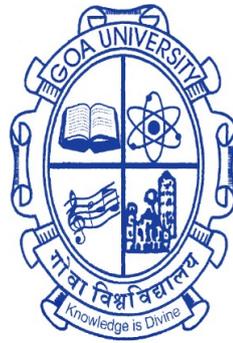


# **Le discours culinaire et gastronomique dans la littérature française contemporaine**

A Thesis submitted in partial fulfillment for the Degree of  
**DOCTOR OF PHILOSOPHY**

Shenoi Goembab School of Languages and Literature



Goa University

By

Jessica Dsena

Goa University

Goa

October 2023

## **DECLARATION**

I, Jessica Dsena hereby declare that this thesis represents work which has been carried out by me and that it has not been submitted, either in part or full, to any other University or Institution for the award of any research degree.

Place: Taleigao Plateau.

Date: 11<sup>th</sup> October 2023

Jessica Dsena

## **CERTIFICATE**

I/We hereby certify that the work was carried out under my/our supervision and may be placed for evaluation.

Prof. Anuradha WAGLE :

Shenoi Goembab School of Languages and Literature

Goa University

## REMERCIEMENTS

Je tiens dans un premier temps à remercier Mon Dieu, Mon Sauveur pour m’avoir donné, la force, la patience, la santé, la sagesse, le courage, pour survivre et mener à bon port ce travail. La louange, la gloire, la sagesse, l’action de grâces, l’honneur, la puissance, et la force, soient à notre Dieu, aux siècles des siècles ! Amen ! Apocalypse 7:12 Je te louerai de tout mon cœur, Seigneur, mon Dieu ! Psaume 86:12.

Je tiens aussi à adresser mes sincères remerciements à la directrice de ma thèse, Madame la Professeure Anuradha Wagle, pour son aide, son soutien, ses conseils précieux et ses observations avisées qui m’ont permis de mener ce travail à son terme. Qu’elle soit aussi remerciée pour sa gentillesse, sa patience remarquable, et sa disponibilité qu’elle m’a accordées tout au long de ces années de travail.

Je remercie également les membres de mon Comité consultatif doctoral, Monsieur le professeur K.S Bhat et Madame la Professeure Mitra Borker, pour leurs conseils et leurs recommandations qui ont contribué à l’enrichissement de ma thèse.

J’éprouve une immense gratitude à mes parents pour m’avoir soutenu par tous les moyens possibles, sans lesquels cette démarche n’aurait pas été possible. Je remercie également ma famille, tout particulièrement, mon frère pour avoir fourni des ressources textuelles qui ont très fortement contribué à la réussite de mon étude.

Mes remerciements vont aussi à mon amie Kshama Dharwadkar, pour son soutien moral, son aide, son amitié, son encouragement constant durant l’élaboration de ce travail.

Je suis reconnaissante aux personnels et les responsables d’International Guest House, Goa University, pour l’accueil chaleureux pendant mes séjours à Goa.

J'exprime également ma gratitude à ceux qui ont effectué la relecture et ainsi que leur intérêt porté à mon travail. Je tiens finalement un merci tout particulier à Natasha Gomes, pour les suggestions proposées durant la construction de ce travail.

## **DEDICACE**

### ***A mes chers parents***

*Je dédie ce modeste travail à mes parents pour tout leur soutien, leurs sacrifices, leur amour, leurs prières, leurs encouragements et tout l'aide qu'ils m'ont apportée tout au long de mes études. Qu'ils retrouvent dans ce travail l'expression de ma reconnaissance, ma gratitude et mon profond amour.*

# Table des matières

	<b>Pages</b>
<b>Introduction générale</b>	<b>1 - 14</b>
<b>Chapitre 1. La nourriture et la littérature</b>	<b>15 - 45</b>
1.1. La littérature – un reflet de la culture	15
1.2. La nourriture et la culture	16
1.3. La France – un pays gastronomique	18
1.4. La nourriture et la littérature – les mets et les mots, une relation amoureuse	20
1.4.1. Le Moyen Âge	21
1.4.2. De la Renaissance à la Révolution (1600 – 1700)	23
1.4.3. L’âge d’or de la cuisine française (1800 –1900)	32
1.4.4. De la grande cuisine à la nouvelle cuisine (1900 – à nos jours)	39
1.5. Conclusion partielle	44
<b>Chapitre 2. Les paysages alimentaires</b>	<b>46 - 78</b>
2.1. Introduction - Les paysages alimentaires	46
2.1.1. La théorie sociale cognitive	48
2.2. Le terroir et les marchés	51
2.3. La cuisine – l’âme d'une maison et cœur d'un restaurant	61

2.3.1.	La face cachée des cuisines professionnelles : violence en cuisine	62
2.3.2.	La cuisine professionnelle – un temple d’apprentissage	69
2.4.	Les restaurants – un lieu de rencontre et de partage	75
2.5.	Conclusion partielle	78
<b>Chapitre 3. La mémoire</b>		<b>79 - 122</b>
3.1.	Introduction	79
3.1.1.	La mémoire, un aperçue psychologique	79
3.2.	Les cinq sens et la mémoire aux fourneaux : la sensation et la mémoire dans l’acte de cuisiner	85
3.3.	La mémoire à table : un point de vue d’un consommateur de la nourriture	102
3.4.	Conclusion partielle	122
<b>Chapitre 4. Genre en cuisine : les femmes aux fourneaux</b>		<b>123 -161</b>
4.1.	Introduction	123
4.1.1.	Préjugés, stéréotypes et discrimination	125
4.1.2.	Les femmes, la nourriture et la littérature	126
4.1.3.	Cuisiner, se nourrir - un outil de pouvoir	127
4.2.	Les femmes, la nourriture : le pouvoir à la table	130
4.2.1.	La nourriture comme une arme	140
4.2.2.	La nourriture : une potion d'amour mais aussi une potion de pouvoir	142

4.3. Genre en cuisine professionnelle	146
4.4. Genre sur mon assiette	150
4.5. Conclusion partielle	161
<b>Chapitre 5. À la recherche de l'identité</b>	<b>162 - 205</b>
5.1. Introduction	162
5.2. L'identité - la notion de soi	163
5.3. A la recherche de l'identité selon Maslow	165
5.3.1. Les besoins physiologiques	168
5.3.2. Les besoins de sécurité	172
5.3.3. Les besoins sociaux	184
5.3.4. Les besoins d'estime de soi	191
5.3.5. Les besoins d'accomplissement de soi	200
5.4. Conclusion partielle	205
<b>Conclusion générale</b>	<b>206 - 213</b>
<b>Bibliographie / Sitographie</b>	<b>214 - 239</b>

# Liste des Schémas

Figure 3.1 : Les trois étapes essentielles de la mémoire.

Figure 4.1 : Les types de pouvoir selon French et Raven (1959)

Figure 5.1 : La pyramide de Maslow



# **INTRODUCTION GENERALE**



*Il y a des livres dont il faut seulement goûter,  
d'autres qu'il faut dévorer, d'autres enfin,  
mais en petit nombre, qu'il faut, pour  
ainsi dire, mâcher et digérer.*

*Francis Bacon*

*La nourriture est beaucoup plus chargée en  
symboles qu'en glucides, lipides et protides.  
On mange plus de symboles que de chimie.*

*Boris Cyrulnik*

Depuis des siècles, les représentations littéraires de la nourriture, de la cuisine, des habitudes alimentaires, restent au cœur de la littérature française. Les écrivains tissent et mélangent la nourriture, sa préparation, ses ingrédients, sa consommation, au sein de leurs narratives. Roland Barthes (1971) classe les romans selon « la franchise de l'allusion alimentaire » où il s'agit de la classification des romans selon l'emploi du thème de la nourriture (p.163). Tout précisément, « ce que mangent les personnages » est beaucoup plus observable dans certains romans en comparaison avec d'autres (p.163). La nourriture, l'alimentation et l'art de la table présentés dans la littérature sont élaborés soigneusement et jamais sans raison. Comme le précise Barthes (1971), « le détail alimentaire excède la signification, il est le supplément énigmatique du sens (de l'idéologie)» (p. 163). Ainsi donc, l'approvisionnement, la préparation, la présentation, et la consommation de la nourriture dans des pages d'œuvres littéraires sont bien plus qu'une simple activité humaine de base. Le mot nourriture désigne les substances alimentaires consommées par les êtres humains pour répondre aux besoins physiologiques de subsistance (Ferguson, 2004). Alors que, dans son article intitulé « *Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine* », Barthes (1961), explique la manière dont la nourriture représente « un système de communication » et une représentation de la vie avec la nourriture selon lui, «

n'est pas seulement une collection de produits, justiciables d'études statistiques ou diététiques. C'est aussi et en même temps un système de communication, un corps d'images, un protocole d'usages, de situations et de conduites » (Barthes, 1961, p.979). En d'autres termes, la nourriture est un moyen de communication qui englobe l'achat, la préparation et la consommation des aliments. Les raisons pour les choix d'aliments consommés, la manière et la compagnie constituent tous une forme de communication riche de signification. C'est un phénomène qui définit l'identité, la culture, la vie et par extension, la situation socio-économique des personnages concernés. De plus, ces « faits alimentaires doivent être recherchés partout où ils se trouvent : par observation directe dans l'économie, les techniques, les usages, les représentations publicitaires ; par observation indirecte, dans la vie mentale d'une population donnée » (Barthes, 1961, p. 979). Ainsi, chaque culture manifeste, par le biais du langage de la nourriture, des habitudes, des comportements et des attitudes alimentaires. Parallèlement, Brad Kessler (2005), soutient l'idée que la nourriture dans les œuvres littéraires ne sert pas seulement à stimuler l'appétit de lire chez les lecteurs mais elle est très significative et chargée de sens. D'ailleurs, il démontre la façon dont la nourriture assume la fonction de déclencher des mémoires passées, véhiculer la nostalgie, rassembler et unir la population. En outre, la gastronomie, la nourriture et la cuisine occupent logiquement une place importante dans de divers genres littéraires.

Nous le trouvons également essentiel d'évoquer ce que Gian-Paolo Biasin (2017) explique à ce propos : lorsqu'un roman traite de la nourriture, un signe culinaire, il ajoute de la richesse à la richesse, il superpose son propre système de signes et de significations au système signifiant, diversement codifié, de la cuisine (p. 3). En plus, étant donné qu'une œuvre littéraire est un miroir de la réalité, Biasin explique que, les représentations de la nourriture occupent un espace bien défini (p. 4). Le discours gastronomique est riche en

signification et ainsi, quand la littérature met en jeu des signes culinaires et alimentaires, les effets sont particulièrement révélateurs. Au fond, il nous semble très intéressant d'étudier les représentations de la nourriture, le besoin le plus élémentaire et fondamentale de la vie, dans les œuvres littéraires. Nous nous sommes intéressées tout particulièrement à la manière dans laquelle la nourriture, comme le suggère Barthes (1961), « résume ou signale » d'autres comportements (p. 985). C'est dans cette même optique que cette recherche sera développée.

## La Problématique

Notre travail porte sur « *Le discours culinaire et gastronomique dans la littérature française contemporaine* ». Dans un premier temps, afin d'assurer une meilleure compréhension du sujet traité, il est nécessaire de fournir une explication de la terminologie associée avec la « gastronomie ».

Tout d'abord, par le mot cuisine nous entendons « l'art d'apprêter les aliments » (Bonnain-Moerdyk, 1972) ; un processus de transformation pour rendre les aliments propres à l'utilisation ou à la consommation (Ferguson, 2004). Ensuite, le mot culinaire se réfère à tout ce qui se rapporte à la cuisine. Alors que la gastronomie selon Brillat (1848) est, « la connaissance raisonnée de tout ce qui a rapport à l'homme, en tant ce qu'il se nourrit. Son but est de veiller à la conservation des hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible ». C'est-à-dire, la gastronomie est l'étude de « tout ce qui peut être mangé », une étude qui comprend simultanément la production, la préparation, la consommation et la jouissance des mets qui ont une très grande influence sur la vie. D'autre part, d'après l'historien Pascal Ory (2013), il ne faut pas confondre la gastronomie avec « haute cuisine ou bonne cuisine », plutôt, la gastronomie comprend « la mise en règle (*nomos*) de tout ce qui touche au manger et au boire » (p. 22). Autrement dit, elle comprend « la culture de

manger et boire » (Ory et al., 2019). En somme, la gastronomie se caractérise par un ensemble de règles qui gouverne la préparation, la présentation et la consommation de la nourriture. En parlant de la gravure de la couverture de son livre intitulé « *Le Discours gastronomique français de l'Antiquité à nos jours* » (1998), Pascal Ory offre un exemple parfait de ce que c'est la gastronomie, une gravure qui dépeint « un gastronome devant sa table de travail, mais qui est en train d'écrire et non de cuisiner », ainsi mettant en évidence le rapport étroite entre l'écriture et la nourriture ainsi que la manière dont un discours gastronomique a pour but de « célébrer le plaisir de la table » (Ory et al., 2019).

## **Objectifs de Recherche**

Comme nous avons déjà mentionné dans notre introduction que la nourriture ne figure pas dans les romans par hasard et son apparence même est porteuse de sens. L'objectif de notre étude est d'arriver à une meilleure compréhension du rôle de la nourriture dans une sélection d'œuvres littéraires contemporaines françaises comme le suit : *Une Gourmandise* de Barbery (2000), *Mangez-moi* de Desarthe (2006), *Le chef est une femme* de Gans (2012), *Cuisine et Sentiments* de Darcy (2013), *Un chemin des tables* de Kerangal (2016), *La Cheffe* de Ndiaye (2016), et *Les Recettes de la vie* de Durand (2019) et plus précisément de mettre en lumière les liens intimes qui pourraient exister entre la nourriture et les paysages alimentaires, la mémoire, l'identité, et le genre, du point de vue psychologique. Notre recherche a pour question centrale le rôle de la nourriture dans les romans français contemporains, étudier la manière dont la nourriture est dépeinte dans la sélection des œuvres littéraires françaises contemporaines et son influence sur la psychologie des personnages dans les romans.

Notre étude tente de répondre aux questions suivantes :

1. Quel est le lien entre la nourriture et les paysages alimentaires ? Et comment ces paysages alimentaires façonnent-ils les pratiques et habitudes culinaires et alimentaires ?
2. Quel rôle joue-t-elle la nourriture dans la mémoire ?
3. À qui appartient la cuisine et pourquoi existe-t-il une disparité de genre dans la cuisine domestique et professionnelle ?
4. Comment la nourriture est-elle un miroir de l'identité ?

Par rapport aux objectifs et aux questions de recherche mentionnés en haut, nous aimerions vérifier les hypothèses suivantes :

Notre hypothèse de base est le suivant :

La nourriture enrichit la connaissance sur les liens entre la nourriture et les paysages alimentaires, la mémoire, le genre et l'identité et joue un rôle dans l'état psychologique des protagonistes et des personnages secondaires des récits examinés.

Nos sous-hypothèses sont les suivants :

1. Il existe un entrecroisement entre la nourriture et les paysages alimentaires et cet entrecroisement influence le comportement humain en générale et le comportement alimentaire en particulier.
2. Parallèlement aux changements des habitudes alimentaires dans la société française, il y a une nostalgie pour les habitudes passées. La nourriture dans la sélection des œuvres littéraires fournit des informations utiles sur le fonctionnement et la compréhension de la mémoire humaine.

3. Les stéréotypes, les préjugés assignés aux femmes et la discrimination dont elles font face dans le domaine de l'alimentation -soit domestique soit professionnel- sont utilisés comme des armes pour combattre dans le batail de genre.
4. La nourriture - la préparation, présentation, et consommation - est plus qu'une source de subsistance, plutôt, la nourriture fonctionne comme un moyen d'expression d'identité.

## Revue de la littérature

Plusieurs études ont été réalisées sur le sujet de la nourriture dans les œuvres littéraires en général. Parmi les plus importantes est celle d'Anne V. Lair (2003), qui dans sa thèse de doctorat intitulée « *Les arts de la table: nourriture et classes sociales dans la littérature française du dix-neuvième siècle* » s'intéresse à l'impact de la révolution gastronomique au début du dix-neuvième siècle. Il est question d'explorer la nourriture comme marque sociale d'une approche sociologique. Pour ce faire, l'auteure de ce travail centre son étude sur *La Peau de Chagrin* de Balzac, *L'Assommoir* et *Le Ventre de Paris* de Zola, *L'Education sentimentale* de Flaubert. Tandis que, Jouanne (1996) dans sa thèse de doctorat intitulée *Food and eating in Zola's Rougon-Macquart* étudie les œuvres du série de romans de Zola et examine les manières dans lesquelles la nourriture se sert à arriver à une compréhension globale démontrant que la nourriture et l'alimentation sont inextricablement liées au processus cyclique de la naissance, de la mort et de la régénération. A ces productions, ajoutons la thèse de doctorat de Karine Brière (2020), intitulée *Les symptômes du manger : troubles et conduites alimentaires dans la littérature réaliste et naturaliste du XIX<sup>e</sup> siècle*, est consacrée à l'étude des troubles du comportement alimentaires dans un choix de romans de Balzac, Zola et Maupassant. Pour ce faire, l'auteur s'appuie sur un cadre théorique sociocritique et épistémocritique. Dans la même

veine des idées, Junko Meguro, quant à lui, dans sa thèse de doctorat intitulée « *La nourriture chez Marcel Proust* » (2015), étudie l'importance et le symbolisme de la nourriture et de la table dans les œuvres de Proust selon diverses approches comme celle de la psychanalyse, la sociologie, l'ethnologie, la diététique, la physiologie. Pour sa part, Karin Becker (2012) dans son article « *Discours et métaphores alimentaires dans la littérature française du XVI<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècle* » présente un aperçu des recherches menées au niveau globale sur la nourriture et les repas dans la littérature française de la Renaissance à nos jours. Cet article offre une vue d'ensemble des diverses manières dans lesquelles la nourriture a été étudiée à travers le temps. Selon Becker, la nourriture est examinée du point de vue « discursif, psychologique, ... sémiotique et méta esthétique » et les recherches sont preuves de la profondeur et la multiplicité des usages de la nourriture dans la littérature (p.188). Tandis que, dans *Culinary comedy in medieval French literature*, l'auteur Sarah Gordon (2006), se concentre sur la relation de la nourriture et la comédie au Moyen-Âge, du XII<sup>e</sup> au XIV<sup>e</sup> siècle. L'auteur soutient que la nourriture est utilisée dans la littérature médiévale comme un moyen efficace de comédie et de critique. Ainsi la nourriture devient un outil satirique. De la même manière, dans son ouvrage *Food and Culture in Contemporary American Fiction*, Lorna Piatti-Farnell (2011), s'appuie sur le cadre théorique d'études de l'alimentation (food studies) et examine des questions du genre, de la race, du régionalisme et l'identité culturelle dans des textes littéraires américaines sélectionnés à partir des années 1980. Son travail a démontré à juste titre l'importance de la nourriture dans des domaines aussi divers que le corps, la subjectivité, la mémoire, la sexualité, les structures de classe, la race et l'ethnicité. En plus, Silvia Baučková (2015) dans son livre *Dining Room Detectives : Analysing Food in the Novels of Agatha Christie* (2015) retrace l'histoire de la nourriture dans la littérature et les romans policiers dans ses chapitres introductifs et examine ensuite le rôle de la nourriture dans les

romans policiers d'Agatha Christie. De même, c'est Annick Batard (2013), qui met en avant l'analyse de la nourriture dans les œuvres littéraires françaises du XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècle. L'auteur y fait mention, d'un côté le plaisir de la table et de l'autre côté, des problèmes de la malbouffe et de la santé, des graves problèmes à l'heure actuelle.

Quelques travaux ont été réalisés sur les écrivains et les romans que nous avons choisis pour notre étude. D'autres chercheurs ont étudié la nourriture dans des œuvres de Marie NDiaye, par exemple, Gaspard Turin (2019), dans son article, *Accommodements en régime magique. Fonctions de la nourriture chez Marie Ndiaye*, explore la question de la nourriture dans les deux romans de NDiaye : *Mon cœur à l'étroit* et *La Cheffe, roman d'une cuisinière*. Turin (2019) se penche sur la nourriture comme « pensée magique » et suit l'évolution identitaire des personnages ndiayens d'un point de vue anthropologique. Parallèlement, l'article intitulé *La poésie de l'art culinaire dans La Cheffe, Roman d'une cuisinière de Marie Ndiaye*, de l'auteur Jaleh Kahnampour (2021), porte également sur le roman éponyme *La Cheffe* de Marie NDiaye. L'auteur examine le personnage principal, sa vie, son point de vue et sa carrière à travers de « l'écriture poétique gastronomique » de NDiaye ainsi que les questions de classes sociales et la nourriture. Dans la même optique, Veronique Olivier (2013) dans son article, *Une Gourmandise: Mots, Mets, et Ecriture Féminine*, se penche sur le roman de Muriel Barbery et faire une analyse de ce texte du point de vue féministe. De plus, Anne Strasser (2008), l'auteur de l'article intitulé, « *Agnès Desarthe et Anna Gavalda: quand la cuisine fait recette en littérature* » analyse le thème de la nourriture dans un roman d'Anna Gavalda (2004), *Ensemble, c'est tout*, et dans un roman d'Agnès Desarthe (2006), *Mangez-moi*. L'auteur de l'article étudie le thème de la nourriture et le lien avec l'identité d'un point de vue sociologique, en s'appuyant sur la théorie proposée par Jean-Claude Kaufmann (Strasser, 2008).

Ces recherches sur les œuvres littéraires portent sur plusieurs perspectives et approches différentes. Il est donc nécessaire d'articuler l'originalité de notre étude.

## État de la question

La présente étude s'intéresse à la question de la nourriture dans le domaine de la littérature française contemporaine. Il importe d'explicitier le cadre de notre recherche. Notre corpus se compose de sept romans qui sont publiés entre les années 2000 à 2019. Ainsi, nous analyserons les romans français comme le suit : *Une Gourmandise* de Muriel Barbery (2000), *Mangez-moi* d'Agnès Desarthe (2006), *Le chef est une femme* de Valérie Gans (2012), *Cuisine et Sentiments* de Léonore Darcy (2013), *Un chemin des tables* de Maylis de Kerangal (2016), *La Cheffe* de Marie NDiaye (2016), et *Les Recettes de la vie* de Jacky Durand (2019). Mais nous n'avons pas passé sous silence les écrivains francophones qui ont parlé des différentes valeurs, qui impacte l'acte de manger dans une perspective identitaire, sociale, et psychologique. Parmi les romans francophones que nous avons lus au cours de notre recherche, nous avons choisi d'analyser les œuvres de deux écrivaines francophones qui nous semblaient les plus pertinentes à notre étude. Ces romans nous ont aidés à apporter une dimension postcoloniale et immigrante à ce discours. Pour ce qui concerne les deux œuvres littéraires francophones, nous avons choisi comme terrain d'étude *Comment Cuisiner son mari à l'africain* de Calixthe Beyala (2000) et *Mãn* de Kim Thuy (2013).

Suite à notre investigation, nous constatons que peu de recherches ont été déjà faites sur les textes et les auteurs choisis pour notre étude. L'originalité et la nouveauté de notre recherche sont principalement justifiées par les raisons suivantes : en premier temps, aucune étude ne réunit un corpus comprenant sept romans français aussi divers comme objets d'analyse. Pour effectuer notre recherche, nous sommes, en deuxième temps, guidés

par une orientation thématique dans notre choix des romans sur le plan géographique et temporel pour délimiter le corpus de notre travail. Les écrivains et les romans choisis font partie de la littérature française de l'époque contemporaine, c'est-à-dire du XXI<sup>ème</sup> siècle. En troisième temps, ces romans ont pour vedette, le thème de la gastronomie. Il est important de souligner que ces romans choisis ne sont pas tout simplement saturés des descriptions de la nourriture et des scènes de repas mais la nourriture est le pivot central de l'histoire qui impacte en grande mesure, son déroulement. Ensuite, les écrivains s'expriment dans la langue française et partagent un ensemble des idées et les valeurs parallèles véhiculées par cette langue et ses cultures liées à la nourriture de manière consistante. Pour donner un exemple, les personnages principaux dans les romans choisis sont dévoués à l'art de cuisine soit dans la cuisine domestique comme nous observons dans le roman *Comment cuisiner son mari à l'africaine* de Beyala (2000), soit dans une cuisine professionnelle dans les romans *Une Gourmandise* de Barbery (2000), *Le chef est une femme* de Gans (2012) , *Cuisine et Sentiments* de Darcy (2013), *Mãn* de Thuy (2013), *Un chemin des tables* de Kerangal (2016), *La Cheffe* de Ndiaye (2016), *Les Recettes de la vie* de Durand (2019). De plus, même si notre corpus est limité à sept romans français, notre méthode d'analyse, est une démarche originale, celle d'une approche psychologique, qui nous a permis de mettre en avant les liens indéniables entre des domaines vastes et divers, ceux de l'alimentation, la mémoire, l'identité, le genre et les paysages alimentaires d'une manière innovante.

## **Méthodologie de recherche**

Depuis toujours, plusieurs chercheurs s'intéressent à l'étude empirique de la littérature en se basant sur des théories et des méthodes de la psychologie et la sociologie,

des sciences sociales qui ont fourni des approches nouvelles et empiriques pour étudier la littérature.

Plusieurs recherches mettent en avant le rôle de la littérature en tant que phénomène psychologique et social (Steen et Schram, 2001). Les psychologues cherchent des principes universels qui gouvernent le comportement et les mécanismes de l'esprit humain tels que la cognition, l'émotion et le mémoire, tandis que les œuvres artistiques comme la littérature servent de contextes pour l'analyse de ces principes. Dans cette perspective, le travail de Robert Fath (1901) intitulé *L'influence de la science sur la littérature française dans la seconde moitié du XIX siècle* joue un rôle primordial dans l'étude du rôle de la science dans les œuvres littéraires. Dans son œuvre, il remarque que la littérature est :

le miroir d'une époque, la grande source de la connaissance psychologique d'une nation. Elle transpose dans sa langue propre les images, les idées, les faits, les sentiments qu'elle reçoit des beaux-arts, de la science, de l'histoire et de la philosophie. Elle suggère, elle prête même parfois. (Fath, 1901, p. 6)

En d'autres termes, étant un reflet de la société, la littérature devient ainsi une source pour l'étude de la psychologie car elle reflète les comportements, les idées, et les valeurs d'une époque et d'une société donnée. Patrick Colm Hogan, pionnier de l'étude de la science cognitive et de l'émotion en littérature, dans ses travaux, *Cognitive Science, Literature, and the Arts: A Guide for Humanists* (2003), *What Literature Teaches Us about Emotion* (2011), *Literature and Emotion* (2018) se focalisent sur l'impact de la science affective dans l'étude de la littérature, ses œuvres offrant un exemple parfait de la mise en pratique des recherches récentes et des théories scientifiques de l'émotion et de la cognition aux œuvres littéraires. Ensuite, Evelyn B. Tribble (2011) s'intéresse, elle aussi, à ce phénomène dans son livre *Cognition in the Globe : attention and memory in Shakespeare's theatre*.

Cet auteur examine des modèles et des ressources pour reconstruire l'«écologie cognitive» afin de mieux comprendre «une activité humaine complexe telle que le théâtre». De la même manière, Suzanne Nalbantian (2003) note dans son livre *Memory in Literature: From Rousseau to Neuroscience*, que les personnages, images et techniques artistiques mises en place par les auteurs pourraient servir d'indices au fonctionnement de la mémoire humaine. Tout spécifiquement, la littérature sert virtuellement d'un laboratoire pour étudier de l'encodage, du stockage et de la récupération de la mémoire épisodique (pp. 6,7). Ces exemples augmentent à plus forte raison, notre motivation pour nous concentrer sur les textes littéraires choisis d'un point de vue psychologique. A la lumière de ces œuvres, il est évident que la psychologie pourrait, en même temps, améliorer notre compréhension des mécanismes psychologiques qui sous-tendent notre sujet d'étude - la nourriture, la cuisine et l'acte de manger dans la société française à travers les romans français contemporains. Étant donné que la psychologie est la science du comportement, et le comportement alimentaire demeure un sujet d'intérêt en psychologie, l'étude et l'analyse de la nourriture dans les textes littéraires choisis se feront d'un point de vue psychologique, en s'appuyant sur les principes et les théories du domaine de la psychologie générale et la psychologie sociale. En résumé, c'est à travers de l'analyse psychologique des personnages et leurs comportements alimentaires que cette étude cherche à comprendre les liens entre la nourriture, les paysages alimentaires, la mémoire, l'identité et le genre.

Il est important de signaler à ce propos que notre corpus ne porte pas sur un.e auteur.e unique ni sur une seule approche théorique. Dans ces conditions, il est évident que nous élaborerons notre cadre théorique concernant chaque thème au sein de différents chapitres. Dans chaque chapitre de notre thèse, sera présenté le cadre théorique des thèmes qui guidera l'analyse et nous procéderons à l'examen du comportement de nos personnages à la lumière de ces théories.

## Plan de la thèse

Cette étude de recherche doctorale se divise en cinq chapitres principaux. Le **premier chapitre** a pour but de donner un bref aperçu historique de la gastronomie en France et sa présence dans la littérature française. Ceci nous aidera à avoir non seulement une connaissance générale du sujet de la nourriture dans la littérature française mais aussi une meilleure compréhension de l'importance de la nourriture et l'art de la table dans la société française. Le **deuxième chapitre** est consacré à une analyse des paysages alimentaires dans les œuvres littéraires choisies. Ce chapitre est subdivisé en trois parties: la première partie se focalise sur l'analyse des marchés alimentaires, la deuxième partie définit et décrit la cuisine domestique et les cuisines professionnelles, et la dernière partie parle de la restauration. Dans notre **troisième chapitre**, nous analyserons les relations entre la nourriture et la mémoire et explorerons la nourriture comme un véhicule du passé, le rôle de la mémoire et les sens dans l'acte de cuisiner et l'acte de manger. Le **quatrième chapitre** a pour but d'aborder le thème du genre dans la cuisine. Dans ce chapitre nous dirigeons notre attention vers les situations dans les romans qui traitent des stéréotypes et de la discrimination liés aux femmes non seulement dans le domaine de la cuisine domestique mais aussi celui de la cuisine professionnelle. Nous soutenons dans ce chapitre, l'idée que les femmes se servent de l'alimentation comme une arme de résistance pour contester les stéréotypes négatifs et les idéologies dénigrantes que la société patriarcale leur assigne. Le **cinquième et dernier chapitre** de cette étude traite de la relation entre l'identité et la nourriture. Ce chapitre se consacre à l'étude de la motivation et ainsi que l'identité culinaire des chefs. L'attention est également portée sur la relation entre la nourriture et l'accomplissement de soi.

Pour conclure, nous discuterons les résultats de la thèse en prenant compte de différentes analyses effectuées en ce qui concerne les hypothèses de notre recherche.

# **CHAPITRE 1**



# La nourriture et la littérature

## 1.1 La littérature – un reflet de la culture

La littérature joue un rôle important dans tous les aspects de la vie humaine. Le mot littérature vient du mot latin « litteratura » qui veut dire « écriture ». D'après une définition du dictionnaire Larousse, le mot littérature est défini comme : « [e]nsemble des œuvres écrites auxquelles on reconnaît une finalité esthétique ; Ces œuvres, considérées du point de vue du pays, de l'époque, du milieu où elles s'inscrivent, du genre auquel elles appartiennent » (« Littérature », s. d.). En d'autres termes, par le mot littérature, nous entendons un groupe d'œuvres écrites ayant pour but une valeur artistique et esthétique. C'est un ensemble d'œuvres créatives appartenant à un pays comme par exemple, la littérature française, la littérature anglaise, ainsi qu'à une époque, par exemple, la littérature du XVIII<sup>e</sup> siècle et appartenant à un genre, à savoir le roman, la poésie, le théâtre.

