

## **Interprétation/alimentation : construction du sens autour d'un objet polysémique**

Laurence Godin

### **Résumé**

*Plusieurs voix œuvrent à la production d'un discours sur l'alimentation et le quotidien. Pour celui qui cherche à saisir ce qui se joue dans l'organisation quotidienne de l'alimentation et dans la production d'un discours sur celle-ci, le défi est de taille. Prenant pour exemple deux entretiens portant sur l'organisation quotidienne de l'alimentation, nous réfléchissons aux moyens à mettre en place pour baliser l'effort interprétatif et livrer une analyse qui respecte la réalité des informateurs. Partant de cette réflexion à la fois théorique et épistémologique, nous serons à même de saisir – du moins en partie – ce qui se joue dans les entretiens donnés en exemple, et d'en arriver à une compréhension approfondie des dynamiques qui animent les participants tant dans leurs actions que dans leurs discours.*

Plusieurs voix œuvrent à la production d'un discours sur l'alimentation et le quotidien. La pudeur dont font preuve ceux qui se prêtent au jeu de l'entrevue dévoile le caractère tout à fait intime des habitudes alimentaires, et laisse deviner la manière dont cette dimension de l'existence est liée à l'ensemble de l'édifice identitaire. En traitant de ce qu'ils mangent, de ce qu'ils cuisinent, en multipliant les récits, les informateurs dévoilent à leur insu – à travers leurs intonations, leurs mimiques, leurs réactions, leur attitude – le caractère tentaculaire de l'alimentation, qui se révèle être une porte ouverte sur de nombreuses sphères de la vie humaine. Racontant leurs repas de la veille, nos interlocuteurs nous décrivent leur journée. Détaillant les étapes de leur apprentissage de la cuisine, voilà qu'ils relatent l'histoire de leur famille. Parlant du bon à manger – en résonance avec la formule consacrée de Claude Lévi-Strauss – ils discourent sur le bon à penser, sur leurs valeurs, leurs idéaux, sur ce qu'ils voudraient être. Chaque individu qui accepte de nous parler de la nourriture qu'il consomme et de la manière dont il le fait semble en fait se déclinier en plusieurs personnages dont les récits convergent, divergent, s'entrecroisent.

Pour celui qui cherche à démêler les fils, à saisir ce qui se joue dans l'organisation quotidienne de l'alimentation et dans la production d'un discours sur celle-ci, le défi est de taille. Vu son caractère polysémique, il apparaît impératif de saisir les processus à l'œuvre dans la production d'un tel propos – qui est en même temps construction de sens – et de mener une réflexion épistémologique sur les possibilités analytiques et interprétatives qu'il offre au chercheur. Prenant pour exemple deux entretiens portant sur l'organisation quotidienne de l'alimentation, réalisés dans le cadre du travail de terrain préalable à la rédaction de notre mémoire de maîtrise<sup>1</sup>, nous réfléchissons aux moyens à mettre en place pour baliser l'effort interprétatif et livrer une analyse qui respecte la réalité des informateurs<sup>2</sup>. Partant de cette réflexion à la fois théorique et épistémologique, nous serons à même de saisir – du moins en partie – ce qui se joue dans les entretiens donnés en exemple, et d'en arriver à une compréhension approfondie des dynamiques qui animent les actions comme les discours des répondants. Toutefois, avant d'aborder de front le problème qui nous préoccupe ici, nous nous arrêterons au contexte dans lequel évoluent aujourd'hui les mangeurs, marqué par un ensemble normatif aussi contradictoire qu'éclaté.

### **Regard sur l'alimentation contemporaine**

L'alimentation contemporaine est marquée par l'abondance des aliments, tant en termes de quantité que de variété. À titre d'exemple, on retrouverait aujourd'hui entre 180 000 et 200 000 produits disponibles sur le seul marché français<sup>3</sup>. À l'abondance des aliments correspond l'abondance des discours sur l'alimentation, qui coexistent dans ce que Claude Fischler a nommé la « cacophonie alimentaire »<sup>4</sup>. Cette cacophonie se forme alors que l'encadrement social de l'alimentation va en s'amenuisant, à la faveur du processus d'individualisation qui libère l'individu des contraintes qui pesaient sur lui dans les sociétés traditionnelles. Plongé dans cet environnement normatif éclaté, le mangeur contemporain est en permanence confronté à de nouvelles injonctions ou à des informations inédites qui le mènent à constamment réévaluer ses pratiques, à les critiquer, les justifier ou les modifier.

Le mangeur moderne, libre, se trouve devant la nécessité de faire des choix et de les expliquer, de bâtir un discours sur lui-même qui lui permettra de se justifier à ses propres yeux et à ceux des autres. Ce faisant, il ne dit pas seulement ce qu'il mange et comment il le fait, mais aussi qui il est. La construction d'un récit de soi implique la personne entière, elle construit et engage son identité. C'est là une des conséquences de la modernité : la montée de la réflexivité qui oblige l'individu à toujours expliquer les choix qu'il opère, lui qui est de plus en plus laissé à lui-même par l'affaiblissement du contrôle exercé par les institutions traditionnelles. L'individu se trouve toujours devant la nécessité de bricoler une histoire qui lui permettra de rendre compte du sens et de la cohérence de ses actions, histoire qu'il se racontera à lui-même et aux

autres<sup>5</sup>. Il ne faut toutefois pas croire que cette dernière collera parfaitement à la réalité : l'écart entre la pratique et le discours qui organise la pratique peut être important sans que les individus en soient pour autant ébranlés et doutent de leur cohérence interne.

