée en sept sous-parties : « genre », « la structure », « portrait d'Hadriana », « portrait des autres par Hadriana », « la vacuité de la condition humaine », « une satire de la société actuelle », « un style très particulier ». Toutes les explications et conclusions que nous trouvons dans chacune des sous-parties sont justifiées et illustrées avec des extraits du livre.

1. Le trouble de DP / DR et le cas de l'autrice de *Hadriana ou L'éloge de la Superficialité*

1.1. Le trouble de dépersonnalisation / déréalisation, approche clinique

En français on appelle la DP / DR (DéPersonnalisation / DéRéalisation) un syndrome qui se caractérise par une introspection obsessionnelle sur son existence. On a tendance à le confondre avec la dépression mais il s'agit d'une maladie mentale complètement différente de la dépression. Selon le psychanalyste Rodolphe Oppenheimer, les caractéristiques de ce syndrome seraient les suivantes (*FranceSoir*, 02/06/2017) :

- a. Impression de ne pas être soi-même : « Je vois mes bras, je les touche, mais ils sont vraiment à moi ? ». On devient spectateur de soi.
- b. Les sentiments, les émotions sont comme anesthésiés.
- c. Impression de non-sens : « Pourquoi je suis là ? ».
- d. Amnésie.
- e. Impression d'irréalité.
- f. Déformation de la perception du temps (flashbacks).
- g. Déconnexion du monde autour.
- h. Les mots manquent.
- i. Symptômes physiques en cas de crise : tachycardie, picotement dans les extrémités, mains moites.

En général on peut affirmer que tout le monde, à un moment de sa vie, est passé par un moment de DP / DR. (*Psychomédia* 14/04/2021). Nous pouvons, dans des circonstances particulières, faire l'objet d'un dédoublement : « Je suis là, mais je ne suis pas là ». Cette dissociation fait qu'il nous arrive, par exemple, de faire un voyage et de ne pas nous rappeler de l'itinéraire ou des circonstances précises, simplement parce que nous pensions à autre chose. Un sentiment d'étrangeté nous envahit alors mais il ne dure que quelques minutes, tout au plus. Mais si ces impressions sont récurrentes et empêchent la personne d'avoir une vie normale, on parle, dans ce cas, d'un « trouble dissociatif ».

Ce trouble peut être grave puisqu'il peut s'ensuivre un comportement anormal car son sens de l'identité, de la mémoire et de la conscience se trouve endommagé. Le syndrome de DP / DR n'est pas inné, mais est le résultat d'un événement traumatisant ou d'une situation de grand stress pour la personne affectée (Le Goc-Diaz, 1988) : mauvais traitements, accidents graves, tragédies familiales, mais aussi le résultat de l'abus de

certaines drogues comme le cannabis, de certains médicaments comme la minocycline ou les benzodiazépines ou même de la caféine. (Moyano, 2010).

Bien que la dépersonnalisation et la déréalisation vont ensemble pour constituer un seul trouble, cela ne signifie pas qu'elles soient la même chose, même si elles se ressemblent et se complètent. La déréalisation est une modification majeure du ressenti d'une personne, qui se traduit par une impression d'étrangeté par rapport au monde, tandis que la dépersonnalisation est le pendant intérieur de la déréalisation. Souvent, les victimes expérimentent des symptômes de l'une et de l'autre au même temps, c'est pourquoi elles composent un même trouble. On se trouve donc face à deux troubles qui forment un trouble majeur. (Matot, 2015 : 849-858).

D'un côté, parmi les symptômes de la **dépersonnalisation**, on trouve le sentiment d'être spectateur externe de ses propres pensées, de ses sentiments, de son corps ou de certaines parties du corps. C'est comme si on était à côté de soi, comme si on était en dehors de son corps et qu'on se regardait agir, parler. On se sent étranger par rapport à soi-même et à sa propre pensée. On parle, on se fâche, on rit, on pleure mais c'est comme si quelqu'un d'autre le faisait à notre place, on ne se sent pas plus gai parce qu'on rit ni plus triste parce qu'on pleure. (*ibid.*)

Parfois, on peut avoir la sensation qu'on n'est pas un être humain, qu'on est plutôt une espèce de robot, un automate, une poupée, et que ce que l'on fait et ce que l'on dit ce n'est pas nous qui le disons, qui le faisons, mais quelqu'un qui nous contrôle de l'extérieur, comme un manipulateur de marionnettes.

Cette sensation d'étrangeté, de ne pas être maître de soi, peut conduire même à ne pas se reconnaître devant un miroir. (Saladini, Luauté, 2003).

Le propre corps, ainsi que le corps des autres, peut apparaître aussi déformé aux yeux de la personne qui subit la DP / DR : les jambes, les bras, les mains, les pieds, la tête peuvent paraître difformes.

Les souvenirs ne sont pas effacés de la mémoire du patient de DP / DR mais apparaissent vides d'émotions, comme s'il s'agissait des souvenirs d'autrui. Ainsi, il peut arriver de se rappeler d'un événement auquel on a participé avec la sensation de ne pas avoir été là. On peut même, à la suite de ces impressions, douter de la propre existence. (Marco Canterino, 2013).

D'un autre côté, en ce qui concerne la **déréalisation**, les symptômes sont liés à la perception de la connexion avec l'environnement, et non pas avec soi-même, comme il arrive avec la dépersonnalisation. L'environnement est spatial et humain, de sorte que

l'on peut se trouver dans un lieu connu et se sentir perdu, dérouté, ou bien penser que l'endroit n'est pas vrai, que, en réalité, on est dans un rêve ou dans un film ; c'est pourquoi on voit les espaces flous, déformés, en noir et blanc, bidimensionnels, etc., avec les distances et la taille des objets altérées. Quant à l'environnement humain, il peut arriver que les personnes les plus importantes dans la vie de la personne affectée lui semblent complètement étrangères, inconnues, ou bien qu'un obstacle insurmontable les sépare de soi, comme un mur de verre. (Bergé et autres, 2009 : 1-13).

Dans les deux cas, DP ou DR, ou la combinaison des deux, au fond, les personnes sont conscientes qu'il ne s'agit pas d'un rêve et que c'est ces visions, ces impressions qui sont illusoire. En somme, en général, elles ne perdent pas le sentiment de réalité, mais loin d'adoucir le mal, ce fait provoque une angoisse ajoutée, fruit d'une tension permanente entre le conscient et l'inconscient qui joue au détriment de leur qualité de vie.

Pour résumer, les personnes souffrant d'un syndrome de dépersonnalisation et de déréalisation perçoivent leur environnement et elles-mêmes comme irréels. Leur cerveau semble indifférent aux émotions. La dépersonnalisation représente un trouble de la conscience de soi avec un détachement émotionnel des sentiments, des émotions, des pensées ou des actes propres. Tandis que la déréalisation est relative à une altération de la perception du monde et de la réalité extérieure. On trouve dans les deux cas un sentiment de détachement par rapport au monde, aux autres, et à soi, à un « soi » passé, présent ou futur.

1.2. L'expérience personnelle de l'autrice

Comme on l'a déjà mentionné, nous vivons tous à un moment ou à un autre des épisodes passagers de dépersonnalisation et de déréalisation à des degrés plus ou moins intenses. Néanmoins, quand on expérimente ces sensations d'incertitude, on n'est pas toujours conscients de ce qui nous arrive. En fonction de l'intensité, on donne plus ou moins d'importance à cette situation, on s'inquiète plus ou moins. Des fois il y a des personnes qui ne pensent même pas qu'elles souffrent d'un trouble psychologique, qui trouvent 'normal' le changement de leur comportement. Elles l'assument comme s'il n'y avait aucun problème ou que le changement était dû à des causes logiques comme les circonstances extérieures, sociales, professionnelles, affectives ou tout simplement à l'âge.