De plus, la littérature est une œuvre d'art et les écrivains sont considérés comme des artistes, en ce sens, la langue est un outil par lequel un artiste littéraire crée une œuvre d'art (Branco de Oliveir, 2015). Étant une œuvre d'art, selon Pickering et Hoepfer (1981), la littérature se caractérise par une activité uniquement humaine, issue du désir universel de l'homme dans le but de comprendre, d'exprimer et enfin de partager ses expériences. De la même manière, dans son livre *An Introduction of Literature*, William Henry Hudson (2015) précise que la littérature est un témoignage indispensable de tout ce que les hommes ont vécu, vu, réfléchi et ressenti à propos des divers aspects de la vie. Elle est donc l'expression fondamentalement de la vie et cette expression se fait par le biais du langage. Wellek & Warren (1949), partage la même idée qu'une œuvre littéraire est considérée comme le reflet d'une société ou de l'époque dans laquelle elle a été écrite. Cela signifie

que l'écrivain ne peut pas se détacher de l'environnement, de la culture, des enjeux sociaux, du contexte politique, économique et de la nature qui l'entourent. En d'autres termes, c'est à travers de la langue que les écrivains - des poètes, des dramaturges, des romanciers - tissent des récits passionnants sur la condition humaine dans une société et d'une culture donnée. Cela met en évidence que la littérature est un reflet de tous les aspects de la vie humaine. C'est une expression de la culture d'une société donnée.

En effet, au cœur de la nature humaine se trouve l'intérêt profond de la recherche du sens de la vie et du monde. A cette fin, la littérature sert d'un document social qui a pour but d'offrir de nouvelles informations, de se divertir, de soutenir des besoins émotionnelles et culturelles ainsi que d'éduquer les lecteurs (Wellek & Warren, 1949 ; Pickering & Hoepfer, 1981). Comme nous l'avons vu, les œuvres littéraires sont une source inestimable de savoir culturel. Ainsi donc, des êtres humains et tous les aspects concernant la vie humaine - sociales, politiques, économiques, culturelles, et psychologiques - font objet d'étude des œuvres littéraires. En somme, la littérature est ainsi un ensemble de productions créatives qui met en lumière l'expérience et le comportement humain et puisque la littérature est une étude qui concerne l'ensemble de la vie et des activités humaines, c'est un reflet de la culture d'une société.

## **1.2 La nourriture et la culture**

Selon Matsumoto & Juang (2013), la culture est le mode de vie. Elle comprend la somme totale des coutumes, des habitudes, des traditions, de l'art et du comportement des êtres humains. En outre, la nourriture, c'est la culture. C'est cette idée centrale que l'historien Jean-Pierre Devroey écrit dans la préface du livre de Massimo Montanari (2010), *Le manger comme culture* :

Le manger est culture, parce qu'il a inventé et transformé le monde. Il est culture quand il est produit, quand il est préparé et quand il se consomme. Il est le fruit de notre identité et un instrument pour l'exprimer et la communiquer. Cuire le pain, conserver les fruits, dresser la table... Chacun des actes liés au manger – même le plus simple et le plus quotidien – porte avec lui une histoire qui exprime une culture complexe. (Montanari, 2010)

En d'autres mots, ce qui est acheté, préparé mangé ou ne pas manger ainsi que les questions relatifs du quoi, comment, quand et pourquoi, tous font miroir de la culture d'une société. C'est à travers des méthodes de cuisson, le temps passé à table, des manières de la consommation, des goûts, des odeurs et des couleurs des mets, qu'il est possible d'arriver à une meilleure compréhension d'une culture. Plusieurs auteurs sont unanimes sur le fait que la nourriture est une partie intégrante de la culture (Matsumoto & Juang, 2013). Pour Amy Bentley (1994), l'étude de la nourriture est essentielle pour bien appréhender les cultures et les sociétés au niveau individuel et collectif. L'acte de manger, d'après Bentley, est, en effet, bien plus qu'ingérer des nutriments pour assurer la survie biologique, certes la nourriture est au cœur des relations sociales, un ingrédient clé particulièrement symbolique pour les rites religieux, ainsi que la nourriture contribue à l'élaboration et au maintien de distinctions culturelles et joue un rôle énorme dans la formation des identités individuelles et collectives. La nourriture contribue également à désigner la classe et le genre. L'idée centrale chez Bentley, c'est que la nourriture est très significative et éclaire divers aspects de la vie d'une société et d'une culture. Dans la même optique, Fjellstrom et al. (2010) mettent en avant la nourriture en tant qu'élément d'une culture, est un facteur important de l'enfance à la vieillesse. Pour ces derniers, un repas est un rituel quotidien qui se répète plusieurs fois par jour, semaine après semaine, année après l'année et c'est pour cette raison que la nourriture et les repas sont si intimement liés à la culture, une culture qui

s'exprime à travers des normes, des règles, des choix alimentaires. Plus précisément, la nourriture n'est pas seulement une source de subsistance mais elle est imprégnée de sens et de signification culturelle. En plus, les préférences alimentaires sont influencées par la culture. L'alimentation est un moyen d'expression sociale et un moyen d'établir ou de renforcer les relations sociales (Rozin & Vollmecke, 1986). De plus, se nourrir est un besoin fondamental à la survie des êtres vivants et dans ce sens occupe une place centrale dans la vie quotidienne. Diététicien nutritionniste français, Tristan Durand (2021) souligne les trois rôles essentiels de la nourriture, à savoir la nutrition, le plaisir, et le rôle social. Premièrement, il s'agit de la fonction de satisfaire des besoins de l'organisme. Deuxièmement, la nourriture sert d'une source de plaisir et apporte une sensation de bien-être. Troisièmement, la nourriture sert à nourrir non seulement les besoins physiques mais aussi les besoins sociaux. Dans ce sens, la nourriture joue un rôle primordial au niveau physiologique, psychologique ainsi que social. Puisque la nourriture est indispensable à la survie, elle imprègne toutes les sphères de la vie humaine. De ce fait, l'étude de la nourriture implique la découverte d'une culture à travers de sa cuisine.

### **1.3 La France – un pays gastronomique**

Chaque pays possède des traditions, des pratiques alimentaires qui reflètent son patrimoine culturel. Comme Maryann Tebben (2008) l'indique, la nourriture est ancrée dans la culture française et elle reflète des croyances, des valeurs et des coutumes et des traditions culturelles du pays à tel point que la gastronomie est considérée française et les français sont considérés gastronomes. Plus précisément, la cuisine en France, « c'est de la culture » (Merle, 2008). Les Français valorisent et sont fiers de leurs traditions culinaires. Depuis des siècles, la cuisine est au cœur de l'identité française. Mentionnons à cette fin ce que le poète, dramaturge, critique littéraire, Marcel Rouff (1924/2003), dans son roman *La*

*vie et la Passion de Dodin-Bouffant, gourmet*, observe l'importance de la cuisine dans l'esprit français :

La grande, la noble cuisine est une tradition [...] Elle est un élément séculaire et appréciable de son charme, un reflet de son âme [...] partout ailleurs, on se nourrit ; en France seulement on sait manger. On a toujours su manger en France comme on a su y bâtir d'incomparables châteaux ... Le goût de la gastronomie est inné dans la race. (Rouff, 1924/2003, pp.12, 13).

Marcel Rouff (1924/2003), continue dans cette veine et précise que la cuisine mérite d'être classée au même rang que les autres arts à savoir la peinture, la musique, la littérature. Selon lui, « la cuisine est l'art du goût, comme la peinture est l'art de la vue et la musique l'art de l'ouïe » (p.10). Un gourmet partage les mêmes valeurs et intérêts fondamentaux comme « le sens de l'ordonnance, la pureté du plaisir, la dignité de la sensation, l'amour de la ligne » qu'un poète, qu'un musicien et qu'un peintre (p.12).

De même, la cuisine française devient un étalon et un modèle de référence culinaire dans le monde. Signalons à ce propos une revue publiée par l'Alliance française de Mexico cité dans livre de Jean Robert Pitte (2005) :

De tous les peuples européens, seuls les Français s'intéressent vraiment à ce qu'ils mangent [...]. On peut en être sûr: quand, dans le monde occidental, un restaurant est célèbre pour sa cuisine, c'est que le drapeau tricolore flotte au-dessus du fourneau. Et quand, à Munich, à Zurich ou à Londres, il se trouve quelqu'un pour déployer des talents de cuisinier au-dessus de la moyenne, c'est qu'il a tout appris des Français. (Pitte, 2005, p.14)

C'est-à-dire, la cuisine française est aujourd'hui un symbole important de la culture et de l'identité française et elle constitue ainsi un important référentiel mondial. L'influence

française est perceptible dans le paysage culinaire mondial d'aujourd'hui, non seulement en termes des techniques culinaires et de formation culinaire des chefs, mais aussi dans le langage culinaire utilisé dans le monde entier. Comme l'illustre Baxter (2017), le vocabulaire de la restauration et de la cuisine sont essentiellement français « bouquet, bouillon, banquet, canapé, crouton, consommé, carafe, chef, entrée, gourmet ... gastronome ... hors d'œuvre, menu, pâté, purée, sauce, sauté ... terrine » pour ne citer que quelques exemples (p. 16). C'est grâce au travail collaboratif des rois de France, des grands chefs, des critiques gastronomiques, des écrivains, qui ont créé l'esprit de la cuisine française et aidé à promouvoir la cuisine française dans le monde entier.

D'après Priscilla Ferguson (2001), « l'idéologie gastronomique » se fonde sur cinq genres de l'écriture gastronomique. Elle examine des contributions en détail du chef Antoine Carême, du critique gastronomique Grimod de la Reynière, de l'écrivain Brillat-Savarin, du philosophe Fourier et du romancier Balzac. En ce qui nous concerne, dans ce chapitre, nous suivrons cette approche proposée par Priscilla Ferguson pour poursuivre notre analyse. En d'autres termes, nous jetterons un coup d'œil sur la culture culinaire française de chaque période de l'histoire plus précisément du Moyen Âge au présent en tirant, entre autres, des exemples de la littérature française, les plus pertinents et les plus emblématiques de l'époque en question.

## **1.4 La nourriture et la littérature – les mets et les mots, une relation amoureuse**

L'aperçu suivant éclairera des représentations abondantes de la nourriture dans la littérature française à travers des siècles. Plusieurs études remettent en valeur la relation symbiotique qui existe entre la nourriture et l'écriture (Schofield, 1989 ; Labrie, 1982). Il

importe d'observer également ce que Ferguson (2004) souligne à ce propos. Pour elle, l'écriture transforme la cuisine ainsi que les pratiques culinaires en phénomène culturel et les place à un niveau supérieur, l'écriture transforme ainsi la cuisine, d'un produit matériel au produit intellectuel, culturel et artistique. De ce fait, les mots et les mets sont interdépendants et se renforcent les uns les autres. Par ailleurs, la nourriture est un thème omniprésent dans la littérature française depuis des siècles. De Rabelais à Rouff en passant par Balzac, Flaubert et Proust, la nourriture se glisse et nourrit des romans, des scènes de théâtre et des poèmes. Dans la partie suivante de ce chapitre, nous ferons remonter l'histoire de la cuisine en France du Moyen Âge au XXI<sup>e</sup> siècle, en remarquant des œuvres littéraires dans lesquelles le thème de la nourriture est particulièrement présent à l'aide d'un trésor de recherche littéraire effectuée dans ce domaine. Bien que notre étude se concentre sur la nourriture dans des romans français contemporains, dans cette partie de ce chapitre, nous examinerons des textes appartenant à différents genres littéraires afin d'arriver à une meilleure compréhension globale du rôle que la nourriture joue dans les œuvres littéraires à travers des siècles.

### **1.4.1 Le Moyen Âge**

Il est observé que la relation entre la nourriture et la littérature en France remonte au Moyen Âge (Brown, 1986). En effet, le Moyen Âge est une époque marquée par la dominance de l'esprit religieux et des guerres fréquentes. Des couvents et la cour royale sont des « conservateurs de toutes les traditions gourmandes » et contribuent au « grand progrès à la cuisine » (Montagne, 1938). La consommation de nourriture est étroitement liée au rang social. En outre, les festins organisés par des nobles est un moyen d'étaler leur richesse. L'importance est surtout accordée à la quantité plutôt qu'à la qualité ainsi qu'à l'apparence visuelle plutôt qu'au goût (Wheaton, 1996). La littérature de cette époque se

compose surtout des poèmes épiques et lyriques, des épopées ou chansons de geste, et des fabliaux qui mettent en scène des animaux comme personnages principaux. Le plus souvent, la nourriture dans la littérature du Moyen Âge sert d'un outil pour décrire des apparences et des caractères des personnages et ainsi que la hiérarchie sociale existante. Par exemple, le plus célèbre, *Le Roman de Renard* (1170-1250) consiste d'un ensemble de petits récits satiriques, rédigés au cours de plusieurs années. Les thèmes principaux de ces récits sont une critique de la corruption, des vices sociaux de la société de l'époque et la hiérarchie de la Cour (De Ligny & Rousselot, 1992). La nourriture y sert souvent de récompense, de piège et présente des thèmes de la faim, de l'avidité, de la ruse et de la survie. Un autre exemple est une œuvre de Guillaume de Lorris et Jean de Meung (12230-1280) *Le Roman de la rose*, la nourriture y est une métaphore de l'amour et du désir. En plus, pour Iris Black (2016), plusieurs poèmes, ballades d'Eustache Deschamps (1346-1406) mettent en avant l'expérience socio-culinaire et les manières dans lesquelles des niveaux sociaux déterminent des habitudes alimentaires. D'ailleurs, Baudouin (2018) se concentre sur un poème intitulé *La bataille des vins* (1224) écrit par un poète du XIII<sup>e</sup> siècle, Henri d'Andeli, retraçant le premier concours de dégustation de vin, qui se déroule à la table de Philippe-Auguste, roi de France, dans le but de choisir les meilleurs vins de l'époque. Il est impossible d'oublier, *Le Viandier*, un recueil de recettes, d'abord sous forme de manuscrits, puis plus tard imprimés dans la deuxième moitié du quinzième siècle, notamment en 1486. C'est un livre de cuisine rédigé au XIV<sup>e</sup> siècle par Guillaume Tirel, aussi dit Taillevent « maître-queux », le cuisinier, d'abord à la cour de Charles V et ensuite à celle de Charles VI. En travaillant au sein de la cour royale Taillevent, contribue au « raffinement » de la cuisine française dès cette époque médiévale (Byrd et al., 2020; Pitte, 2005, p. 92). L'influence de cette première publication et la diffusion d'un livre de cuisine comme celui de *Le Viandier* joue un rôle fondamental dans l'évolution de l'art culinaire.

### 1.4.2 De la Renaissance à la Révolution (1600 – 1700)

Par la suite, la cuisine française subit une amélioration progressive à travers les siècles. La scène culinaire au seizième siècle, le siècle de la Renaissance, se caractérise par un renouvellement des styles et des pratiques alimentaires qui enrichit l'art culinaire (Lagarde & Michard, 1970 ; Tebben, 2020). L'écrivain, le plus connu pour ses romans fantastiques portant l'attention accrue au boire et au manger ainsi qu'à la recherche du plaisir de la chair, notamment, François Rabelais, est considéré comme le père de roman français (Higginson, 2001). Son roman, réparti en plusieurs volumes, s'échelonnant sur plusieurs années, *La Vie de Gargantua et Pantagruel* a pour personnages principaux, deux géants, Gargantua et son fils Pantagruel, qui font des voyages autour du monde et s'instruisent le plus possible. En effet, la nourriture est au cœur de ces œuvres et sert à produire un effet satirique. A travers de ces œuvres, Rabelais visent à la fois à diffuser des idées de l'individualisme, des idées de l'humanisme tout en dénonçant les règles imposées par la religion ainsi que la noblesse dans le but de se libérer des contraintes imposé par la société de l'époque (Lagarde & Michard, 1970 ; De Ligny & Rousselot, 1992). Selon Gordon (2006), la nourriture dans l'œuvre de Rabelais sert d'un marqueur d'excès, de la violence, de l'absurdité, ainsi que des symboles sexuels, des armes de bataille et des métaphores politiques. A cette fin, les personnages dans des œuvres, Gargantua et Pantagruel sont animés par leurs désirs corporels et ils se caractérisent par des excès de manger et de boire. Jusque qu'à notre jours, des mots « gargantuesque » et « pantagruélique » sont employés pour signifier « une nourriture très abondante » (Ploquin et al., 2000, p.10). Par ailleurs, avec une énorme description détaillée de la nourriture, Rabelais met un point d'honneur particulier sur le lien étroit de l'identité française et la nourriture. Comme le souligne Higginson (2001) qu'une description détaillée des ingrédients, des aliments et des mets en dit déjà long sur la richesse et la diversité de la

France et la nourriture fonctionne comme un prisme culinaire qui reflète la Francité. En partageant la même idée que Higginson, Parker (2015), pour sa part, décrit comment le terroir, la nourriture et l'identité se sont profondément entrelacés. De plus, la cuisine et la diététique sont indissociables à la Renaissance. Tebben (2020), illustre qu'au Moyen Âge, les légumes demeurent les aliments de base des classes inférieures de la société, tandis que la viande est un produit de luxe destinée aux gens riches. A cette fin, il devient indispensable de mentionner deux autres écrivains du XVI<sup>e</sup> siècle, à savoir Pierre de Ronsard et Michel de Montaigne, dont les contributions amènent à une meilleure compréhension du rôle de la nourriture dans la littérature de l'époque. A ce propos, deux études, celle d'Albala (2002) et celle de Maryann Tebben (2020) examinent le poème de Ronsard intitulé *La Salade* (1569). Selon ces études, le poème de Ronsard souligne des apports bénéfiques de la préparation et de la consommation des légumes fraîches sur la santé et le bien-être social humain. *La salade* se sert d'un symbole de simplicité élégiaque, et c'est à la fois un remède parfait contre la mélancolie (Tebben, 2020 ; Albala, 2002). D'autre part, Montaigne dans son œuvre principale *Les Essais* partage ses sentiments et ses idées sur divers sujets de la vie. Tout comme Ronsard, Montaigne, lui aussi, a élaboré les effets des aliments sur la santé. Dans son essai *De l'expérience*, Montaigne décrit ses habitudes alimentaires en résumant l'esprit culinaires de son temps, caractérisé par un grand souci du détail, de l'harmonie et de l'équilibre en ce qui concerne le goût. Tandis que ses voyages extensifs lui servent à apprendre et évaluer les habitudes alimentaires des gens d'une culture différente, exprimée dans son œuvre intitulé *Journal de Voyage en Italie* (Higginson, 2001). Selon Parker (2015), *Les Essais de Montaigne* (1924), notamment, *De l'expérience*, *Des Senteurs*, *Des Cannibales* s'éclaircissent la relation indispensable entre l'homme, la nature et la terre; cela sert à enrichir la notion de terroir et l'identité culturelle française. Enfin, ces observations mettent en évidence les croyances et les habitudes

alimentaires propres au XVI<sup>e</sup> siècle. Nous demeurons persuadé que la nourriture se sert d'un moyen de communication, un marqueur d'identité et un lien important qui rassemble et sépare les gens à la fois.

En revanche, d'après Wheaton (1996), la grande cuisine française trouve son origine à l'époque Classique, au XVII<sup>e</sup> siècle, surtout dans les grandes cuisines de l'aristocratie et, par la suite, dans les cuisines des maisons riches, dans des restaurants et ainsi que des clubs. Par ailleurs, la doctrine classique se manifeste dans tous les domaines de la vie. Il introduit également un engouement pour la simplicité et l'élégance dans tous les aspects de la vie et cela se reflète dans la cuisine du XVII<sup>e</sup> siècle. A noter une prépondérance de nouvelles habitudes alimentaires liées aux goûts comme l'alliance des mets et l'alliance des divers aliments, le respect des saveurs et la recherche constante pour l'équilibre des saveurs. En comparaison avec le Moyen Âge, au XVII<sup>e</sup> siècle, l'accent est mis sur la qualité plus tôt qu'à la quantité des aliments. A ce propos, l'attention est portée à la portion alimentaire servie et ainsi qu'à l'usage des épices et des herbes et également à la quantité des légumes et de la viande consommée (Wheaton, 1996). En effet, une vague de livres de cuisine inonde le XVII<sup>e</sup> siècle, pour en citer quelques uns : *Le cuisinier de Pierre de Lune* (1656), *Le Cuisinier roïal et bourgeois* (1691) et *Nouvelle Instructions pour faire les confitures* de Massialot (1692). Parmi ces livres de cuisine, les plus connus sont *Le Cuisinier François* publiés en 1651 et *La Pâtissier François* en 1655, rédigé par le célèbre cuisinier de l'époque, François Pierre La Varenne. *La pâtissier François* est le premier livre entièrement consacré à la pâtisserie. Ces deux ouvrages, d'après Flandrín & Montanari (1996), servent à « emport[er] la gloire[d'avoir] donné les règles et la méthode » à l'art culinaire français (Flandrín & Montanari, 1996, p.963). Les livres de cuisine de La Varenne sont un énorme succès de vente, grâce à l'attention marquée portée sur des diverses techniques de cuisine, et sur l'idée de cuisiner à partir des produits de saison. La

Varenne, ainsi, préconise une « préservation du goût naturel des aliments, ... un assaisonnement plus équilibré et ... des cuissons plus justes » (Rambourg, 2010). C'est Anne Willan (2000), l'auteure, chroniqueur gastronomique et fondatrice de "École de cuisine La Varenne" en 1975 en France, qui souligne que *Le Cuisinier François* est un ouvrage fondateur qui marque la fin de la cuisine médiévale et annonce le début de la haute cuisine. La Varenne est à l'origine de l'organisation de la cuisine française, marquée avec des bouillons, du vin, un peu d'épices et il déclenche l'ère des sauces modernes avec la préparation du premier roux (Wheaton, 1996). Des chercheurs sont unanimes sur le fait que les travaux de La Varenne établissent les fondements d'une éventuelle révolution culinaire qui beaucoup plus tard conduira à la création de la gastronomie française. Pour sa part, Stephen Mennell (1996) constate que le « traité » de La Varenne sert d'un modèle de référence, cela met clairement en évidence ses caractéristiques uniques et déclenche la notion de cuisine française. Dans la même veine des idées, les principes culinaires dans *Le Cuisinier François* de La Varenne, d'après Patrick Rambourg (2010), devient un « modèle français » et « une hégémonie culinaire qui ... perdurera jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle », c'est également un « leitmotiv de la cuisine française » qui demeure encore dans la « nouvelle cuisine des années 1970-1980 » (pp. 9, 10,11). Évidemment, La Varenne met en honneur diverses idées qui sont au cœur de la cuisine et ainsi que l'identité française.

En plus, les scènes alimentaires abordent plusieurs œuvres de Molière. Dans *L'Avare* (1668) le thème de la nourriture est employé afin de caractériser le personnage principal, Harpagon, un bourgeois riche mais avare. Pitte (2005) reprend l'exemple Harpagon pour mettre en lumière la manière de service « à la française », c'est-à-dire, les mets sont servis à la fois à la table (Pitte, 2005, p.111). L'avarice d'Harpagon se manifeste dans son surveillance étroite de la composition des plats et de la dépense lors d'une fête chez lui. Dans la même veine des idées, *Le Bourgeois Gentilhomme* de Molière, met en

scène l'histoire de Monsieur Jourdain qui a pour but de monter l'échelle sociale en organisant un repas aristocratique parfait. En effet, comme le démontre Baxter (2017) et Wheaton (1996), l'apogée de l'importance accordée à la nourriture dans la société française est mise en évidence par Madame de Sévigné, dans une de ses *Lettres* datée du 24 et du 26 avril 1671, dans laquelle elle raconte à sa fille des événements passés à la cour. Il s'agit des détails du suicide de François Vatel, maître d'hôtel du prince de Condé et c'est dans la manière suivant que Mme de Sévigné le décrit :

Vatel, le grand Vatel ... cet homme d'une capacité distinguée de toutes les autres, dont la bonne tête était capable de contenir tout le soin d'un État; voyant que ce matin à huit heures la marée n'était pas arrivée, n'a pu soutenir l'affront dont il a cru qu'il allait être accablé, en un mot, il s'est poignardé. Vous pouvez penser l'horrible désordre qu'un si terrible accident a causé dans cette fête. Songez que la marée est peut-être arrivée comme il expirait ... Je ne doute pas que la confusion n'ait été grande; c'est une chose fâcheuse à une fête de cinquante mille écus. (Madame de Sévigné, 1846,47)

Mme de Sévigné met en exergue les détails, la grandeur, le coût et les événements qui se passent autour d'une fête à Chantilly, élaborée par le prince de Condé, et organisée en l'honneur de célébrer l'achèvement de la restauration de son château de Chantilly et pour laquelle il invite le roi, Louis XIV. C'est François Vatel qui est chargé des banquets, des spectacles à la cour pendant ce séjour du roi. Et comme le démontre Mme de Sévigné, « le souper, le jeu, tout alla à merveille », cependant, pour Vatel la soirée se termine en désespoir à cause d'un nombre de dîners que prévu et résultat, un manque de rôti pour quelques dîner et le manque de poissons pour ses préparation du repas, entraîne chez Vatel un grand souci qu'il exprime à maintes fois: « [j]e suis perdu d'honneur; voici un affront que je ne supporterai pas... La tête me tourne, il y a douze nuits que je n'ai dormi »

(Madame de Sévigné, 1846, p.121). Enfin, cette tournure des événements l'amènera à se suicider. L'observation de ces événements met en évidence à quel point un cuisinier prend son travail très au sérieux et à tel point que l'honneur et l'identité d'un cuisinier sont intimement liés (Wheaton, 1996 ; Tebben, 2020). Vatel, ainsi, fait partie des légendes de l'histoire culinaire pour lequel la nourriture devient véritablement une question de vie ou de mort (Baxter, 2017). D'ailleurs, il est noté également dans les Lettres de Sévigné, une présentation de nouveaux aliments et de notions nouvelles à propos de la prise du chocolat et du café. En fait, Tebben (2021) souligne que c'est le Roi, lui-même et la cour qui sont des initiateurs de tendances de la consommation des nouveaux aliments. Le café et le chocolat sont, d'abord, considérés comme poison et dangereux pour la santé mais au fur et à mesure, les avis concernant ces aliments changent radicalement.

De l'autre côté, Nicolas Boileau écrit en 1665, le *Satire*, et *Le Repas Ridicule*. Selon Parker (2015), Boileau ridiculise les excès de la nourriture de l'époque et la tendance accrue de se servir de la nourriture - le goût - comme un moyen de gravir l'échelle sociale. D'après l'étude de Robert Corum (1998), la *Satire III* de Boileau explore des problèmes d'insensibilité esthétique du goût existant au XVII<sup>e</sup> siècle. Boileau exprime son regard négatif à l'égard d'un haut niveau d'assaisonnement utilisé, une étrange combinaison des aliments, et une mauvaise qualité de vin. De ce fait, Boileau défend ses croyances— le souci de la vérité, de la raison et de la simplicité en toute forme.

Ver la fin du dix-septième siècle, deux écrivains, à savoir Jean De La Bruyère et Fénelon, dans leurs œuvres critiquent l'état social et politique notamment la monarchie absolue de Louis XIV et les idées dominantes de leurs temps et c'est dans cette façon qu'ils contribuent à une transformation de l'état d'esprit et les pensées de l'époque. En effet, en 1688, La Bruyère publie *Les Caractères*, un recueil de récits satiriques dans lequel l'écrivain dépeint des réflexions sur des morales, des vices, de la nature et des

comportements de l'homme typique de la société du XVII<sup>e</sup> siècle en s'appuyant sur la technique du portrait (De La Bruyère, 1876). Ainsi, par exemple dans la chapitre XI « De l'homme », des *Caractères*, La Bruyère présente un portrait de Gnathon et sa glotonnerie dans le but de tourner en dérision ces comportements et en même temps cela sert d'un avertissement contre les dangers de cette passion de l'excès relative à la consommation avide de la nourriture. Quant à François Fénelon (1699), il publie *Les aventures de Télémaque*, un roman didactique et moral dans lequel il tourne en dérision la tradition française de manger des ragoûts et défend l'alimentation simple et modeste (Notaker, 2017). Ainsi, Fénelon « annonce les philosophes du dix-huitième siècle » (De Ligny & Rousselot, 1992). Nous constatons ainsi que le dix-septième siècle servent d'un jalon historique dans la création et l'évolution de l'identité culinaire de la France et des français.

Si le XVII<sup>e</sup> siècle est considéré le siècle Classique, le XVIII<sup>e</sup> siècle est à la fois le siècle des Lumières et le siècle de la Révolution. Grâce à l'imprimerie, les nouvelles idées sont répandues, commençant d'abord avec les écritures critiques de la société de la fin de dix-septième siècle, notamment les ouvrages de Fénelon et La Bruyère et tout en continuant avec l'avènement des Salons vers 1750. En effet, les lieux publics tels que les salons, les cafés, les clubs deviennent les lieux centraux de débats et de rencontres et d'échanges intellectuels à la fois pour des écrivains et des philosophes de l'époque. C'est ainsi que les publications de ces nouvelles idées apparaissent. Mentionnons à ce propos *L'Encyclopédie*, un dictionnaire philosophique et scientifique, un ouvrage qui marque l'esprit de l'époque et contient des idées et la philosophie de la Révolution (De Ligny & Rousselot, 1992). Dans son œuvre *A revolution in taste: the rise of French cuisine, 1650-1800*, Susan Pinkard (2009), démontre que c'est vers la fin des années 1730 la cuisine devient l'objet intellectuel. Des discours sur l'alimentation et les modes de préparation, auparavant le seul ressort des professionnels du domaine culinaire, au XVIII<sup>e</sup> siècle,

attirent l'attention du domaine public. L'auteur met en avant chez Rousseau une vision idéalisée de la nature et le rapport entre l'homme et la nature ainsi que des débats sur la cuisine abordent des questions de la santé et de la maladie, du luxe et de la vertu, de l'absolutisme et de l'égalité. D'ailleurs, pour ce philosophe, la cuisine simple est l'emblème d'une vie bonne et vertueuse. Toujours selon Pinkard (2009), cet idéal de simplicité est à l'origine de la nouvelle cuisine dans les années 1740. Parallèlement, François Menon dans le troisième volume de son œuvre *Nouveau Traité de Cuisine* en 1742 décrit une nouvelle approche de la cuisine simple et élégante. De plus, parmi d'autres livres de cuisine du XVIII<sup>e</sup> siècle, *La Cuisinière bourgeoise* écrit également par Menon en 1739, se distingue des autres, d'après Hyman et Hyman (1996) d'une part comme « le bestseller des livres de cuisine imprimés en France au XVIII<sup>e</sup> siècle » (p. 968) et d'autre part, en un sens unique, c'est une œuvre destinée aux femmes bourgeoises (Notaker, 2017).

Comme nous avons déjà vu, des nouvelles idées de l'époque lumière touchent également le domaine vaste de l'alimentation, cela reflète également dans les œuvres littéraires de l'époque. Le thème de la nourriture imprègne plusieurs ouvrages des écrivains XVIII<sup>e</sup> siècle à titre d'exemple, Voltaire, et Jean-Jacques Rousseau. Comme le démontre Sicco (2017) dans son article intitulé « *L'estomac gouverne la cervelle* » : *Nourriture et morale dans les contes de Voltaire*, la nourriture est un moyen d'exprimer « réflexion éthique » chez Voltaire. Pour cette étude, l'auteur se penche sur *les Aventures indiennes*, *Les lettres d'Amabed*, *Zadig*, *La princesse de Babylone* de Voltaire. D'ailleurs, Wheaton (1996), pour sa part, souligne également l'importance de la nourriture dans des œuvres de Voltaire. Selon elle, la nourriture et les plaisirs de la table sont pour Voltaire d'un intérêt majeur. Voltaire aime recevoir chez lui et il fait preuve d'une hospitalité par excellence. Ses écrits démontrent un ardent amour pour ses goûts raffinés de la haute bourgeoisie (Wheaton, 1996). Par exemple, dans son œuvre *Candide*, Voltaire décrit les personnages

principaux et ses compagnons découvrent Eldorado un pays d'abondance et de luxe où ils se réjouissent de fruits exotiques, d'épices et de chocolat.