Toutefois, dans la cacophonie alimentaire, le désordre n'est pas si grand qu'il n'y paraît de prime abord. Si le chaos semble bien installé, si les discours s'emmêlent et s'entrechoquent, c'est que la structure normative qui les organise est elle-même fondamentalement contradictoire. En effet, le rapport au corps comme à l'alimentation dans l'Occident contemporain est organisé autour de l'opposition du plaisir et du contrôle, qui structure l'ensemble des normes en la matière<sup>6</sup>. Ainsi, le mangeur est invité à jouir des largesses de la société d'abondance, à se servir dans le buffet *all you can eat* induit par la culture de masse, à se laisser aller à ses passions. Mais il doit aussi savoir s'arrêter de manger, prendre le dessus sur ses pulsions et faire preuve de contrôle. C'est dans cet esprit que les gouvernements mènent, depuis le xix<sup>e</sup> siècle, de vastes campagnes visant à responsabiliser leurs citoyens à l'importance d'une vie en santé et à les inciter à adopter une bonne hygiène de vie<sup>7</sup>. Ces campagnes se concentrent sur l'alimentation, bien entendu, mais aussi sur l'activité physique et sur un suivi médical adéquat, orienté vers la prévention et le dépistage des maladies. La santé du corps est ici assimilée à la santé de la nation, point de rencontre des volontés individuelles et politiques<sup>8</sup>. Ainsi, l'individu doit se prendre en main pour demeurer en santé le plus longtemps possible. Parallèlement, chacun est appelé à se conformer aux critères esthétiques actuels, qui font du corps mince et musclé un symbole de réussite et de maîtrise de soi, le corps idéal étant réputé pouvoir être atteint à force de régimes et d'exercice physique.

L'important pour les mangeurs n'est pas ici de se conformer à l'une ou l'autre de ces injonctions, mais bien de parvenir à atteindre l'équilibre entre le plaisir et le contrôle, sous peine de voir l'alimentation, de même que le mangeur, sortir du lien social. Ainsi, une discipline alimentaire trop stricte complexifie grandement le partage des repas. Le mangeur se retrouve alors seul devant ses aliments. De même, l'obsession de la minceur ou du « bien manger », qui évacue le plaisir de l'alimentation, peut entraîner l'individu vers les désordres alimentaires, les plus connus étant l'anorexie et la boulimie, qui se révèlent être de véritables troubles de santé mentale. Celui-ci penche alors du côté de la folie, ici comprise comme perte de contact avec la réalité sociale. La figure de l'obèse est, à l'inverse, le symbole par excellence de celui qui s'adonne à une jouissance sans bornes. L'obèse est ainsi réputé être indiscipliné, mené par ses pulsions, incapable de se contrôler... L'obésité forme ainsi un stigmate au sens où l'entend Erving Goffman, soit un « attribut qui jette un discrédit profond »<sup>9</sup> sur un individu, une tare qui marginalise son porteur parce qu'il est réputé porter les défauts rattachés à celle-ci. C'est ainsi qu'il faut savoir « bien manger », « prendre soin de son corps », mais aussi profiter d'un « bon souper entre amis », sous peine de se voir rejeté

aux marges du social. De même, sur le plan individuel, l'angoisse guette celui qui ne parvient pas à établir un équilibre entre les pratiques du plaisir et les pratiques du contrôle, que le mangeur penche d'un côté ou de l'autre de l'opposition.

### **Clairo et Stew: un aperçu du matériel d'enquête**

C'est dans cet environnement normatif complexe qu'évoluent Clairo et Stew, qui ont chacun dû, avant que nous ne les rencontrions, transformer radicalement leurs pratiques alimentaires. Conseillère en gestion des ressources humaines pour le gouvernement provincial, âgée de 56 ans au moment de l'entrevue, Clairo a eu un fils, aujourd'hui âgé de 30 ans, et fonctionne sur la base d'habitudes alimentaires solidement ancrées depuis plusieurs années. Or, quelques mois avant notre rencontre, son conjoint, avec qui elle vit depuis plusieurs années, a été diagnostiqué diabétique. Du coup, c'est l'ensemble des habitudes alimentaires du couple qui a été appelé à être transformé. En effet, les médecins sont sans équivoque: le conjoint de Clairo doit désormais éviter, autant que faire se peut, le sucre, le sel et le gras. Aussi, quand elle nous raconte l'ampleur des changements qui sont imposés à son conjoint, la colère de Clairo est grande, d'autant plus qu'elle partage la diète de son conjoint. Elle paraît désemparée devant le peu de possibilités qui s'offrent à elle. Sans guide clair, avec pour seul outil les recommandations strictes des médecins, elle cherche, mais ne trouve pas de solutions acceptables. Du moins, pas assez à son goût:

*Le diabète, ça implique quoi comme changement d'alimentation?*

TOUT! De A à Z! Moi jamais, moi je pensais que c'était rien que le sucre, ça allait bien. C'est pas ça pantoute. Le sel, le sucre, et le gras! Il reste quoi? Il ne reste rien! Je veux dire c'est, ça n'a pas de bon sens. Fait qu'à toutes les fois que t'achètes une sauce, elle est trop salée, à toutes les fois que tu viens pour quelque chose, c'est ou trop gras, à toutes les fois que c'est cuisiné, les pâtisseries ou les choses, c'est pas achetable non plus. Si tu les écoutes pis si tu es puriste, tu manges pu. Ou bien dont tu fais tout. On a essayé, en magasin, avec la technicienne en nutrition, de trouver une pizza, qui convenait. Et on n'en a pas trouvé. C'est assez grave à mon avis! Quand tu dis là qu'il y a des comptoirs complets pis qu'il y en a pas une qui rentre dans les normes du diabète... Ben là, ça marche pas là.

Puis, au fil de l'entrevue, le portrait se nuance. Des solutions se dessinent, des possibilités apparaissent.