Ainsi, de même que, au fur et à mesure que le temps passe, on devient de plus en plus mature, elles interprètent ces épisodes d'amnésie et d'incompréhension comme une évolution de plus que font leurs corps et leurs cerveaux. Or, ce n'est pas très grave de ne pas remettre en question ce qui nous arrive si les symptômes ne sont pas très aigus ; cependant, s'ils sont persistants, cela peut devenir dangereux. Plus on les ignore, plus ils s'accroissent. Plus on laisse passer le temps, plus de temps cela va nous prendre de le résoudre. Pour se soigner, il faut tout d'abord que la personne qui souffre de ce trouble se rende compte que quelque chose ne va pas chez elle. Une fois qu'elle aura assumé ce problème, il lui faudra faire plus d'attention à son comportement et à ce qu'elle ressent ainsi qu'à la façon dont elle le ressent. Quand elle aura réuni assez de données, elle pourra faire des recherches et se renseigner sur ce qui pourrait lui arriver. Dans ce type de situations, le mieux c'est de contacter un professionnel qui puisse lui procurer des solutions, selon diverses méthodes. (Bergé et autres, 2009).

Cependant, pour arriver à ce stade, le point de départ dépend toujours de la personne souffrante, il faut avant tout qu'elle n'ignore pas ce qu'elle ressent et, surtout, qu'elle n'essaie d'échapper à l'orage.

Dans ce roman, donc, intitulé *Hadriana ou l'Éloge de la superficialité* (2018), le personnage principal, Hadriana, souffre de dépersonnalisation / déréalisation, comme l'auteur elle-même. La protagoniste et narratrice, puisqu'il s'agit d'un récit à la première personne, arrive à mettre fin à ladite souffrance, comme l'auteur elle-même, de qui nous apprendrons qu'elle avait souffert la même pathologie et qu'elle s'en est bien tirée.

Hadriana est un personnage de fiction, mais pas que. Elle serait, en fait, l'alter-ego de l'auteur qui, de son côté, a voulu signer avec un pseudonyme puisque son vrai nom n'est pas « Lau » mais Lauriette, car à l'époque de la publication de son roman, elle n'a pas voulu dévoiler son vrai nom pour des raisons professionnelles. D'ailleurs, il nous a fallu faire des recherches, à travers la dessinatrice de la couverture du livre, pour arriver à connaître son identité et à entrer en contact avec elle.

Alors, est-ce que Hadriana est vraiment l'alter-ego de l'auteur ? Dans sa longue et généreuse réponse à nos questions, elle s'en défend, disant que Hadriana n'a pas plus d'elle que l'ensemble des personnages, qui ont tous quelque chose d'elle. Même si nous acceptons que ce n'est pas seulement Hadriana qui évoque Cécilia, en tout cas, c'est elle qui se rapproche le plus de l'écrivain. Donc, Hadriana est en quelque sorte une représentation de l'auteur du roman, qui, de même que la protagoniste, a aussi souffert de dépersonnalisation / déréalisation.

À la question que nous lui avons posée : « Étiez-vous consciente de ce qui vous arrivait avant de vous mettre à écrire le roman ? », elle a répondu que oui, elle en était consciente et c'est exactement cela qui a fait qu'elle se lance à écrire le roman *Hadriana ou l'éloge de la superficialité*, parce qu'elle-même a souffert de dépersonnalisation / déréalisation pendant plusieurs années sans savoir ce qu'était ce syndrome et que, une fois qu'elle avait compris ce qui lui arrivait, elle avait enfin pu commencer le chemin de la guérison. Or, elle voulait expliquer aux autres ce qu'était la DP / DR pour qu'ils puissent, comme elle, commencer à se soigner.

Au long de nos échanges, Cécilia nous a raconté que, au contraire de beaucoup de patients de DP / DR, qui ont ces impressions plus tard, pendant l'adolescence, elle avait senti des sensations étranges depuis sa plus tendre enfance : elle avait régulièrement des sentiments d'étrangeté par rapport au monde et elle s'interrogeait et interrogeait régulièrement les adultes autour d'elle sur sa raison d'être sur terre. Rétrospectivement, elle pense avoir connu étudiante plusieurs épisodes forts de DP / DR mais sous forme de crises plus ou moins ponctuelles qui finissaient par passer.

Quand elle a commencé à travailler, elle a glissé dans une DP / DR chronique, moins aiguë que les épisodes de crise qu'elle avait connus étudiante, mais permanente. Pour elle, c'était comme si un voile, translucide et opaque à la fois, s'était installé entre elle et la réalité, comme si elle n'arrivait plus à être en connexion avec elle-même. Et elle se posait sans cesse des questions existentielles, comme « Pourquoi je suis là ? », « Quel est le sens de cette action ? ». Elle essayait sans fin de trouver une cohérence et une finalité ultime à toutes les actions qu'elle réalisait, jusqu'à la plus infime. Elle ne pouvait pas s'empêcher de tout remettre en question, de penser à l'origine de toute chose et au sens et à la finalité de faire quoi que ce soit. Au sens d'être, surtout.

Parallèlement à cela, elle avait de plus en plus de mal à ressentir son corps et il lui arrivait souvent de passer un moment devant le miroir à essayer de faire coller l'image qu'il lui renvoyait avec l'idée qu'elle faisait de son identité (nous avons vu que c'est une des caractéristiques les plus distinctives du syndrome de dépersonnalisation).

Tandis qu'elle était consultante en organisation et qu'elle travaillait sur un gros projet de restructuration à la Direction financière de la SNCF, et alors que ça avait été son rêve quand elle était en école de commerce d'intégrer un grand cabinet de conseil pour être consultante, plus le temps passait et plus elle sentait que ce qu'elle faisait était vide de sens. Elle se demandait même quel était l'intérêt dans l'absolu de ce job dont elle avait tant rêvé. Elle sentait bien que quelque chose en elle n'allait pas.

Elle suivait une psychothérapie et avec la psy elles travaillaient dans l'objectif qu'elle aille mieux et qu'elle trouve un sens à sa vie. Mais jamais celle-ci ne lui a parlé de DP / DR. Déjà à ce moment-là elle sentait croître en elle l'envie d'écrire un livre sur l'absence de finalité de toute chose. Peut-être pour que l'écriture devienne ce sens qu'elle n'arrivait pas à trouver ailleurs.

Elle travaillait en binôme avec une collègue avec qui elles aimaient beaucoup parler de maquillage, de fringues, de style et de beauté. Un jour, lors d'une pause, son amie s'est livrée à elle sur le fait qu'il lui arrivait souvent de sentir comme un voile entre elle et la réalité. Que par moments elle avait du mal à ressentir l'amour qu'elle portait à son mari et même à sa famille et qu'elle ressentait comme un écran entre elle et le monde. Et elle a conclu en disant que c'est pour cela qu'elle préférerait se focaliser sur le « superficiel », le maquillage, les fringues, etc.

Bien que, bizarrement, ce jour-là Cécilia n'a pas osé lui dire qu'elle souffrait de cette sensation, elle aussi, elle a eu un déclic, en fait deux. D'un, elle était sûre qu'il y avait vraiment un syndrome là dessous et, de deux, elle a pensé qu'elle aimerait écrire un livre sur « L'Éloge de la superficialité », un peu comme Kundera a fait sur le constat de l'« insoutenable légèreté de l'être », mais pour la revendiquer, cette superficialité qui conduisait au repos, à la paix, à la réconciliation de soi avec soi.