En revanche, *l'Émile* de Rousseau (1762), est un livre didactique dans lequel Rousseau exprime ses idées sur l'éducation naturelle de l'enfant. Chez Rousseau, la nourriture est un moyen de contrôler le comportement des enfants et de les éduquer. Selon lui, « le moyen le plus convenable pour gouverner les enfants est de les mener par leur bouche » (p.393) (cité dans Desruisseaux-Talbot, 2002). Plus précisément, l'idée de la nature et de la simplicité est très centrale chez Rousseau et selon lui il faut vivre selon la nature et apprendre de la nature. C'est cette philosophie qui l'amène à préférer une alimentation simple. À ce sujet, précisons une citation de *l'Émile* « conservons à l'enfant son goût primitif le plus qu'il est possible: que sa nourriture soit commune et simple, que son palais ne se familiarise qu'à des saveurs peu relevées, et ne se forme point un goût exclusif » (Rousseau, 1959, p. 408). Il s'agit de l'enseignement d'un régime naturel et simple végétarien. Dans ce sens, pour Rousseau les luxes, les excès en ce qui concerne la nourriture servent à corrompre l'homme.

En réalité, la deuxième moitié du dix-huitième siècle est marquée par la Révolution française. Linda Civitello (2007), considère La France comme une nation « panivores » et parmi d'autres raisons encore plus graves, le manque de biens primaires, deux aliments essentiels des français, le pain et le sel, sont au cœur de la Révolution de XVIII<sup>e</sup> siècle. Par le biais du système des guildes - associations ouvrières apparues au Moyen Âge, que la monarchie garde le contrôle sur des producteurs, la préparation, la production, le commerce, et la vente du pain. Mais après des mauvaises récoltes à deux reprises dans des années 1788 et 1789, les impôts et le prix du pain augmente. La monarchie est tenue responsable des pénuries - de la famine et des bouleversements économiques de l'époque,

et ensuite, cela conduisent à la révolte. La nourriture tient donc un rôle indispensable dans la Révolution française.

### **1.4.3 L'âge d'or de la cuisine française : 1800-1900**

La Révolution de 1789 bouleverse la société française et entraîne des changements immenses dans tous les domaines de la vie y inclus l'alimentation. En conséquence, tout ce que les Français mangent, la façon dont ils mangent, où ils mangent, reflètent les modifications nouvelles. Dans ce sens, il s'agit des « révolutions culinaires » (Rambourg, 2010). A ce fait, il convient de remonter à l'apparition des restaurants. DeJean (2007), remarque que des services de restauration remontent au dix-septième siècle et à l'époque il s'agit des traiteurs où dînent les membres de la noblesse. Il est également intéressant de voir que le premier guide culinaire est né au début des années 1690 avec la publication de Nicolas de Bléigny, contenant des adresses d'un total de trente-quatre traiteurs répartis autour de Paris (DeJean 2007). Comme le décrit Pitte (2005), le mot *restaurant* renvoie d'abord à « un bouillon riche et fortifiant, puis divers petits plats roboratifs propres à restaurer une santé chancelante ou, tout simplement, une énergie émoussée par la fatigue et la faim » mais vers la fin du dix-huitième siècle, l'usage du mot restaurant se réfère à un établissement où les gens vont à se nourrir (p. 129). DeJean (2007) note également le roman d'Abbé Antoine François, *Mémoires et aventures d'un homme de qualité* publié en 1728, dans lequel un épisode d'un restaurant [traiteur] est décrit pour la première fois. Il est à noter que sous l'Ancien Régime, les chefs de cuisine exercent leur métier dans le monde fermé de l'aristocratie (Trubek, 2000). En revanche, après la Révolution, avec l'abolition des guildes et la suppression des restrictions relatives à la production et à la préparation de la nourriture ouvrent la voie à la liberté, au renforcement de l'esprit de concurrence, d'innovation et de création, ce qui incite les anciens chefs de l'aristocratie à mettre leurs

talents culinaires au service du public qui ensuite mène à l'émergence de nombreux nouveaux restaurants parisiens (Ferguson, 2001 ; Pitte, 2005). A cette fin, plusieurs auteurs comme Trubek (2000), Pitte (2005), Ferguson (2001), sont unanimes sur le fait que c'est en France, vers la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, ce que nous appelons aujourd'hui le "*restaurant*", est né. C'est ainsi que les premiers restaurants modernes sont apparus à Paris dans les années 1760 et 1770 (Byrd et al., 2020). Avec la naissance des restaurants, une grande variété de repas sont désormais accessibles à tous qui peuvent se permettre de les acheter. Menell (1996) suggère que l'avènement du restaurant, accéléré par la révolution, marque le début d'une nouvelle ère dynamique des chefs de cuisine. Ainsi donc, les années post-révolutionnaires sont celles de l'essor de la gastronomie française.

D'ailleurs, comme le précise Ferguson (2001), la gastronomie naît véritablement en France au dix-neuvième siècle. A ce point, nous ne pouvons pas passer sous silence la contribution immense des chefs et des écrivains doués, qui ont fortement influencé pour toujours, la gastronomie en général et la gastronomie française en particulier, à savoir Jean Anthelme Brillat-Savarin, Alexandre Balthazar Laurent Grimod de la Reynière, Marie-Antoine Carême, Georges Auguste Escoffier.

Dans un premier temps, nous avons, Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), un pionnier de la gastronomie française, renommé pour son Aphorisme « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es » qui est une reprise de son ouvrage *La Physiologie du goût ou méditations de gastronomie*, publié en 1825. Brillat-Savarin est célèbre pour son texte iconique sur la gastronomie et ses méditations sont perçues comme les fondements de la science de la cuisine et qui se concentrent sur l'art de manger et de l'art de la restauration d'un point de vue à la fois scientifique et philosophique. Ses méditations se focalisent sur des aspects divers de la consommation, du bon goût, du plaisir de la table, des méthodes de cuisson en passant par la définition de la gastronomie. En effet, Brillat éclaire la

distinction entre la *gourmandise* et la *gloutonnerie* pour lui la gourmandise « est un acte de notre jugement, par lequel nous accordons la préférence aux choses qui sont agréables au goût, sur celles qui n'ont pas cette qualité », ainsi l'acte de manger est une activité qui fait appel à la faculté cognitive car « [l]a gourmandise est une préférence passionnée, raisonnée et habituelle, pour les objets qui flattent le goût ... La gourmandise est ennemie des excès » (Brillat-Savarin, 1848/2015, p.121). Et c'est pour cette même raison que Brillat-Savarin précise : « Les animaux se repaissent ; l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger » (Brillat-Savarin, 1848/2015, p. 4).

Deuxièmement, un autre gastronome du dix-neuvième siècle est Alexandre Balthazar Laurent Grimod de la Reynière (1758–1838), l'auteur de *l'Almanach des gourmands* (1804), il s'agit d'un ouvrage de référence ou bien un guide gastronomique qui a pour but la vulgarisation de l'art culinaire des années 1803 à 1812. En outre, *l'Almanach* est généralement reconnu comme l'œuvre fondatrice de l'écriture gastronomique française et son auteur est considéré comme le premier critique gastronomique (Abramson, 2003). Dans ce guide, Grimod rassemble l'information sur « des meilleurs artisans », « des conseils [culinaire] pratiques ou étonnants », ainsi que, « des descriptions de produits » (Menu Fretin, 2023). Il aborde également des sujets essentiels pour apprécier pleinement la table, qu'il s'agisse des devoirs de l'hôte, du dressage de la table ou d'un discours général sur un ingrédient. En un sens, *l'Almanach* sert à instruire la gastronomie au nouveau public de la première moitié du dix-neuvième siècle.

Si, Grimod de la Reynière a pris sur lui avec enthousiasme, la responsabilité d'établir les règles de la consommation, c'est Marie-Antoine Carême (1784-1833) qui fait valoir des pratiques de la cuisine française (Ferguson, 2001). Carême consacre sa carrière à l'affinement et à l'organisation des techniques culinaires avec ses œuvres : *Le Pâtissier royal parisien* (1815); *Le Maître d'hôtel français* (1822); *Le Cuisinier parisien* (1828);

*L'Art de la cuisine française au XIX<sup>e</sup> siècle* (1833). En effet, bien connu pour ses pièces montées - des desserts spectaculaires et décoratifs inspirés de formes architecturales, parfois de plusieurs mètres de haut - illustrés dans son ouvrage *Le Pâtissier pittoresque* (1815), Carême, tisse le lien entre deux domaines bien différents, la pâtisserie et l'architecture, d'une telle manière qu'il est considéré champion de la cuisine monumentale (This & Monchicourt, 2007 ; Rambourg, 2010). De ce fait, Carême voit, un chef en générale et un pâtissier en particulier, en tant qu'un artiste. Il est le premier à lancer l'appellation de « chef ou chef de cuisine », une personne qui commande la cuisine et il lance également l'usage de la « toque blanche », accessoire emblématique des chefs (Prod'homme, 2018 ; Demouveau, s. d.). Carême codifie et définit les bases de la cuisine française. En effet, il affine et simplifie la préparation des grandes sauces françaises à savoir l'espagnole, une sauce brune, le velouté une sauce blanche et béchamel faite à partir du beurre, de la farine, du lait. C'est ainsi que Carême mérite le nom du fondateur de la cuisine moderne et ainsi devient « le premier véritable cuisinier vedette » (Pitte, 2005, p. 120).

Si Carême codifie les sauces, Georges Auguste Escoffier (1846-1935), un autre grand chef de l'époque, codifie la cuisine (Ferguson, (2004). Son ouvrage *Le guide culinaire* publié en 1903, contient 5000 recettes, il y présente des techniques de préparation des fonds, des roux et des sauces, tout simplement, les bases de la cuisine française. En outre, Escoffier simplifie, systématise et enrichit la cuisine au service de la restauration professionnelle. Grâce à ses qualités, ses talents, son travail, il devient le premier chef à obtenir une reconnaissance internationale et ainsi renommé comme le père de la cuisine moderne. Les célèbres chefs français des années précédentes ont travaillé dans des cuisines royales ou bien dans des maisons d'aristocrates, Escoffier, pour sa part, se fait un nom en tant que chef de cuisine, dans des établissements professionnels. Ce chef star est également

connu pour introduire le concept de « menu à prix fixe » et concept de brigade de cuisine qui contribue à la réorganisation efficace de la cuisine professionnelle (Neyrat, 2022). Grâce aux efforts d'Escoffier de la mise en place du système de brigade qui met l'accent sur la répartition très claire des postes et des rôles et le travail d'équipe et par conséquent répond à la demande et au rythme rapide du service dans les cuisines des restaurants (Mennell, 1966). Son statut de premier chef français de la première moitié du vingtième siècle est officiellement reconnu par le gouvernement français en 1920, Escoffier est nommé chevalier de la Légion d'honneur (Tomasik, 2005). Le système d'organisation des cuisines professionnelles mis en place par Escoffier reste encore utilisé même aujourd'hui. Étant l'une des œuvres les plus remarquables, met en lumière le progrès culinaire au sein de la tradition culinaire française.

En même temps, dans la partie suivante, examinons en bref, les manières dans lesquelles les changements des habitudes alimentaires de la société française du XIX<sup>e</sup> siècle se glissent également dans les œuvres littéraires de cette époque. Des romanciers du dix-neuvième siècle, à travers leurs nombreuses œuvres, réussissent non seulement à illustrer des mœurs, des vices, ainsi qu'une description, minutieuse et précise de la société française de leur époque, mais ils font également un portrait de l'homme du XIX<sup>e</sup> siècle en général. Ces écrivains mettent en scène également l'esprit nouveau, des habitudes alimentaires avec l'avènement des restaurants. En citant les œuvres de Balzac, *Les Illusion perdues* (1838) et *Le Cousin Pons* (1847), Ferguson (2004), met en lumière le rôle de la nourriture en tant qu'un indicateur plus fiable du statut social et psychologique. Dans la même manière, Anka Muhlstein (2010), dans son livre intitulé *Garçon, un cent d'huîtres ! Balzac et la table*, examine des personnages, des scènes de repas, dans l'œuvre d'Honoré de Balzac, *La Comédie Humaine* qui se compose de plus de cent romans réunis ensemble. Il est remarquable à noter que Balzac s'inspire des textes de Brillat Savarin car il décrit les

caractères de ses personnages à travers ce qu'ils mangent comme le souligne Muhlstein (2010) : « [d]is-moi où tu manges, ce que tu manges et à quelle heure tu manges, je te dirai qui tu es » se manifeste d'une manière très claire chez Balzac (p. 9). Dans ce sens, l'auteur montre comment Balzac utilise les aliments et les boissons pour décrire ses personnages. Par exemple, chez Balzac « une jeune paysanne appétissante est un jambon, une vieille femme pale et ridée ressemble à un ris de veau », tandis que « l'infortunée Mme Grandet, écrasée par son avare de mari, ressemble à ces fruits cotonneux qui n'ont plus ni saveur ni suc » (Muhlstein 2010, p.12, 13). L'auteur démontre également les habitudes alimentaires de Balzac lui-même, dans son chapitre renommé *Balzac à table*, elle met en lumière qu'en écrivant, Balzac se nourrit un peu mais en revanche quand il signe un œuvre, il s'agit d'un temps de fête « il filait au restaurant avalait une centaine d'huîtres en hors-d'œuvre, arrosées par quatre bouteilles de vin blanc, puis commandait le reste du repas » (Muhlstein, 2010, p. 26). Des scènes de repas aux restaurants dans *Les Illusions perdues* aux l'avarice de M. Grandet, le point central est que, tout comme Ferguson, Muhlstein remarque également que la nourriture est un indicateur important du statut social.

Grâce aux riches descriptions détaillées de la nourriture dans des œuvres littéraires que nous pouvons observer de près et mieux comprendre la vie sociale de l'époque. Prenons l'exemple des romans de Gustave Flaubert, dans lesquels les descriptions minutieuses des scènes de la table et de la nourriture sont toujours présentes. Dans *Madame Bovary* de Flaubert (1856), même si la nourriture résonne tout au long du roman, les personnages mangent rarement. Cependant, Flaubert se sert de la nourriture pour décrire des sentiments d'angoisse, du statut et de la hiérarchie sociale des personnages et la culture culinaire française du dix-neuvième siècle. Emma Bovary se sent prisonnière du train-train d'une vie banale et c'est cette monotonie qui contribue au mépris et à l'angoisse

d'Emma (Flinner, 2022). Flaubert exprime la monotonie chez Emma à travers d'une scène de repas :

Mais c'était surtout aux heures des repas qu'elle n'en pouvait plus, dans cette petite salle au rez-de-chaussée, avec le poêle qui fumait, la porte qui criait, les murs qui suintaient, les pavés humides ; toute l'amertume de l'existence, lui semblait servie sur son assiette, et, à la fumée du bouilli, il montait du fond de son âme comme d'autres bouffées d'affadissement. (Flaubert, 1857/1929, p.136)

Dans la même manière, le dessert servi à la noce d'Emma et Charles est « une pièce montée » se composant de trois étages qui « f[ait] pousser des cris » chez les invités (Flaubert, 1857/1929, p. 60). Le gâteau se sert d'un signe des désirs démesurés et un goût pour le luxe chez Emma. En plus, la nourriture comme marqueur du statut social se présente dans la scène d'une grande fête dans le château de Vaubyessard par exemple « [o]n versa du vin de Champagne à la glace. Emma frissonna de toute sa peau en sentant ce froid dans sa bouche. Elle n'avait jamais vu de grenades ni mangé d'ananas » (Flaubert, 1857/1929, p.822). Par ailleurs, *Le ventre de Paris*, d'Émile Zola (1873), est un roman consacré à la nourriture. Il s'agit du troisième roman de la série des Rougon-Macquart. Zola y décrit avec précision Les Halles, un grand marché de Paris du XIX<sup>e</sup> siècle. Les descriptions mettent en avant d'un côté, l'abondance des produits disponible à l'époque mais de l'autre côté, le roman traduit l'atmosphère intense de la vie dans les grandes halles et de la souffrance de la classe ouvrière en général. Parmi une vaste panoplie de descriptions riches de la nourriture dans ce roman, le plus emblématique est une description longue, de près de deux pages de l'étal d'un marchand de fromage :

Autour d'elles, les fromages puaient. Sur les deux étagères de la boutique, au fond, s'alignaient des mottes de beurre énormes ; les beurres de Bretagne, ... Mais c'était

surtout sur la table que les fromages s'empilaient ... un cantal géant, comme fendu à coups de hache ; puis venaient un chester, couleur d'or, un gruyère, ... des hollandes,... Un parmesan, au milieu de cette lourdeur de pâte cuite, ajoutait sa pointe d'odeur aromatique. Trois bries sur des planches rondes. (Zola, s. d.)

De cette citation du roman de Zola met en évidence que des descriptions sont ainsi un régal des sens. Cela démontre également l'importance du fromage dans la culture française. En plus, les autres œuvres de Zola *L'Assommoir*, *Germinal*, *Nana*, pour en nommer quelques-unes, portent également des références riches de l'alimentation. La nourriture est surtout un outil d'illustrer les valeurs socio-économiques et politiques de la société française de l'époque.

#### **1.4.4 De la grande cuisine à la nouvelle cuisine : 1900- à nos jours**

Dans la même veine des idées, la littérature française du vingtième siècle accorde également une véritable reconnaissance à la gastronomie. En effet, la cuisine française connaît un essor remarquable dans les années 1900. Deux facteurs ont un impact considérable sur le monde culinaire au vingtième siècle : les guerres mondiales et l'introduction de l'automobile (Tomasik, 2005). D'abord avec la naissance et le progrès de l'industrie d'automobile favorise le tourisme et ainsi la découverte de la cuisine des diverses régions de la France. A cette fin, les frères Michelin publient en 1901 le *Guide Michelin pour les chauffeurs et les vélocipédistes* afin de fournir l'information portant sur « des localités, indiquant sommairement points de vente Michelin, garages mais aussi curiosités, itinéraires, hôtels et restaurants » (Flandrín & Montanari, 1996, p.1250). C'est dans cette manière que ce guide devient un phare pour des voyageurs et fournir des informations et des recommandations sur « les lieux à visiter », « les spécialités culinaires » à goûter, ainsi que « les adresses » des lieux où l'on « peut se restaurer et se loger »

(Rambourg, 2010, p.280). Par ailleurs, c'est en 1920 que le *Guide Michelin* se concentre de plus en plus sur les hôtels et les restaurants et ainsi « publie les premières recommandations gourmandes » (Flandrin & Montanari, 1996, p.1250). Ensuite, Le *Guide* commence à publier des revues de restaurants selon le système d'étoiles connu aujourd'hui dans le monde entier. En effet, Le *Guide Michelin* accorde sa « première étoile "de bonne table" » en 1926 et quelques années plus tard, plus précisément « en 1931, la deuxième et la troisième étoile » aux meilleurs établissements (*À propos du Guide MICHELIN*, s. d.). Pour un restaurant une Étoile Michelin signifie que le restaurant est « très bon dans sa catégorie » en précisant la qualité de repas y servi, deux étoiles signifie que c'est un restaurant avec une « cuisine raffinée et inspirée », tandis que, trois étoiles est accordées au restaurant qui sert une cuisine « remarquable » et les chefs qui y travaillent sont « au sommet de leur talent [et] [l]eur cuisine peut être considérée comme de l'art » (Le Guide MICHELIN, 2022). Les établissements sont évalués selon les critères suivants : « la qualité des produits, l'harmonie des saveurs, la maîtrise des techniques, la personnalité du chef telle qu'elle s'exprime dans sa cuisine et, tout aussi important, la régularité dans le temps et la cohérence de la carte dans son ensemble » (Le Guide MICHELIN, 2022). De l'autre côté, Marcel Rouff et Curnonsky met en lumière la « Sainte-Alliance du Tourisme et de la Gastronomie », leur ouvrage intitulé *La France gastronomique : Guide des merveilles culinaires et des bonnes auberges françaises*, en 28 volumes, suscite un intérêt profonde à la cuisine régionale (Rambourg, 2010; Mennell, 1996). Curnonsky dans ses œuvres met en honneur la qualité des ingrédients et la simplicité dans l'art de cuisine ; cette tendance chez Curnonsky, à son tour, influence ses successeurs (Mennell, 1996). Dans la même manière, publiée en 1938, par le chef Prosper Montagné, *Larousse Gastronomique*, une encyclopédie de la gastronomie française reste un ouvrage de référence incontournable. De même, l'intérêt s'oriente maintenant vers la diversité de la cuisine régionale. Ensuite,

comme nous le démontre Timothy Tomasik (2005), bien que Escoffier simplifie le style culinaire de Carême, néanmoins, il reste encore un exemple d'une cuisine assez compliquée dominant l'Europe jusqu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale. C'est d'ailleurs sur ce point que les chefs de la deuxième moitié du vingtième siècle, des années 1970-1980, se différencient de ses prédécesseurs. En effet, les deux guerres mondiales exigent une évolution des habitudes et comportements alimentaires en raison de la rareté des ressources socio-économiques ainsi qu'alimentaires. En face de nouveaux défis, et pour répondre aux nouveaux besoins alimentaires, les cuisiniers sont obligés de s'adapter d'une manière créative et innovante aux changements de leur temps.

En outre, dans des années 1960, deux journalistes, Henri Gault et Christian Millau ont introduit le terme Nouvelle Cuisine pour appliquer à un style de cuisine qui met en valeur les aspects suivants : un temps de cuisson réduite, des menus et des sauces légères et simples, « une cuisine du marché » qui favorise l'achat des produits frais chaque jour, l'usage des produits frais, de saison et locaux, un choix de carte diminué, l'utilisation des ingrédients nouveaux et insistance sur l'innovation et la création des plats et des saveurs différents (Gault, 1973). Les caractéristiques culinaires de la Nouvelle Cuisine française, proposées par Gault, mettent en lumière des valeurs nouvelles telles que la fraîcheur, la simplicité, et la créativité. Tout comme le *Guide Michelin*, celui de *Gault&Millau* présente les meilleures « boutiques, des artisans et des hôtels et donnant même des idées de promenades ». Le *Guide Gault&Millau* évalue « le goût, la présentation et l'imagination des chefs de 0 à 5 toques et par une note sur 20 » (Gault & Millau International, 2022). Ainsi, cette nouvelle conception de la cuisine conduit à un style de cuisine régionale.

La littérature française du XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècle accorde une véritable reconnaissance à ces nouvelles pratiques culinaires. A ce point, revenons à un exemple classique littéraire de la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, *A la recherche du temps perdu* de Marcel Proust, un

cycle des sept romans publié entre 1913 et 1927 est aujourd'hui reconnu comme le chef-d'œuvre incontournable de la littérature française du vingtième siècle. C'est à la fois un roman philosophique et un roman psychologique qui se concentre sur l'exploration de soi et dans ce sens est une « histoire de conscience » (De Ligny & Rousselot, 1992, p. 126). Dans *Du côté de chez Swann* (1913), Proust décrit le moment où après avoir dégusté un morceau de madeleine trempé dans une tasse de thé, dont le goût et l'odeur surgissent des souvenirs oubliés de son enfance. C'est cette remontée du passé qui crée un lien incontestable entre la mémoire et la nourriture. Le génie de Proust réside dans le fait qu'il réussit à saisir la nature sensorielle de la mémoire humaine, grâce à sa reconnaissance de l'odorat, du son et du toucher pour ressusciter les mémoires des années de jeunesse du narrateur. L'épisode célèbre de la madeleine proustien, fait l'objet d'une grande attention des chercheurs pour la question des phénomènes olfactifs et cognitifs (Chu & Downes, 2002 ; Chu & Downes, 2004 ; G. Shepherd, 2013). En fait, l'influence de Proust sur l'étude de la mémoire involontaire exerce une si grande influence que ce processus de récupération d'un souvenir par un indice sensoriel est désormais connu comme le phénomène de Proust (Chu & Downes, 2004). Ainsi, l'épisode des madeleines de Proust devient un élément littéraire emblématique de la relation entre les souvenirs et les sens.

Un autre exemple marquant la littérature du vingtième siècle est un roman de Marcel Rouff *La vie et la passion de Dodin-Bouffant, gourmet* publié en 1924, présente un personnage Dodin-Bouffant, qui consacre sa vie à la gastronomie française (Schehr, 2001). Ce roman, selon Tomasik (2005), est un exemple parfait des préférences accrues des gastronomes pour la cuisine régionale au début du XX<sup>e</sup> siècle. En effet, tout au début du livre, la partie « Justification » apporte quelques notions fondamentales sur l'esprit de la gastronomie et la France. D'abord, Rouff souligne avec force l'idée que la cuisine est un art:

l'art gastronomique, comme tout autre art, comporte une philosophie, une psychologie et une éthique, qu'il est partie intégrante de la pensée universelle, qu'il est lié à la civilisation de notre terre, à la culture de notre goût et, par là, à l'essence supérieure de l'humanité. (Rouff, 1924/2003, p.10)

Rouff (1924/2003) considère son personnage, Dodin Bouffant, un « gourmet tout comme Claude Lorrain est peintre, comme Berlioz est musicien » (p. 16). Rouff ainsi que son personnage Dodin Bouffant sont des vrais défenseurs et des esthètes de la cuisine française. En effet, Priscilla Ferguson (2004), dans son livre *Accounting for Taste*, remarque qu'ayant été publié après la guerre mondiale, le roman de Rouff est un effort de renforcer et de fortifier l'esprit de la francité et l'esprit de l'identité nationale à la suite de la première guerre mondiale. Il est à noter que cela se fait à travers la cuisine.

Comme vue au fil des années précédentes à travers de l'histoire de la France et de la littérature française que les habitudes alimentaires ne sont jamais statiques. Au contraire, elles sont dynamiques et évoluent dans le temps, pour le meilleur ou pour le pire. En général, la mondialisation touche inévitablement tous les pays du monde et la France ne fait pas exception. En ce qui concerne l'alimentation française, le XXI<sup>e</sup> siècle se caractérise par l'essor de la malbouffe, de l'avènement de restauration rapide et d'un souci de la sécurité alimentaire, ils sont en grande partie les résultats de la mondialisation. Maryann Tebben (2021) attire l'attention sur le fait étonnant de la consommation de la nourriture rapide chez les français. Elle remarque que les français consomment plus de nourriture rapide et de plats déjà cuits qu'auparavant. C'est dans les années 1970 que McDonalds s'ouvre en France. Tebben (2021) insiste que face aux menaces de l'alimentation rapide et des changements culturels que les français font des efforts à rester enraciner dans leur tradition de la table et Le "repas gastronomique des Français", mise à l'honneur par l'UNESCO en 2010 dans le cadre de sa Liste représentative du patrimoine culturel

immatériel de l'humanité, est un pas dans la direction d'enracinement dans des traditions. En outre, le repas gastronomique français est inscrit sur la liste du patrimoine mondial immatériel de l'UNESCO, mettant en exergue l'importance non seulement de la cuisine mais également du sentiment de partage et de commensalité dans la société française. Et donc, un repas français n'est pas seulement social et nutritionnel, mais c'est un symbole des valeurs nationales et culturelles françaises. Comme le souligne Baxter (2017), il ne faut pas passer sous silence le rôle intégrant que l'État joue dans le processus de promouvoir et protéger la tradition culinaire ainsi que la gastronomie française. Les français sont non seulement des maîtres du domaine de l'art culinaire mais ils sont reconnus par le travail des gourmets, des gourmands et des gastronomes. Dans nos chapitres suivants, nous verrons comment les écrivains français contemporains contribuent au soutien de cette cause.

## **1.5 Conclusion Partielle**

Dans ce chapitre, nous avons retracé l'évolution historique de la cuisine française, de sa naissance au Moyen Âge, puis son développement par petits pas au seizième siècle, passant par le luxe et la grandeur de la période classique, se nourrissant des idées philosophiques du dix-huitième siècle pour enfin atteindre son apogée au dix-neuvième siècle et ensuite continuant à se développer vers les années vingt avec l'influence des nouvelles idées. Comme nous l'avons vu dans ce chapitre, la cuisine se développe grâce aux efforts de la part des chefs, des critiques gastronomiques et ainsi que les écrivains littéraires. Le chapitre se termine ainsi avec les idées principales qui dominent le monde culinaire au présent.

Dans le chapitre suivant, nous aborderons les paysages alimentaires dans les romans choisis pour notre étude. Notre démarche sera d'abord de décrire le cadre théorique

et ainsi nous nous pencherons sur l'analyse des paysages alimentaires dans les romans choisis à la lumière du cadre théorique.

## **CHAPITRE 2**



# Les paysages alimentaires

## 2.1. Introduction

Les souvenirs, l'identité personnelle ou bien l'identité nationale sont toujours liés aux lieux. En général, la vie est ancrée dans les lieux. L'auteur Ann Murphy souligne ainsi l'importance et le sens de lieu à la vie humaine en citant Edward Casey :

Pour être - pour exister de quelconque façon - il faut être quelque part, et pour être quelque part il faut être dans un lieu de quelque sorte. Le lieu est nécessaire comme l'air que nous respirons, comme le sol sur lequel nous nous tenons, comme le corps que nous avons. (Murphy, 2019, p. 273)

Dans ce sens, quand il est question de la cuisine, il s'agit toujours des liens avec les pays d'origine. L'étude de l'alimentation doit porter attention à la géographie culinaire qui met en évidence les liens de la nourriture à l'environnement physique, aux relations sociales et aux pratiques culturelles. La production et la consommation alimentaire entraînent certainement des dimensions sociales, culturelles et identitaires, tout en nous reliant aux lieux où les aliments sont cultivés, transformés, appropriés, vendus, préparés, servis et consommés.

Or, ce chapitre est consacré à l'analyse des liens entre la nourriture et les paysages alimentaires qui figurent dans les œuvres littéraires choisies. A partir de ce chapitre, nous visons à répondre aux questions suivantes : en quoi les paysages alimentaires façonnent les pratiques alimentaires et culinaires quotidiennes ? Comment la nourriture tisse une mosaïque merveilleuse de personnes et des lieux ? Tout spécifiquement, notre objectif est de démontrer l'importance du lieu au comportement et au comportement alimentaire des

personnages dans les œuvres littéraires choisies. A cette fin, nous irons, tout d’abord, préciser ce que nous entendons par le terme le paysage alimentaire et ensuite nous procéderons à l’analyse afin de répondre aux questions de notre recherche. Le terme « paysage alimentaire », est mieux connu sous le mot anglais “*foodscapes*” (Matta, 2014 ; Buyck & Meyfroidt, 2020). Selon Mikkelsen (2011), le mot “*foodscapes*” est souvent utilisé pour caractériser les environnements alimentaires et examiner l’influence de l’environnement alimentaire sur les choix et les habitudes alimentaires. L’auteur démontre que la notion de “*foodscapes*” met en exergue une perspective d’examiner les relations et les interactions entre les aliments, les lieux et les personnes. Dans la même manière, le “*foodscapes*” d’après King (2009), est la culture culinaire dynamique d’une communauté, influencée par une grande variété de facteurs, comme la région, la tradition, l’histoire, l’organisation sociale, la science et la technologie. Plus particulièrement, le paysage alimentaire est un site réel où se trouve de la nourriture. Il peut être la multiplicité des sites où on peut acheter les aliments ou bien les consommer (Winson, 2004; Freidberg, 2010). En ce qui concerne cette étude, nous entendons par le mot « paysage alimentaire » les lieux où la nourriture est achetée, préparée et consommée. Afin d’étudier le lien entre les paysages alimentaires et le comportement alimentaire en particulier, et le comportement en générale, dans un premier temps nous nous concentrons sur les marchés et dans un deuxième temps, nous nous focaliserons les cuisines professionnelles qui figurent dans les romans choisis suivants : *Une Gourmandise* de Muriel Barbery (2000), *Mangez moi* de Agnes Desarthe (2006), *Le chef est une femme* de Valerie Gans (2012), *Cuisine et Sentiment* de Léonore Darcy (2013), *La Cheffe* de Marie NDiaye (2016), *Les recettes de la vie* de Jacky Durand (2020). A cette fin, nous nous appuyerons sur la théorie sociale cognitive d’Alfred Bandura.