Il semblerait en fait que, de l'ancien régime alimentaire, tout ne soit pas discrédité. Progressivement, Clairo modifie ses recettes, trouve des produits qui conviennent, parvient à certains aménagements acceptables. Tout compte fait, le portrait ne serait pas aussi sombre qu'elle ne l'affirmait un peu plus tôt:

*Pour le moment vous trouvez des choses qui font, des recettes?*

Je trouve des trucs, ouais! Mais il y a quand même des recettes que je faisais mais... Pis, comme je te dis là, il y a des recettes que je fais:

«Regarde, c'était pas si pire pis ça va faire encore.» Idéalement, faut prendre du riz brun, à cuisson longue, aucun assaisonnement dedans. Si tu achètes des riz à grains longs, même s'ils sont assaisonnés, c'est pas bon. Ben moi je prends encore mes riz assaisonnés, mais je mets tellement de légumes dedans, pis je mets du... Comme là j'avais de la dinde, là je congèle. Je fais cuire des dindes pis je congèle en portions. J'avais encore de la dinde, c'est pas gras, tout est beau. Je fais regarde, ça va faire pareil. Il y a peut-être un peu trop de sel dedans. Ça se peut. Mais regarde... Là j'en suis là.

À la fin de l'entrevue, lorsqu'elle nous fait visiter son réfrigérateur et son garde-manger, son discours se nuance encore. Entre la colère que Clairo exprime d'abord et la multitude des petits ajustements qui sont désormais son lot quotidien, plusieurs tableaux différents se dessinent, qui illustrent la difficulté de créer un nouveau système d'habitudes alors que les anciennes lui convenaient tout à fait.

Si les changements qu'il a dû apporter à son alimentation sont aussi importants que ceux de Clairo, Stew, cuisinier, âgé de 25 ans, se trouve dans une situation tout à fait différente, dans la mesure où il a lui-même choisi de s'imposer un régime alimentaire très strict. Neuf mois avant notre rencontre, Stew a commencé à s'entraîner en salle afin de, selon ses dires, «perdre tout son gras». Il était alors fort insatisfait de son apparence physique. Après quelques mois d'efforts, ne remarquant que peu de progrès, il a consulté un entraîneur qui lui a monté un plan d'entraînement doublé d'un plan alimentaire rigide, qui détermine tout ce qu'il mange. Au moment où nous nous sommes rencontrés, Stew suivait ce plan depuis six mois. En nous présentant son plan alimentaire, il affirme : «Je mange exactement ce qu'il y a là-dessus, pis je m'en tiens à ça.» Il dit qu'il ne trouve pas pénible de s'astreindre à cette diète, surtout parce qu'il sait apprêter les aliments qu'il mange, donc qu'il peut y trouver du plaisir. Il nuance néanmoins : «La seule chose qui est peut-être un peu plate, c'est que je mange tout le temps la même affaire cinq jours, six jours par semaine.» Il avoue déroger de son plan de temps à autre, en buvant un *Coke Diet* lorsqu'il entre dans une rage de sucre ou en mangeant du pain, par exemple, mais sans plus. Son plan d'entraînement et son plan alimentaire structurent fortement sa vie quotidienne, d'abord parce qu'ils mobilisent beaucoup de temps, ensuite parce qu'il doit manger à heure fixe :

Comme je t'ai dit, je m'entraîne trois fois semaine pis j'ai deux jours de congé, pis dans une de ces journées-là je peux manger qu'est-ce que je veux, si je veux je peux manger «Ashton» [Nom d'un restaurant rapide québécois] au complet, ça dérange pas, mais le restant de la semaine faut que je suive absolument ça. Donc je m'entraîne trois fois par semaine, je fais du cardio deux fois par semaine, ce qui fait cinq fois. Pis mettons, disons que j'ai un déjeuner, une collation, un dîner, une collation, un souper, pis je mange pas après. Pis j'ai des heures pour le faire donc j'essaie de... Selon les disponibilités que j'ai, parce que je ne peux pas tout le temps m'accommoder là-dessus, selon ces disponibilités-là j'essaie de tout le temps respecter les délais entre chaque repas et collation.

S'il affirme trouver du plaisir à suivre son plan alimentaire parce qu'il sait « interpréter ce qu'il mange autrement », lorsqu'il est question d'avenir, le portrait se transforme brusquement. Son plan alimentaire semble à ce moment s'avérer plus lourd à suivre qu'il ne l'avait précédemment affirmé : « Je vais le changer éventuellement ouais. Parce que... Je ne suis plus capable (rire). Non parce que je suis... Tu sais, je ne pense pas que de manger tout le temps la même chose à tous les jours c'est bon non plus. Pour une période de temps, pour atteindre certains résultats ok, mais je mangerai pas deux cents grammes de viande avec des légumes pour le restant de ma vie. Fait que je vais le modifier, je vais aller chercher d'autre chose pis... » L'aveu qui se dessine en fin d'entrevue tend à se confirmer par la visite du réfrigérateur et du garde-manger. Si la plupart des aliments qui composent le plan alimentaire de Stew s'y retrouvent, on y voit aussi plusieurs denrées clairement proscrites par celui-ci : du poulet, des fruits de mer, de la mayonnaise – faible en gras, toutefois –, un reste de *Coke Diet*... L'engouement affiché par Stew au début de l'entrevue contraste fortement avec les réticences exprimées plus tard. Cela laisse deviner un fort travail identitaire de sa part, dans la mesure où il doit se persuader lui-même de son enthousiasme pour que la discipline qu'il s'impose ne vienne pas à lui peser lourd sur les épaules (et l'estomac!).