À cette période, elle entendait par « superficialité », les choses futiles comme la beauté et les plaisirs immédiats. D'ailleurs le titre *Hadriana ou L'Éloge de la superficialité* lui est venu à l'esprit en retournant au bureau juste après cet échange avec sa collègue. À cette même époque, au cours de plusieurs conversations, elle a découvert qu'encore d'autres personnes que sa collègue et elle vivaient par moments ce type d'épisodes de distanciation avec la réalité. Enfin, un jour, alors qu'elle était en train de feuilleter un exemplaire du magazine *Cerveau et Psycho* auquel elle était abonnée, elle est tombée sur le terme « dépersonnalisation » dans un minuscule article sans qu'aucune explication n'y soit associée. Mais, elle a su de suite, sans besoin de définition, que c'était ça son 'problème'.

Elle a été chercher ensuite sur internet et elle est tombée sur le blog *WakingLife* de Raphaël, qui a été une révélation pour elle. Elle, qui pensait qu'elle était différente, unique, qu'elle avait compris une réalité sous-jacente du monde que personne d'autre n'avait comprise ou, en tout cas peu d'autres, en vérité elle souffrait d'un vulgaire trouble de la personnalité.

Après cela, elle s'est dit « je veux écrire un roman là-dessus ». Ce n'était plus « j'aimerais écrire un roman » mais « je veux écrire un roman sur ce sujet ».

Lorsqu'elle a dit à la psychothérapeute qui la suivait à l'époque qu'elle avait trouvé de quoi elle souffrait, c'est-à-dire de DP / DR, et qu'elle lui a demandé si elle le savait déjà, elle lui a répondu que oui. Pourquoi est-ce qu'elle ne le lui avait pas dit ? Parce qu'il ne fallait surtout pas se focaliser dessus et cristalliser le trouble. Au contraire, pour s'en extraire, il ne fallait pas y penser, lui a-t-elle répondu. Cécilia était très loin d'être d'accord avec elle, c'est pourquoi elle devait écrire ce livre, avant tout pour les autres, pour que ces autres comme elle, sachent ce qu'elle savait, désormais.

Peu de temps après, elle a pris la décision de quitter ce travail de consultante et de rentrer en Guadeloupe, d'où elle était originaire, pour être en contact avec la nature, pour nager et marcher dans la forêt. Elle avait en elle cette envie toujours plus croissante d'écrire ce livre sur l'absence de finalité de toute chose et sur le choix de la superficialité. Mais ce rêve ne s'est pas réalisé tout de suite. En effet, elle est passée chef de projet sur un gros projet très stratégique pour la SNCF avec plus de personnes sous sa responsabilité. Elle voulait quitter l'entreprise mais ils lui faisaient des difficultés car le client SNCF la réclamait. Cela lui dépitait profondément mais finalement cette période lui a été très fructueuse en matière pour son livre. Et aussi pour pouvoir mener une vie indépendante par la suite.

Elle avait vraiment en tête d'écrire ce roman et tout devenait des ingrédients pour son histoire. Les personnages qui y apparaissent, Loderick, Éric et Clarence, elle les a connus là. En fait, pendant cette période, elle s'est glissée dans la vie et l'âme de son personnage Hadriana. Donc Cécilia savait qu'elle avait la DP / DR mais elle le cachait à Hadriana pour qu'elle le découvre toute seule, comme avait fait sa psy avec elle !

Elle s'est investie tellement dans le personnage de Hadriana que ce n'était plus Cécilia qui la créait, c'était Hadriana qui créait la vie de l'écrivaine.

Elle s'est déchargée réellement de tout choix durant cette période, sauf bien sûr pour ce qui concernait les démarches pour quitter son travail. C'était assez étrange à vivre, nous a-t-elle avoué, mais elle ressentait cela comme parfaitement juste.

Finalement, au bout de plusieurs mois, elle a fini par quitter la boîte et par rentrer en Guadeloupe où elle s'est lancée tout de suite dans l'écriture du livre. Elle avait une idée précise de ce qu'elle voulait retranscrire, tous les éléments de la DP / DR vont être présents mais en filigrane, sans jamais s'imposer. Elle ne voulait pas faire un livre d'aide

psychologique mais vraiment un roman qui emporterait le lecteur et le mènerait à découvrir ce syndrome sans pour autant se lasser d'un discours psychanalytique.

Ces caractéristiques de la DP / DR devaient transparaître dans le quotidien d'Hadriana comme quelque chose de très normal, dans la mesure où elle était censée ignorer qu'elle souffrait de DP / DR, mais malgré tout pesant pour elle. Elle voulait que les éléments comme l'absence de finalité, la pitié, l'orgueil, l'humilité, cette espèce d'ambiguïté entre les deux, ressortent. De même que l'amitié, les informations, la misère du monde. D'autres concepts seront traités avec rigueur, comme les moments stériles, l'acidité, la quête de l'émotion, le non-sens, la vacuité, le corps, les interrogations métaphysiques quasi obsessionnelles, le métier de bureau devant un ordinateur, le métro, les actions répétitives, l'aveuglement d'Hadriana à la ville, son succès auprès des hommes... Il lui fallait montrer aussi une évolution, il devait y avoir une prise de conscience progressive, un glissement vers une pesanteur de plus en plus difficile à supporter jusqu'à atteindre un climax qui accule Hadriana à un choix cathartique, vivre ou ne pas vivre, et que ce choix lui permette de renaître.

Il est à noter que son idée de la superficialité s'est transmutée. Au départ, elle pensait à une superficialité futile mais, au moment de l'écriture, l'idée d'une superficialité comme elle l'a finalement présentée s'est imposée à elle. A l'origine, c'était l'inverse. Elle pensait présenter un personnage qu'on découvrirait au début du roman d'une grande frivolité, qui semblait très inconséquent, sans profondeur car tourné vers le matériel et le paraître et qui finalement se révélait en cours de lecture d'une grande clairvoyance au point d'avoir fait un choix de vivre dans la superficialité de par sa conscience de l'absence de finalité de toute chose. Très post-existenzialiste, dans ce sens.

Cependant, son retour en Guadeloupe, cette reconnexion avec la nature, cette mise en mouvement par la nage en mer, les randonnées, lui ont imposé une superficialité plus profonde. C'est-à-dire, comme rien n'a de sens rien n'a de finalité, Hadriana décide de s'attacher et de s'investir dans ce qu'il y a de beau et de meilleur dans ce qu'elle voit du monde, sachant que ce qui est en profondeur est le vide. Ce qu'il y a au fond, dans la substance du monde, est du vide, donc elle s'attache à ce qui est visible et vit le meilleur de cela. Elle a alors tenu à une fin de roman qui célèbre la vie, qui célèbre l'amitié, l'amour et le mouvement.