### **2.1.1. La Théorie sociale cognitive**

La théorie sociale cognitive (désormais TSC) proposée par le célèbre psychologue canado-américain Alfred Bandura, est une théorie qui s'intéresse à l'interaction entre les facteurs personnels, les facteurs environnementaux et le comportement (Bandura, 1986). Il s'agit d'une approche très pertinente pour l'étude et la recherche de l'alimentation (Gordillo & Prescott, 2023). Le TSC postule que le comportement humain est le produit de l'interaction dynamique entre les facteurs personnels de l'individu, le comportement de l'individu et l'environnement. Plus précisément, il s'agit d'une interaction caractérisé par « un déterminisme réciproque des facteurs personnels, environnementaux et des comportements » (François & Botteman, 2002, p. 520). Ces facteurs subissent continuellement une influence mutuelle. Dans ce sens, les facteurs personnels englobent « les conceptions et croyances personnelles, les perceptions de soi, les aspirations et les intentions » de l'individu (Carré, 2004, p.35). De même, les facteurs environnementaux regroupent les « caractéristiques physiques (âge, genre, origine ethnique, taille, traits) ou statutaires (fonction officielle, niveau hiérarchique, prestige, pouvoir, etc » de l'individu (Carré, 2004, p.35). Tandis que le comportement réfère aux « patterns d'actions effectivement réalisées et les schémas comportementaux » (Carré, 2004, p.35).

Ensuite, la théorie proposée par Alfred Bandura est une approche cognitiviste, qui considère les processus mentaux dans l'apprentissage pour bien comprendre l'environnement. L'affirmation centrale de Bandura est que la plupart d'apprentissage humain est fondamentalement social. Pour lui, un individu apprend dans les environnements sociaux, en observant, en imitant et en modélisant le comportement d'autrui (Bandura, 1986). L'apprentissage par observation implique bien plus que l'imitation du comportement des autres, selon Bandura (1986) les états mentaux internes

jouent un rôle dans l'apprentissage. Selon la TSC, l'apprentissage se passe par le biais de l'observation et le modelage aussi appelé l'apprentissage vicariant (Tavris et Wade, 1995/2007). Selon A. Bandura (1980), c'est « [à] partir de l'observation d'autrui, nous nous faisons une idée sur la façon dont les comportements sont produits. Plus tard, cette information sert de guide pour l'action » (p.29). En d'autres termes, c'est à travers de l'observation d'un modèle que l'individu apprend et plus tard, cette information codée sert d'un guide pour l'action. Comme précisé en haut, l'apprentissage social ne se fait pas de manière passive, tout simplement en observant un modèle, Bandura propose quatre sous-processus qui dirigent l'apprentissage et qui sont les conditions nécessaires au processus de l'apprentissage vicariant. Les étapes cognitives du processus de modélisation se composent de l'attention, de la rétention, de la reproduction et de la motivation.

1. L'attention : Pour qu'un individu puisse apprendre, il doit faire attention au comportement du modèle, rester concentré sur ce que le modèle est en train de faire et être capable d'observer le modèle suffisamment longtemps pour bien comprendre ce qu'il fait – le processus, les causes, les conséquences et le résultat du comportement (Bandura, 1977).
2. La mémorisation : L'observateur doit se souvenir du comportement afin qu'il puisse en reproduire plus tard. Autrement dit, il faut créer et retenir une représentation mentale du comportement à imiter qui aidera à retenir et se souvenir ce qui est observé (Bandura, 1977).
3. La reproduction : Il s'agit de la capacité à transformer la représentation mentale en action, Il faut être capable d'exécuter le comportement observé et mémorisé (Bandura, 1977).

4. La motivation : c'est l'attente que le comportement sera renforcé. Il doit y avoir une certaine motivation pour imiter le comportement. Ce facteur est essentiel à l'exécution effective du comportement appris. C'est la base de ces trois étapes. Bandura (1977) affirme que l'apprentissage est également le résultat d'un renforcement intrinsèque : une forme de récompense interne, telle que la fierté, la satisfaction et le sentiment d'accomplissement. Par exemple, une personne peut apprendre quelque chose pour un sentiment de satisfaction ou pour satisfaire un sentiment d'accomplissement. Bandura parle du renforcement vicariant. Il s'agit des récompenses et des conséquences que le modèle obtient pour un comportement donné, qui sont le moteur qui dirige l'observateur/trice. Le comportement est imité quand le modèle est perçu récompenser (Bandura, 1977).

Ce sont les étapes spécifiques du processus de modélisation qui doivent être suivies pour que l'apprentissage soit effectif. En somme, la théorie de TSC, les processus cognitifs, le comportement et le contexte interagissent et influencent simultanément les uns les autres.

En ce qui concerne notre étude, afin d'étudier l'intersection complexe entre les personnages et leur environnement, nous allons nous baser sur les concepts proposés par Alfred Bandura (1986). Le TSC est un modèle qui focalise sur l'interaction de caractéristiques personnelles, environnementales et comportementales. Dans ce sens, par le mot environnement nous entendons l'environnement alimentaire sociale c'est-à-dire les cuisines professionnelles, alors que l'environnement physique composant des marches, des restaurants, ce sont les facteurs extrinsèques qui exercent une influence profonde sur le comportement étudié, plus précisément, des comportements alimentaires et des habitudes alimentaires.

## 2.2. Le terroir et les marchés

L'acte de faire des courses est normalement une activité quotidienne. Elle ne fait donc pas l'objet d'une réflexion intense. Lyon et Green (1999) introduisent le terme « *marketscapes* » et soulignent que les « *marketscapes* » sont les espaces géographiques dans lesquels les systèmes agricoles et alimentaires sont organisés. Les marchés représentent des paysages de production et de consommation et dans ce sens, ils englobent toutes les institutions et les organisations qui produisent, transforment, distribuent et consomment des aliments dans une région (Lyson, & Green, 1999). En d'autres termes, les marchés sont un lieu d'échange et un lieu de vente des biens et des services. Ainsi donc, les marchés peuvent être considérés comme le cœur d'une ville.

### Vive le terroir - Les français, le terroir et l'agriculture

Comme le démontre Tauger (2015), l'agriculture dépend de l'environnement local, du terroir. En effet, tout ce qui procure à la vie humaine une alimentation physique provient, d'une manière ou d'une autre de la terre. Le terme « terroir » est unique à la langue française et le fait qu'il n'existe pas d'équivalent du terme « terroir » en anglais met en lumière le lien étroit entre les français et leur paysage (Barham, 2003). En étudiant plus en détail l'histoire du sujet de terroir, Thomas Parker (2015) constate que la notion de terroir est étroitement liée à l'identité française. Dans son livre *Taste of Place*, Amy Trubek (2009) explore ce que la notion de terroir représente pour les français. Elle estime que le terme terroir fait référence au fait que la personnalité unique d'un produit - le goût et la saveur – dépend de son lieu d'origine (Trubek, 2009). Tout simplement, le terroir est l'idée que l'environnement naturel peut influencer le goût des produits alimentaires. De même, Barham (2003) estime l'influence positive des facteurs naturels locaux (exemple, le micro climat, la fertilité du sol, la qualité de l'eau, etc.) sur la qualité et le goût de certains

produits alimentaires locaux. De plus, c'est ce goût du terroir qui dirige les habitudes alimentaires. Comme l'indique Trubek et al (2010) que le terroir s'agit d'ensemble « des qualités sensorielles des aliments qui ouvrent la voie à un engagement dynamique entre les gens, le lieu et le goût ». À ce sujet, il est à préciser des différentes dimensions du terme « terroir ». Bérard et Marchenay illustrent deux concepts, le premier est un produit et terroir désigne des productions agricoles et alimentaires liées à un lieu, à une société et à une culture (cité dans Mahdi, 2004). Alors que, Beylier et al (2010), définit un produit du terroir comme « l'ancrage territorial du produit par l'origine des matières premières, l'origine de la recette ou du savoir-faire, la référence à une culture » (p. 26). Ensuite, il y a des produits locaux et des produits localisés. Merle et Piotrowski (2012) définit un produit local comme « un produit distribué et consommé à proximité de son lieu de production » (p.38). Quant aux produits localisés, selon Ertus et al. (2017), se réfèrent aux « produits alimentaires qui utilisent la référence géographique, de préférence rurale, dans leur dénomination de vente ... par exemple les *Délices de Cambrais*, les *galettes de Pont-Aven* » (p.9). Chez les consommateurs il y a une préférence d'acheter les produits locaux, de meilleure qualité, les produits en saison, qui est caractérisé par le terme « *tendance terroir* » (Ertus et al., 2017). En outre, les espaces marchands sont omniprésents dans les romans choisis pour notre étude. Les protagonistes consacrent une bonne partie de chaque journée en faisant les courses. A ce point, nous procéderons à l'analyse des comportements et habitudes alimentaires dépeints dans les romans choisis.

En premier abord, chez les protagonistes, nous observons l'importance accordée à l'idée que *les bons produits font les bons repas*. Pour illustrer ce fait, voyons quelques exemples.

Dès l'adolescence, Mauro, le protagoniste de Kerangal (2016), aime faire les courses pour ses repas « faites maison » dans le but de servir des repas pour ses amis.

Mauro s'approvisionne au « supermarché géant » mesurant « cinq mille mètres carrés » situé près de « porte de Bagnole », c'est un endroit que Mauro connaît par cœur (Kerangal, 2016, p. 17). Le protagoniste connaît non seulement ce lieu d'achat mais il est capable de choisir le meilleur produit, de meilleure marque. Ses connaissances d'une variété des produits se distinguent vraiment des autres consommateurs. La narratrice de Kerangal met un point d'honneur sur la manière dans laquelle Mauro fait ses courses : « entre les différents rayons du supermarché ... il se disperse, explore, flâne » tout en examinant et en explorant la grande diversité de produits disponible (p.17). Tel est la manière comment la narratrice décrit le supermarché :

la déclinaison infinie d'un même aliment, par les paquets de céréales de format identique, par la multitude des beurres – moulés, en motte, doux, demi-sel, à cristaux de sel, allégés, de Surgères, fermiers, conditionnés dans des beurriers ou des mottes en plastique, ou simplement emballés dans des papiers d'aluminium, sulfurisés, et ornés de croix bretonnes. (Kerangal, 2016, p. 17).

Cette citation met en avant le choix disponible au supermarché, à partir duquel le protagoniste tire son inspiration pour ses repas de fêtes de week-end. Cette tendance d'achat conscient continue tout au long de sa vie. A cette tendance d'achat conscient, s'ajoute une préférence des produits frais. C'est Jeanne qui allume la passion pour « le territoire des ressources terrestres » chez Mauro (Kerangal, 2016, p.12). Cela se passe après un bref séjour à la ferme des Charentes où Mauro se rencontre son cousin et Jeanne, qui lui transmet une profonde compréhension et une passion de se « connecter à la terre et aux saisons » (p.12). Dans la même veine des idées, nous sommes témoins d'une scène au marché. Le narrateur décrit une scène typique du Marché d'Aligre :

La journée s'inaugure, les vendeurs à l'étal sous la halle et ceux des stands à l'extérieur se hêlent en déchargeant les marchandises tandis que les premiers clients apparaissent – vieilles dames à petits pas venues chercher une conversation et leur viande du jour, soit 80 grammes de foie de veau ou un blanc de poulet, mères ou pères de famille affairés qui font les appros à toute allure avant de filer au boulot, et des types comme Mauro, donc, qui serviront une cinquantaine de repas dans la journée. (Kerangal, 2016, p.48)

Comme le démontre la citation au-dessus, le Marché d'Aligre se constitue de deux parties, un marché de plein air et un marché couvert qui sert d'un point de convergence des gens de tous les horizons, y incluant des chefs comme le protagoniste. D'ailleurs, la narratrice met en lumière le fait que la visite du marché d'Aligre fait partie intégrante de la vie quotidienne de Mauro. Ce dernier consacre un grand nombre de ses heures matinales à faire des courses pour son restaurant. Comme le démontre la citation suivante : « [i]l est 8 heures, parfois 7, 7, quand Mauro traverse la rue du Faubourg-Saint-Antoine. Il est alors en vue du marché d'Aligre, portant son cabas, tirant son chariot, ou poussant son caddie » (Kerangal, 2016, p. 48). Ensuite, il s'agit d'un comportement habituel car « Mauro vient désormais chaque jour, qu'il vente ou qu'il pleuve, afin d'acheter viandes, poissons et légumes » (p.48). A ce point, Mauro met en évidence une autre idée essentielle entre la relation des marchés, des restaurants et des chefs quand il exprime « [l]e marché, c'est avant tout la construction d'un réseau de relations essentielles à la bonne marche du restaurant » (Kerangal, 2016, p. 49). Étant à la tête de son propre restaurant, Mauro profite des heures passées au marché à se laisser inspirer par l'éventail des produits frais afin d'élaborer la carte du restaurant : « c'est le grand moment de la journée, l'instant où se joue la carte du restaurant qui changera en fonction de ce que le jeune homme trouvera là de bon et d'abordable » (p.48). D'après Mauro, « [l]'invention est quotidienne » autrement

dit, il aime changer sa carte de son restaurant chaque jour et cela entraîne un côté ludique à son travail (Kerangal, 2016, p.48). Pour lui, c'est l'innovation qui compte et il n'y a pas vraiment de routine, ni pour les clients, ni pour les cuisiniers (p.48). Ainsi donc, il est à noter chez le protagoniste de Kerangal, la tendance d'achat conscient se reflète également quand Mauro est à la tête de son propre restaurant. Il s'agit d'une tendance qu'il a exercée quand il était jeune. Cette tendance est renforcée par l'apprentissage par observation de Jeanne concernant l'idée de manger frais et il poursuit cette tendance dans son propre restaurant.

D'autre part, nous observons chez Mauro, diverses stratégies d'achat. D'abord, ayant « une trésorerie tendue ... [et] des emprunts à rembourser », étant donné cette situation financière délicate, Mauro doit rogner sur ses dépenses et négocier les prix (Kerangal, 2016, p. 48). Dans cette situation financière particulière, le protagoniste reste fidèle à son idéal et s'applique à l'atteindre. Autrement dit, il cherche des produits de la meilleure qualité à un prix équitable et abordable. Ensuite, les visites aux marchés sont, pour le protagoniste, une occasion d'apprendre. Comme le souligne la citation suivante :

Mauro envisage d'emblée cette virée quotidienne comme un apprentissage, une entreprise qui demande que l'on prenne du temps, que l'on s'attarde, que l'on montre patte blanche. Il explore le périmètre, décrypte les circuits, repère les différents acteurs et les relations qui maillent les lieux – qui approvisionne. (Kerangal, 2016, p. 49).

La citation au-dessus met en évidence que Mauro profite de la situation de sa visite au marché pour d'abord apprendre. Encore une fois, il apprend par le biais de l'observation, un processus qui implique également les fonctions cognitives à savoir l'attention qui est à la base de l'apprentissage et qui favorise la mémorisation et la rétention, selon la théorie de

Bandura (1977). D'ailleurs, Mauro maîtrise très vite l'art de bien négocier et acheter ce qu'il veut et le marché devient ainsi un lieu d'apprentissage. Ensuite, notons à ce propos la façon dans laquelle Mauro exécute le savoir-faire observé et mémorisé : « [a]ux premiers temps, ... il visite. Arpente chaque allée du marché, écume chaque stand, compare les ardoises, évalue les marchandises, et finalement, mettra un certain temps à identifier celui qui le fournira en fruits et légumes » (Kerangal, 2016, p. 49). Mauro nous fait part de certaines de ses observations comme par exemple : « tu deviens une force de négociation quand tu prends tous tes légumes chez le même bonhomme » (p. 49). Enfin, le protagoniste se contente de trouver le marchand qui va s'approvisionner de fruits et de légumes de meilleures qualités et de choix. En même temps, il est à noter également que les achats du protagoniste augmentent à preuve : « le caddie qui a remplacé ce vaste cabas qui débordait trop vite, exigeant que Mauro fasse un second passage : le chariot épargne son dos tout en augmentant sa capacité d'achat » (Kerangal, 2016, p. 49). En revanche, plus tard, Mauro met en exergue « un genre nouveau » d'approvisionnement ayant pour but « de privilégier des circuits courts entre le producteur et le consommateur » (p. 49). Dans ce type d'approvisionnement, c'est l'épicier lui-même qui fait la collecte des denrées fraîches et de meilleures qualités des fermiers et la distribue aux consommateurs. Il s'agit également des produits de terroir et des produits locaux comme par exemple, « le Neufchâtel fermier à Saumont-la-Poterie en Seine-Maritime, le filet mignon de porc fumé à Sarzeau dans le Morbihan, le boudin blanc à la boucherie La Croix de Pierre à Rouen » (Kerangal, 2016, p. 50). Tandis que pour les viandes, Mauro s'approvisionne au marché Beauvau, et se trouve un « boucher à l'étal dont la côte de bœuf, les rillettes de lapin et de gibier sont renommées dans toute la capitale » (p.50). Le protagoniste veut ainsi les produits de meilleures qualités pour son restaurant. En plus, il est à constater que le lieu de stockage de denrées achetées est également essentiel au cadre de gestion d'un restaurant.

Mauro doit non seulement adapter ses achats à ses contraintes financières mais aussi aux restrictions d'espaces de stockage dans son restaurant. Malgré des restrictions, Mauro réussit à rester fidèle à ses croyances alimentaires, et ses croyances influencent son comportement. Il est également influencé par son environnement dans ce sens, il s'agit des « *tendances terroirs* ». Ainsi donc, l'exemple de Mauro met en avant qu'une bonne cuisine n'est que possible avec de bons produits et c'est précisément ce qui fait un bon repas.

Ensuite, il est à mettre en exergues des exemples portant sur les marchés et les tendances d'achat. Tout comme le cas de Mauro, nous avons également un épisode au marché dans l'œuvre de Jacky Durand (2019) *Les Recettes de la Vie*. Comme chez Kerangal, le marché dans cet épisode implique également un lieu d'apprentissage. Le protagoniste, Julien dès son enfance, accompagne son père au marché couvert pour aller chercher une tête de cochon chez le tripier dans le but de préparer « du fromage de tête », un rituel apprécié chaque samedi. A cette fin Julien se souvient des ingrédients nécessaires pour la préparation « du fromage de tête », Le père explique

Un mètre de hampe pour tes steaks ; du pied de veau pour la gelée du fromage de tête, des pieds de porc que tu serviras avec une vinaigrette et des tranches d'oignon blanc. Les rognons de veau bien sûr ; des andouillettes que tu fais gratiner mais aussi de la langue de bœuf que tu prépares avec une sauce tomate et des cornichons.  
(Durand, 2019, p.28).

Henri insiste également sur l'idée de respect pour les produits achetés quand il souligne « [l]e respect pour les animaux, c'est important. Morts et vivants. Plus encore quand on les cuisine » (p.29). Pour Julien, il est question de l'apprentissage par observation. Il s'agit d'une occasion de découvrir les ingrédients nouveaux et comment les utiliser. Il est également à noter que le père sert comme modèle pour le protagoniste. De plus, Julien fait

le point que son père refuse de préparer la truffe parce qu'elles ne sont pas locales et elles sont très chères (Durand, 2019, p.12). Au contraire, Henri préfère cuisiner avec les morilles du jardin de Lucien. De plus, dans son restaurant, il a l'habitude de préparer les clafoutis avec des cerises cueillies du jardin. Son comportement souligne l'importance de consommer des produits locaux et frais. Dans la même optique, c'est le protagoniste de Marie NDiaye (2016), *La Cheffe*, qui met en honneur également la pratique de respecter les produits achetés et l'insistance sur la préférence accrue d'achats des produits frais et des produits en saison. A titre d'exemples, en tant que cuisinière pour le couple Clapeau, le protagoniste veut acheter « un beau poulet et plusieurs variétés de poissons, des poireaux, des carottes, des pommes de terre » (NDiaye, 2016, p.48). Pour ce faire, le couple Clapeau et la Cheffe vont à la ferme Joda pour acheter du poulet afin d'assurer la fraîcheur optimale des ingrédients. Dans la préparation de ses plats la Cheffe met au point que « la seule et unique justification de la mise à mort d'une bête résidait dans la déférence, la courtoisie et la décence avec lesquelles on allait entreprendre de travailler sa chair, puis l'introduire en soi bouchée après bouchée » (p.51). Tout en maintenant ce point de vue, le narrateur continue à décrire l'idée de respect des ingrédients chez la Cheffe, en exprimant : « elle s'inclinait intérieurement devant eux, elle leur rendait hommage, elle leur avait de la gratitude et les honorait de son mieux, légumes, herbes, plantes, animaux, elle ne dédaignait, ne gaspillait ni n'abîmait rien, ne se comportait basement avec aucun » (p. 51). Les deux derniers exemples mettent au centre la manière dont la Cheffe traite les produits et consacre tous ses soins et du respect aux produits qu'elle utilise. Elle tient que les ingrédients méritent d'être traités avec des soins et du respect. Toutefois chez les protagonistes, il s'agit non seulement d'achat conscient mais aussi de la cuisine consciente c'est-à-dire, le respect des produits achetés. À cet égard, nous avons également le cas du protagoniste de Darcy (2013), Flaminia, qui est le sous-chef au restaurant Diapason, adopte

exactement la même position que les autres personnages-chefs que nous avons vus en haut. La tendance d'acheter les produits frais et en saison est marquée quand le protagoniste de Darcy prend une grande inspiration, et se saisit des sacs de produits frais qu'elle vient de rapportés du plus matinal marché de Paris (Darcy, 2013, p.19).

Le marché des halles de Rungis est considéré comme « le ventre de la capitale », est le plus grand marché de produits frais au monde. Situé à 12 kilomètres au sud de Paris, il approvisionne surtout les restaurateurs, Graciane, soit qu'il pleuve ou neige ou vente, mets un point d'honneur à faire elle-même ses achats aux halles de Rungis, il sert d'un double avantage pour lui donner des idées – souvent, elle s'inspire des arrivages du jour pour confectionner sa carte (Gans, 2012, p.20). Ainsi, Graciane partage également les mêmes tendances de terroir en utilisant des produits frais tout comme les autres personnages des romans choisis. Un autre épisode du roman de Valérie Gans (2012) met en avant l'écart des marchés de paris et ceux des régions :

Habitué à l'austérité des marchés bretons, et à l'agencement parfait des halles de Rungis, ces étalages de guingois où chacun apportait ce qu'il produisait – qui du miel, qui du piment d'Espelette sous toutes ses formes, qui des espadrilles ou des agneaux de lait – le ravit. (Gans, 2012, p.134).

Le chef étoilé, Erwan Le Guirrec, ne cesse de tomber sous le charme du marché de petit village d'Ascaïn. Cette illustration fait une comparaison du marché de la ville et celui de la campagne.

Ensuite, nous sommes témoins d'un autre épisode d'achat chez le protagoniste d'Agnès Desarthe (2006), Myriam d'abord, en tant que cuisinière du cirque Santos Saltos, elle s'approvisionne chez un fermier, Ali Slimane. Ce dernier vient vendre ses produits dans « son camion bleu [remplit de] la viande, les légumes, les laitages » dans leurs formes

toutes naturelles « sans étiquette, sans cachet d'abattoir : les bêtes » à tel point que « les légumes [sont] recouverts d'une fine couche de terre », et selon ce fermier, il ne faut pas laver les légumes mais au contraire, il faut les éplucher et les froter du dernier moment avant de préparation (Desarthe, 2006, p.37). Myriam, quant à elle, suit bien les conseils du fermier, Ali Slimane. Deuxièmement, il est à noter que lorsque Myriam devient propriétaire de son propre restaurant, elle a du mal à s'approvisionner. Cela est évident quand Myriam exprime « [j]e suis sûre que je ne fais pas les courses comme il faut. J'ai toujours entendu parler de Rungis, c'est là qu'il faut aller, mais je n'ai pas de voiture, alors je vais à la supérette et au marché » (p. 37). D'après cette citation, il est évident que Myriam fait ses courses à la supérette par manque de moyens de déplacement ainsi que à cause des longues distances à traverser et donc elle est obligée à débrouiller ses affaires avec les moyens disponibles. Néanmoins, Myriam met en avant l'importance des produits frais dans sa cuisine.

En somme, résumons ainsi les points sur les comportements alimentaires des personnages de notre étude. Le supermarché, la supérette, le marché ou bien le petit magasin du coin reflètent et façonnent les croyances alimentaires ainsi que les habitudes alimentaires des personnages de notre étude. Les préparations culinaires qu'il soit au sein des cuisines professionnelles dans les cas de Mauro, Graciane, Flaminia, Julien, Myriam et soit dans la cuisine domestique tel que celle de la Cheffe, sont réalisées principalement à partir de produits frais et de qualité afin de privilégier le respect de l'environnement et la saisonnalité des produits qui assure une préservation du goût optimal. En plus, un point commun chez les personnages est que l'acte de faire des courses est un moment d'inspiration. Il s'agit du « grand moment de la journée » quand les cartes des restaurants sont envisagées qui met en lumière la liberté de décider ce que sera le plat du jour. Nous avons observé le fait que les personnages font leurs courses sans l'aide des listes d'achats

suivant un esprit de spontanéité d'inspiration et d'innovation. La même philosophie d'ouverture d'esprit et la même volonté d'adapter ou créer un menu basé uniquement sur des produits du jour et sur leurs inspirations du marché est bien noté chez tous les personnages. Dans ce sens, le marché devient alors un lieu de réflexion et ainsi qu'un lieu d'apprentissage. Dans la prochaine partie de notre analyse, nous nous focaliserons sur les paysages alimentaires à savoir les cuisines.

### **2.3. La Cuisine – l'âme d'une maison et cœur d'un restaurant**

La cuisine est un lieu commun à toutes les personnes. La cuisine englobe bien d'autres significations, ce qui accroît sa pertinence et son importance dans la vie quotidienne. Dans son œuvre, *The Flavors of Modernity, Food and the Novel*, Gian-Paolo Biasin note l'importance du lieu où la nourriture est préparée : la salle de cuisine. Gian-Paolo Biasin définit le mot cuisine comme d'abord, une pièce d'habitation dans laquelle on prépare et fait cuire les aliments pour les repas. Ensuite, la cuisine se réfère à l'art de préparer des aliments, dans un troisième temps, le mot cuisine selon Biasin, réfère également aux aliments préparés qu'on sert aux repas (Biasin, 1993). Autrement dit, le mot cuisine est à la fois une salle où le repas est préparé, elle se réfère également au processus de la préparation des repas et au repas eux même. En ce qui concerne ce chapitre, par le mot cuisine, nous entendons un lieu réservé et équipé pour la préparation des repas. De la même manière, le mot restaurant est dérivé du mot latin *restaurare* qui veut dire « remettre en bon état, guérir » (« Restaurant : Définition de restaurant », s. d.). Pour l'analyse des paysages alimentaires dans cette étude, nous allons nous concentrer sur les cuisines professionnelles ainsi que les restaurants. Étant donné que le succès d'un restaurant dépend

essentiellement de la cuisine, un endroit central où la nourriture est stockée, préparée, cuite, transformée et dressée, un endroit où la magie opère.