Dans le cas de Stew comme dans celui de Clairo, les récits dissemblables se multiplient, alors qu'eux-mêmes proposent différentes interprétations de leurs expériences respectives. Il serait certainement mal venu, ou à tout le moins indélicat, de supposer que nos deux informateurs ont sciemment cherché à nous duper en ne racontant, dans un premier temps, que l'histoire qui les met en valeur. D'autant plus que si telle avait été leur intention, ils auraient tenu un propos cohérent et univoque, sans les discordances et les aspérités propres au discours identitaire. Si la forme de leur discours a certainement été influencée par son contexte de production – les informateurs étant tour à tour tentés, en entrevue, d'adopter la posture du bon élève, de renforcer leur « fable de vie », ou encore de s'autoanalyser<sup>10</sup> – le caractère éclaté du propos qu'ils nous livrent peut à lui seul faire l'objet d'une investigation sociologique à part entière.

C'est du moins à cette démarche que nous invite Jean-Claude Kaufmann, sociologue de l'ordinaire. Pourfendant l'idée couramment admise d'une identité individuelle cohérente et unifiée, Kaufmann défend plutôt le fait que l'éclatement soit constitutif du processus identitaire. L'identité telle qu'il la définit est en mouvance constante, et prend la forme d'une double hélice. La première branche de l'hélice représente l'identité narrative, l'individu qui se raconte et tente de reconstruire le fil de sa vie, de la doter d'une cohérence. C'est ce qu'il appelle la « fable de vie »<sup>11</sup>. Ce récit permet de masquer la fragmentation qui s'observe dans la réalité empirique, alors que l'individu navigue entre les identités comme il navigue entre les contextes. La deuxième

branche de l'hélice représente les identités que l'individu occupe en alternance, que Kaufmann a nommées «identités ICO», pour immédiates, contextualisées, opératoires. Celles-ci permettent à l'individu de fonctionner au quotidien et de faire sens, dans l'immédiat, de chaque contexte ou situation<sup>12</sup>. L'identité narrative et les identités ICO fonctionnent en parallèle, l'individu passant alternativement des moments où il est pris dans les nécessités de l'action à ceux où il doit produire un discours sur lui-même, qui devra alors être cohérent en lui-même et dans la durée.

Cette précision sur la nature du processus identitaire et son influence sur les données récoltées permet d'admettre que le matériel présenté ici est recevable malgré ses incohérences, qui peuvent par ailleurs s'avérer riches en enseignements. Elle vient néanmoins compliquer la réflexion du chercheur qui, déjà, travaille sur «des constructions au deuxième degré, notamment des constructions de constructions édifiées par les acteurs sur la scène sociale»<sup>13</sup>. Il devient donc indispensable, pour quiconque souhaite édifier une pensée rigoureuse sur un objet – la vie sociale – qui tient plus des sables mouvants que d'un roc stable et solide, de se doter de moyens, d'outils pour se prémunir contre les dérives et les dangers de l'interprétation. En nous appuyant sur la pensée de l'anthropologue Jean Bazin, nous nous attarderons ici à départager ce qui relève du récit identitaire de ce qui renvoie à la réalité empirique, donc à l'expérience vécue des informateurs. Cette distinction nous permettra de fonder nos analyses sur des bases solides.

### **Logique de la parole et logique de l'action**

Afin de suivre le raisonnement de Bazin, nous nous plaçons avec lui dans une situation hypothétique. Nous nous imaginons comme étrangère à la culture occidentale, que nous ignorons tout des rituels catholiques, rituels que nous cherchons à comprendre. Pour ce faire, nous assistons à une messe dominicale. Dans l'objectif de comprendre ce qui s'y passe, pourquoi à certains moments les gens se lèvent, s'assoient, s'agenouillent ou baissent la tête, nous questionnons les pratiquants présents à la messe. Nous leur posons des questions sur leurs rituels, sur la messe et son fonctionnement, mais aussi sur leur culte et leurs croyances. Nous cherchons à saisir ce qui se trouve au fondement de leur action. Les réponses alors recueillies à ce moment devraient nous renseigner sur l'aspect «mécanique» de l'office religieux, sur les raisons pour lesquelles on s'agenouille à un moment et pas à un autre, sur les idées et les valeurs au fondement du culte catholique... De quoi, en somme, décrire correctement l'événement auquel nous avons assisté et le comportement des croyants qui y étaient: «J'observe qu'ils se conduisent à la fois pas n'importe comment et différemment dans chaque circonstance: ce qui me manque n'est pas le "sens" de ce qu'ils font, comme si j'étais devant un message indéchiffrable, c'est la capacité



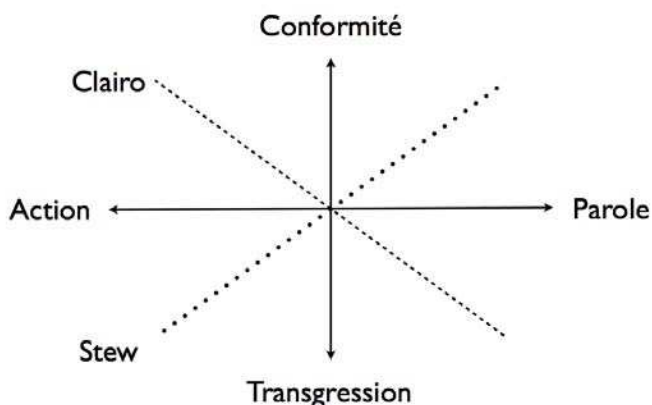
de *décrire* ce qu'ils font<sup>14</sup>.» Lorsque nous interrogeons les croyants, ils nous fournissent l'information nécessaire pour que nous puissions rendre compte correctement de ce que nous avons vu, ce qu'il était impossible de faire lorsque nous nous trouvions dans l'ignorance complète. Mais alors que nos interlocuteurs nous parlent de la crucifixion et de la résurrection du Christ, ils nous expliquent leurs croyances, pas le sens qu'ils lui attribuent !