1.3. L'écriture comme thérapie

Les gens du XXI^e siècle vivons avec presque toute notre attention focalisée sur tout ce qui est externe, tout ce qui se trouve à l'extérieur : la TV, la publicité, les réseaux sociaux, WhatsApp... C'est l'ère dans laquelle on reçoit le plus de stimulations externes, en raison des nouvelles technologies. Dans beaucoup de cas cela provoque qu'on ne soit pas habitués à prêter attention à ce qui est dans nous, à notre monde intérieur : les sensations, les pensées, les émotions, etc. Et que nous n'ayons pas été éduqués pour gérer tout cela ne signifie pas que notre monde intérieur n'exige pas notre attention. D'ailleurs, cela peut être très préjudiciable d'y faire la sourde oreille. Nous avons tendance à fuir ce monde intérieur, par peur de nous trouver avec des choses qui ne nous plaisent pas : des émotions inconfortables, des pensées négatives, la douleur... On fait partie d'une société qui vénère le plaisir et rejette la souffrance. Pourtant, la douleur fait partie de la vie. Il vaut mieux faire face à ce conflit parce que, plus on l'ignore, plus il va nous envahir et plus cela va être difficile d'y mettre une solution. Et l'écriture peut être cette solution. Si bien on peut trouver des difficultés pour raconter nos problèmes à d'autres personnes, l'écriture est une activité que l'on peut mettre en pratique sans besoin d'autres personnes, en toute intimité.

L'écriture, le simple fait d'écrire, est un recours qu'on emploie beaucoup en thérapie depuis le début de la psychanalyse, mais surtout depuis les années 1980. Dessiner, écrire, sert à débloquer notre subconscient. Mais, en fait, on n'a pas besoin d'aller en thérapie pour le mettre en pratique, car c'est un outil autonome très puissant pour gérer notre développement personnel. (Galliez, 2017). L'écriture libère le subconscient et aussi la parole puisque grâce à cela la personne qui écrit va apprendre peu à peu à exprimer ses sentiments, à soi d'abord, aux autres ensuite. (*ibid.*)

Écrire, un journal, des notes, un récit autofictionnel, sert à faire sortir tout ce qui nous angoisse, nous fait du mal, nous bloque, toutes nos frustrations. C'est en plus, une source infinie de connaissance car plus la personne écrit sur elle-même, mieux elle se connaît, et se connaissant, elle connaît mieux les autres aussi, comme disait Montaigne. Si on se comprend, on apprend mieux à accepter ce qui nous arrive, et dès lors, les solutions sont plus faciles à trouver. En conclusion, l'écriture fait qu'on se sente mieux. (Brandt et Davoust, 2017).

Et c'est exactement ce qui lui est arrivé à l'autrice du roman. Normalement, l'écriture est privée. Mais, depuis quelques années, on a plus tendance à partager nos sentiments sur les réseaux sociaux. Il se peut que l'écriture privée ne soit pas suffisante pour se sentir libéré et qu'on ait la nécessité de partager nos mots avec le monde.

Comme pour beaucoup d'autres personnes, l'écriture de ce roman s'est révélée être une thérapie pour Cécilia, même si ce n'était pas du tout l'objectif de départ, elle s'est conjugée à une reconnexion à la nature, à une mise en mouvement par un certain nombre d'activités physiques, et aussi à une prise de conscience spirituelle. Dans l'écriture de ce livre, ce qui l'a sortie de la DP / DR, a été le fait de s'être lancée dans une démarche qui pour elle avait un sens. En l'écrivant, elle avait vraiment à cœur de faire connaître ce trouble. Elle voulait aussi que ceux qui le souffrent puissent en reconnaître certains épisodes chez eux. Sa vie, jusqu'alors vide de sens et d'impact, pouvait aider, pouvait apporter aux autres, elle ne savait pas quoi exactement, mais elle pouvait apporter. Même s'il ne s'agissait que de quelques personnes.

Ce qui est curieux, c'est que l'écriture de la troisième partie au travers des choix de son personnage principal a déteint sur certains de ses modes de fonctionnement. Par exemple, en écrivant que Hadriana faisait le choix de ne plus regarder les informations car cela l'affectait trop, elle a pris conscience, elle qui était complètement droguée aux informations à Paris, qu'elle ne voulait plus regarder d'informations. Le malheur du monde l'affecte terriblement et en fin de compte, les informations importantes finissent toujours par arriver jusqu'à elle. C'est un choix. Elle s'informe autrement. De même, après l'écriture du roman, elle a décidé de se choisir un travail dans lequel elle bougeait, où elle rencontrait du monde et qui pour elle avait un sens, un réel impact positif et visible sur la vie d'autres personnes. De ce fait, après l'écriture du roman, elle a été agent immobilier pendant plusieurs années. Voilà pourquoi dans l'un des paragraphes qui précèdent on a mentionné que pendant la période de l'écriture du roman, elle s'est glissée dans la vie et l'âme de son personnage Hadriana jusqu'au point où ce n'était plus Cécilia qui la créait, c'était Hadriana qui créait sa vie du moment. Quand on écrit, le mental ne travaille pas seul. Quand on met les pensées par écrit, on structure mieux ces pensées et cela fait qu'on puisse les identifier mieux et plus facilement, de sorte qu'on arrive à y mettre de l'ordre et trouver des solutions. Pour Cécilia, cela lui a été aussi très efficace de se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre, pour être ainsi plus objective et raisonner mieux, étant complètement franche et objective.

Cette écrivaine n'est pas la seule pour qui l'écriture a fini être une thérapie. Pour Isabel Allende, avoir écrit *Paula* (1994) l'a beaucoup aidée dans sa relation avec la douleur du décès de sa fille. Il y a des cas où on écrit les expériences après les avoir vécues, et d'autres où on écrit en même temps qu'on les vit. Ce dernier est le cas de notre autrice, mais aussi de beaucoup d'autres comme le *Journal* d'Ana Frank (1947), qui contient des phrases

comme « J'espère pouvoir un jour tout te confier comme je n'ai pas encore eu l'opportunité de faire avec personne, j'espère que tu seras pour moi d'un grand support » en référence à son journal. Quand on a demandé à Saul Bellow comment il se sentait après avoir gagné le Prix Nobel de la littérature en 1976, il a répondu : « Je ne sais pas. Je n'ai pas encore écrit sur cela ».

Juste un mot pour finir cette partie de ce travail : si d'écrire aide à libérer la parole et parfois même à guérir d'un trauma, cela ne suffit pas pour devenir écrivain. Pourtant, Cécilia Lau est une écrivaine à part entière puisque son récit est écrit avec un français d'une grande qualité, parfaitement bien structuré et les personnages, ainsi que l'intrigue, l'alternance de l'action et de la réflexion, la combinaison de différentes formes génériques, le tout fait de ce roman une œuvre d'une qualité rare dans ce type d'écrits thérapeutiques. C'est pourquoi nous allons prêter maintenant notre attention à l'analyse littéraire de ce volume.

2. Analyse

2.1. Genre

Hadriana ou L'éloge de la Superficialité est un récit qu'on pourrait qualifier d'autofictionnel car l'auteur elle-même reconnaît avoir créé le personnage d'Hadriana avec le syndrome DP /DR parce que c'était le même qu'elle souffrait à ce moment-là de sa vie. En plus, le texte est écrit à la première personne, et cette personne ressemble, par son sexe, son apparence physique, son caractère, à l'écrivaine. Selon le critique Philippe Gasparini (2004) les caractéristiques principales de l'autofiction seraient :

- a. Le personnage et l'auteur sont homonymes.
- b. Le récit est écrit à la première personne.
- c. Les faits ont un fond de vérité même s'il peut y avoir des événements et des personnages inventés, qui, d'ailleurs, doivent rester vraisemblables.
- d. La fiction se construit à partir de certains événements vécus par l'auteur sans qu'il y ait une suite chronologique linéaire comme dans l'autobiographie.
- e. L'auteur de l'autofiction approfondit en lui-même pour chercher et dévoiler *sa* vérité.
- f. Il existe, comme dans l'écrit autobiographique, un pacte entre l'auteur et le lecteur qui inscrit le texte sous le signe de la vérité. Le lecteur doit y croire. L'auteur veut le persuader de *sa* vérité.