### **2.3.1. La face cachée des cuisines professionnelles : violence en cuisine**

Mauro, le protagoniste de Kerangal, met en avant le statut élevé d'un cuisinier au XXI<sup>e</sup> siècle. Tout spécifiquement, un cuisinier n'est pas une personne qui travaille en cachette derrière des portes fermées des cuisines mais il devient plutôt « une star médiatique » et les cuisines sont transformés en « des studios de télévision » (Kerangal, 2016, p.30). Pour démontrer son point de vue, le protagoniste liste les différentes émissions de télé-réalités basées en cuisine : « *Master Chef, Oui chef, Un dîner presque parfait, Le Meilleur Pâtissier du monde* » (p.30). A ce fait, Mauro met en évidence la raison pour laquelle il existe une croissance de téléspectateurs des séries télé-réalités, selon lui :

L'intérêt porté à la gastronomie n'est jamais si fort que dans les périodes où les gens sont inquiets : ça rassure, ça rassemble, ça parle au corps, ça donne du plaisir, il y a là du partage, du théâtre, de la vérité [...] la concurrence, la discipline, le mérite : tout le monde s'y retrouve, tout le monde se tient tranquille. (Kerangal, 2016, p.30)

Dans cette citation, le protagoniste indique les effets de regarder des télé-réalités culinaires. Du refuge au divertissement en passant par le plaisir et la discipline, la cuisine englobe tout. En effet, les émissions télé-réalités culinaires font découvrir la gastronomie et la culture de la restauration à une audience de masse. Se présentant comme un jeu ou un concours, ces émissions mettent en scène des cuisiniers, amateurs ou professionnels, qui doivent préparer des plats élaborés et des menus exigeants devant un public de télévision et des arbitres, dans une atmosphère chargée d'incertitude et d'imprévisibilité. Il s'agit de la mise en scène d'une carrière comme cuisinier dans le secteur de la restauration comme

atrayante et glorieuse. Tout comme l'indique Mauro quand il exprime « [l]es ustensiles en inox rutilent sous les spots de même que les aliments qui semblent vernis au pinceau, et que les jeunes chefs eux-mêmes, splendides en tablier ou sanglés dans des vestes éclatantes de blancheur » (Kerangal, 2016, p.31). En réalité, le protagoniste veut attirer l'attention aux faits réels qui se passent au sein des cuisines professionnelles. D'ailleurs, Mauro assure avec force que « la cuisine ce n'est pas exactement ce monde souriant, ce n'est pas un monde très affectueux » et que « [l]a violence, c'est une vieille antienne des cuisines. Les coups, les jets d'objets ou d'ustensiles, les brûlures, les insultes » (p.31). Remarquons à ce sujet, les épisodes de la violence en cuisine. Sa première expérience de cette culture de la cuisine professionnelle se passe dans le restaurant Merveil. Ci-dessous est une description du restaurant Merveil

Un établissement d'excellence, feutré, conservateur, luxueux, étoilé ; salle à manger de soixante couverts, boiseries, rideaux à embrasses, chintz, tables rondes aux lourdes nappes tombant sur le sol, serviettes blanches, verres taillés et argenterie. Les assiettes y sont précises, soignées, une minutie nouvelle pour Mauro qui l'apprend en cuisine. Sous la pression. (Kerangal, 2016, p.22)

Il s'agit d'un établissement haut de gamme et chic. Mauro est confronté pour la première fois à une tension, un désir très fort de maîtrise et d'excellence. Il y travaille comme stagiaire (non rémunéré) pour trois semaines, dans un seul but d'apprendre et de se former dans un établissement d'excellence. La narratrice met en avant également un contraste saisissant entre la salle à manger et la cuisine au restaurant Merveil. En effet, la salle à manger et la cuisine ne se séparent qu'une porte double mais aussi dans le mode de fonctionnement. Comme l'indique la narratrice « [l]a première est un théâtre », avec un luminaire haut de gamme, un design très élégant, et une présentation sophistiquée des plats, la salle à manger est une véritable expérience pour les sens. Pourtant, derrière la

double porte se cache la vérité amère, celle-ci marquée du bruit, et de la violence (Kerangal, 2016, p.22). En plus, la narratrice décrit cette cuisine professionnelle comme une organisation hiérarchique gérée selon des préceptes autoritaires. Il s'agit d' « une organisation militaire où les hommes sont en brigade » (Kerangal, 2016, p.23). La narratrice remarque bien que les employés sont serrés dans un espace réduit, chaque employé à son poste « segmenté, compartimenté » et « des actions sont millimétrées, minutieuse » sous l'œil vigilant d'un chef dominant (Kerangal, 2016, p.23). L'efficacité et l'ordre sont les objectifs finaux, atteints de manière systématique par cette chaîne de commandement traditionnelle. C'est dans cette manière que la narratrice de Kerangal compare un chef à un soldat. C'est comme toute forme de système hiérarchique, celui de la cuisine se prête aussi à des abus de pouvoir potentiels. Regardons, à cet égard, un cauchemar vécu par le protagoniste :

Un matin, beau milieu du service, Mauro reçoit en pleine figure une cuiller à pomme parisienne en métal - il n'a pas choisi le bon diamètre pour lever des billes de pomme. Le choc le surprend, il pousse un cri, vacille, son nez saigne, il jette autour de lui un coup d'œil circulaire : chacun s'active en silence, il ne croise aucun regard. De son poste, le chef lui crie de ne pas faire le malin et de tout reprendre fissa comme il le lui a demandé, c'est quand même pas compliqué ». (Kerangal, 2016, p.23)

Ce dernier exemple met au centre la violence physique au sein d'une cuisine professionnelle. Plus précisément, à cause de l'erreur faite de la part de Mauro dans le découpage des pommes durant le service, il devient victime de violence physique. Il est important d'observer que l'incident est passé sous silence. Bien que Mauro soit blessé, les autres collègues présents dans la salle ne font rien pour l'aider. Cet environnement de travail serait mieux décrit comme l'enfer surtout pour le jeune chef aspirant à diriger un

jour sa propre cuisine. Cet épisode met en avant également les conditions de travail extrêmement exigeantes aux cuisines professionnelles. En plus, la cuisine de Merveil, n'est pas seulement une zone de bruit « des sifflements des feux de gazinières, grincements des lames, vrombissements des petits moteurs qui fonctionnent ici et là; éclatements de bulles à la surface des bouillons, raclements et chocs métalliques » mais elle est aussi une zone d'abus verbale remplie des mots qui déchire les hommes qui y travaillent (Kerangal, 2016, p.23). Il faut rappeler qu'une trousse de premiers soins dans la cuisine ne traite jamais les sentiments blessés. Le protagoniste est également victime des abus verbaux avec des remarques offensantes, des brimades, des insultes et des critiques. Cela se voit quand la narratrice précise que Mauro est harcelé, traité « comme à une merde [...] Toute parole n'est qu'un concentré de directives émises à toute allure, directives auxquelles les seules réponses tolérées sont des hochements de tête, des acquiescements» (Kerangal, 2016, p.23). Cela signifie que son travail exige de l'obéissance à tout prix. Dans cette perspective, au Merveil, Mauro n'apprend pas beaucoup. Au contraire, il doit se débrouiller tout seul, sans laisser son manque d'expérience perturber le fonctionnement normal de la cuisine. En outre, le toxique environnement dans ce type de restaurants affecte la qualité de l'enseignement qui est prodigué aux stagiaires qui y travaillent. À vrai dire, la violence gâche la satisfaction que Mauro tire de son travail dans ce restaurant étoilé. Pourtant, la détermination et la résilience chez Mauro est notée dans sa réponse à l'abus physique qui lui est infligé. En quittant ce lieu de travail, il refuse de céder aux pressions exercées par les autorités. Il partage son opinion à ce propos en disant « j'étais trop vieux déjà, je n'avais pas suivi la filière classique, j'avais vécu d'autres expériences et n'étais pas comme les autres apprentis, plus jeunes, dix-sept/dix-huit ans, plus malléables, impressionnés » (Kerangal, 2016, p. 24). Remarquons à ce sujet la citation suivante qui révèle les histoires de la violence qui se passent aux restaurants en générale, racontés par Mauro:

c'est un commis qui reçoit une baffe parce qu'il est surpris à ne rien faire quand il est simplement en train d'attendre que sa casserole se remplisse d'eau, c'est un autre qui encaisse une assiette en pleine figure car l'entrecôte y est trop cuite, c'est un troisième brûlé à l'avant-bras par une cuiller ou par une lame bouillante parce qu'il a raté un beurre blanc, ce sont encore des brimades à l'encontre des nouveaux, ces humiliations, ces bizutages – je me souviens de cet apprenti qui avait commencé avant tout le monde afin de prendre de l'avance sur sa mise en place, s'était levé deux heures plus tôt pour dresser ses assiettes que le chef, furieux de cette initiative qui feintait son autorité, avait toutes foutues par terre en raclant la table de l'avant-bras. (Kerangal, 2016, p. 31)

Cette citation met en avant différents genres d'abus qui marquent les cuisines professionnelles. Il s'agit des abus verbaux, physiques et moraux de la part des chefs en autorité. De ce fait, il est évident que la violence est ancrée dans les cuisines professionnelles. De surcroît, selon Mauro, le pire et le plus violent est le fait que ces types de violence sont considérés par la plupart des cuisiniers comme «une loi du métier», comme la norme dans la cuisine, une étape obligatoire à la formation du métier d'un cuisinier (Kerangal, 2016, p. 32). D'ailleurs, l'agression, la violence, l'intimidation, et les mauvais traitements dans les cuisines des restaurants sont souvent héréditaires c'est-à-dire, ces tendances se transmettent du chef-propriétaire au chef de cuisine et au sous-chef. Étant donné que les cuisines sont des lieux d'apprentissages, il risque fort de transmettre ces comportements aux autres. Autrement dit, si un chef de cuisine agit de manière traditionnelle et autoritaire, les membres de la brigade à leur tour pourraient adopter ce genre de comportement et cela perpétuerait le cercle vicieux de la violence. De ce point, même si Mauro devient victime de la violence au lieu de travail et même si Mauro travaille au restaurant Merveil afin de former et d'apprendre, il est important à noter que Mauro ne

suit pas l'exemple de la maltraitance. Tout comme le précise la théorie sociale cognitive, c'est l'individu qui choisit le comportement à modeler.

Parallèlement, dans *Les Recettes de la Vie* de Durand (2019), ayant décidé de suivre les traces de son père, Julien veut être cuisinier et faire un Brevet d'Études Professionnelles (BEP) en cuisine. Mais son père, Henri, propriétaire et chef du restaurant Relais Fleuri, essaye de l'empêcher de poursuivre le métier d'un cuisinier parce qu'il est d'avis que son fils doit « apprendre un bon métier » :

Non, gamin, tu rêves parce que tu es dans mes pattes et celles de Lulu. Mais va voir ailleurs. Ça gueule, ça se fout des torgnoles, ça picole au bar pendant que les apprentis suent sang et eau. Et puis c'est pas une vie, la cuisine, t'es debout de 7 heures du matin à minuit. Même si ça marche, t'as toujours l'angoisse de la salle vide, du service qui part en couille, du rognon ou de la blanquette qui sont pas comme d'habitude. (Durand, 2019, p.70)

Henri explique ici les difficultés que les cuisiniers rencontrent dans leurs travaux quotidiens. Étant sous la protection de son père, Henri et celle de Lucien, Julien se sent en sécurité au Relais Fleuri. Selon Henri, le vrai monde de la cuisine est plein de difficultés : des longues heures de travail, une certaine inquiétude d'un restaurant vide et le manque de cohérence des plats. Julien a le choix et la chance de faire ses études et il peut exceller et progresser dans sa carrière, alors que son père est forcé de travailler de ses mains (Durand, 2019, p.70). Henri considère le travail dans les restaurants comme mauvais et de mauvaise qualité. C'est un exemple de la valeur négative perçue du métier de cuisinier. D'autre part, un bon métier selon Henri c'est un « comptable, dessinateur industriel, ingénieur, médecin, cheminot, professeur, fonctionnaire » (Durand, 2019, p.70). Henri veut que son fils poursuive ses études afin d'obtenir un bon travail intellectuel et la sensation de la sécurité

de l'emploi. De ce fait, Henri présente une dichotomie étonnante entre le travail manuel et le travail intellectuel, la main d'œuvre qualifiée et non qualifiée. De l'autre côté, Julien affirme qu'il aime la cuisine et selon lui « c'est un bon métier, cuisinier » (p.70).

Ensuite, tout comme Mauro, Julien, à son tour, est aussi victime de la violence au lieu de son travail, au restaurant à Besançon. Il doit préparer les haricots verts pour un « foie gras, haricots verts » (Durand, 2019, p.105). Après avoir fini minutieusement le dressage des haricots sur l'assiette, il le dépose devant le sous-chef qui poêle le foie gras et il retourne à son poste pour laver et préparer des radis. Tout à coup, Julien reçoit une bourrade dans le dos accompagné des questions comme : « c'est comme ça qu'on t'a appris à tailler les haricots ? » ainsi que des brimades et « [i]ci, on n'est plus dans ta gargote de péquenots, on cuisine, on ne nourrit pas des veaux », en jetant les haricots verts dans la poubelle, le sous-chef continue à se fâcher contre Julien et lui dit à l'oreille: « [l]es haricots, tu les tailles dans le sens de la longueur, vite fait, sinon je t'explose », en même temps, le sous-chef continue à marmonner au chef : « Ça sort du trou du cul du monde et ça veut jouer dans la cour des grands » (Durand, 2019, p.105). Il s'agit des abus verbaux de la part du sous-chef mais il est évident que c'est le chef du restaurant est indifférent à l'égard du bien-être des employés et de leur situation dans la cuisine. D'ailleurs, la seule chose qui compte pour le chef de cuisine, c'est la qualité du service de son restaurant. Étant reçu une jolie note de Gault & Millau l'année dernière, le chef est maintenant obsédé par l'étoile Michelin. Il attend avec impatience la visite du critique gastronomique inconnu (Durand, 2019, p.106). Par ailleurs, Julien partage ses expériences horribles au restaurant tout en insistant sur le fait de surmenage et de fatigue ainsi que l'abus de toute sorte. Julien illustre que les pauses de déjeuner sont souvent oubliées et les membres de la brigade sont « épuisés, mal nourris. Il n'y a pas de vrai repas du personnel. On mange ce qui n'est plus servi en salle, c'est à la limite du comestible » (Durand, 2019, p.106). De

même, Julien est obligé de « picore[r] dans une assiette revenue à peine touchée » quand il a trop faim, à cette fin, le chef en second l'insulte en lui appelant un « pique assiette» (p.106). En plus, le protagoniste exprime les conditions réelles des apprentis : « ils n'ont rien à bouffer et dorment dans un trou à rats sous les toits » (p.107). Cet épisode met en avant les circonstances réelles auxquelles les apprentis dans les cuisines professionnelles font face. Ces exemples illustrent que la cuisine professionnelle est un espace difficile. Les cultures de cuisine sont associées à la pression de la performance à savoir une volonté permanente d'atteindre des normes élevées, des plats de qualité et une excellente gestion du temps exigent une grande discipline et des règles et des régimes stricts. En outre, les longues heures de travail obligent souvent les chefs à sacrifier leur temps libre à leur passion professionnelle. Le travail d'un chef au restaurant est un travail sous haute pression indiquant que les cuisines sont des espaces difficiles où les performances doivent constamment être excellentes pour que les chefs conservent leur rôle et l'image d'un restaurant. A ce sujet, nous pouvons conclure que toutes sortes de violence dans des cuisines professionnelles sont nuisibles aux employés qu'elles soient physiques, émotionnelles ou psychologiques et peuvent entraîner des problèmes à long terme.

### **2.3.2. La cuisine professionnelle : un temple d'apprentissage**

De l'autre côté, une cuisine professionnelle ne doit pas être un enfer. Signalons à ce propos les paysages alimentaires, notamment les cuisines professionnelles comme lieux d'apprentissage. Le roman de Kerangal est un récit des expériences d'un jeune homme, Mauro, depuis le début de sa carrière en tant qu'apprenti jusqu'au jour où il ouvre son propre restaurant. Il est à constater que le protagoniste de Kerangal apprend son métier tout spécifiquement par le biais de l'observation et l'apprentissage qui se passe au lieu de travail, c'est-à-dire, au sein des cuisines de restaurants. Au premier abord, le protagoniste,

Mauro, fait son entrée dans le monde culinaire professionnel avec un job d'été à La Gourme, une brasserie, qui sert la cuisine traditionnelle insistant sur la qualité de produits ainsi que l'usage «des produits de saison, produits haut de gamme,...et le goût de la continuité » (Kerangal, 2016, p.19). Le travail de Mauro à La Gourme lui offre l'occasion de découvrir la cuisine bourgeoise française. Il commence au département d'entrées froides et il est chargé du garde-manger. Mauro y acquiert les compétences, les connaissances, et valeurs qu'il peut apprendre à propos des fruits et des légumes. Il est bientôt capable d'apprécier « la saveur d'une tomate, la finesse d'une asperge, le croquant d'une frisée » d'un simple coup d'œil (p.20). En effet, Mauro confirme qu'il aime son travail délicat à La Gourme, la préparation artistique des aliments froids comme des amuse-bouches par exemple :

placer adroitement les deux tranches épaisses de foie gras sur l'assiette sans les briser puis à y déposer la pincée de poivre et la pincée de sel comme deux cônes de même taille, le tout ponctué d'une cuillère de confiture de figue. (Kerangal, 2016, p.16)

Ensuite, en travaillant dans un restaurant étoilé, de haute cuisine, Le Merveil, un élément spécifique que Mauro apprend, c'est la précision en cuisine dans une atmosphère toxique et pressurisée. Selon Bandura (1982), l'apprenant choisit d'imiter ou non le modèle en fonction de ce qu'on a vu arriver au modèle. Voici un bon exemple spécifique de l'apprentissage par observation quand Mauro exprime : « quand tu arrives au boulot à 8 heures et que tu apprends que tout le monde est là depuis 7 heures et turbine. Du coup, le lendemain, qu'est-ce que tu fais ? Tu arrives toi aussi à 7 heures » (Kerangal, 2016, p.32). Ensuite, le prochain établissement est un restaurant nommé Les Voltigeurs, où Mauro travaille comme un chef commis, maîtrisant l'art d'être multitâche. Dans la même manière, au prochain restaurant Le Villon, est un petit bistro gastronomique, où Mauro travaille en

CDI, il est content d'enfin « expérimenter de près la marche d'un restaurant à taille humaine » (Kerangal, 2016, p.28). Mauro, formé dans les cuisines des divers restaurants, puis à son tour, devient chef de son propre restaurant, La Belle Saison, à l'âge de 24 ans. Tout en travaillant dans divers restaurants, Mauro continue son mastère en économie. Il passe aussi l'examen du Certificat d'Aptitude Professionnelle (CAP) et la narratrice omniprésente met en lumière les valeurs du métier intellectuel et du métier manuel. Dans cette perspective, il faut noter que l'apprentissage est une activité qui dure toute la vie et le chemin de Mauro est un exemple par excellence de ce fait. Après la fermeture de son restaurant, Mauro se trouve en Thaïlande, Pour lui, il s'agit de la chance d'apprendre des nouvelles techniques telles que « la cuisson sous vide » qui consiste à faire cuire les aliments dans un sac en plastique retiré de l'air et puis plonger dans un bain d'eau, à basse température (Kerangal, 2016). Une méthode que Mauro préfère seulement pour les coupes de viande moins chères, de ces faits le protagoniste fait preuve qu'« il apprend très vite » mais bientôt il « [c]ommence à s'ennuyer » (Kerangal, 2016, p.57). En plus, son prochain arrêt est en Birmanie, là, Mauro n'y travaille pas mais il « prend le temps d'observer les gestes de ceux qui préparent les repas, dans les maisons, dans les tavernes » (p.58). C'est une occasion pour lui de plonger dans un nouveau type de cuisine, celui de la rue. La narratrice fait remarquer que Mauro est toujours à la recherche de quelque chose. Il parcourt d'un travail, d'un poste, d'un établissement à l'autre comme « s'il envisageait de tout connaître, d'expérimenter tous les postes » (p.59). Comme par exemple, Mauro travaille comme un garçon-boucher à Vanves, où

il apprend à désosser les carcasses, à découper correctement la viande, à préparer les morceaux, qu'il apprend à vider et nettoyer les volailles, cavale tout le jour entre la chambre froide et le magasin, accompagne son patron à Rungis [...] certaines

nuits apprend les noms et les usages des différentes lames avec un sérieux de sabreur japonais. (Kerangal, 2016, p.59)

Mauro continue son apprentissage dans les règles de l'art de cuisine en travaillant comme un « chef de partie dans un restaurant trois étoiles du VII<sup>e</sup> arrondissement» (Kerangal, 2016, p.59). La nouvelle expérience de cuisiner avec les légumes produit dans le potager du restaurant et la pression maximum, au début l'expérience lui plaît beaucoup mais petit à petit, il n'aime plus la tension qui règne dans cette cuisine. Poursuivant sa recherche, Mauro commence à travailler dans un restaurant en vogue qui s'appelle La Comète. La cuisine y est contraire du restaurant classique (p.60). Rappelons chez Mauro une passion pour l'apprentissage, un désir d'apprendre juste pour le plaisir d'apprendre. D'ailleurs, la motivation et la curiosité sont les forces qui le poussent à la recherche de nouvelles informations et de nouvelles expériences et son amour de l'apprentissage lui sert à approfondir et appliquer ces informations acquises. A la fin du roman, nous trouvons le protagoniste de Kerangal réalisé sa recherche. Dans ce sens, il veut ouvrir à nouveau son propos restaurant mais cette fois dans une autre voie. En outre, ses expériences dans le monde de la cuisine lui permettent de saisir l'essence de la table : la commensalité.

Encore une fois, selon la théorie de Bandura (1977), un individu apprend des techniques de bases, généralement par le biais du modelage, et le savoir-faire appris peut être appliqué aux autres situations. Il s'agit de la capacité à transférer cette performance aux nouvelles tâches, aux situations différentes que celles dans lesquelles elle a été apprise. Les expériences sur le lieu de travail contribuent à une bonne performance au travail. Nous avons un exemple de ce fait dans l'œuvre de Durand (2019) *Les Recettes de la vie*. Il s'agit d'un épisode quand Julien fait un séjour en camp de vacances. Dès le premier jour, Julien déclare qu'il aide son père dans son restaurant et il assure les moniteurs du camp qu'il peut cuisiner tous les jours et il se met au travail avec la préparation de la bolognaise (Durand,

2019, p.58). Julien doit se débrouiller avec « une pile de steaks congelés au lieu d'utiliser, comme d'habitude chez son père, « un bon morceau de paleron de bœuf haché» (p. 58). Quand il découvre que sa bolognaise manque « des herbes de Provence et des feuilles de laurier » pour son sauce qu'il ne trouve pas au camp, il se rappelle d'une autre herbe que son père utilise pour son carré d'agneau, c'est à l'aide de ses souvenirs de ce que le protagoniste a appris qu'il parvient à débrouiller dans ces circonstances. Enfin, Julien trouve le thym sauvage en chemin sur le bord de la route et l'utilise pour rehausser sa bolognaise (Durand, 2019, p.58). Son plat fait sa réputation et il est désormais nommé « chef » du groupe. Encore une fois, au camp Julien est chargé d'abattage du poulet il se souvient des techniques pour abattre le poulet enseigné par Gaby et il réussit à cette tâche à abattre le poulet. Plus tard, quand Julien fait ses études de lettres à Besançon, il travaille comme un commis chef avec Amar qui lui fait apprendre les plats de l'autre côté de la Méditerranée. Il lui fait apprendre de nouvelles choses, celles des épices. A ce sujet, Julien exprime :

Chez mon père, je ne connaissais que le poivre, le quatre-épices et la noix de muscade. Amar me fait découvrir la cardamome dans son riz au lait, le curcuma dans ses boulettes de veau, la cannelle dans son sirop d'agrumes, la badiane avec le rognon de veau. [...] Avec Amar, j'apprends que la cuisine peut être à la croisée de tous les chemins. Il me fait cuisiner la saucisse de Morteau en cassoulet avec les épices de sa mère; m'apprend à préparer la graine de couscous pour accompagner le bœuf bourguignon ; me fait découvrir sa recette de pastilla de canard à l'orange. (Durand, 2019, p.115)

Julien profite de sa nouvelle connaissance et de son expérience acquise chez Amar et il les utilise dans le restaurant de son père : « Je mets au menu des filets de maquereaux à la sauce soja et gingembre et le riz pilaf que j'ai appris chez Amar.» (Durand, 2019, p.125).

Amar, à son tour, apprend à cuisiner de sa mère et en particulier un vieux chef qui est responsable de transmettre la connaissance sur le mariage de la cuisine bourgeoise et celle de la bistronomie. Dans la même optique, le protagoniste de *Léonore Darcy* (2013), Flaminia est grandie aux fourneaux de Bistro des alouettes de ses parents. C'est ce lieu chaleureux qui allume l'étincelle de la cuisine chez Flaminia. Même si la cuisine est minuscule, elle y apprend à réaliser sa première béchamel et elle découvre avec émerveillement les joies de la pâtisserie (Darcy, 2013, p.9). Plus tard, quand elle décide de reprendre le bistro de ses parents, en passant plus de temps avec les habitués du bistro, elle s'inspire des choix et des suggestions des habitués pour façonner son menu. Parallèlement, chez le protagoniste de *Desarthe* (2006), c'est Ben qui apprend à débrouiller la cuisine de Myriam. Le protagoniste déclare que Ben « a appris de moi, sans que je lui parle, sans même que je lui montre. Je le regarde enfourner les flans à la sauge et à la pancetta. Je fume une cigarette, assise sur le comptoir. Je ne fiche rien » (Desarthe, 2006, p.131). C'est ainsi que les lieux de travail deviennent les endroits où il est possible d'apprendre et développer l'expertise professionnelle. Quant à *La Cheffe*, le roman de Marie Ndiaye (2016), à Marmande, chez les Clapeau, la Cheffe n'a jamais un bon rapport avec la cuisinière mais « ressentait, et concentrait les rayons dans son petit foyer jamais au repos, elle absorbait et transformait secrètement tous les éléments que lui octroyait la part de son travail consacrée à aider la cuisinière » (Ndiaye, 2016, p.30). En effet, quand la Cheffe n'a que seize ans, son apprentissage informel chez les Clapeau se passe en observant les plats préparés par la cuisinière dans la cuisine. Et comme, tout le cas des apprentis, elle débute son parcours d'apprentissage par les pratiques de bases comme « des tâches très simples, oui, éplucher, laver, couper » (p.47), Malgré ses difficultés de lecture et d'écriture, la Cheffe a « une mémoire exceptionnelle et extrêmement bien ordonnée » (p.47) en ce qui concerne son travail au sujet de la cuisine. Plus tard, quand la Cheffe ouvre son propre

restaurant La Bonne Heure, où elle se trouve très souvent toute seule dans sa cuisine après les heures de travail et qu'elle a de la peine à y quitter. La carrière professionnelle est le résultat de sa confiance en soi-même, de son talent et de son intuition.

## **2.4. Les restaurants: un lieu de rencontre et de partage**

En effet, les restaurants, les cafés et les autres lieux de restauration publique deviennent des lieux qui soutiennent le monde social et les modes de vie tout en suscitant le sentiment de communauté et établir un sentiment d'appartenance à un lieu. Ce sont des lieux destinés à la consommation des aliments ou/et des boissons. Ces lieux gastronomiques fonctionnent comme des espaces familiers, accessibles à tous. Kerangal (2016) dans son œuvre *Le Chemin des table*, se focalise sur cette idée quand le protagoniste, Mauro, après ses voyages en Thaïlande, et en Birmanie, vient de comprendre l'essence de la nourriture, il exprime son souhait d'ouvrir un nouveau restaurant :

L'idée serait de créer un lieu qui redonnerait de l'importance à ce qui se joue en salle. Une table qui réinventerait la commensalité. Le restaurant conçu non plus seulement comme le plateau où s'exprime la créativité glorieuse d'un seul, où se vit une expérience sensorielle individuelle, mais comme lieu d'un rapport à l'autre, et d'une possible aventure collective. (Kerangal, 2016, p.62)

Il continue à expliquer comment marchera son restaurant

Bon : tu as envie d'un petit cochon de lait rôti, mais il faut être au moins quatre ou cinq, alors tu te lèves et tu demandes à voix haute qui partagerait un cochon de lait avec toi ? Donc tu te déplaces à la table de l'autre, tu discutes avec lui et ça commence comme ça. Tu vois ? (Kerangal, 2016, p.62)

C'est la notion des repas partagés. Une étude menée par Dunbar (2017) démontre que plus les gens mangent souvent en compagnie d'autres personnes, plus ils sont susceptibles de se sentir heureux et satisfaits de leur vie et plus ils s'impliquent davantage dans leurs communautés. Selon lui, l'acte alimentaire social devient un mécanisme facilitant le lien social. Dans *Les Recettes de la vie*, de Durand (2019), il y a une instance qui fait appel à ce lien social qui tisse les habitués du restaurant Relais Fleuri. Julien exprime bien que chacun a sa propre place, « presque son rond de serviette. Ça ne se faisait pas de placer une étrangère n'importe où » (p.21). Il est intéressant de noter l'attachement au lieu ou le lien qui se crée entre les personnages, leurs clients et leurs environnements significatifs. Il y a un sentiment de sécurité dans les lieux fréquentés. Signalons à ce propos l'importance de la clientèle au Bistro des Alouettes, dans l'œuvre *Cuisine et Sentiments* de Darcy (2013), C'est un bistro dirigé par les parents de Flaminia depuis vingt-cinq ans et cet établissement survit grâce à une clientèle d'habitués (Darcy, 2013, p.9). Après avoir décidé de reprendre le bistro de ses parents, Flaminia consacre les deux premières semaines à rénover et rehausser le bistro. Pour l'aider dans cette veine, elle est soutenue par les clients habituels, un client historique du bistro, Pierre, après sa femme le quitte, il « prends tout les repas au Bistro des Alouettes » il est suivi par « François, Martine, José, Aude, Tristan et Géraldine » (p.43). Géraldine et Aude offrent leur aide pour la peinture, à leurs tours, José et Martine apportent l'assistance en offrant « leur camionnette à disposition pour transporter les meubles et le matériel nécessaire »; François, architecte à la retraite, apporte aide et conseils techniques pour la conception des plans (p.43). Ils sont présents et disponibles pour apporter aide et soutien à Flaminia dans sa nouvelle aventure et Flaminia décide de garder la vieille « longue table de bois » et la réserve toujours pour les habitués (Darcy, 2013, p.48). C'est un exemple parfait de l'attachement au lieu, le lien qui se crée entre les personnes et leurs environnements significatifs. L'attachement à un lieu est décrit comme

une relation affective d'un individu à un lieu particulier (Hidalgo & Hernández, 2001). Il s'agit également de « la mesure dans laquelle un individu apprécie et s'identifie à un cadre environnemental particulier » (Moore & Graefe, 1994). Cet attachement au lieu et les sentiments de connexion ou d'affiliation avec un lieu géographique spécifique procure la sécurité, le confort et contribue à la formation et l'affirmation de l'identité individuelle et collective des personnages. En outre, tout comme les lieux alimentent les restaurants, les restaurants tirent une grande partie de leurs caractéristiques des lieux et ils influencent les lieux. Dans *Mangez Moi*, le fleuriste Vincent remarque l'importance d'un restaurant au quartier. Selon lui, la simple présence d'un bon restaurant peut dynamiser les autres entreprises (Desarthe, 2006, p.136). Le restaurant joue un rôle dans la mise en place du développement du commerce dans les villes, ils influencent la réputation des villes, des régions où le pays en entier. Comme le précise Patricia Wells dans son livre, *The Food Lover's Guide to Paris*, « un bon restaurant est comme un bon théâtre : On en sort dans un bon état d'esprit, avec le sentiment que le temps et l'argent ont été bien dépensés » (Wells, 2014, p.11). Les restaurateurs peuvent être comparés à des producteurs de théâtre. Ils écrivent le scénario, distribuent les personnages, conçoivent les décors et jouent la vedette dans leur propre spectacle. La réussite ou l'échec du spectacle dépend du talent des restaurateurs et de leur connaissance du marché et du public visé.

S'asseoir dans un restaurant animé peut être une expérience fascinante. Les serveurs se déplacent adroitement dans les allées et autour des cabines ; les clients sont accueillis et assis, les commandes sont passées et servis, la caissière gère un flux constant de personnes qui paient leurs factures et partent. Le flux de clients, les couleurs chaudes et l'éclairage créent un sentiment de confort et de style. Les serveurs sont généralement jeunes, enthousiastes et heureux ; les cuisiniers s'occupent de leurs travaux avec une concentration féroce. Les plats commandés sont préparés, dressés et placés sur le comptoir de

préparation. Une sonnerie silencieuse informe le serveur qu'une commande est prête. L'ensemble de l'opération pourrait être comparé à une équipe de basket-ball en action, et un ballet de mouvements. La cuisine sert à un lieu qui ouvre les portes à une liberté d'expression qui ne serait pas possible autrement. La cuisine soit professionnelle soit domestique devient un sanctuaire de créativité. Les chefs de notre corpus travaillent avec les produits frais et essayent de mettre en lumière le goût et la qualité des produits. Dans leurs cuisines, ils réinventent des plats et des recettes. Les restaurateurs se concentrent sur l'importance de développer une compréhension des besoins requises pour offrir un bon spectacle afin de répondre aux attentes des clients, d'améliorer l'expérience d'accueil et de garantir une clientèle continue. En faisant appel aux besoins primaires d'un consommateur, les restaurants font appel à leur besoin psychologique de satisfaire physiquement le besoin de survie.

## **2.5. Conclusion partielle**

En somme, dans ce chapitre, nous avons présenté le rapport entre la nourriture et des paysages alimentaires. L'analyse des paysages alimentaires à savoir les marchés, la cuisine, et les restaurants mettent en œuvre le rôle primordial de la nourriture dans la vie personnelle soit professionnelle des personnages. Nous avons vu qu'il existe un lien intime entre la nourriture et les paysages alimentaires et cet entrecroisement influence le comportement alimentaire.

Dans le chapitre suivant, nous analyserons le rapport entre la mémoire et la nourriture.



## **CHAPITRE 3**

# La mémoire

## 3.1. Introduction

L'objectif de ce chapitre intitulé *La mémoire* est d'étudier le lien de la mémoire avec la nourriture. Nous partageons l'idée proposée par John S. Allen (2012), qui suggère que la nourriture est porteuse de sens. En évoquant des souvenirs et façonnant l'identité, la nourriture devient une source de plaisir pour les êtres humains. Sahara Quinones et Samantha Mason (2021) font ressortir l'idée qu'une nourriture saine est essentielle à la fonction optimale cérébrale. Ainsi donc, le comportement et les fonctions cognitives, notamment, la capacité mentale de penser, apprendre, résoudre des problèmes, prendre des décisions ou être attentif sont déterminés par la nourriture. Ces faits nous invitent à considérer la très forte relation qui existe entre la nourriture et le cerveau, et c'est dans cette veine que nous allons nous pencher tout spécifiquement sur la relation entre la mémoire et la nourriture. Dans un premier temps, nous aborderons le cadre pour notre étude et par la suite nous procéderons à l'analyse de la mémoire impliquée dans le comportement alimentaire des personnages de nos œuvres littéraires choisies.