Pour saisir le sens de leur action, nous leur posons donc des questions directes sur les raisons pour lesquelles ils jugent bon de se rendre à la messe, sur ce que cet événement représente pour eux. À ce moment, nous risquons fort de ne recevoir pour réponse que des éléments qui relèvent d'une interprétation *a fortiori* de leur action, pas le sens qu'elle a revêtu pour eux dans l'instant. Bazin dit: « Je peux certes rendre compte à la fois de ce qu'ils font et de ce qu'ils en disent, et peut-être même dois-je le faire, mais je n'ai pas d'un côté l'action et de l'autre son sens<sup>15</sup>. » Ainsi que le formule l'ethnologue Madeleine Pastinelli: « [...] si le sens que les acteurs peuvent imputer à leurs actions, la manière dont ils peuvent en rendre compte discursivement, ne relève certainement pas de l'arbitraire le plus complet et mérite à ce titre qu'on s'y attarde, il ne va pas de soi pour autant que ce *sens-là* permette de circonscrire l'intelligibilité des actions ou du moins qu'il soit possible de s'en tenir à celui-ci »<sup>16</sup>. Ce que disent Bazin et Pastinelli, c'est qu'on ne peut pas se fier à ce qui est énoncé après coup par les individus pour saisir le sens d'une action, ce qui nous place devant un problème de taille: comment appréhender le sens des actions de ceux que nous observons si nous ne pouvons pas nous fier à ce qu'ils nous disent? Afin de résoudre ce problème, Bazin nous invite à considérer le fait de tenir un discours sur une action comme étant une action en lui-même. Il s'agit ici de distinguer d'un côté, l'action, de l'autre, le discours sur l'action, qui relèvent de deux logiques distinctes. La logique de la parole et la logique de l'action ont chacune leur cohérence propre, il s'agit donc d'une erreur de raisonnement que d'assimiler l'un à l'autre: la parole n'explique pas l'action, elle est une action en soi.

Dans le cas qui nous intéresse, celui des pratiques alimentaires de Stew et Clairo, nous n'avons accès qu'à leur discours ainsi qu'à un aperçu de leurs pratiques grâce à la visite du réfrigérateur et du garde-manger. Afin de nous conformer aux recommandations de Bazin, suivant la suggestion de Pastinelli, il nous est néanmoins possible d'établir une distinction entre « le moment où [ils font] simplement état de [leurs] actions et celui où [ils se mettent] plutôt à leur donner un sens »<sup>17</sup>. En regard du matériel dont nous disposons, il nous est impossible d'opérer cette distinction aussi clairement que ne le voudrait le cadre d'analyse que nous venons de mettre en place; la réalité n'est pas que noire ou blanche.



**Figure 1**  
**Position de Clairo et Stew selon qu'ils se trouvent**  
**dans la logique de la parole ou dans la logique de l'action**



Nous pouvons néanmoins analyser les discours recueillis en différenciant les moments où Clairo et Stew se situent plutôt dans la logique de la parole, regardant de loin leurs actions et leur attribuant un sens, ou dans la logique de l'action, relatant leurs faits et gestes sans chercher à les expliquer (figure 1). Il devient alors possible d'affirmer que leur position en regard de leur régime alimentaire se transforme selon qu'ils se situent plutôt dans la logique de la parole ou dans la logique de l'action, allant de la conformité à la transgression en regard de ce qui leur est prescrit.

Ainsi Clairo, lorsqu'elle nous dit ce qu'elle pense du régime qui lui est imposé, y voit un objectif impossible à atteindre, et ne semble pas savoir comment elle pourrait s'y conformer. Lorsque la logique de la parole prime, elle se situe donc, sur la figure 1, du côté de la transgression :

Ben c'est que l'ali... Il faudrait retourner à l'alimentation de nos grands-mères. J'ai juste pas le temps moi, pis ni le goût non plus. C'est juste ça le problème. C'est qu'à les écouter, faudrait tout faire. Parce que ce qu'on fait, bien il y a moins de sel, il y a moins de gras, il y a moins de ci, il y a pas d'additifs, il y a pas de colorant, il y a pas de... Bon. Pffffff. À un moment donné là ! Et encore, tout ce qu'on achète, c'est dont compliqué. Fait que je commence à trouver ça compliqué. Je me dis : l'alimentation, me semble que c'était simple, dans la vie, ça. Là je trouve que ça devient d'une complexité...

On sent bien ici son désarroi devant la nécessité de se conformer à des normes qui semblent impossibles à appliquer. Néanmoins, dans l'action, elle dit trouver des moyens, des recettes qui conviennent, ne pouvant passer outre la nécessité d'assurer la santé de son conjoint :

Ah! c'est sûr que des entrées, pis les ci pis les ça ben là, on se cherche de plus en plus, c'est des salades parce que, pas trouvé grand-chose. Quoique là, ils nous ont dit qu'il y avait peut-être quelques sortes de biscuits qu'on pourrait, fait que bon. C'est toujours de doser un petit peu. J'ai eu des petits trucs pour les, les trempettes là. Mettre du tofu soyeux dedans avec des légumes, avec des, des, des purées de légumes ou de choses pour faire une trempette qui est moins, en tout cas, qui est moins salée, qui est moins grasse pis bon. Peut-être pour faire des choses comme ça tranquillement là, des essais tranquillement. C'est vraiment ça.