Nous voyons donc que, sauf le premier point, tous les autres sont présents dans la fiction que nous analysons ici. Mais ce n'est pas très important dans la mesure où l'auteur elle-même se sert d'un pseudonyme pour signer son livre car elle veut rester inconnue. En effet, pour elle c'est moins important de raconter précisément *sa* vérité que de raconter la vérité du syndrome DP / DR, très mal connu, pour que d'autres personnes (lecteurs, lectrices) touchés par cette pathologie s'y reconnaissent et puissent guérir.

C'est pour cela que nous pensons que ce livre peut être à mi-chemin entre l'autofiction et la littérature d'auto-assistance ou de développement personnel, genre très en vogue de nos jours, et plus encore depuis le phénomène de la pandémie.

Par ailleurs, la forme de journal lui donne un air de vérité, de confession, car le journal est un genre autobiographique. Le ton très « oral », en français courant, familial, parfois

même argotique, contribue à l'impression de vérité, et de proximité avec le lectorat jeune, tel que nous.

En tout, nous pouvons conclure que c'est une œuvre hybride, qui mélange les genres pour arriver à un résultat très positif puisque l'auteur arrive à toucher le lecteur.

Ce mélange de genres est très caractéristique de la littérature du XXI^e siècle.

2.2. La structure

Ce livre est divisé de façon très détaillée : il a trois parties : « L'ACIDITÉ ET LA QUÊTE DE L'ÉMOTION », avec 33 chapitres et 160 pages ; « LE NON-SENS ET L'ABSENCE DE FINALITÉ », avec 36 chapitres, avec 157 pages, donc deux parties assez symétriques et équilibrées ; et « L'ÉLOGE DE LA SUPERFICIALITÉ », avec un seul chapitre et 30 pages, donc beaucoup plus courte que les deux autres parties.

Dans la première partie nous assistons à une espèce d'exploration de la protagoniste par elle-même, qui constate qu'elle est incapable de ressentir des émotions comme les autres mais elle croit qu'elle peut arriver à devenir comme tout le monde, et elle réalise une quête, auprès de ses amis, d'un prétendant, au boulot... mais rien ne se passe.

Dans la deuxième partie, la protagoniste se rend compte qu'elle est comme ça, que la vie est aussi comme ça, absurde, qu'elle n'a pas de sens, ni de finalité. Les mêmes personnages apparaissent, les amis et les amies, le prétendant, les collègues de boulot, mais décrits de façon beaucoup plus noire puisque rien n'a de sens.

Dans la troisième partie, qui reprend le sous-titre du livre, la protagoniste décide que face au non-sens de la vie, le désespoir n'est pas une solution et qu'il faut apprécier les petites choses de la vie, les choses superficielles, comme se maquiller ou faire des courses ou rigoler avec les amis, et ainsi on supporte mieux la vie, on arrive même à l'aimer. On sent donc que Hadriana a pu surmonter son syndrome de DP / DR.

Les chapitres sont très nombreux parce qu'ils reproduisent comme des notes prises dans un journal : des anecdotes, des événements ponctuels, et donc la temporalité du récit est fragmentée et on a d'ailleurs une impression de répétition qui est voulue par l'écrivaine pour nous faire sentir encore plus la monotonie de sa vie, et de la nôtre aussi.

En fait, c'est le journal d'une jeune fille qui aspire à beaucoup trop dans la vie et qui à la fin se rend compte que la vie est ce qu'elle est, et que si elle apprend à apprécier ce qu'elle

a, par exemple l'amour de ce prétendant fidèle et assidu ou l'amitié de ses copains, elle sera heureuse.

Les titres des chapitres sont très éloquents, et on devine ce qui va être raconté, parfois avec un sens de l'humour qui fait que le livre ne soit pas pessimiste, au contraire, on voit à la fin un espoir, comme Voltaire dans *Candide*, qui nous conseille de « cultiver notre jardin ». Voici quelques exemples des titres des chapitres pensés avec beaucoup d'humour noir : « Dans le train, la cour des miracles », « Au boulot, la réunionite », « Les singes humains », « De l'aquoibonisme ». Parfois les titres paraissent positifs mais en fait ils sont ironiques : « L'intérêt des grandes destinées ».

2.3. Portrait d'Hadriana

Le personnage d'Hadriana peut nous rappeler celui de *L'Étranger* de Camus, car même s'il s'agit d'une jeune femme très belle qui fait partie de la société mondaine parisienne, elle semble être extérieure à ce monde, rien ne la touche, ni son ami, ni ses amies, ni les personnes qui attendrissent tout le monde normalement, comme un bébé dans le métro, par exemple.

Comme Meursault, le personnage de Camus, elle paraît insensible à tout et à tous. Elle-même s'inquiète de ce manque d'empathie qu'elle ne peut pas contrôler et qui fait qu'elle se fâche avec tout le monde et qu'on la croit orgueilleuse et égoïste alors que, tout simplement, elle est atteinte du syndrome DP / DR même si, comme l'autrice au début, elle ne le sait pas. Cette attitude vitale la pousse à ne voir aucun sens à tout ce qu'elle fait ou ce que font les gens qui l'entourent.

C'est pour cela qu'on peut associer ce personnage à Meursault, qui voit aussi que la vie est absurde, qu'elle n'a pas de sens. On pourrait donc inscrire cette œuvre dans le courant littéraire de l'absurde, dérivé à son tour de l'existentialisme, adaptée évidemment à notre siècle, à notre univers actuel.

Cette insensibilité est d'autant plus évidente que cette espèce de voix intérieure qui est transcrite dans ce journal se libère et dit les pires choses des autres, puisqu'elle doit dire la vérité.

Elle voit la vie comme une succession de gestes absurdes : « lancer une lessive » (33), « sortir le linge et l'étendre » (33), « poster pour la mutuelle » « la feuille de soin du dentiste » (33), se faire à manger :

« Qu'est-ce que je mange ce soir ? Qu'est-ce que je sens que j'aurais mangé ? Après tout, cela importe peu, j'ai quoi dans le frigo ? Il me reste des aubergines grillées d'avant-hier, mieux vaut que je les passe maintenant sinon je risque de les perdre » (chap. « Gavor veut son écharpe », 33-34).

Elle nous explique tout cela pour que nous, les lecteurs, sentions le même ennui que la narratrice, pour nous faire arriver à la même conclusion qu'elle, quelques pages plus loin : « Quel est l'intérêt de ce temps quotidien obligé ? Que m'apporte-t-il ? Qu'apporte-t-il à ma vie ? ». (chap. : « Moment stérile, le chemin oblige », 41).