### 3.1.1. La mémoire, un aperçu psychologique

Pour une explication efficace du lien entre la nourriture et la mémoire, il est indispensable d'examiner ce que c'est la mémoire et comment elle fonctionne. Avant tout, la mémoire est considérée comme la capacité de stocker et de retrouver des informations au fil du temps (Schacter et al., 2016). C'est la mémoire qui permet de tirer des leçons des expériences et de s'adapter à des environnements en constante évolution définissant ainsi ce que nous sommes (Allen, 2012). La mémoire est indispensable à l'existence humaine car

elle est à la base d'autres fonctions cognitives, telles que l'apprentissage, l'intelligence, la résolution de problèmes, le raisonnement etc. D'une façon générale, la mémoire est si souvent considérée comme allant de soi mais en réalité, du réveil au coucher, il n'y a pas une seule activité qui ne fait pas appel à la mémoire. Ainsi donc, sans mémoire, il n'aurait ni passé ni avenir, il n'y a même pas d'apprentissage, pas d'identité, pas d'histoire, pas de connaissance de qui nous sommes. Tout comme le précise Daniel Schacter, il n'y a rien de plus important pour les êtres humains que la faculté de conserver l'expérience et de la rappeler (Schacter, 1996).

Au fil des ans, il existe des modèles théoriques diverses pour expliquer le fonctionnement de base de la mémoire. Cependant, le modèle proposé par Richard Atkinson et Richard Shiffrin (1968, 1971), est considéré très pertinent à notre étude. Ce modèle se présente comme une séquence d'étapes discrètes au cours desquelles l'information est transférée d'un système de stockage à l'autre afin de s'assurer de stockage à long terme. C'est un modèle qui se compose de trois composantes ou systèmes en interaction, tels que la mémoire sensorielle, la mémoire à court terme ou la mémoire de travail, et la mémoire à long terme (Croisile, 2009; Parent & Cloutier, 2017). L'information circule d'une étape à une autre. La première étape consiste du registre sensoriel qui est un système de mémoire dans laquelle l'information de l'environnement est captée par les organes sensoriels. Il s'agit du processus de la prise et de la transmission des informations sensorielles au cerveau (Tavris & Wade, 1995/2007). En général, les cinq sens comprennent la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Bien que tous ces sens soient différents les uns des autres, ils partagent plusieurs points communs. La base de toute expérience et connaissance du monde se passe par l'intermédiaire d'organes sensoriels qui possèdent chacun leurs propres récepteurs sensoriels. Selon Parent & Cloutier (2017), l'information captée et traitée par les sens est de nature physique ou chimique. Par

exemple, les récepteurs visuels reçoivent un stimulus externe comme celle de la lumière, les récepteurs d'oreille captent les stimuli sonores, les récepteurs cutanés captent les stimuli de la pression, de la douleur et de la température, de la même manière, les récepteurs olfactifs et ceux du goût captent les stimuli de l'odeur et de la saveur. Le rôle de ces récepteurs est de capter les messages reçus de l'environnement (les stimuli) et les transforment en influx nerveux et qui sont par la suite envoyés au cerveau pour l'analyse (Tavris & Wade, 1995/2007). Les signaux sensoriels sauf ceux de l'olfaction passent par le thalamus, la partie du cerveau qui sert à une station de relais par laquelle les influx nerveux sont acheminés vers la zone spécifique du cortex dédiée au traitement des sens particuliers (Parent & Cloutier, 2017). En bref, les organes sensoriels sont les seuls canaux de communication entre le cerveau et le monde extérieur. Tout ce qui est vu, entendu, goûté, touché et senti est retenu dans cette mémoire sensorielle pendant une très courte période de temps. Grâce à cette mémoire sensorielle, une version relativement exacte de l'information provenant de l'environnement peut être conservée (Tavris & Wade, 1995/2007). L'information dans ce système n'a aucune signification si elle n'est pas sélectionnée pour un traitement ultérieur. La perception est la manière par laquelle le cerveau « sélectionne, organise et interprète l'information provenant des sens » (Parent & Cloutier, 2017, p. 82).

La deuxième partie du modèle d'Atkinson et Shiffrin (1968, 1971) est la mémoire à court terme (MCT). D'après un processus de sélection attentive, l'information est déplacée ensuite à la mémoire à court terme où elles sont traitées et stockées pendant 20 à 30 secondes. La mémoire à court terme conserve aussi les informations récupérées de la mémoire à long terme pour l'usage temporaire c'est-à-dire, c'est l'utilisation de la mémoire à court terme comme stockage temporaire de l'information nécessaire pour accomplir une tâche particulière à l'usage actuel (Parent & Cloutier, 2017, p. 189).

Ensuite, la troisième partie du modèle est la mémoire à long terme (MLT) constitue la base des souvenirs qui sont issus du processus de la répétition et organisation du matériel de mémoire à court terme. L'information y est stockée pour une période longue, allant de quelques minutes à plusieurs années ou toute une vie. Il y a un risque de la perte de l'information à chaque niveau de ces processus (Parent & Cloutier, 2017, p. 189).

Comme le démontrent Tavis & Wade (1995/2007), la mémoire à long terme se divise ensuite en deux grandes catégories, cette division se fait au niveau de la forme dépendant de la nature d'information retenue. La mémoire explicite aussi appelée la mémoire déclarative est une mémoire consciente et intentionnelle, qui peut être verbalisée et exprimée explicitement (Tavis & Wade, 1995/2007, p.281). Elle implique généralement un effort et une intention. La mémoire explicite ensuite regroupe la mémoire épisodique et la mémoire sémantique. La première est la mémoire pour les événements et les situations spécifiques vécus par un individu dans un contexte temporel et spatial particulier. Tandis que, la mémoire sémantique consiste des informations générales, du langage, des faits, des concepts et des idées (Tulving, 1983; Tulving & Thomson, 1973; Cloutier & Parent, 2017). Contrairement à la mémoire explicite, comme l'indique Tavis & Wade (1995/2007), la mémoire implicite ou non déclarative est une mémoire qui se manifeste inconsciemment (p. 96). Elle comprend de la mémoire procédurale, qui s'occupe des savoir-faire moteurs c'est-à-dire, des gestes qui se manifestent d'une manière inconsciente et automatique (Cloutier & Parent, 2017).

Pour reprendre la question de ce que c'est, la mémoire, Parent et Cloutier (2017) (2017), nous offre une définition de la mémoire mettant en avant le processus de base de la mémoire qui s'applique généralement à toutes les formes et à tous les systèmes de la mémoire. Comme le précise Parent et Cloutier (2017), la mémoire se réfère à « la capacité d'un système à encoder une information, à l'entreposer dans un format approprié et à la

recupérer de façon efficace» et la mémorisation est le processus de «retenir une information » (pp. 186, 187). Au lieu d'être un processus unique, la mémoire ainsi implique trois étapes consécutives fondamentales : l'encodage, le stockage et la récupération, ce processus est illustré à la figure 3.1. Ces trois étapes forment la base de l'apprentissage et de la mémoire (Melton, 1963).



Figure 3.1 Les trois étapes essentielles de la mémoire. Reproduit à partir de « *Introduction à la psychologie : Les grandes perspectives* », par Tavis, C & Wade, C., 1995/2007, p.283, Éditions du renouveau pédagogique inc.

Tout d'abord, si l'information reçue des sens n'est pas encodée, elle ne peut pas être conservée en mémoire (Schacter, 1996). Les informations requises pour le bon fonctionnement de la mémoire proviennent des sensations et l'encodage implique la phase initiale d'acquisition de l'information et la transformation de cette information dans un code compris par le cerveau. Cependant, toute information reçue des sens ne peut pas être traitée, il a une tendance d'encoder seulement des informations pertinentes et d'ignorer d'autres. Ainsi, l'encodage des informations dépend des facteurs auxquels l'attention est portée. D'ailleurs, comme le précise, Daniel Schacter (1996), l'encodage des informations dépend de notre identité, c'est-à-dire, qui nous sommes, nos expériences passées, notre connaissance et nos besoins tout influence ce qui est encodé. Cela explique la raison pour laquelle des gens ont des souvenirs différents d'un même événement tout en soulignant la relation intime entre l'identité et la mémoire. Des personnes différentes retiennent et se souviennent d'aspects très différents de leur environnement quotidien. Au cours de processus de l'encodage, les souvenirs et le réseau d'informations déjà stockés peuvent être

révisés et modifiés face aux nouvelles expériences et il existe une tendance de créer des associations entre les informations à retenir (Schacter, 1996).

La deuxième étape essentielle de la mémoire est le stockage, c'est un processus qui consiste à conserver ou à enregistrer des informations dans la mémoire afin de s'en servir dans l'avenir. Certains souvenirs sont conservés pour une période plus ou moins longue, mais certains d'autres, pour une courte période. Il y a des années que les chercheurs étudient les traces des souvenirs au niveau cérébral. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, Richard Semon (1923, cité dans Schacter, 1996), propose le concept de l'engramme « *engram* » ce qui comprend les changements physiques et chimiques dans le système nerveux, qui contribue à la conservation des expériences et des souvenirs dans le temps. Pour Semon, l'engraphie « *engraphy* », un processus de l'encodage d'information en mémoire, implique l'ecphorie « *ecphory* » un processus de récupération d'un souvenir. C'est-à-dire, les deux processus de l'encodage et de la récupération sont liés intimement. L'information est stockée au cours de cette phase de stockage sous forme des traces mnésiques. L'idée centrale c'est que le processus d'encodage laisse des traces de la mémoire – l'engramme – dans le système nerveux qui persistent au fil du temps. Lorsqu'un événement se produit, une trace de cet événement spécifique est établie. L'activation ultérieure de cette trace favorise le souvenir de l'événement. L'étape finale, la récupération, comprend à retrouver les informations stockées en mémoire. Parfois, la récupération se produit sous forme d'un rappel - un processus par lequel la récupération des informations de la mémoire se passe en réponse à un indice ou à une question. Selon les neuroscientifiques, les structures neuronales du cerveau facilitent le processus d'encodage des souvenirs et chaque fois qu'un individu ressent des sensations - visuelles, olfactives, auditives, kinesthésiques, ou gustatives - des réseaux neuronaux se renforcent et résultent d'un engramme, une empreinte mnésique dans le cerveau (Schacter, 1996). L'ecphorie, le déclenchement d'un

souvenir sera possible avec seulement quelques indices ou une partie de l'expérience originale, en d'autres termes, la stimulation de l'engramme se passe avec les mêmes indices qui ont été impliqués lors de sa formation (Schacter, 1996). Enfin, la récupération ne peut être dissociée des deux autres processus, de l'encodage et le stockage. La façon dans laquelle un événement est encodé et stocké, détermine l'efficacité de la récupération ainsi que les indices qui influencent cette récupération.

A la lumière du cadre théorique que nous avons précisé, nous verrons, dans un premier temps, comment la mémoire s'entrelace dans l'acte de cuisiner dans les trois romans choisis suivants : *Le chef est une femme* de Valérie Gans (2012), *La Cheffe* de Marie NDiaye (2016), *Un Chemin de table* Maylis de Kerangal (2016). Dans un deuxième temps, nous verrons comment la mémoire et la nourriture s'entremêlent d'un point de vue des consommateurs dans les romans suivants : *Une gourmandise* de Muriel Barbery (2000), et *Mãn* de Kim Thuy (2013).

### **3.2. Les cinq sens et la mémoire aux fourneaux : la sensation et la mémoire dans l'acte de cuisiner**

Le célèbre chef Joël Robuchon, précise qu'« [o]n ne naît pas chef, on le devient » (Christian Latour, 2013). De la même manière, plusieurs psychologues, John B. Watson, Ivan Pavlov et B. F. Skinner maintient également que presque tout comportement humain est appris (McLeod, 2023). Donc, l'apprentissage est un processus clé qui soutient pratiquement toute l'activité humaine, y compris les compétences complexes de faire de la cuisine. La mémoire et l'apprentissage sont fortement interconnectés car sans une capacité de se souvenir de ce qui se passe, il n'y a rien à apprendre. Au fait, l'apprentissage peut être considéré comme la première étape dans le processus de mémorisation. Chaque fois

qu'un chef se met au fourneau, il fait appel à un large éventail de facultés cognitives telles que la sensation, la perception, l'attention, l'apprentissage et tout particulièrement, la mémoire. Pour les chefs, la mémoire ne se limite pas à l'acte de la remémoration d'événements culinaires passés mais la mémoire leur sert à se rappeler des tâches à compléter, de l'utilisation de la connaissance apprise et des compétences acquises. C'est dans la lumière de ce qui précède que nous analyserons le rôle de la mémoire chez les chefs de nos romans choisis pour notre étude.

Avant tout, commençons cette partie d'analyse avec une citation du protagoniste de Barbery (2000) :

Qui est cuisinier ne peut l'être pleinement que par la mobilisation de ses cinq sens. Un mets doit être un régal pour le regard, l'odorat, le goût bien sûr - mais aussi le toucher, qui oriente le choix du chef dans tant d'occasions et joue son rôle dans la fête gastronomique. Il est vrai que l'ouïe semble un peu en retrait de la valse ; mais manger ne se fait pas en silence, non plus que dans le vacarme, tout son qui interfère avec la dégustation y participe ou la contrarie, de telle sorte que le repas est résolument kinesthésique. Je fus ainsi souvent amené à festoyer avec quelques experts en senteur, alléchés par les fumets échappés des cuisines après l'avoir été par ceux qui émigrent des fleurs. (p. 30)

Telle est la façon dont Pierre Arthens nous partage un message indispensable qui met en valeur la relation centrale entre les modalités sensorielles et l'acte de cuisiner. Dans la citation au-dessus, le protagoniste met en avant que tous les cinq sens sont impliqués tant dans l'acte de cuisiner que dans l'acte de manger et dans ce sens, un bon cuisinier doit mobiliser les cinq sens dans l'élaboration des mets. En général, tout d'abord, c'est l'odeur du plat qui peut être à la tête d'un acte de manger ensuite suivi par la vue, le toucher et le

goût. Mais pour un chef ou un cuisinier, il s'agit d'une perspective à l'inverse. Un chef prépare un plat en gardant en esprit le point de vue d'un consommateur du plat, l'importance est tout d'abord accordée au goût et à la saveur, ensuite, à la texture, et enfin à l'apparence du plat (Brar, 2016). En ce qui concerne l'acte de cuisiner, celui-ci implique un travail intensif de la mémoire et en fait, un cuisinier doit se souvenir de ce qu'il doit faire, de quelle manière il doit le faire, à quel moment il doit le faire. En plus, il faut non seulement se souvenir du goût des aliments, mais également le savoir-faire de combinaisons des différents éléments, des ingrédients, des diverses approches, des méthodes et temps de cuisson.

Dans notre choix de romans pour cette étude, la plupart des narrateurs apprennent à cuisiner de leurs mères ou grands-mères, avec une exception du protagoniste de Durand, qui apprend de son père. Qu'il s'agisse de l'apprentissage formel (au sein d'un établissement culinaire professionnel) ou de l'apprentissage informel (d'une manière naturelle et aléatoire), l'encodage ou la transmission de la connaissance se passe surtout par observation et l'expérience directe. Nous constatons donc que les pratiques, la connaissance et les recettes culinaires sont tirées de l'enfance et de l'expérience personnelle, ainsi que des souvenirs de la cuisine des membres de la famille, et donc, font appel à la mémoire. Nous verrons quelques exemples de nos romans de sélection. L'art de cuisine implique une capacité profonde de réagir aux indices sensoriels. Regardons, à cet égard, le protagoniste Graciane, dans *Le chef est une femme* (Gans, 2012), qui fait la cuisine « au feeling » et ses méthodes sont plutôt expérimentales et sa cuisine « met tous les sens en émoi » (pp. 8, 9). Ainsi, à la cuisine, Graciane fait appel à tous les sens: le goût, l'odorat, le toucher, et le son. « La meilleure des cuisines n'était-elle pas celle qui parvient à faire resurgir les souvenirs ? » telle est la façon dont Graciane remet à l'honneur, le principe l'essentiel de la mémoire (p. 59). En faisant référence souvent à ses souvenirs

d'enfance, à la fois dans son restaurant étoilés et au concours pour représenter le repas gastronomique français à l'étranger, Graciane utilise des recettes de son enfance qu'elle a apprises de sa grand-mère.

Observons un épisode intéressant du roman où Graciane se trouve dans une situation difficile, car elle semble avoir oublié le goût de la mousse au chocolat. Au fait, le roman commence avec une discussion de Graciane et son chef pâtissier, sur les divers moyens créatifs d'améliorer leur mousse au chocolat pour le menu de son restaurant. Divers ingrédients ont fait l'objet d'analyses pour la recette de la mousse, à titre d'exemple, « le thé, le café, un trait de Grand Marnier, un zeste de citron, du gingembre frais râpé, une infusion de verveine et même un tour de moulin de poivre zechouan » (Gans, 2012, p. 9). En d'autres termes, le problème réside dans l'incapacité de se rappeler d'un ingrédient clé dans la préparation de la mousse au chocolat. Il est à noter qu'il s'agit d'une recette bien apprise et maîtrisée par Graciane dans son enfance, à l'aide de sa grand-mère, Ama. Semblable à la situation du protagoniste de Barbery, il faut noter que l'information est présente dans la mémoire mais ce n'est pas accessible au présent. Le protagoniste semble mécontent car elle sait très bien que le goût et l'ingrédient utilisé dans sa recette de mousse au chocolat doivent être sur le bout de sa langue mais en dépit de tous ses efforts, le nom de l'ingrédient ne lui vient pas à l'esprit. Pour reprendre l'expression de Daniel Schacter (2003), il s'agit du troisième péché de la mémoire, le blocage. Pour résoudre son problème, le protagoniste fait en effort de se souvenir de l'ingrédient nécessaire à la préparation de la mousse. À l'aide de l'imagerie mentale, elle se met à visualiser, d'abord, elle ferme ses yeux et se laisse transportée dans le temps à la cuisine de sa grand-mère à Sare. Ensuite elle retrace le processus entier, les étapes fondamentales de la recette, « les gestes » que sa grand-mère avait l'habitude de suivre pour préparer la mousse au chocolat, mais en vain, elle est incapable de se rappeler « la fameuse pincée » de l'ingrédient essentiel (Gans,

2012, p.10). Le processus de réflexion de Graciane est alors interrompu par un marmiton qui suggère que l'ingrédient secret pourrait être du chorizo. Pour sa part, Roland, le maître d'hôtel, suggère que l'ingrédient nécessaire pourrait être des sardines, quant à Jason, le pâtissier, qui est d'opinion que l'ingrédient mystère pourrait être de l'huile d'olive et il suggère une infusion de fenouil pour rehausser la mousse au chocolat. Il convient de rappeler que les suggestions de l'équipe peuvent être considérées comme des rappels verbaux tout précisément des indices verbaux. Le protagoniste se trouve dans une situation problématique et dans une situation embarrassante devant sa grand-mère. Car il s'agit d'une recette qu'elle avait préparée devant [sa grand-mère] plus d'une centaine de fois (Gans, 2012, p.11). Par conséquent, Graciane prend son courage à deux mains et appelle sa grand-mère pour lui demander de l'aide, mais en vain. Plus tard, la fille de Graciane, Elija, arrive dans la cuisine du restaurant pour le goûter et elle prend des gougères bien chaudes, tout droit sorties du four et se brûle les doigts. Graciane emmène immédiatement Elija se laver la main et c'est là, imprimé au dos du t-shirt de sa fille, où se trouve un indice qui lui permet de se souvenir de l'ingrédient secret. Il s'agit de la poudre de piment d'Espelette qu'Ama utilise dans sa mousse au chocolat pour la différencier des autres (Gans, 2012). En parallèle avec Pierre Arthens, cet épisode est également un acte très conscient de la récupération d'un ingrédient oublié. Il est à noter que c'est un indice visuel qui permet le rappel. La visualisation de la recette chez le protagoniste, recrée des expériences sensorielles mentales qui deviennent ensuite un outil important dans le processus de la récupération. Car avec une visualisation le cerveau se prépare à rechercher des indices requis dans l'environnement et ainsi la modalité visuelle ainsi que le stimulus visuel déclenchent le souvenir. En bref, dans le cas de Graciane, nous constatons que le rappel effectif de la mémoire est attribué à la spécificité de l'encodage et que les états émotionnels au moment de l'encodage et les conditions semblables au moment du rappel, contribuent à

une récupération précise et efficace. En outre, la mémoire dépend des associations, et la récupération des informations stockées dans la mémoire.

Par la suite, nous aborderons quelques instances des romans qui mettent en lumière les étapes du processus de la mémoire, de l'encodage à la récupération impliqués dans l'acte de cuisiner. Le protagoniste de NDiaye du roman *La Cheffe* (2016), présente un exemple parfait du fonctionnement et du rôle de la mémoire humaine impliqués dans l'acte de cuisiner. D'abord, en travaillant comme une bonne chez le couple Clapeau, tel que nous avons déjà signalé au chapitre précédent, la Cheffe apprend à cuisiner par le biais de l'observation. Elle se souvient des plats qu'elle a vu préparer la cuisinière chez les Clapeau, notamment :

le filet mignon pané et grillé sur lequel fondait ensuite du beurre d'anchois, ... les rognons de toutes les bêtes, systématiquement sautés dans le beurre et recouverts de sauce mère, le lapin aux échalotes et aux champignons, la langue de bœuf au gratin, les pigeons aux petits pois, les escalopes de veau à la crème poivrée.  
(NDiaye, 2016, p. 35)

Voici un exemple des plats goûtés par la Cheffe. Il est à noter ici que les plats principaux ne consistent que de la viande et les légumes se servent uniquement l'effet visuel. Par ailleurs, la Cheffe, qui a l'œil vif, prend note de tout ce qui se passe autour d'elle, dans la maison de Clapeau. En effet, la Cheffe n'est pas seulement consciente des conversations, des émotions et les relations entre les Clapeau et la cuisinière, mais aussi, l'opinion de la Cheffe, quand il s'agit de la cuisine, est « rapide et tranchée ... et elle n'hésite jamais à discuter d'un plat ou d'un produit » (Ndiaye, 2016, p. 37). Dans la même manière, chez les Clapeau, la Cheffe ne s'endort jamais sans une vraie réflexion, une analyse méticuleuse, et une évaluation plus approfondie des plats ce qu'elle a goûtés et vues préparer par la

cuisinière comme par exemple, « des viandes grillées qu'on sert en tranches individuelles, l'entrecôte, le faux-filet, la côte de veau, de porc ou d'agneau » (Ndiaye, 2016, p. 43). Les analyses de la Cheffe sont tellement profondes au point que, même, la présentation des plats dans leur moindre détail n'échappe à son regard vif. En plus, la Cheffe passe en revue « les erreurs » dans les préparations des plats ou bien le choix d'ingrédients commis de la part de la cuisinière, et également « les améliorations » qu'elle peut apporter aux plats préparés par la cuisinière tel que « la terrine de porc et de foies de volaille que les Clapeau, avec raison, trouvaient un peu fade, la liste des ingrédients qu'il aurait été bon d'utiliser avec parcimonie, comme la farine et le bouillon pour les sauces » (p. 43). Dans le cas de notre protagoniste, l'éducation culinaire se fait donc par le biais de la sensation et la mémoire. La Cheffe apprend ainsi à apprécier les compétences de la cuisinière en arrivant à la conclusion que c'est le manque d'inspiration chez la cuisinière qui résulte dans l'élaboration des plats fades et monotones. Cela est évident dans la description suivante : « [o]n avait l'impression de manger tout le temps la même chose, quelle que soit la variété des viandes ou des légumes ou des céréales employés, tout se ramenait à une poignée de saveurs, c'était lassant » (p. 43). Cependant, le protagoniste est très reconnaissante des « leçons involontaires » reçus de la cuisinière de Marmande, selon le narrateur, c'est grâce « aux plats inexpressifs, moroses de la cuisinière de Marmande » que la Cheffe apprend « davantage et beaucoup mieux exercé son esprit d'invention » (p. 66). C'est dans cette façon que le protagoniste s'exprime à plusieurs reprises, ses évaluations de la cuisine qu'elle a dégusté chez les Clapeau. De l'autre côté, quant à l'amélioration des plats et aux nouvelles idées qui jaillissent de son esprit, la Cheffe ne les met jamais par écrit. Après avoir appris à lire et à peine écrire en terminant la vie scolaire à l'âge de 14 ans, la Cheffe possède, néanmoins, une « prodigieuses capacités de mémoire ... une mémoire considérable et extrêmement bien ordonnée » (p. 47). Cependant, les incapacités de bien lire et d'écrire ni

n'empêche ni entrave la passion pour cuisiner chez notre protagoniste. Il est nécessaire de signaler ici que cette lacune est comblée par une mémoire exceptionnelle de la part du protagoniste. Ce qui nous amène à nous poser la question, le protagoniste a-t-il simplement une mémoire photographique ? Ce n'est pas le cas. Au contraire, la Cheffe s'enseigne des stratégies simples de mémorisation qui développe considérablement sa capacité à se souvenir de pratiquement toutes sortes d'information culinaire. La mémoire l'aide à combler ces incapacités. Cela est évident quand le narrateur nous explique que le protagoniste ne note pas ses idées et ses observations mais elle les classe mentalement en catégories, considérons comme exemple, une analyse mentale de la Cheffe « des quatre-épices, ... les ajouter aux vol-au-vent, au bouillon de bœuf, au rhum de macération pour les raisins secs et les fruits confits du cake ... ou encore, concernant la crème fraîche : à supprimer, sauf dans la blanquette de veau » (Ndiaye, 2016, p. 44). Elle tient un registre mentalement de tout ce qui concerne la cuisine. Ici, il s'agit d'un exemple de la catégorisation d'information en mémoire, le stockage. Outre, cela met en évidence que chez le protagoniste les meilleures méthodes d'encodage de l'information lui permettent de relier des nouvelles informations à celles qu'elle connaît déjà, de former des images mentales et de créer des associations entre les informations dont elle doit se souvenir.

Ensuite, le départ prématuré de la cuisinière précédente des Clapeau, pour la Cheffe, sert à une occasion de prendre la place de la cuisinière. Dans ce sens, pour la Cheffe, il s'agit d'une opportunité de s'exercer tout ce qu'elle a appris et imaginé en ce qui concerne la cuisine. Ainsi donc, à l'âge de seize ans, la Cheffe commence le travail à cuisiner chez le couple Clapeau. À cet égard, comme le cas de tous les autres chefs étudiés dans notre étude, nous observons que, la Cheffe, tout en planifiant ses actions à accomplir, le choix des ingrédients à utiliser, des techniques à employer et des recettes à suivre, met en lumière le rôle incroyable de la mémoire impliqué dans l'acte de cuisiner.

Premièrement, chaque jour, en passant en revue tout ce qui a été goûté chez les Clapeau, le protagoniste de Ndiaye nous présente une démonstration intéressante de l'utilisation de l'imagerie mentale dans l'élaboration des plats. À ce sujet, le protagoniste visualise les améliorations aux plats et les associations des saveurs et des ingrédients utilisés par la cuisinière de Marmande. En second lieu, quand le protagoniste, elle-même commence à cuisiner pour les Clapeau, elle ne suit pas les pas de l'ancienne cuisinière, mais au contraire, elle aime à mettre, ses propres idées et ses propres représentations des plats, en pratique pour le menu quotidien. La passion pour la cuisine chez la Cheffe est bien évidente quand elle reste éveillée la nuit dans sa petite chambre ou bien dans la salle de cuisine réfléchissant à son travail, les plats à préparer le lendemain. Dans sa tête, elle crée une « cuisine infiniment variée, énigmatique, fertile », même si elle n'a pas encore une connaissance culinaire approfondie, des plats et des goûts se limite à celle des Clapeau et l'ancienne cuisinière (Ndiaye, 2016, p.104). Mais la Cheffe envisage dans sa tête des images des plats et des saveurs que selon elle une cuisine parfaite doit ressembler.

Comme indiqué au cadre théorique de ce chapitre, l'information en mémoire à court terme est codée non seulement sous forme d'images visuelles et auditives mais aussi sous forme d'images gustatives, olfactives et kinesthésiques, en formant des représentations mentales des objets diverses de l'environnement et l'information pertinent se passe à la mémoire à long terme. Il y a très souvent un recours à l'imagerie, surtout dans des activités qui font appel à la cognition, comme celles de la pensée, du langage et de la mémoire. En fait, Paivio (1983) précise que l'imagerie est un phénomène de mémoire. Selon Kosslyn et al. (2010), l'imagerie mentale est un processus cognitif qui se déroule sans aucune stimulation sensorielle réelle. Ce qui donne lieu à une expérience de « “seeing” with the mind's eye », qui se traduit comme voir des images à l'aide des yeux internes ou bien voir des images dans la tête. Kosslyn (1995) y inclut la possibilité de « “hearing” with the

mind's ear, "tasting " with the mind's tongue » d'écouter avec les oreilles dans la tête, de goûter avec la langue dans la tête. En principe, il s'agit des représentations mentales d'événements, d'objets et de souvenirs stockés en mémoire et ainsi c'est un produit des processus cognitifs qui consiste de la récupération, de la reconstruction et de la manipulation des représentations mentales d'objets et/ou d'événements. C'est un phénomène auquel les chefs en général font recours dans la préparation de leurs plats ou à l'élaboration de leurs menus. Prenons par exemple d'imagerie mentale dans l'acte de la préparation de dessert par la Cheffe dans la salle de cuisine des Clapeau. Après avoir appris comment préparer « une pâte à tarte » de l'ancienne cuisinière, la Cheffe, quant à elle, ne suit que la méthode de la préparation de la pâte mais elle évite d'utiliser le beurre dans la pâte (Ndiaye, 2016, p.73). Avec la préparation de la tarte aux pêches, nous avons un exemple parfait d'imagerie mentale. C'est dans cette manière que le narrateur explique ce phénomène :

son intuition l'avait bien guidée et que, ce qu'elle avait eu en tête, ce qui avait flotté à l'orée de son esprit comme une image qu'on voit en rêve, précise, plus réelle que la réalité, évidente et implacable ... elle avait su le matérialiser de la façon la plus pénétrante, délicate. (Ndiaye, 2016, pp.73, 74)

Ainsi souligne le narrateur :

ayant eu la vision idéale et simple d'une tarte aux pêches, d'une nuance ambrée appuyée par quelque chose qu'elle imagina pouvoir être de la verveine, et tout juste dorée, de manière mate et sobre, par un soupçon de sucre caramélisé ... elle fut satisfaite de constater, la tarte sortie du four, qu'il n'y avait aucune dissemblance entre l'objet et l'évocation prémonitoire qu'elle en avait eue. (Ndiaye, 2016, pp.74)

L'idée ici, c'est que la tarte préparée par la Cheffe se rassemble à ce qu'elle a prévu. Le narrateur met en avant que la Cheffe est très contente du résultat final de la tarte aux pêches. Pour illustrer l'idée de l'imagerie mentale et la mémoire, une autre instance du roman semble être pertinente. Sur la route au marché dans le but d'acheter « des poissons et des fruits de mer », le protagoniste ne se trouve que préoccupé par « ses cogitations sur la soupe qu'elle [ambitionne] de servir en entrée (Ndiaye, 2016, p. 53). Par contre, la Cheffe se souvient de la soupe de poisson élaborée chaque vendredi par l'ancienne cuisinière. Pour la Cheffe, la soupe de poisson préparé par l'ancienne cuisinière des Clapeau est « besogneuse » et « si plate », avec « un arrière-goût de savon » (Ndiaye, 2016, p. 53). Durant les analyses mentales de la soupe dégustée, la Cheffe trouve des raisons techniques qui sont à la base de cette saveur ridicule. Selon elle, c'est à cause d'un « bouillon de légumes très délayé » dans lequel sont trempés des « filets de poissons blancs » qui prive de la soupe sa saveur riche et délicieuse (Ndiaye, 2016, p. 53). De même, quand la Cheffe prépare la soupe pour la première fois, elle récapitule ce qu'une soupe parfaite devra déguster et elle se sent contente du résultat de sa préparation. En fait, la création d'images mentale fait partie de la technique utilisée par le protagoniste pour encoder des informations de manière plus efficace et ainsi elle se souvient d'un grand volume d'information. Selon le modèle proposé par Atkinson et Shiffrin (1968,1971), l'information est mieux retenue quand elle est répétée ou utilisée, et c'est pourquoi le renforcement de l'information appris est fondamental du point de vue de la rétention. Ceci est observé chez le protagoniste à plusieurs reprises, d'abord, l'analyse des ingrédients utilisés par la cuisinière dans la préparation des plats divers, cette étape est composée des méditations mentales qui se passent au niveau de l'encodage. Ensuite, quand le protagoniste, elle-même, devient la cuisinière, elle met en pratique toutes ces nouvelles idées culinaires, répète plusieurs fois une même recette afin de la perfectionner. Elle

poursuit sans relâche jusqu'à ce qu'elle réussisse dans son but ultime. C'est un exemple du fait que la répétition et l'organisation de l'information se passe dans la mémoire à court terme avant d'être transférée à la mémoire à long terme. Enfin, la puissance de la représentation mentale des plats à préparer et de la planification de menu, sont illustrée de manière spectaculaire par le personnage de Ndiaye.