Prise dans l'action, Clairo parvient donc à trouver des recettes conformes aux normes alimentaires découlant du diabète. Sa position s'inverse donc selon la logique dans laquelle elle se trouve. Lorsqu'elle se situe plutôt dans la logique de la parole, elle tend à critiquer le régime qui lui est imposé, alors qu'au plus près de l'action, elle trouve au contraire des moyens de se conformer aux recommandations des médecins.

Stew, quant à lui, présente exactement la structure inverse. Nous l'avons vu, lorsqu'il nous parle de son plan alimentaire, il affirme le suivre à la lettre, ne manger que ce que son plan lui indique ou l'équivalent. S'il déroge de son plan, il se fixe tout de même des limites : « Quand je respecte pas mon plan ou que j'ai de petites échappatoires comme ça [pain, bagels, *Coke Diet*], j'essaie quand même de pas manger du *fast-food*. » En paroles, il tend à se conformer aux exigences de son plan alimentaire, alors que l'aperçu de ses pratiques laisse croire qu'il penche régulièrement vers la transgression. C'est du moins ce que suggère la visite de son réfrigérateur, dans lequel trône, par exemple, un poulet, clairement proscrit par son plan, qui doit pourtant assurer plusieurs repas dans la semaine. Stew semble donc, dans l'action, se donner plus de latitude par rapport à son plan que ce que son discours laisse croire lorsqu'il se situe dans la logique de la parole et œuvre à donner sens à ses actions, à construire sa fable de vie :

Mais encore là un plan alimentaire, c'est difficile à suivre, parce que quand même que mes repas sont variés six jours de la semaine, bien ça fait six jours de la semaine que tu as certaines choses à manger, donc c'est vraiment difficile d'aller chercher ça, de tout organiser, tu passes tes journées à cuisiner pour le lendemain fait que... Ce serait plus d'avoir une meilleure information sur ma nutrition pis qu'est-ce que je peux pis que je devrais pas manger, pis les effets que ça a. D'avoir plus d'information je pense que ce serait une meilleure solution que de tout le temps suivre un plan.

En fin d'entrevue, alors qu'il est questionné sur ses pratiques, Stew finit par nous dire qu'il se donne de plus en plus de liberté par rapport à ce qu'il devrait manger, qu'il commence à se détacher tranquillement de son plan alimentaire, à explorer d'autres avenues, beaucoup moins convaincu qu'aux premières minutes de notre rencontre.

S'il n'est pas possible d'appliquer strictement les recommandations émises par Bazin et Pastinelli, d'analyser les discours des informateurs selon les moments où ils se trouvent pris dans les nécessités de l'action et ceux où, tout à leur parole, ils travaillent à construire leur identité narrative, la démarche permet néanmoins de jeter un éclairage nouveau sur l'information recueillie. Ce procédé permet en effet de séparer ce qui relève de l'interprétation par les acteurs de leur propre expérience de ce qui s'apparente à un compte rendu de la réalité empirique. Ce faisant, il devient plus aisé de saisir le contexte dans lequel s'organisent les pratiques et se fondent les interprétations. Cet aspect, nous le verrons, revêt une grande importance, dans la mesure où, tel que nous le démontre le sociologue Louis Quéré, une idée claire du contexte duquel émergent les phénomènes étudiés permet d'assurer des assises solides à l'élaboration théorique.

### « Il faut sauver les phénomènes ! »

En réfléchissant aux ressources épistémologiques que la phénoménologie peut offrir aux sciences sociales, Louis Quéré<sup>18</sup> énonce une double injonction qui, si on lui prête attention, peut apporter des indications précieuses quant aux moyens de se prémunir contre les risques liés à l'abstraction, procédé inhérent à la pratique scientifique. D'abord, Quéré enjoint à *ne pas négliger les apparences des choses*. Il ne s'agit pas ici de « partir du sujet, d'adopter le point de vue des acteurs, de comprendre leurs attributions de sens, leurs perspectives ou leurs logiques d'action »<sup>19</sup>, mais bien de s'attarder à la physionomie concrète des phénomènes étudiés. « Ce qu'il convient de faire nous est indiqué par l'environnement et la situation, par les objets et par les autres, par les institutions et par les concepts incorporés dans les systèmes de pratiques<sup>20</sup>. » Quéré invite à porter attention à la manière et au contexte dans lequel les événements surviennent, à bien les ancrer dans la réalité empirique, qui pourra fournir un appui solide à l'analyse et permettra de rattacher le sens attribué à un phénomène au terrain qui l'a vu émerger.

La seconde injonction – qui peut englober la première – insiste sur la nécessité de ne pas perdre de vue, tout au long du travail d'abstraction et de théorisation, la réalité observable. *Veiller à ne pas perdre les phénomènes*, c'est « reconduire jusque dans la représentation scientifique les propriétés que présentent les phénomènes dans le champ d'expérience où ils apparaissent, leurs propriétés dans le “champ phénoménal”, entre autres, leur configuration sensible appréhendée du point de vue de la conduite, leur mode propre d'apparition et d'organisation, leur façon spécifique de s'agencer, leur sens effectif, *et cetera* »<sup>21</sup>. Afin de rendre compte et d'analyser adéquatement les phénomènes étudiés, il convient de prendre en considération leur contexte de production et, surtout, de ne pas le perdre de vue. Les phénomènes doivent traverser toute l'œuvre d'élaboration du savoir scientifique et pouvoir se lire dans la modélisation finale. Le respect de la réalité empirique et la prise en compte de la

physionomie concrète des événements peuvent ainsi agir à titre de garde-fou tout au long du travail d'abstraction, et prémunir le chercheur contre toute interprétation abusive, qui trahirait le sens inhérent au phénomène étudié.