Même si elle est très belle, comme nous déduisons par les commentaires des autres personnages, elle sent son corps comme une prison, comme un poids très lourd qui l'empêche de s'envoler, de partir loin de cette quotidienneté qui l'asphyxie :

Mon esprit est indissociable de mon corps, mes pensées en sont donc elles-mêmes prisonnières. Je suis prisonnière de ce corps. Je regrette tant que mes pensées ne puissent s'en affranchir. S'il n'y avait eu cette carcasse pesante, j'aurais pu voyager et parcourir le monde. D'ici là, de ma chaise de bureau. (chap. « Au boulot, là où on aurait préféré être ailleurs », 46)

Puis, surtout, elle paraît incapable de sentir des émotions, un peu comme le personnage de Camus. Meursault et Hadriana constatent qu'ils sont incapables de sentir, ce qui provoque leur manque d'empathie, même avec ses proches. Ainsi lorsque Nema raconte à Hadriana qu'elle a rencontré quelqu'un, celle-ci se montre extrêmement froide :

Ça y est, elle et son nouveau prétendant sont passés à l'étape supérieure. Il l'a embrassée. C'était "Wahoo !" Elle n'a pas de mot pour le décrire. Extraordinaire ! Renversant ! Je vois ses pupilles se dilater à l'évocation de l'instant. Son excitation est ponctuée par ses mains polychromes qu'elle écarte et rapproche l'une de l'autre, les deux coudés piqués dans la table. Elle a un sourire qui lui monte jusqu'aux tempes scotché sur le visage. Il s'est approché d'elle, l'a regardée droit dans les yeux, il y avait comme de l'électricité dans l'air, elle ne sait plus exactement si c'est lui ou elle, ou alors peut-être les deux en même temps, qui ont finalement collé leurs lèvres l'une contre l'autre. Elle a ressenti comme un fluide glacial tourbillonner au creux de son ventre et se répandre dans tout son corps. C'était magique. Ses yeux brillent. Je suis

fascinée. Je ne suis pas sujette à ce genre de transport. Je ne ressens pas ce genre de choses. L'élan de Nema me subjugue. Elle a l'air de ressentir si fortement. Elle semble vibrer tout entière sous le coup de l'émotion. Moi, je ne ressens pas. À la voir ainsi, je l'envie. J'aimerais bien ressentir ce que je vois, là sur le visage de Nema. (chap. : « Les petits tracas de Nema », 53).

Logiquement, le personnage de Hadriana, lucide, pense au suicide. Puisque la vie n'a pas de sens, pourquoi continuer de vivre. Cependant, et c'est le trait le plus important de ce personnage, malgré sa 'maladie', malgré cette façon de voir le monde et la vie absurdes, elle décide de prendre les choses en main. Par là, elle donne la preuve d'un caractère fort qui va la sauver. Ce n'est pas la vie qui décide pour elle, mais elle qui décide ce qu'elle va faire de sa vie :

J'ai décidé de faire l'éloge de la superficialité. De vanter les mérites de ce qui est apparent. Au lieu de focaliser sur la profondeur sans substance des choses, sur l'inanité infinie qui repose au tréfonds de tout, et de faire continûment face à la réalité accablante du vide, j'ai décidé de plutôt m'attacher à l'apparent et l'apprécier en toute conscience de ce qui est réellement. Rien n'a de sens, rien n'a de finalité. C'est l'essence même des choses. La profondeur est vacuité. Le fond des choses est non-sens et vanité. Que reste-t-il alors en surface ? Le superficiel. En totale conscience de la vérité absolue, j'ai décidé de m'attacher au visible, au concret, à l'apparent, à l'extérieur. Comme rien n'a de sens, rien n'a de valeur réelle en profondeur, j'ai choisi de me consacrer à ce qui reste, le superficiel. [...] Faire le choix de la superficialité, c'est occulter l'absence de profondeur des choses et se concentrer sur le superficiel, et l'apprécier en toute lucidité. (Partie III : « L'ÉLOGE DE LA SUPERFICIALITÉ », 323-325).

C'est la force de son caractère et son intelligence qui font possible sa lucidité qui va la sauver du désespoir qui est le propre, au fond, de la condition humaine. C'est pour cela que nous voyons en Hadriana un Meursault du XXI^e siècle.

2.4. Portrait des autres par Hadriana

Le livre commence par un portrait de Loderick, le chef de service informatique où travaille Hadriana. La force du mépris de la protagoniste apparaît dès les premières lignes :

Non mais regardez-moi ça. Ça parade, pérore et se donne des airs importants. Visiblement ça se prend pour un personnage de très haute valeur. Ça me parle [...]. Ça tente de prouver au monde sa supériorité individuelle [...]. Et voilà que ça se lance dans une emphase précieuse. La colonne empalée, le derrière comprimé, les bras en turbine et les lèvres nouées dans un discours articulé.

C'est tout en rondeur, presque en boursoufflure. C'est sûr, ça ne radine pas sur sa plâtrée. C'est tout rempli. Tout plein [...]. Le cheveu un peu rare, implacablement gelé [...]. Pas le moindre plaisantin de poil indiscipliné [...]. Juste en dessous de cette netteté, une plage de pellicules blanches sur le haut de son dos.

J'ai envie de vomir.

[...] C'est marié.

[...] Et ça continue de caqueter. (chap. « Loderick parade », 13-15).

La chosification du personnage qui ne mérite pas le pronom personnel « il » mais le pronom 'impersonnel' « ça », l'animalisation (ce sont les poules qui caquètent), le décalage entre ce qu'il se croit (« personnage de très haute valeur », supérieur) et ce qu'il est, un homme médiocre et dégoûtant, fait le portrait encore plus dur et laisse voir l'éloignement, et même l'aversion d'Hadriana pour ses collègues de travail.

Mais quand elle sort de son travail, elle n'est pas plus à l'aise. Dans le métro, elle « mate » (22) tout le monde, les groupes, les couples, pour les critiquer durement, pour les « dépecer » (26) et même les enfants, animalisés, eux aussi : « Sur le quai devant l'ouverture, une poussette. Dedans un bébé, l'œil bovin ». (chap. « Dans le métro en rentrant », 25).

Les plus proches sont traités de la même manière. Gavor était son petit ami et ils se sont quittés. En fait, Gavor lui a « laissé quelques jours de réflexion afin que je fasse le point de notre relation » (chap. « Gavor veut son écharpe », 27). Ça ne fait donc que quelques jours qu'ils ne sont plus ensemble. Il lui téléphone. Elle hésite à décrocher : « À vrai dire, j'avais complètement oublié sa présence sur cette planète » (28) ; « Il me demande si je ne souhaite pas savoir ce qu'il ressent ; si ça ne m'intéresse pas de lui confier en retour mon ressenti. "Heu... pas vraiment..." » (29).

On pourrait croire que le personnage de Hadriana est orgueilleux, pétulant, que c'est elle qui se croit supérieure, et à un moment de la lecture, c'est l'impression qu'elle donne, et nous la trouvons cruelle, et nous prenons des distances par rapport à elle. Mais à un moment donné, nous nous rendons compte qu'elle est aussi dure avec elle qu'avec les autres. Justement ce syndrome de DP / DR fait qu'elle se dédouble et elle se regarde comme si, elle aussi, elle était quelqu'un d'autre, et elle n'est pas mieux jugée par elle que ce qu'elle fait avec tous les autres :

J'ai vu mes yeux qui me regardaient. Devant mes paupières, comme après avoir longtemps fixé un point lumineux et que juste au moment où celles-ci se referment, le négatif de lumière de ce qui vient d'être vu s'impose à l'instar d'une aura colorée sous fond d'écran noir. J'ai vu mes propres yeux qui me regardaient. Et je me suis vue dans ma plus totale nudité. Avec mon corps de longue perche, ma bouche large et mon nez trop long. Moi, ma silhouette et la tristesse infinie damasquinée dans mon regard.

Alors je me suis fait pitié. Je ne suis rien. ». (chap. : « J'ai vu mes yeux qui me regardaient », 292).

À partir de ce moment, on comprend qu'elle ne se croit pas plus que les autres et que le mépris ou l'indifférence qu'elle ressent envers les autres n'est que le reflet du mépris et de l'indifférence qu'elle ressent envers elle-même.