En ce qui concerne *Un Chemin de table*, le roman de Kerangal (2016), l'histoire du protagoniste Mauro est un exemple parfait du rôle de la mémoire dans l'apprentissage. Tout d'abord, l'auteur nous présente Mauro, à partir d'un très jeune âge, se passe son temps à la cuisine « devant les casseroles à l'heure des repas, haussé sur la pointe des pieds le nez dans la cocotte, les yeux rivés à la vitre du four, le doigt trempé dans la crème – qu'est-ce qu'on mange ? c'est quoi ? » (Kerangal, 2016, p. 13). Chez le protagoniste, cela reflète le désir ardent d'exploration, d'intérêt et de curiosité pour tout ce qui se rapporte à la cuisine. De manière générale, la curiosité est définie comme un désir intrinsèque d'acquérir de nouvelles informations, qui à son tour favorise l'apprentissage et ainsi renforce la mémoire (Gruber et al., 2019). Le lien entre la curiosité, l'apprentissage et la mémoire s'explique à travers des recherches qui démontre que la curiosité entraîne une activité neuronale accrue dans les régions du cerveau liées à la mémoire, à l'apprentissage et à la récompense (Valji & Gruber, 2019; Fell, 2014 ; Jepma et al., 2012). La curiosité incite considérablement l'attention qui ensuite améliore une rétention de l'information apprise au fil du temps. Ensuite, à l'âge de dix ans, la curiosité, le dévouement, et la passion chez le protagoniste pour la cuisine se manifestent clairement par le fait de passer son temps libre à élaborer chaque jour une recette d'un livre de cuisine. Évidemment, la cuisine fait appel aux tous les sens et permet d'acquérir des compétences essentielles telles que la lecture, le respect des consignes et la mesure qui font partie des recettes de cuisine. Nous observons Mauro qui commence par une enquête des ingrédients disponible à la maison, dans le mesure de

choisir une recette appropriée, en fonction de ses ingrédients, cela révèle effectivement un processus d'exploration, de développement des connaissances, des compétences et des attitudes, qui met en relief une cuisine consciente et qui se fait à l'aide des modalités et la mémoire sensorielle. Voici une démonstration des tâches que Mauro fait pour préparer un gâteau :

Il dispose [les ingrédients] et qu'il place sur la table de manière à bien les voir. Puis il lit la recette et visualise mentalement le processus. Bientôt le voilà qui verse, casse, pèse, bat, broie, chauffe, mesure, transvase, manipule, pétrit, coupe, épluche, cuit, dispose, mélange, et reproduisant les gestes de l'adulte, le voilà qui prépare à manger pour les siens. (Kerangal, 2016, p. 15)

L'illustration démontre comment le protagoniste, à l'âge de dix ans, suit une recette de gâteau bien précis. Premièrement, l'attention doit être portée sur le fait que le protagoniste réunit tous les ingrédients nécessaires sur une table puis il lit la recette et visualise les étapes à suivre et il commence à travailler. Tout comme Graciane, le protagoniste de Gans, et La Cheffe, le protagoniste de NDiaye, Mauro, quant à lui, se sert également à l'imagerie mentale. Les ingrédients nécessaires sont ainsi positionnés stratégiquement sur la table, c'est une façon de s'assurer qu'ils sont aisément disponibles et visibles à la fois. Les étapes à suivre dans la préparation du gâteau sont lues et mémorisées. Deuxièmement, les ingrédients requis sont choisis, touchés, manipulés, évalués par le biais des sens - la vue, la texture, l'odeur, le son, et le goût qui mettent en jeu la mémoire sensorielle. Mauro lit la recette et visualise une série d'étapes différentes à suivre. Par exemple, en lisant les phrases de la recette, le protagoniste essaie de les comprendre, en même temps, en gardant en tête ce qu'il vient de lire jusqu'à ce qu'il voie le gâteau sortir du four. Cette information est maintenant sous la forme d'un souvenir déclaratif à court terme. En général, la recette est mémorisée pour une courte période de temps, mais, si cette recette doit être mise en

mémoire à long terme, cela se fera par le biais de multiples répétitions. C'est ainsi que la préparation du gâteau fait appel également à la mémoire à court terme, ou mémoire de travail, qui est utilisée pour traiter et enregistrer les informations à un moment actuel. C'est la mémoire de travail ou MCT qui est mise en jeu quand deux ou plusieurs idées concurrentes oscillent de l'un à l'autre. Il ne faut pas oublier que la plupart de l'information encodée dans la mémoire à long terme est d'abord traitée dans la mémoire de travail. Plus précisément, dans le cas de Mauro, en lisant la recette, il est en train de mémoriser une liste d'étapes, et des actions à suivre. Cela fait partie au processus d'encodage des actions, des gestes impliqués dans la préparation du gâteau, qui peut-être, au fil du temps, deviendront des actions implicites ou automatiques. En définitive, deux points à mettre en exergue, à l'âge de 10 ans, le protagoniste se met à entraîner non seulement ses compétences et habiletés culinaires mais encore ses capacités de mémoire. D'ailleurs, avec la compréhension de la recette lue, la préparation du gâteau fait également appel à la mémoire sémantique. En particulier, le narrateur de Kerangal met en lumière l'importance et plus spécifiquement « le pouvoir magique d'une livre de recettes » (Kerangal, 2016, p. 16). Le narrateur montre par ailleurs la façon de suivre et comprendre une recette de cuisine :

c'est faire correspondre des perceptions sensorielles à des verbes, à des noms – et par exemple apprendre à distinguer ce qui croque de ce qui craque, et ce qui craque de ce qui croustille, apprendre à spécifier les différentes actions que sont dorer, brunir, blanchir, jaunir, roussir, blondir, réduire, ou encore apprendre à savoir raccorder la gamme chromatique des couleurs, la variété des textures et des saveurs à celles, infiniment nuancées, du lexique culinaire. (Kerangal, 2016, p. 16)

Le narrateur fait un point que le gâteau préparé est le fruit du langage. Il convient de préciser qu'il y a un mélange d'information sémantique, procédurale et des manières dans lesquelles ces informations sont stockées. En général, un livre de cuisine offre des recettes

qui favorisent l'acte de cuisiner et une recette de cuisine, inclut une description du plat, une liste d'ingrédients et des directions pour la préparation du plat. Quant à la mémoire sémantique, le vocabulaire constitue le meilleur exemple. Le protagoniste apprend de nouveaux mots et de nouvelles phrases liés au domaine de la cuisine, et cela se passera tout au long de sa carrière en tant que chef. D'autre part, comme l'indique un neurologue américain, Dr. Richard Restak (2009) la première étape vers l'amélioration de la mémoire consiste donc à aiguïser les sens. Tel est bien le cas du protagoniste de Kerangal quand la narratrice explique que :

Mauro forme ses sens et bientôt sait estimer de visu la capacité d'un dé à coudre, d'une cuillère à café, d'une pincée de sel, sait jauger le volume et la masse que représentent 250 grammes de farine et 50 grammes de beurre, sait jouer des températures et des temps de cuisson, dater un œuf, une crème, une pomme ... c'est la synesthésie, une fête, et le voilà qui maintenant cuisine à l'oreille tout autant qu'au nez, à la main, à la bouche ou à l'œil. (Kerangal, 2016, p. 16)

Comme dans cette citation, le protagoniste apprend au fur et à mesure toutes les tâches reliées à la cuisine par le biais des sens. Il s'agit des bases de la cuisine. Le fait de prêter plus d'attention aux sens, et aux expériences sensorielles se sert d'une manière essentielle pour améliorer la mémoire. Plus les expériences sensorielles sont claires et vivantes, plus il est facile de s'en souvenir. Comme nous venons de voir au sujet de la mémoire à court terme, la mémoire de travail est véritablement une voie d'accès à la mémoire à long terme. Il exige généralement un effort d'attention pour encoder toutes les informations à la mémoire à long terme.

L'épisode intéressant de l'examen de CAP de cuisine (Certificat d'Aptitude Professionnelle) du récit de Kerangal qui nous amène au sujet d'un test de mémoire. En

fait, il est à souligner que c'est un examen dans lequel la capacité de rappel différé est évaluée. L'examen de CAP s'agit d'un diplôme qui permet de devenir cuisinier professionnel. Cet examen de cuisine se déroule à la fin d'une formation professionnelle consacré au domaine de la restauration, ce dernier se compose de deux parties : une partie théorique consistant « des épreuves classiques – maths et français, deux autres écrits, la PSE (Prévention Santé Environnement) et la théorie » et une partie pratique (Kerangal, 2016, p. 36). C'est une évaluation de la connaissance et des compétences en tout ce qui concerne le déroulement, l'organisation, l'élaboration, la préparation et la présentation des mets. Outre, Mauro réussit bien la partie théorique de l'examen. D'autre part, pour la partie pratique, sa démarche est le suivant : il doit préparer « deux plats (entrée et plat, ou plat et dessert) pour quatre à huit personnes » (p. 36), toujours sous l'œil attentif et vigilant des examinateurs. De plus, les plats que Mauro doit cuisiner sont « blanquette de veau à l'ancienne, sabayon framboise. Des plats qu'il connaît mal, des plats faussement simples » (Kerangal, 2016, p. 36). Néanmoins, le protagoniste réfléchit bien son plan d'attaque « il note les étapes en style télégraphique dans un cahier » et respecte le délai établi pour la préparation des mets (Kerangal, 2016, p. 36). En écrivant son plan de travail en papier, Mauro, se sert des informations sensorielles supplémentaires puisqu'il fait appel à l'information fournie par les récepteurs situés dans les muscles de la main et du poignet et l'utilisation de ces modalités sensorielles supplémentaires peut aider considérablement à la mémorisation de ce qui est écrite. Chaque plat est un processus distinct qui implique une attention particulière mais dans le but d'effectuer son travail efficacement, Mauro doit d'abord gérer effectivement son temps, et son attention entre « la framboise et la crème » et « le veau et les champignons » cela entraîne des allers-retours entre des deux plats ainsi qu'un certain nombre d'étapes à suivre, l'utilisation de divers ingrédients et outils, des temps de cuisson, des différentes formes et températures de cuisson, ce qui souligne encore

une fois, comme nous avons déjà signalé, la portée de la mémoire à court terme en tant que mémoire de travail qui conserve et traite les informations impliquée dans des tâches cognitives. Dans ce cas de l'examen de CAP, il est à observer la manière dans laquelle la MCT traite et surtout associe deux types d'informations à la fois, d'un côté, des informations provenant de l'environnement notamment, le sujet d'examen - la nécessité de préparer deux plats et de l'autre côté, la connaissance et les compétences (la préparation, mode de cuissons, les techniques, etc.) déjà acquises et stockées de la mémoire à long terme. Simultanément, au cours de l'examen, Mauro répond correctement aux questions des examinateurs sans perdre de vue de ce qu'il est en train de faire. D'ailleurs, étant donné que la mémoire à court terme est caractérisée par certaines limites : à propos de sa capacité et un oubli rapide, cependant, plusieurs études illustrent des moyens de les surmonter (Reed, 2017). Voici une démonstration d'un des principes qui est en jeu. Afin de régler le temps imparti à compléter l'examen de CAP, le protagoniste fait des calculs mentaux et sélectionne des tâches à accomplir en fonction de leur temps de cuisson. Prenons par exemple, sa plan de tâches à faire « la blanquette va mijoter trois heures, pendant ce temps, il cuira les champignons, glacera de petits oignons blancs, et réalisera le sabayon, [qui] demande une vingtaine de minutes ; le velouté, ce sera après, avec le bouillon de la viande » (Kerangal, 2016, p. 36). Une technique mnésique présentée dans cet épisode est connue sous le nom du groupement ou *chunking*, proposé par Miller (1956) qui a pour but d'augmenter la mémoire à court terme (Lieury, 2008, p.190). Bien qu'il soit bien organisé et composé tout au long de l'examen, le protagoniste oublie d'ajouter de la farine dans son velouté, ce qui compromet la présentation de son sabayon (Kerangal, 2016, p. 37). Cela met en évidence le fait que la MCT est plus susceptible de l'oubli. Mais, bien que Mauro connaisse mal ces deux plats « blanquette de veau à l'ancienne, sabayon framboise », il fait appel aux connaissances qu'il a déjà apprises pour résoudre son problème et enfin, il réussit

son examen CAP de cuisine (Kerangal, 2016, p. 36). En définitive, la mémoire à court terme sert à accomplir plusieurs tâches complexes en même temps, c'est ce qui est évoqué dans cet épisode de l'examen. C'est dans cette manière que la mémoire de travail sélectionne et met l'accent sur le type ou forme d'informations requises au moment donné parmi l'énorme quantité d'informations disponible dans la mémoire à long terme.

En somme, dans cette partie de notre chapitre, nous avons vu l'importance de la mémoire dans l'acte de cuisiner. Au fait, le métier d'un cuisinier entre autres raisons dépend tout principalement des fonctions de la mémoire et des facultés sensorielles.

### **3.3 La mémoire à table : un point de vue d'un consommateur de la nourriture**

Muriel Barbery (2000), dans son roman *Une gourmandise*, présente une histoire qui est une véritable ode à la mémoire humaine. Le roman est un récit à la première personne raconté par le héros-narrateur qui se souvient des événements passés dans sa vie. Plus spécifiquement, le narrateur se souvient avec précision des détails des événements, des conversations autour de la table, des descriptions de nourriture riches en sensations. L'histoire est centrée sur un critique gastronomique arrogant, Pierre Arthens qui habite au 7, rue de Grenelle à Paris. Au début du roman, le protagoniste, se présente comme « le plus grand critique gastronomique du monde », en se comparant aux monarques et aux rois du domaine de l'alimentation, il se considère responsable d'élever l'art du goût au rang de prestige (Barbery, 2000, p. 12). Mais, ce génie gastronomique est au seuil de la mort et il n'a que 48 heures à vivre. Un point primordial ici, est que face aux portes de la mort, la seule unique chose qui compte le plus pour le protagoniste, est une saveur qui taquine les papilles et son cœur mais il ne parvient pas à s'en souvenir. Cette saveur particulière est

pour lui « la vérité première et ultime de toute [sa] vie, et cette saveur-là détient la clef d'un cœur [qu'il] a fait taire depuis » (Barbery, 2000, p. 13). En outre, au cours des derniers moments de sa vie, le nœud du problème reste dans l'incapacité du narrateur de se souvenir d'une saveur qu'il tient très particulièrement à cœur.

A travers plusieurs réflexions bien personnelles, le narrateur fournit des exemples concrets du fonctionnement de ce que les psychologues appellent la mémoire autobiographique, qui est une forme de mémoire épisodique qui englobe des souvenirs et des expériences personnelles de la vie d'un individu. Ces souvenirs personnels sont très souvent complexes et contiennent des séries interminables d'histoires personnelles (Santrock, 2000). Cependant, plusieurs études montrent que la mémoire est inextricablement liée à l'oubli (Schacter, 2002/2021). La mémoire humaine est faillible et il y a une tendance à oublier des informations nécessaires. Conformément à ce qui précède, nous suivons le protagoniste de Barbery dans son voyage à la recherche de la saveur perdue, durant lequel il s'efforce de reconstituer sa mémoire. Dès le début, le narrateur sent qu'il est sur le point de se rappeler de la saveur perdue, ce qui suggère que ce souvenir est très présent et actif dans sa mémoire, cela est évident quand Pierre Arthens annonce que « plus rien n'a d'importance à présent. Sauf cette saveur que je poursuis dans les limbes de ma mémoire et qui, furieuse d'une trahison dont je n'ai même pas le souvenir, me résiste et se dérobe obstinément » (Barbery, 2000, p. 20). Le narrateur met en avant l'importance de la sensation et la saveur oubliée et se sent « furieuse » de cette trahison de sa mémoire. Il est important de souligner l'incertitude de rappel et mettre en avant le manque de précision de la mémoire chez le protagoniste lorsqu'il se remémore sa visite à Tanger en avouant, « peut-être ne trouverai-je pas ce que je cherche. J'aurai au moins eu l'occasion de me remémorer: la viande grillée, la salade mechouia, le thé à la menthe et la corne de gazelle » (Barbery, 2000, p. 29). Arthens fait désespérément un effort de récupérer la saveur et il

répète à plusieurs reprises ce fait en exprimant « [j]e sais bien que ce que je traque a toujours échappé à ma verve, à ma mémoire, à ma réflexion » (pp.17, 18), Il faut noter chez le protagoniste, la saveur désirée n'est pas effacé de la mémoire. Au contraire, les épisodes culinaires sont bien encodés et stockés et toujours vivants dans un coin de sa mémoire mais la racine du problème est dans la récupération des souvenirs de la mémoire à long terme.

Pierre Arthens commence son voyage dans la mémoire et examine minutieusement différents plats qu'il a goûtés durant son enfance et sa carrière d'un critique gastronomique afin de trouver la « saveur enfouie et introuvable » (Barbery, 2000, p. 43). La saveur recherchée, « la vérité première et ultime » de toute la vie, et « la clef de son cœur », Arthens sait bien que cette saveur est :

une saveur d'enfance, ou d'adolescence, un mets original et merveilleux avant toute vocation critique, avant tout désir et toute prétention à dire mon plaisir de manger. Une saveur oubliée, nichée au plus profond de moi-même et qui se révèle au crépuscule de ma vie comme la seule vérité qui s'y soit dite - ou faite. Je cherche et je ne trouve pas. (Barbery, 2000, pp. 13-14).

Arthens démontre ici que les saveurs sont apprises et sont formées dès l'enfance. Les saveurs ont une impression durable dans la mémoire de l'individu et, par conséquent, influencent sa mémoire et ainsi que son identité. Chez le protagoniste, il y a une prise de conscience de ce qui a échappé à sa mémoire. Ses souvenirs culinaires oscillent d'abord entre ceux de l'enfance et s'orientent plus tard vers des expériences gastronomiques au cours de sa carrière. Son amour pour les ragouts est remplacé « avec le délice supplémentaire » tels que « la finesse de la caresse du premier sushi sur le palais » et le « découvert sur [s]a langue le velouté enivrant et presque érotique de l'huître qui suit une brisée de pain au beurre salé » (Barbery, 2000, p. 18). Pour sa part, Pierre Arthens,

commence sa première tentative de sa quête de la saveur ultime avec l'un des épisodes de ses « premières extases gastronomiques » en faisant référence à la cuisine de sa grand-mère, sa première cuisinière préférée (p.17). Arthens rappelle le menu des fêtes familiales qui compris de « la viande cri sauce, ... des petites éponges délectables ... des pommes de terre dans la sauce », et ensuite il élabore les noms des plats divers comme « tubercules dans le jus d'un coq au vin bourgeois ... pot-au-feu mirifiques, poulets chasseur à s'en pâmer, coqs au vin étourdissants, blanquettes ahurissantes » dans le but de chercher la sensation ultime et tout en étant très attentif à la tâche à accomplir (Barbery, 2000, p.17).

Le deuxième souvenir rappelé par Pierre Arthens est un souvenir d'un épisode de ses vacances d'été dans un restaurant à Tanger, qui met en évidence les sensations tactiles impliqués dans l'acte de manger avant et pendant la mise en bouche des plats consommés. À titre d'exemple, est le menu préféré de la famille Arthens qui compris de « la viande grillée, [de] la salade mechouia, [du] thé à la menthe et [de] la corne de gazelle » (Barbery, 2000, p. 29). Cette expérience culinaire commence, tout d'abord, avec la sensation du toucher en main et ensuite celui en bouche. Le toucher se traduit généralement par une texture dans la bouche. Mais, il peut aussi se traduire par une sensation physique au bout des doigts et sur les lèvres. Le narrateur remarque la consistance de cuisson des boulettes de viande, par la pression, avant en consommer : « boulettes de viande hachée, grillées dans le respect de leur fermeté et qui cependant ne [garde] de leur passage au feu aucune trace de sécheresse » (Barbery, 2000, p. 29). Ensuite, suivi par la sensation pendant la mise en bouche qui entraîne « une onde chaude, épicée, juteuse et compacte de plaisir masticatoire. Les poivrons sucrés, onctueux et frais attendrissaient [ses] papilles subjuguées par la rigueur virile de la viande et les préparaient de nouveau à cet assaut puissant » (Barbery, 2000, p. 29). Les boulettes ont une texture très succulente grâce à la cuisson parfaite. En revanche, les légumes ont une texture « onctueuse » qui suscite une

sensation de fraîcheur agréable particulièrement appréciée (p. 29). La sensation tactile mise en œuvre par les récepteurs de la bouche et de la langue aboutit à une sensation «de plaisir masticatoire» qui, en outre, se rend le narrateur heureux dans la mesure où il se sent comme « Ali Baba » soit dans « une caverne aux trésors » ou soit dans un « théâtre d'une succulence annoncée » (p. 29). En plus, ce « contraste inouï, quintessence de la civilisation, entre l'âpreté d'une viande simple et puissante et la tendresse complice d'une gourmandise superfétatoire » met un avant l'essence des sensations tout particulièrement, celle des textures qui tient le pouvoir de tirer de la mémoire ces expériences exaltés et extraordinaires (Barbery, 2000, p. 30). D'ailleurs, Arthens décrit également ce qu'il boit pendant ce repas, il s'agit de l'« eau gazeuse » facilement accessible en Espagne, C'est « une eau piquante, insolente et revigorante, sans fadeur ni excès de pétillance » mais qui n'a aucun équivalent en France (p. 29). Il est intéressant à voir durant la dégustation des aliments et des boissons, comment le cerveau humain tient également en compte la connaissance et le savoir-faire déjà appris au cours de la vie par rapport à la nourriture, ainsi que le contexte social dans lequel se situe soit l'acte alimentaire soit des produits ou plats consommés, ou bien des souvenirs et des attentes liés à cette expérience alimentaire. Dans cet épisode de dégustation, il est à voir comment la texture définit la qualité des plats et aide dans le choix alimentaire et qui à son tour détermine des réactions émotionnelles chez le narrateur. Bref, le toucher est une sensation qui est encore plus impliquée dans l'expérience sensorielle de la nourriture. Après la vue et l'odorat, c'est le toucher qui influence le plus le plaisir éprouvé dans l'acte de manger. Ces apports sensoriels aident à enregistrer des souvenirs. Dans la même manière, il faut noter les effets affectifs lors d'un autre événement culinaire qui se déroule au restaurant Chez Marquet, quand le protégé d'Arthens, Georges déclare :

Que ressent un homme dont la langue jusqu'alors saturée d'épices, de sauce, de viande, de crème, de sel, se rafraîchit subitement au contact d'une longue avalanche de glace et de fruit, juste un peu rustique, juste un peu grumeleuse, afin que l'éphémère le soit un peu moins, retardé par la déliquescence plus lente des petits glaçons fruités qui se disloquent doucement... Ces hommes ressentaient le paradis, tout simplement. (Barbery, 2000, p. 38)

Cette citation met en lumière l'état émotionnel suite à la dégustation d'une simple boule de sorbet à l'orange. En d'autres termes, des réactions émotionnelles sont guidées par des informations sensorielles impliquées dans l'acte de manger. Les modalités sensorielles sont une source de satisfaction, de plaisir et de bien-être physique et psychologique. Par ailleurs, cet événement affirme également un point essentiel que les souvenirs sont mieux retenus et récupérés lorsqu'ils sont liés aux images et aux émotions (Restak, 2009).

Selon ce qui précède, nous analyserons une autre aventure culinaire qui se passe en Bretagne pendant les vacances d'été chez les grands-parents de Pierre Arthens. Cette fois, il s'agit de la sensation de l'odorat qui joue un rôle essentiel dans l'acte de dégustation, quand le narrateur s'exprime : « dans l'attente éperdue du déjeuner, nous humions déjà à l'angle de la rue l'odeur céleste. J'en aurais sangloté de bonheur. Les sardines grillées embaumaient tout le quartier de leur fumet océanique et cendré » (Barbery, 2000, p. 45). Ici, le narrateur attire l'attention sur le fait que les émotions sont déclenchées par les stimulations odorats tel que l'odeur des sardines grillées qui entraînent une réaction émotionnelle tel que des larmes de joie chez le narrateur. En ce qui concerne les autres sensations impliquées dans l'acte de dégustation, au niveau visuel, d'une part, il y a la cuisson des sardines qui émet « une épaisse fumée grise », et d'autre part, c'est la vue du poisson sur l'assiette qui attire une attention particulière du narrateur (Barbery, 2000, p. 45). Ensuite, le toucher est stimulé par la texture du poisson, tout d'abord, sur l'assiette et

puis en bouche. Selon le narrateur, les sardines sont « cuites à point » et la dégustation desquels remplit le narrateur de joie profonde (p. 46). Quant aux saveurs et aux goûts des sardines grillées, ils sont décrites comme « fine, ... subtil et expansif à la fois », et ils sont capables d'« excite les gencives, à mi-chemin entre la force et la douceur, dire que l'amertume légère de la peau grillée alliée à l'extrême onctuosité des tissus serrés, solidaires et puissants qui emplissent la bouche d'une saveur d'ailleurs fait de la sardine grillée une apothéose culinaire » (p. 47). Arthens est capable de se souvenir ces épisodes culinaires avec une telle précision car ils sont associés avec les émotions profondes et précieuses. Néanmoins, à chaque épisode rappelé, Arthens ne manque pas de démontrer l'échec de sa mémoire en ce qui concerne le rappel de la saveur ultime qu'il recherche, mais il continue dans ses efforts de la trouver.

Parallèlement, assis à l'ombre du tilleul chez sa tante Marthe, sa découverte du goût incroyable des tomates crues et fraîches, chargée de sensations « sucre, eau, fruit, pulpe, liquide ou solide » motive le narrateur de continuer sur la voie de découverte de la « vérité capitale », la saveur nichée au fond de sa mémoire (Barbery, 2000, pp. 60,61). Après cet épisode de la description de la tomate crue dévorée dans le potager de sa tante, tout de suite, le narrateur se souvient un autre épisode culinaire, qui porte sur un aliment cru. Il est à noter qu'il est question de l'association entre les éléments proches. Arthens se souvient de sa première dégustation des délices culinaires crus « du saumon ... du carrelet, de la noix de coquille Saint-Jacques et du poulpe », qui produit un large éventail de sensations diverses. Le sashimi qui fond dans la langue, le saumon qui est « gras et sucré », le poulpe, « strict et rigoureux », le goût duquel Arthens fait frémir de plaisir (Barbery, 2000, p. 72). Pour le narrateur, ces délices crus sont une nouvelle source de plaisir alimentaire. Comme nous venons de le voir l'information déjà récupérée entraîne d'autres souvenirs liés. En d'autres termes, le fait que le narrateur se remémore les deux épisodes des délices crus, ceux

de la tomate et du sashimi, met l'accent sur le pouvoir d'association de la mémoire ne seulement dans le processus de l'encodage et mais aussi dans le processus de la récupération.

Pour aller plus loin, c'est l'un des meilleurs repas de sa vie que le protagoniste nous raconte avec la description de la préparation d'un repas simple composé de crevettes avec du riz que son oncle, Jacques Destrères, a préparé pour lui-même, avec soin et précision. Le narrateur consacre à cet épisode un chapitre entier intitulé « *Le Mirroir* » (Barbery, 2000). Pour le protagoniste, ce repas est digne d'un festin. Arthens n'est que témoin de la préparation et la consommation de ce festin. Cet épisode contribue donc à illustrer un exemple parfait de manger avec des yeux. Le narrateur met en avant dans cet épisode que la « dégustation est un acte de plaisir » (Barbery, 2000, p. 82). Ensuite, dans un autre épisode consacré au pain marocain, Arthens décrit minutieusement les sensations en bouche et le plaisir de manger du pain. Il décrit le pain comme une « jolie boule aplatie, plus proche en sa consistance du gâteau que de la baguette », Arthens ressent un rapprochement entre la texture du pain et l'objet de sa recherche quand il avoue que « je sens, je sens bien ... Il y a quelque chose de cela dans ce que je cherche. Quelque chose mais ce n'est pas encore tout à fait cela... pain... pain... Mais quoi d'autre ? » (Barbery, 2000, p. 94). Encore une fois, c'est l'état émotionnel qui rend le narrateur plus proche à son objet de désir qu'il est en train de chercher. La force de ces liens est perçue par le biais de proximité de la texture du pain et l'objet de son désir et cela ainsi renforce l'influence de l'association qui existe entre les éléments stockés en mémoire. À cet égard, dans sa quête de la saveur perdue, Arthens se souvient également de son chien, Rhett, parce que celui-ci a l'odeur d'une « brioche tiède » qui est « une réjouissance olfactive » (Barbery, 2000, p. 114). C'est en évoquant le parfum d'une brioche qu'un autre souvenir semblable apparaît, c'est celui « des toasts beurrés ... la symbiose du pain et du beurre ... griller

ensemble », mangés dans un café s'emplit des « odeurs divines de friture » aux États-Unis (p.122). Pour ce petit déjeuner, Arthens choisit des « Scrambled Eggs with Sausage and John's special Potatoes » qui consiste d' « une assiette ou plutôt un plat débordant d'œufs brouillés et de pommes de terre sautées à l'ail, orné de trois petites saucisses grasses et parfumées » là encore, il y a « une plus petite assiette recouverte de toasts beurrés et agrémentée d'un godet de confiture de myrtilles » (Barbery, 2000, pp. 122,123). Le narrateur est si émerveillé par des portions abondantes et une immense gamme étendue des mets pour un simple petit déjeuner américain, qu'il ne peut pas s'empêcher de faire une comparaison avec un maigre petit déjeuner français. Comme nous l'avons déjà signalé cet épisode également met en évidence l'état émotionnel pendant et après la mise en bouche des mets quand le narrateur s'exprime « au moment où je mordis dans la tranche de pain, repu d'avoir fait honneur, jusqu'à la dernière fourchetée, à mon assiette garnie, je fus saisi d'un inexprimable bien-être » (p. 123). Le simple mets - du pain grillé avec du beurre - entraîne en Arthens une émotion de bien-être intense. Ainsi donc, nous pourrions citer à ce sujet Herz (2018) qui note que « pour presque tout le monde, la sensation des aliments gras dans la bouche est du bonheur à l'état pur » (p.54). Herz (2018) continue à expliquer les raisons de ce phénomène. Selon elle, les matières grasses s'allument la sécrétion de la dopamine et redouble le plaisir et l'envie d'un plat et c'est pour cette raison qu'il y a une préférence marquée pour des plats décadents et hypercaloriques que les plats de légumes ou les plats simples (Herz, 2018). À la lumière de ce qui précède, il est à noter qu'avec chaque épisode de souvenir, Arthens se rapproche de plus en plus l'objet de son désir cela est évident quand il indique « c'est terrible comme je sens que je suis proche. Le pain, la brioche... » (Barbery, 2000, p. 124). Il y a un rapport fort entre les trois derniers épisodes. Rappelons que cela a commencé avec un pain marocain, puis suivi par l'odeur d'une brioche et ainsi que le toast américain. En parlant de ses souvenirs relatifs au pain, Arthens

se sent qu'il est sur la bonne route pour atteindre son but, la saveur ultime et la vérité de sa vie.