Suivant les recommandations formulées par Quéré, nous appréhenderons de telle manière les cas de Clairó et de Stew. Il s'agit ici de comprendre ce qui se joue dans la transformation rapide et radicale de leurs régimes alimentaires et les discours multiples qu'ils livrent à ce sujet. Le contexte et les origines de ces changements sont très différents dans les deux cas, et faire fi de ces différences signifierait évacuer toute la richesse que recèlent les deux entretiens. Dans le cas de Clairó, sa colère ne peut se comprendre sans considérer le fait que c'est un changement draconien et radical qui lui a été imposé, alors qu'elle-même est en parfaite santé. Elle doit se plier à une discipline lourde qui élimine quasiment toute pratique alimentaire qui pourrait relever de la « cuisine rapide », alors que sa vie quotidienne était déjà réglée, organisée et bien remplie. Elle se préoccupe néanmoins de la santé de son conjoint atteint d'une maladie que le couple n'a pas encore apprivoisée et tente de se plier autant qu'elle le peut aux règles strictes énoncées par les médecins et les infirmières. Comme l'incertitude est grande, l'espace de liberté est faible :

[...] notre barème, c'est son taux de glycémie. S'il est dans les normes, ça veut dire que ça va pas si mal ! C'est peut-être pas parfait, mais ça va pas si mal. S'il est dans les normes, c'est ce que le médecin lui a dit l'autre fois là : « Arrêtez de virer fous là, si tu restes dans les normes, c'est correct. » Fait que, il est dans les normes. Ça arrive une fois de temps en temps, pis on sait pas vraiment. Là c'est un peu ça. On cherche. Tu sais quand une fois c'est plus élevé, on fait tss, qu'est ce qu'on a mangé, qu'est-ce que... il y as-tu quelque chose ou... Mais ça peut être qu'il a oublié ses médicaments. C'est arrivé une fois.

Les variations dans le discours de Clairó pourraient donc s'expliquer par le fait qu'elle se trouve prise entre deux pôles : d'un côté, la santé de son conjoint qui dépend de sa diète. De l'autre, son désir de renouer avec la liberté, de retrouver la marge de manœuvre dont elle disposait alors qu'elle pouvait organiser son quotidien alimentaire comme bon lui semblait. Or, cette liberté, elle ne peut désormais se l'accorder qu'en paroles, comme nous l'avons vu plus tôt.

Quant à Stew, c'est avec un objectif précis en tête qu'il a modifié ses habitudes alimentaires : perdre tout son gras. Son plan alimentaire résulte d'un choix qu'il a opéré librement. En agissant autrement, il pourrait paraître inconséquent avec lui-même, dépourvu de volonté et incapable de respecter les limites qu'il se donne alors qu'il les a choisies librement. De plus, son plan a un début et une fin, sa situation est temporaire. Mais ce plan alimentaire ne vient pas seul : il est couplé à un plan d'entraînement tout aussi strict, qui impose cinq séances d'entraînement intenses par semaine. Cette démarche mobilise une grande

partie de son temps et structure sa vie quotidienne. Comme il suit son plan seul, et que sa démarche est critiquée par son entourage, sa foi doit être inébranlable. Si le doute s'installe, s'il en vient à remettre en question son action, la discipline qu'il s'impose risque fort de devenir pénible. Nous pouvons donc raisonnablement supposer que son discours, plein d'assurance, reflète un travail identitaire qui vise à le mobiliser tout entier dans la poursuite de son objectif: l'élimination de toute graisse. En fait, son corps semble se plier à sa volonté, parce qu'il se déclare désormais incapable de digérer le *fast-food* et les autres aliments à forte teneur en matières grasses:

J'ai pu le goût, hein, de bouffer de la poutine. Tu sais comme... Quand... C'est ça... Il me dit « ah! », mon entraîneur, il me disait: « Tu sais, cette journée-là, laisse-toi aller, bouffe qu'est-ce que tu veux, n'importe quoi. » Mais l'histoire, c'est que je n'ai pas le goût de bouffer de la poutine si je mange... Parce que ça fait quand même longtemps que je fais ce plan-là. Si je mange de la poutine, des hot-dogs, de la pizza, je le [vomis]. Je ne digère plus le gras. C'est trop consistant, ça me fait une boule dans l'estomac pis ça m'écœure, donc j'aime plus ça.

En refusant de réfléchir aux écarts qu'il commet en regard de son plan ou en les niant carrément, Stew s'interdit toute incursion dans la pensée réflexive, qui risquerait de contrecarrer le processus d'habituatation en cours. Par définition, une habitude incorporée garantit la légèreté des gestes en activant le corps sans que la conscience soit sollicitée, sans que le tout soit réfléchi<sup>22</sup>. L'habitude se pose comme une évidence. Tant que rien ne vient la remettre en question, elle fait partie du quotidien, elle n'est pas soumise à la réflexion: les gestes sont posés sans qu'aucune question le soit, parce qu'après tout, ce n'est pas nécessaire!

Pour Clairo, c'est exactement le problème inverse qui se pose, alors qu'elle est confrontée à des gestes lourds, à des habitudes déstructurées et à un régime alimentaire qui, loin de se poser comme une évidence, peine à se faire quotidien. Car là est bien la fonction première de la vie quotidienne: revêtir l'ensemble des éléments qui la constituent d'une aura d'évidence et constamment agrandir son territoire, apprivoiser l'étranger<sup>23</sup>. Clairo comme Stew sont pris entre deux volontés contradictoires, et cette tension se révèle dans leurs discours multiples et éclatés. Considérer la multiplicité, l'éclatement et l'incohérence du matériel recueilli comme un élément du discours sur soi et non comme une tare permet d'assurer des bases solides à l'interprétation qui, dès lors, peut prendre en compte l'ensemble du discours, intégrer ses contradictions et sa multiplicité, ce qui permet de donner une voix à chacun des personnages que l'informateur met en scène en situation d'entrevue. Le travail du chercheur ne peut que s'en trouver enrichi.