2.5. La vacuité de la condition humaine

Ce récit décrit donc l'insignifiance de la condition humaine. Nous avons fait déjà le parallèle entre *L'Étranger* de Camus et ce livre. À part le parallélisme entre les deux héros, ou anti-héros, nous pouvons faire le parallèle entre la description du dimanche chez Camus, qui occupe un chapitre entier, et qui se termine par la constatation qu'il reste un dimanche de moins dans la vie, et celui intitulé « Le 4 x 100 mètres relais » qui raconte aussi un dimanche de la vie de Hadriana. Voici un extrait :

Misérable apathie du canapé. Télécommande en main, j'appuie sur la touche P+. Encore. Encore. Encore. Finalement à l'écran, des filles ultra musclées en brassières et culottes colorées qui sautillent et s'ébrouent comme des chevaux impatients sur

une piste rouge ocre. Incroyable plastique du corps d'athlète, j'arrête de zapper. Positionnement dans les starting-blocks, genoux au sol, jambes pliées, croupes relevées, mains calées devant la ligne de départ. Vue en plongée, positionnement d'autres coureuses en rangées à trois autres niveaux de la même piste. Une course relais, un 4x100 mètres. À vos marques. Prêtes ? Coup de feu. Démarrage en trombe. Vue en perspective des coureuses alignées. Corps en propulsion vers l'avant, une jambe pliée vers l'avant, l'autre tendue à l'arrière, les bras en position diamétralement opposée. Elles courent. Elles courent. (293-294).

Par la description hyper détaillée des moindres gestes, des moindres mouvements, cette course, qui devait être rapide, s'étend tout au long d'un chapitre qui devient interminable d'ennui, comme la vie même.

Heureusement, à la fin du livre, Hadriana se rend compte qu'il y a des instants qui valent la peine dans la vie et, si cela ne suffit pas à lui donner un sens, au moins cela sert à récupérer des moments privilégiés qui rendent le monde 'vivable'.

2.6. Une satire de la société actuelle

Même si nous croyons sur parole ce que l'écrivaine nous a dit, qu'elle a écrit ce livre pour expliquer aux autres ce qu'elle avait découvert sur le syndrome de DP / DR, c'est vrai aussi que le lecteur assiste à une critique sociale très dure. La lucidité extraordinaire de Hadriana fait que, dans sa recherche d'un sens de la vie, elle examine la société avec un regard très objectif et très critique :

1. Le travail est absurde, source de stress, pas efficace et avec des rapports humains effrayants :

Je n'en peux plus de ces réunions. Ce projet a la réunionite. Des réunions. Des réunions. Des réunions qui n'en finissent pas. Du « Blablabla ». Pour finir tard. Des réunions qui traînent en longueur pour remplir, combler le temps, repousser l'heure de départ [...]. Ici, il est de bon ton de finir tard. Plus on quitte le bureau tard et mieux on se fait voir. L'évaluation de l'engagement professionnel de chacun est étroitement corrélée à la durée du temps qu'il passe dans les locaux de la boîte. [...] Je réalise un tour de table. Mes yeux se posent sur chacun d'eux, Aleste à ma droite, puis Gilles, le vieux Renaud, Clarence, Fadice, et Loderick à ma gauche. Je les regarde s'activer. Un instant,

un flash, on dirait des pantins. Des poupées articulées. Des automates qui parlent et qui se meuvent. Une vitrine de marionnettes devant les yeux. Sensation légère et étrange d'irréalité. Presque d'effroi [...]. Le vieux Renaud a posé une question à Fadice et à elle [Clarence]. Fadice lui fait signe de répondre. Sans assurance, elle s'est lancée de sa voix éraillée, haut perchée, bien articulée, les 'r' bien roulés de sa bonne éducation académique de petite bourgeoise soignée. Je l'observe attentivement. Elle poursuit de son air tout à la fois emprunté et maladroit. Je la regarde. Clarence sait. Clarence sait qu'elle ne vaut rien. » (chap.: « Au boulot, la réunionite », 250).

2. Les rapports entre amis sont frivoles, hypocrites. Tout ce qui importe c'est de réussir matériellement dans la vie, et après se montrer pour que les 'amis' le voient. La fête est l'espace où ces liens futiles se voient plus clairement. À l'anniversaire de Nema, Hadriana croise « un type qui m'a couru un temps après » (230), juste quand elle arrive à la maison de sa copine ; il arrive dans sa voiture :

D'une seule main sur le volant, sa montre haut de gamme bien visible au poignet, il avance doucement à côté de moi, me jette un coup d'œil de haut puis fait rebondir sa bête d'un coup d'accélérateur, m'éclaboussant de craie et de fumée carbonisée au passage. Moi à pied, de guingois sur mes talons fins, une pochette en carton pendouillant lamentablement à la main, lui surélevé, bien calé dans une énorme voiture de sport dernier modèle super chère, sa revanche. Il a réussi dans la vie. Et me prend de haut. J'ai repris ma progression cahin-caha [...]. Je l'observe s'extirper de sa carrosserie de luxe, paré de toute sa haute condescendance et sa vénérable fatuité. Il me fait pitié. (chap.: « L'anniversaire de Nema », 231).

3. La famille est pratiquement inexistante. La narratrice consacre un seul chapitre à ses parents, où les personnages sont stéréotypés, insignifiants : « En vacances, chez les parents ». Elle arrive en train, ses parents viennent la chercher ; la rencontre ne la touche pas, au contraire, cela a l'air de faire partie d'une routine désagréable :

À l'avant mon père conduit, je vois son oreille et ses cheveux grisonnants, ma mère caquète en se tordant, comme une autruche, régulièrement, le cou vers moi à l'arrière pour tenter de voir mes yeux. Elle pose des questions, « Et le boulot ? », « Et tes amis ? », « Et ton appart ? », « Et le métro ? », et moi je réponds à chacune des questions que tout va bien. » (256).

4. L'amour se présente comme un rêve irréel ou, pire, comme une réalité horrible :

À l'idée d'un homme et d'une femme copulant, je me dis que ces deux machines ont été bien pensées. Elles s'emboîtent, c'est quand même bien fait. J'y ai pensé l'autre nuit avec Guillaume. D'ailleurs, alors qu'il était au-dessus de moi, ses deux bras tendus de part et d'autre de ma tête, je l'observais et cela m'a fait bizarre. Je le voyais comme un gros bout de viande avec plusieurs excroissances : une ronde face à moi, deux pendouillantes au-dessus de moi et une en moi. (chap. : « C'est bizarre un humain quand même », 292).

Ainsi, la société est reconstruite chapitre à chapitre comme un grand piège où elle se sent attrapée de tous les côtés.

2.7. Un style très particulier

Comme nous avons déjà souligné, l'écriture de ce récit est très particulière, très 'orale', avec beaucoup de mots d'un français très familier et même argotique. Le présent de l'indicatif, propre du journal, est omniprésent dans ce roman, ce qui lui donne beaucoup de force et de présence. Les phrases sont en général courtes. Comme le langage est très incisif, très critique, les phrases courtes contribuent à cette sensation de « dépeçement » des gens et de la société qu'elle fait tout au long du livre.

Par ailleurs, l'alternance entre les événements qu'elle décrit de manière très détaillée comme un entomologiste décrirait un papillon, et ses réflexions donnent à ce volume un rythme très agile, qui fait que la lecture est très agréable car le livre se lit vraiment en une seule fois, et donne l'impression plus d'avoir écouté une amie parler, ou soi-même, que d'avoir lu un livre. Ce dynamisme est très important pour réussir à provoquer chez le lecteur quelque chose dont, paradoxalement Hadriana est incapable, l'empathie du

lecteur. Seulement à la fin, grâce à ce style léger mais pas du tout superficiel, se retrouvent l'écrivaine, « Cécilia LAU », la narratrice, Hadriana, et les lecteurs / lectrices que nous sommes.