\*\*\*

En un peu moins de deux heures, Clairo et Stew nous ont tous deux livré plusieurs versions différentes de leur histoire, leur interprétation

variant selon l'angle à partir duquel ils appréhendaient leur expérience. Leur propos était donc loin d'être unifié, et son caractère éclaté pourrait causer de nombreux maux de tête à celui qui cherche à comprendre de quoi il retourne. Néanmoins, leur engagement étant sincère, il convient de s'attarder à saisir ce qui est en jeu dans ces discours polymorphes, tout en prenant garde de ne pas se perdre dans les méandres de l'interprétation. Partant des considérations épistémologiques de Jean Bazin et de Louis Quéré, nous avons tenté de comprendre ce que chacune des voix auxquelles nous avons prêté l'oreille met en œuvre. Nous avons alors pu saisir ce qui se joue chez Clairó qui, si exaspérée qu'elle soit, parvient tout de même à cuisiner sans sucre, sans sel, sans gras, tout comme Stew qui, convaincu des bienfaits de son plan alimentaire, semble en déroger plus qu'il ne voulait l'avouer de prime abord...

L'interprétation est, *a priori*, un jeu dangereux. Les risques sont grands de faire dire aux informateurs ce que nous aimerions bien entendre, et de donner à leurs paroles un sens qu'elles n'ont pas dans la réalité empirique. Une telle déroute a pour effet de trahir la physionomie concrète des phénomènes et d'en arriver à un modèle théorique sans correspondance dans la réalité empirique. À l'inverse, le chercheur a tout à gagner à coller à la réalité des sujets étudiés, car celle-ci est riche en informations précieuses qui pourront propulser la réflexion vers des lieux encore imaginés. C'est la démarche qui a été tentée ici. Outre les réflexions approfondies sur les considérations épistémologiques liées au travail interprétatif, pour produire un travail valable, la rigueur, l'attention, la minutie et le respect nous apparaissent comme les premiers remparts contre toute dérive de l'interprétation. Autant de qualités à mettre en œuvre dans le travail scientifique comme dans la vie sociale. Comme quoi, qu'on réfléchisse *sur* ou *dans* la société, les règles peuvent rester les mêmes...

## Notes

1. Dans le cadre de notre mémoire de maîtrise, nous nous intéressons à la manière dont les mangeurs, plongés dans un univers normatif pluriel et contradictoire, parviennent à établir un système d'habitudes qui serait stable et fonctionnel. Pour ce faire, nous avons mené seize entrevues avec sept hommes et neuf femmes entre vingt et soixante-dix ans qui fréquentent les centres d'entraînement ou pratiquent une activité physique sur une base régulière.
2. Si les deux cas qui seront examinés ici peuvent sembler atypiques, il n'en est rien. En effet, parmi les seize informateurs rencontrés, seulement trois présentaient une situation stable et bien établie, tous les autres vivant ou ayant vécu des changements importants dans leur alimentation qui, dans les cas les plus radicaux, se traduisaient en termes de troubles du comportement alimentaire.
3. Anne Muxel, « La famille à table », dans Michel Wieviorka (dir.), *Se nourrir : l'alimentation en question*, Auxerre, Sciences humaines, 2009, p. 75-94.
4. Claude Fischler, *L'omnivore*, Paris, Odile Jacob, 1990.
5. Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, Stanford, Stanford University Press, 1991.
6. Michela Marzano, *Penser le corps*, Paris, Presses universitaires de France, 2002.
7. Nikolas Rose, *Politics of Life Itself, Biomedicine, Power And Subjectivity in the Twenty-First Century*, Oxford, Princeton University Press, 2007; Robert Crawford, « Health as a meaningful social practice », *Health*, vol. 10, n° 4 (2006), p. 401-420.
8. *Ibid.*
9. Erving Goffman, *Stigmate*, Paris, Éditions de Minuit, 1975, p. 13.
10. Jean-Claude Kaufmann, *L'entretien compréhensif*, Paris, Armand Colin, 2006.
11. *Ibid.*
12. Kaufmann, *L'invention de soi : une théorie de l'identité*, Paris, Hachette, 2004.
13. Alfred Schütz, *Le chercheur et le quotidien : phénoménologie des sciences sociales*, Paris, Klincksieck, 2008, p. 11.
14. Jean Bazin, « Questions de sens », *L'Enquête*, vol. 6 (1998), p. 29.
15. *Ibid.*, p. 33.
16. Madeleine Pastinelli, « De la culture comme produit à la culture comme expérience. Retour à l'ethnographie », *Ethnologies*, vol. 29, n°s 1-2 (2007), p. 17.
17. *Ibid.*, p. 22.
18. Louis Quéré, « Il faut sauver les phénomènes! Mais comment faire? », *Espace-Temps*, n°s 84-86 (2004), p. 24-37. Pour cet article, il nous sera impossible de fournir le numéro des pages desquelles sont tirées les citations. En effet, l'article étant introuvable à Québec, nous avons dû travailler à partir d'une version fournie par l'auteur dans laquelle la pagination n'est pas indiquée.
19. *Ibid.*
20. *Ibid.*
21. Quéré, « L'abstraction inhérente à l'établissement des faits comme problème », *L'Année sociologique*, vol. 56, n° 2 (2006), p. 393.
22. Kaufmann, *Ego : pour une sociologie de l'individu*, Paris, Hachette Littératures, 2007.
23. Georges Balandier, « Essai d'identification du quotidien », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. 74 (1983), p. 5-12; Bruce Bégout, *La découverte du quotidien*, Paris, Allia, 2005.