Conclusions

L'objectif principal de ce travail était de faire connaître le trouble de DP/DR, ainsi que de susciter un intérêt chez le lecteur pour le pousser à explorer son monde intérieur car, comme nous l'avons déjà dit, c'est ce qu'il a de plus important.

Dans les pages précédentes, nous avons pu découvrir ou constater qu'une chose aussi simple, apparemment, que de transcrire ses pensées et sentiments sur un papier, peut faire qu'on les comprenne mieux et qu'on y trouve plus facilement une solution. Cécilia Lau démontre comment, même si ce n'est pas son but principal quand elle se met à écrire son roman, elle a pu régler son problème. En outre, elle l'a fait indirectement. Elle a fait qu'une troisième personne, Hadriana, son personnage, prend vie pour s'approprier de la sienne, et la guide dans son parcours vital. C'est donc ainsi que Cécilia a réussi à faire siennes les conclusions et les solutions que Hadriana trouvait au fur et à mesure qu'elle avançait dans son histoire. En effet, le plus important n'est pas la façon dont on le fait mais de le faire. Faire sortir tout ce que nous portons en nous, à l'intérieur de nous-mêmes pour que cela ne brouille pas nos pensées, mais, au contraire, mette de l'ordre dans nos idées et nous permette d'y voir plus clair.

Quant à l'œuvre même, nous avons pu voir que chaque phrase y était pesée et mesurée. L'autrice voulait que la personne qui lise le roman puisse comprendre ce qu'elle ressent, elle voulait qu'elle se sente identifiée avec Hadriana, et pour cela il lui fallait écrire de manière claire, concise mais aussi poétique... et drôle. Malgré la situation confuse dans laquelle se trouve le personnage principal, le lecteur comprend facilement ce qui lui arrive. Grâce à l'emploi de la première personne et au langage familial, la lecture devient confortable, aisée, agréable. Elle réussit à faire entrer le lecteur dans son univers dès les premières lignes. En plus, il s'agit d'un sujet délicat qu'elle aborde des fois en employant de l'humour et ajoutant des choses qui font rire pour pas que le lecteur sente de la peine ou vive la lecture avec un sentiment de tristesse ou même de culpabilité. En outre, le roman a une forme de journal, ce qui attire le lecteur et fait qu'il sente qu'il lit quelque chose d'intime, de personnel et surtout vrai. Ce format fait que le récit soit divisé en chapitres très courts, comme des flashes ou des fragments de vie, ce qui rend la lecture encore plus agréable. C'est un roman moderne qui aborde un sujet très approprié pour ce XXI^e siècle et cette société qui est la nôtre. Une histoire qui peut faire que beaucoup de personnes mettent fin à leur souffrance par le biais d'une lecture légère, agréable et pleine

d'intensité. Comme nous avons pu constater, l'écriture a été une thérapie curative pour beaucoup de grands écrivains et écrivaines, et nous ne devrions pas sous-estimer la lecture non plus, puisque celle-ci peut aussi avoir le même effet que l'écriture.

En somme, et pour conclure, nous pouvons affirmer que nous sommes arrivées à notre but :

1. Lire un récit qui abordait la question de la DP / DR d'un point de vue personnel mais avec une forme fictionnelle qui faisait la lecture plus facile, impliquant ainsi davantage le lecteur ;
2. Approfondir sur un trouble mental qui est plus étendu qu'on ne croit de nos jours et qui, au moins en partie, nous touchait personnellement ;
3. Faire la connaissance d'une vraie écrivaine qui nous a ouvert son univers mental et qui nous a dévoilé ses secrets, la raison qui l'avait poussé à écrire ;
4. Analyser littérairement un roman que nous avons découvert et que nous avons adoré ;
5. Tirer des conclusions sur la fonction curative que peut avoir la littérature, autant l'écriture que la lecture.

Bibliographie

- BERGÉ, Daniel et autres (2009), « Síntomas de despersonalización en pacientes psiquiátricos : la nueva escala de despersonalización presente-vida », *Archivos de Psiquiatría*, n° 1-4, vol. 72 : 1-13.
- BRANDT, Ewa et DAVOUST, Florence (2017), *M.O.I., mon cahier d'écriture thérapie*, Paris, Larousse
- CANTERINO, Marco (2013) « Alienados de sí mismos », *Investigación y Ciencia*, enero-febrero 2013. Article disponible on line : <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/el-poder-del-beb-567/alienados-de-s-mismos-10763> [consulté le 17 mai 2021].
- France Soir Rédaction (02/06/2017), « La DR / DP, un symptôme difficile à définir, une méthode facile à retenir », *France Soir*.
- GALLIEZ, Roxane Marie (2017), *J'écris pour me connaître*, Paris, Mango.
- GASPARINI, Philippe (2004), *Est-Il Je ?*, Paris, Seuil.
- LAU, Cécilia (2018), *Hadriana ou L'éloge de la superficialité*, Paris, Bernon.
- LE GOC-DIAZ, Jan (1988), « La dépersonnalisation ». EMC, *Psychiatrie*, 37-125-A-10, Paris, Elsevier : 1-12.
- MATOT, Jean-Paul (2013) « L'enjeu adolescent. Déconstruction, enchantement et appropriation d'un monde à soi », *Cahiers de Psychologie clinique* 2013/2, n° 41 : 231-238.
- MOYANO, Olivier (2010), « Un cas de dépersonnalisation-déréalisation à l'adolescence. Étude clinique des troubles dissociatifs », article publié on line : https://www.researchgate.net/publication/229267985_Un_cas_de_depersonalis

[ation-derealisation_a_l'adolescence_etude_clinique_des_troubles_dissociatifs](#)

[consulté le 14 mai 2021].

NAVARRO, Pilar (2018), “La escritura como terapia”, Pilar Navarro Colorado, article en ligne: <https://pilarncolorado.com/la-escritura-terapia/> [consulté le 16 mai 2021].

Psychomédia Rédaction (14/mars/2021) « Qu’est-ce que le trouble de dépersonnalisation et/ou déréalisation ? (Critères diagnostiques) », *Psychomédia*.

QUESADA, Isabel (2015), “La escritura terapéutica y sus beneficios psicológicos”, Psicólogos Princesa 81, article disponible en ligne: <https://psicologosprincesa81.com/blog/la-escritura-terapeutica-y-sus-beneficios-psicologicos/> [consulté le 16 mai 2021].

R., Véronique (2016), «Dépersonnalisation et déréalisation : quand nous nous déconnectons de la réalité », Les schizophrénies : Auto-support, entraide et informations , article publié en ligne : <https://www.les-schizophrénies.fr/definitions-et-point-de-vues/definition-officielle/article/depersonnalisation-et-derealisation-quand-nous-nous-deconnectons-de-la-realite> [consulté le 16 mai 2021].

SPIEGEL, David (2019), «Introducción a los trastornos disociativos », MANUAL MSD Versión para público general . Article on line : <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-disociativos/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-disociativos> [consulté le 16 mai 2021].

SALADINI, Olivier, LUAUTÉ, Jean-Pierre (2003), « Dépersonnalisation ». EMC. Article on line : <https://www.emc-consulte.com/article/17438/depersonnalisation> [consulté le 15 mai 2021].

WALKING LIFE (2007), « Document clinique : dépersonnalisation / déréalisation » , RECHERCHE CLINIQUE PSY, article on line : <http://www.recherche-clinique-psy.com/spip.php?article129> [consulté le 16 mai 2021].