D'ailleurs, il importe de rappeler ici, un épisode du chef-d'œuvre, *Du Côté de chez Swann* tiré du recueil des romans *A la Recherche du temps perdu* (1908–1922), écrit par l'écrivain français célèbre du XX<sup>e</sup> siècle, Marcel Proust. L'auteur y raconte le simple fait de goûter « un morceau de madeleine ... trempé dans le tilleul » peut faire revenir une vague de souvenirs d'enfance oubliés (Proust, 1918). L'épisode de *Madeleine de Proust* met en exergue comment un déclencheur de sens évoque des souvenirs du passé souvent oubliés (Nalbantian, 2003). Tout particulièrement, il s'agit du déclencheur gustatif et olfactif qui est impliqué dans l'épisode de Proust. Cet épisode qui met en scène le pouvoir des sens à redécouvrir des souvenirs du temps passé est un exemple emblématique de la relation entre la nourriture et la mémoire. En ce qui nous concerne, l'auteur, Barbery, évoque l'épisode de Madeleine de Proust quand Arthens continue à décrire un autre souvenir culinaire qui se passe chez Marquet, un restaurant que le narrateur fréquente depuis quarante-trois ans. Parallèlement au phénomène de Proust, ce sont les sensations gustatives et tactiles (le toucher) qui évoquent les souvenirs d'enfance passés chez le protagoniste de Barbery. Le cas suivant présente l'exemple de ce phénomène, au cours de la dégustation d'un dessert préparé par Marquet, qui comprend des trois types de sorbet, « l'un à la tomate, l'autre ... aux fruits et baies de la forêt et un troisième ... à l'orange », Pierre Arthens se laisse emporté par la texture aqueuse tel que la sensation d'un mélange des fruits et de l'eau glacé, (Barbery, 2000. p. 145). Avec le goût du sorbet à l'orange dégusté au restaurant, le narrateur est alors instantanément transporté à l'époque de son enfance et au goût de la neige mangée dehors en hiver et au goût du sorbet à l'orange préparé par sa grand-mère en été. Cet épisode des « stalactites d'enfance » du narrateur sert

pour lui la vraie « valeur et la vérité de ses attachements gastronomiques » (Barbery, 2000, p.147).

De plus, Pierre Arthens est critique gastronomique de profession et nous rappelle de la gravure de la couverture du livre « *Le Discours gastronomique français de l'antiquité à nos jours* » qui met en œuvre l'image d'« un gastronome devant sa table de travail qui est un train d'écrire et non de cuisiner » (Ory et al., 2019). A cette fin, le métier d'un critique gastronomique fait appel aux mots tant qu'aux mets. Prenons pour l'exemple deux épisodes du roman, le premier se passe quand Pierre Arthens exprime en détail sa visite à la ferme de Colleville. Son repas chez la famille des fermiers consiste des huîtres, du « jambon cru et fumé, du beurre salé, ... des asperges » et pour dessert, « une tarte aux pommes » (Barbery, 2000, p. 100, 101, 103). Ce que le narrateur savoure le plus à ce repas, c'est la conversation avec son hôte, Ce sont des mots qui « parfois, l'emportent en délectation sur les choses de la chair » (p. 103). Le deuxième, est quand Arthens décrit ses expériences à la cuisine « du chef Lessière », un lieu sacré qu'il considère comme « le saint des saints de l'exploration gastronomique » (Barbery, 2000, p. 151). Le lien intime entre les mets et les mots surviennent d'abord en lisant le menu de chez Lessière. Le plat qui attire l'attention du narrateur est « coffre de canard Pékin frotté de berbère et rôti au sautoir ; crumble de pamplemousse de la Jamaïque et confit d'échalotes », sa première réponse de la lecture des mots est celle d'« une salivation intempestive » (p. 150). Des propriétés des aliments et ses descriptions stimulent l'appétit et Arthens continue à visualiser les saveurs du plat « ensoleillée, épicée et sucrée » avec des couleurs « bronze, l'or et l'amande ». Quant à l'odorat, il y a des arômes du « confit d'échalotes ... [qui] dardant sur votre langue encore nue la saveur anticipée du gingembre frais, de l'oignon mariné et du musc mêlés », ainsi ces sensations ne cessent à titiller le palais et susciter l'appétit chez Arthens (p. 150). Mais, selon ce dernier, il s'agit des mots, un langage poétique, qui rend ces mets beaucoup

plus appétissant et attirant. C'est ce « charivari sensoriel » qui influence non seulement le choix alimentaire mais aussi évoque une série des souvenirs d'enfance (Barbery, 2000, p. 151). En dépit de cela, il convient de préciser que dans le cas d'Arthens, l'accès aux souvenirs se fait beaucoup plus rapidement et précisément par les stimuli sensoriels que par les mots mais ce sont des mots qui servent de descriptions sensorielles et d'indices dans la récupération des souvenirs.

Passons maintenant à l'analyse centrale qui nous amène vers la saveur recherchée par le protagoniste. En dialogue avec le chef à propos de la nouvelle carte que le narrateur trempe ses doigts dans le bol de mayonnaise et au premier abord, il se sent dans la cuisine de sa grand-mère. Une simple mayonnaise préparée par le chef Lessière sert d'un stimulus, le narrateur trempe ses doigts dans la mayonnaise « négligemment, en passant, comme on laisse courir sa main dans l'eau fraîche au fil d'une barque qui dérive sur l'eau » (Barbery, 2000, p.151), il s'agit du toucher en main avant la consommation, la texture, celle de la mayonnaise, c'est le premier contact avec le stimulus, qui laisse le narrateur d'être pris par surprise. La deuxième étape comprend la consommation de mayonnaise accompagnée de légumes et de porc. Les sensations tactiles durant la mastication sont ressenties par la texture en bouche indiqué par le narrateur comme : « la dureté » des légumes, la friabilité de la viande et « l'onctuosité » de la mayonnaise (p. 153). Les sensations gustatives, est distinguées par le ressenti des saveurs sucrées de la tomate, de l'acidité par du brocoli, le piquant du radis et du chou-fleur. Dans son intégrité, la dégustation de la mayonnaise avec des légumes et de la viande aboutit encore une fois, à l'émotion du bien-être chez le narrateur. Ensuite, durant la dégustation des « carottes, céleris, concombres, tomates, poivrons, radis, choux-fleurs et brocolis ... coupés dans la longueur » accompagné des « fines tranches d'un rôti de porc nature, froid et succulent » trempés dans la mayonnaise, qu'Arthens est immédiatement rappelé d'un autre épisode de son enfance, un repas de

pique-nique, qui comprend de la mayonnaise tout faite du supermarché que sa mère lui sert (Barbery, 2000, p. 153). Il est à noter le pouvoir de l'association dans le processus de rappel. Des épisodes exprimés par le personnage central de Barbery mettent en évidence la formation des souvenirs c'est-à-dire la création de représentations des expériences personnelles et ces représentations contiennent des informations contextuelles détaillées, et des marqueurs temporels, spatiaux dans lesquels les événements ont été vécus. Bien que Arthens ne puisse pas se rendre physiquement sur les lieux dont il se souvient, il le fait par son voyage dans le temps. En ce qui concerne le lieu, ce qui est à souligner ici, c'est que les indices environnementaux du lieu sont des indices qui permettent de retrouver le souvenir et qui aident dans le processus de récupération de la saveur enfouie.

Dans le cas du narrateur de Barbery, il s'agit d'un cas de rappel explicite car le narrateur fait un effort cognitif pour retrouver la saveur enfouie dans sa mémoire. Effectivement, le narrateur profite des indices subjectifs qui aident au processus de récupération de la saveur enfouie. Plus simplement, l'information recherchée est disponible dans la mémoire à long terme mais pas tout à fait accessible (Madoglou, 2009, Tulving et Pearlstone, 1966). De plus, une grande variété d'attributs d'un événement, y compris sa signification dans un contexte, ses qualités sensorielles, ses caractéristiques physiques, dans lesquels l'événement se produit, y comprenant également des pensées et émotions au moment de l'événement, sont stockés en mémoire (Chandler & Fisher, 1996). Ces informations demeurent inactives jusqu'à la réanimation des réseaux complexes de neurones dans le cerveau par un indice. Ainsi, le rappel d'un souvenir dépend des indices utilisés dans la recherche d'un souvenir. Selon le principe de l'encodage spécifique proposé par Thomson & Tulving (1970), Tulving et Thomson (1973), ce sont uniquement les informations stockées qui peuvent être récupérées. Dans la même veine des idées, la récupération des informations dépend de la manière dans laquelle elles sont stockées.

Autrement dit, la façon dans laquelle un événement est encodé et stocké détermine dans quelle mesure il peut être récupéré et quels indices influencent cette récupération. Avant de procéder à expliquer comment le narrateur de *Barbery* retrouvera finalement le but ultime de sa quête mnésique, il est nécessaire à ce point de nous servir d'une définition de l'indice de récupération présentée par Endel Tulving:

Un indice de récupération peut être considéré comme la partie particulièrement importante ou significative de l'information de récupération, c'est-à-dire les aspects de l'environnement physique et cognitif qui déclenchent et influencent le processus de récupération ... ces indices de récupération sont remarqués par la personne au cours de ses interactions continues avec l'environnement ... les indices de récupération sont des descriptions de descriptions. Un indice de récupération est la description actuelle d'une description passée. Cette définition englobe très particulièrement des situations où l'indice se présente sous une forme symbolique comme un mot, une phrase, une question, ou une allusion orale. (Tulving, 1983, p.171)

Nous nous sommes privilégiés de cette longue citation car le but est de mettre en lumière le fait qu'un indice peut prendre n'importe quelle forme, il peut être une description et soit une phrase soit un mot, tel dans le cas du protagoniste de *Barbery*. Au cours du récit, d'une scène à l'autre, les différents fragments des souvenirs sont entrelacés à l'aide de plusieurs indices de récupération.

En plus, Lupton (1996) démontre qu'il existe une relation entre les sens, la mémoire et l'émotion (p.31). Ceci est révélé dans la scène de préparation de la mayonnaise chez Lessière, quand le narrateur, est un train de décrire les sensations du goût de la mayonnaise

et des légumes, un autre souvenir d'un « repas incongru » surgit dans son esprit (Barbery, 2000, p.154). Il s'agit d'un souvenir de pique-nique de l'été en bois:

où le soleil brille, où la brise souffle et où le cliché se pavoise, un nouveau souvenir se superpose à remémoration et, illumination subite venant octroyer à mémoire la profondeur de l'authenticité, fait lever en cœur un ouragan d'émotions, comme des bulles d'air qui se pressent vers la surface de l'eau et, libérées, éclatent en un concert de bravos. (Barbery, 2000, p.154)

Le souvenir de ce pique-nique fait naître chez Arthens des sentiments profonds. Grâce aux émotions, le narrateur se sent à l'approche de l'achèvement de sa quête. Nous constatons que l'état émotionnel est induit dans un cadre familier; le paysage de la nature sert, à nouveau, de repère environnemental et de cadre pour les événements émotionnels du passé. Le narrateur raconte ensuite l'épisode du pique-nique en précisant que sa mère est mauvaise en cuisine et pour leur pique-nique d'été, elle leur sert de la mayonnaise dans un pot en verre acheté au supermarché. Par ailleurs, Arthens indique sa préférence « inénarrable » pour la mayonnaise tout faite au lieu de mayonnaise traditionnelle faite maison (Barbery, 2000, p.155). Cela s'explique quand il déclare, « Oui ... c'est presque cela. Entre le Coffre de canard Pékin et la pommade en conserve, entre l'ancre d'un génie et les rayons de l'épicerie, je choisis les seconds, je choisis le petit supermarché affreux où se tenaient, en rangs mornes et uniformes, les coupables de ma délectation » (Barbery, 2000, p.155). Dans cette citation, le narrateur précise que son objet de sa « délectation » se trouve dans les rayons du supermarché et il se sent qu'il a trouvé son objet de recherche. En ce qui concerne le rappel de la saveur perdue, c'est le mot « supermarché » qui provoque chez Arthens « une vague d'affects » et dans ce cas le mot « supermarché » sert à un indice pour faciliter le processus de récupération. C'est un indice effectif qui finalement aboutit le souvenir de la saveur enfoui chez le narrateur quand il s'exprime en déclarant : « Alors

soudain, je me souviens. Des larmes jaillissent de mes yeux » ; Le narrateur est remue par les émotions, il pleure et rit à la fois et il fait un effort pour contenir ses émotions et son bonheur afin de communiquer son désir à sa femme et son neveu (Barbery, 2000, p.155). À cet égard, il convient de préciser une autre raison du rappel de la saveur ultime peut également être attribué aux sentiments de la chaleur que le narrateur ressent dans la salle de cuisine chez Lessière qui sont semblable à celle de la cuisine de sa grand-mère et, cela implique qu'il existe une similitude entre le contexte d'encodage et les conditions de récupération.

Chez le protagoniste, Arthens, le processus de récupération d'un souvenir exige un travail des diverses ressources mentales comme toute l'attention du narrateur est concentrée sur ses souvenirs, ici, l'effort mental implique des stratégies de rappel adoptées telles que la remise en place du contexte et la création d'indices spécifiques. Le narrateur met en exergue le processus de récupération des souvenirs qui est plus efficace quand il y a des liens significatifs établis entre un événement nouveau et des connaissances acquises à priori. Le fait que le protagoniste peut rappeler des épisodes diverses de sa vie, est due en grande partie au niveau d'encodage, Selon la théorie de la « profondeur de traitement » proposé par Fergus Craik et Robert Lockhart (1972), la mémoire dépend de la manière dans laquelle l'information est encodée. Ils font une distinction entre un traitement « superficiel » et un traitement « profond » de l'information. Un traitement « superficiel » implique une faible attention à la signification tandis qu'un traitement « profond » implique une attention particulière, à la signification des éléments et des relations entre des éléments. Un traitement « profond » améliore le souvenir de l'information et l'efficacité de la récupération. Chez Pierre Arthens, il s'agit d'un traitement profond des stimuli et c'est la raison pour laquelle il peut rappeler en détail des diverses événements de sa vie. Ainsi, la description de la mayonnaise faite par Arthens suscite chez lui une série d'associations qui

lui mènent à un autre événement, le pique-nique, et ensuite à la mayonnaise achetée au supermarché. À ceci s'ajoute, la dernière saveur par excellence, digne d'être le dernier souhait du critique gastronomique, ce sont notamment des chouquettes. Cependant, le délice culinaire souhaité par Arthens avant de mourir, n'est pas du tout des chouquettes d'une pâtisserie mais plutôt des chouquettes tout faits emballées dans des sacs en plastique et rangés sur les rayons du supermarché « Leclerc » (Barbery, 2000, p.161). Par ailleurs, les sensations avant la mise en bouche impliquées dans la dégustation des chouquettes de supermarché sont tout d'abord spatial et visuel à la fois. Le narrateur décrit en détail le lieu exact au supermarché « Leclerc » où se situe des chouquettes, c'est « dans le présentoir en bois, à côté des baguettes enveloppées, des pains complets, des brioches et des flans », où se trouve les petits sacs en plastique farci des chouquettes (Barbery, 2000, p.162). Ensuite, la sensation tactile s'énonce quand le narrateur ouvre le sachet de chouquettes et y enfonce ses mains, il s'agit du « contact gluant du sucre déposé sur les parois par la condensation de la vapeur », la deuxième étape consiste de détacher « précautionneusement une chouquette de ses congénères » (pp. 164, 165), et finalement, la mise en bouche des chouquettes démontre le plaisir ressenti par le narrateur c'est une saveur de « l'union quasi mystique » sur la « langue avec ces chouquettes de supermarché, à la pâte industrielle et au sucre devenu mélasse » (Barbery, 2000, p.165). La découverte mnésique de la saveur perdue apportera au narrateur le sentiment d'« atteint Dieu » cela veut dire atteindre « le plaisir brut ... sans mélange » (p. 165).

Au terme de ces réflexions, l'histoire retrace le voyage culinaire de Monsieur Arthens dans le temps, dès son enfance à la fin de sa vie. À la recherche d'une saveur particulière, le narrateur parcourt une série de réminiscences culinaires, des ragouts d'enfance et le plat de patates de sa grand-mère, à la viande grillée à Tanger, puis des sardines grillées chez ses grand parents en Bretagne à la tomate crue du jardin de sa tante,

le souvenir d'un élément cru celui de la tomate mène à un autre souvenir d'un élément crue, du sashimi. Durant cet épisode, le narrateur est témoin de la préparation du sashimi par un chef japonais. Ce souvenir entraîne un autre souvenir associé, le témoignage de la préparation d'un repas authentique par l'oncle du narrateur. Ce souvenir se termine par l'idée du soleil et entraîne le souvenir des vacances d'été au bord de la plage et le souvenir du pain marocain. De même, les mets délicieux à la table d'une famille fermière dans la campagne et leur conversation en passant par le souvenir du chien, Rhett, qui porte l'odeur d'une brioche fraîche. Chacun des épisodes mnésiques examinés par le narrateur se terminant toujours par une sorte de déclinaison comme « mais ce n'est pas encore tout à fait cela ». Cependant, l'activation des connexions entre les différents éléments et les épisodes suscite un sentiment de familiarité ou de reconnaissance. Les souvenirs du narrateur est un réseau complexe d'associations. Les expériences et les caractéristiques sensorielles décrites activent et introduisent une structure complexe des associations relatives à ces expériences. Cette association des éléments aide au rappel de la saveur mystère qui n'est pas le coq au vin, ni les extravagants pot-au-feu, ni les poulets chasseur, ni la viandes et le poisson grillé, ni le pain marocain, ni les sashimis moelleux ni les sorbets frais, mais c'est sont plutôt des chouquettes industrielles achetés du supermarché que le critique gastronomique désire avant de mourir (Barbery, 2000). En somme, l'analyse de cette histoire de Barbery met en avant des liens forts entre des expériences et des souvenirs gastronomiques et la mémoire.

Dans la même optique, nous continuons à aborder la relation entre la nourriture et la mémoire, dans le roman de Kim Thuy (2013), *Mãn*. Comme les autres protagonistes des romans choisis pour notre étude, Mãn, une fille vietnamienne, elle aussi apprend à cuisiner de sa mère. Suivant le conseil de sa mère, Mãn se marie à un homme, propriétaire d'un restaurant traditionnel vietnamien à Montréal. Le menu du restaurant ne consiste qu' « un seul plat, une seule spécialité », (Thuy, 2013, p. 30). Au fur et à mesure, Mãn renouvelle la

carte du restaurant et propose des plats traditionnels les plus variés, par exemple « les boulettes de porc haché enveloppant un petit morceau de côte levée, cuites à la vapeur dans un mince filet de sauce tomate ... une soupe-repas au poisson poché avec des vermicelles (Thuy, 2013, p. 33). C'est à travers la cuisine que Mãn se sent liée à son pays natal. Son restaurant connaît très rapidement un grand succès et Mãn publie son premier livre de cuisine, intitulé « *La Palanche* », bien reçu non seulement au Québec mais aussi en France. C'est pendant la présentation du livre de recettes en France que se passe un épisode intéressant. Il s'agit d'une couverture du livre « *La Palanche* » qui fait pleurer Francine, une lectrice au Salon du livre de Paris. Elle est émue par l'image d'« un bol en terre cuite à moitié enfoncé dans la braise et contenant une darne de poisson caramélisée» (p.68). En complément à l'image, Francine est également transportée par l'arôme de la sauce de poisson à la cuisine de l'orphelinat, au moment où la cuisinière lui sert le mélange chaud de sucre, d'oignon et d'ail. Tandis que, pour son frère, Luc, la même couverture du livre se fait rappeler l'arôme violent et inimitable de poisson caramélisé préféré et préparé par sa mère (p.69). Luc se sent également l'émotion lié à cet événement, celui du dégoût. En exprimant son dégoût pour ce plat chaque fois que sa mère le prépare, Luc s'échappe de la maison. Ceci illustre le pouvoir de la mémoire olfactive. Les souvenirs de nourriture sont intenses. Il ne s'agit pas seulement du goût et des autres aspects sensoriels du plat, mais aussi de la personne qui a préparé le plat, dans ce cas, la mère de Luc et le contexte situationnel comme l'atmosphère qui entoure le plat, exprimer par des sentiments de lourdes obsessions et de l'impuissance (Thuy, 2013, p. 69). Ainsi, les expériences des deux personnages Francine et Luc montrent que des sensations dans ce cas, l'odeur et l'image des poissons caramélisés évoquent des émotions et des souvenirs de leurs propres expériences individuelles dans des situations diverses, avec des personnes différentes. Comme déjà vue, l'olfaction est un sens qui suscite des émotions. En outre, il est important de souligner

que pour les deux personnages, la vue et l'odeur des poissons caramélisés n'évoquent pas seulement des souvenirs mais aussi des profondes réactions émotionnelles. Ces instances font donc référence à la fois au fonctionnement du sens olfactif et du sens visuel dans le déclenchement des souvenirs. Dans la même veine d'idées, nous examinerons une autre illustration du roman de Thuy (2013), qui met en scène le phénomène de « Madeleine de Proust ». Il s'agit d'une scène au restaurant de Mãn où la « soupe-repas » garni d'« une petite cuillerée d'ail mariné au vinaigre », fait resurgir chez un client le souvenir de son pays natal (p. 33). Une vague d'émotions est déclenchée suite à la dégustation de la soupe. Cela fait replonger le client au passé et il le fait transporter à son pays natal car pour lui c'est comme « il avait goûté sa terre, la terre où il avait grandi, où il était aimé (p. 33). Nous observons encore une fois, une réaction émotionnelle chez un client, suscité par la saveur qui est un double sens, les indices sensoriels sont à la fois, l'odeur et le goût. ces phénomènes soulignent le fait que la mémoire pour des odeurs ne se perd pas aussi rapidement que celle d'autres sensations et les souvenirs évoqués par les odeurs sont plus chargés d'émotion (Doop et al., 2006 ; Chu & Downes, 2002, 2004). La recherche neuroscientifique suggère que deux structures vitales, faisant partie du système limbique dans le cerveau, jouent un rôle essentiel dans les aspects émotionnels et cognitifs de la mémoire. Il s'agit de l'amygdale, l'organe en forme d'amande, qui s'occupe du traitement des émotions et l'hippocampe, qui s'occupe de la mémoire déclarative ou épisodique. Ces structures cérébrales vitales travaillent en harmonie lorsque l'émotion est impliquée dans la mémoire. En somme, les exemples ci-dessus remettent en évidence la manière dans laquelle des simples stimuli suscitent la mémoire épisodique, des souvenirs d'enfance, qui paraissent oubliés ou enfouis dans la mémoire mais sont resurgis par le biais des cinq sens, tout en précisant le pouvoir évocateur des sens et leurs liens intimes avec la mémoire.

### **3.4. Conclusion Partielle**

Dans ce chapitre nous avons tenté de présenter le lien entre la nourriture et la mémoire en s'inspirant de la psychologie cognitive. Nous avons commencé ce chapitre sur la mémoire en nous basant sur les théories qui soulignent le traitement et le transfert de l'information afin de favoriser un stockage d'information à long terme. Dans la première partie de ce chapitre, nous avons analysé le rôle de la mémoire dans l'acte de cuisiner. Dans la deuxième partie, nous avons souligné l'influence profonde des modalités sensorielles impliquées dans la mémoire et la manière dans laquelle la nourriture surtout l'acte de manger fait appel à la mémoire. Le chapitre suivant se focalise sur le sujet du genre et ses apports à la cuisine et la nourriture.

# **CHAPITRE 4**



# Genre en cuisine : les femmes aux fourneaux

## 4.1. Introduction

Chaque société est imprégnée des idées préconçues surtout à propos des femmes. Selon le psychologue Naomi Weisstein (1993), les femmes sont vues comme des êtres émotionnellement instables et imprévisibles, dépourvues d'une conscience ou d'un surmoi fort ; elles sont plus adaptées au foyer et à la famille et considérées nourricière plutôt que productive, intuitive plutôt qu'intelligente (p. 207). Depuis des siècles, les femmes sont souvent considérées comme la section plus faible de la société et ainsi elles deviennent la cible de préjugés. Même s'il y a plusieurs droits et la liberté accordés aux femmes, il existe encore un problème d'oppression de la femme dans la société contemporaine. Tel que l'indique un nouvel article récent de l'ONU, les préjugés envers les femmes n'ont pas diminué (Brown, 2023). Il est évident que dans un monde inondé des stéréotypes de genre, les différences culturelles entre les sexes peuvent être largement visibles dans le domaine de l'alimentation (Kane, 1989). D'après Weisstein (1993) pour avoir une meilleure compréhension des comportements des femmes, il est essentiel de prendre en considération non seulement les conditions et les contextes sociaux dans lesquels les comportements se déroulent, mais aussi les attentes et les objectifs sociaux assignés aux femmes. A cette fin, étant donné la psychologie contribue à une bonne connaissance et à une bonne compréhension de tous les comportements et expériences humains, nous nous appuyons sur le cadre de la psychologie sociale qui s'intéresse principalement à la compréhension de

nombreux facteurs et de conditions qui façonnent le comportement social et individuel - les sentiments, les convictions, et les préjugés à l'égard des autres.

A l'aide des théories de la psychologie sociale, il s'agira de comprendre les causes, les conséquences et les résolutions des stéréotypes et de la discrimination du genre dans le cadre de l'alimentation. Nous tenterons de répondre aux questions suivantes: Quels sont les préjugés et les stéréotypes de genre présents dans les romans ? Quelle image de la femme est dépeinte dans les romans ? Quels sont les buts des écrivaines d'aborder le thème de l'alimentation et genre dans ses œuvres ? Si c'est la femme qui doit prendre la responsabilité de nourrir sa famille et si la place de la femme est à la cuisine, est-ce que cette prédominance féminine de la cuisine domestique reflète également dans cuisines des restaurants professionnels ? Ces questions nous amènent à considérer comme objective de ce chapitre d'examiner la façon dont les romans abordent les questions liées au genre à travers le prisme de l'alimentation. Dans un premier temps, nous définirons tout d'abord, ce que nous entendons par les stéréotypes, les préjugés et les discriminations. Dans un second temps, nous examinerons les manières dans lesquelles les préjugés, les stéréotypes ainsi que les incidents de la discrimination manifestent dans les romans que nous choisissons pour cette étude. Tout particulièrement, nous nous focaliserons sur comment les protagonistes des œuvres choisies font face aux stéréotypes et à la discrimination liés au genre dans le contexte de l'alimentation. A cet égard, nous allons nous concentrer sur le choix de romans suivants : *Une Gourmandise* de Muriel Barbery (2000), *Comment Cuisiner son mari à l'africaine* de Calixthe Beyala (2000), *Le chef est une femme* de Valerie Gans (2012), *Cuisine et Sentiment* de Leonore Darcy (2013), *Le chemin des Table* de Maylin de Kerangal (2016), dans le but de comprendre le lien intime entre genre et l'alimentation. Dans la partie suivante, focaliserons maintenant sur ce que nous entendons par les termes les préjugés, les stéréotypes et la discrimination.

### 4.1.1. Préjugés, stéréotypes et discrimination

En général, les préjugés sont omniprésents dans la vie sociale. Les opportunités, les ressources sociales, l'estime de soi, la santé et la motivation des individus, ainsi que leur engagement dans la société au sens large sont affectés à cause des préjugés et la discrimination. En psychologie, les préjugés, les stéréotypes et la discrimination sont étroitement liés entre eux mais néanmoins différents. Comme le démontrent Bordens et Horowitz (2008), ces trois concepts sont les trois côtés d'un triangle et ils peuvent aussi former un cercle vicieux. D'après Balmores-Paulino (2020), les préjugés et les stéréotypes peuvent être à la source de la discrimination et vice versa. Les stéréotypes peuvent conduire aux préjugés et les préjugés peuvent alimenter les stéréotypes. De plus, les préjugés sont un phénomène psycho-social. Selon le dictionnaire APA, un préjugé est une supposition négative ou un pré jugement à propos des membres d'un groupe spécifique (« Prejudice », 2022). En tant qu'attitudes, un préjugé est donc composé de trois dimensions : une dimension affective (il s'agit des émotions), une dimension cognitive (les croyances, les stéréotypes), et une dimension conative (il s'agit du comportement négatif, la discrimination et la violence) (« Prejudice », 2022). D'après Crandall and Eshelman (2003) il s'agit d'une évaluation négative d'un groupe social ou d'un individu qui est basée de manière significative sur l'appartenance de l'individu à un groupe (p. 414). Les préjugés peuvent se manifester de manières très diverses dont les plus visibles sont le racisme et le sexisme. Le racisme, c'est l'évaluation négative des autres personnes principalement en raison de leur l'origine ethnique et quant au sexisme, ce sont des préjugés et de la discrimination basé sur le sexe. Dans la même manière, Nathalie Anton (2021) définit les stéréotypes « comme des caractéristiques attribuées à un groupe » comme par exemple, « Tous les jeunes sont fêtards » « Les routiers sont sympas » ; « Les Italiens sont des séducteurs » ; ... [c]es croyances, reposent sur des connaissances imparfaites » (p.46).

Autrement dit, un stéréotype est une composante cognitive, les croyances surtout négatives concernant les caractéristiques d'un groupe social. En plus, les états affectifs c'est-à-dire les préjugés et les croyances autrement dit, les stéréotypes, guident profondément et enfin influencent le comportement résultant en discrimination, qui n'est rien d'autre que des comportements négatifs injustifiés envers les membres d'un groupe social. Ainsi, les stéréotypes, les préjugés et la discrimination influencent la vie des gens de façons diverses : le comportement et les carrières choisis (Zhang et al., s. d.), les expériences au travail (Fiske & Lee, 2008) et la salaire reçu (Wood & Eagly, 2010).

#### **4.1.2. Les femmes, la nourriture et la littérature**

En général, le féminisme vise à l'égalité entre les sexes dans tous les domaines. C'est un mouvement social qui favorise l'autonomisation des femmes. Dans son livre « *Feminism Is for Everybody: Passionate Politics* », Bell Hooks définit le féminisme comme un mouvement qui a pour but de mettre fin au sexisme, l'exploitation sexiste et l'oppression (2000, p. viii). En effet, le féminisme englobe une variété d'idées et de perspectives. D'après Ropers-Huilman (2002), la théorie féministe est fondée sur trois grands principes :

1. Les femmes ont quelque chose à contribuer au monde.
2. Considérés comme un groupe opprimé, les femmes n'ont pas réalisé tout leur potentiel, ni reçu des récompenses ou bien participé pleinement à la société.
3. La recherche féministe ne se contente pas de faire la critique mais elle doit travailler vers une transformation sociale.

Autrement dit, Ropers-Huilman (2002), met en lumière que les femmes ont un rôle à jouer dans le monde. La participation effective des femmes dans la société est empêchée à cause des préjugés existant dans une société. La recherche féministe doit s'engager dans une transformation sociale au-delà de la simple critique. En effet, les psychologues féministes

visent à comprendre et à améliorer la vie des femmes dans la société qui est souvent banalisée et déformée et toujours regardée d'un point de vue misogyne. A cet égard, la littérature devient une plateforme qui permet aux écrivaines de dévoiler des idées sexospécifiques d'une société. C'est-à-dire, la littérature sert d'un moyen important d'expression de la douleur et de la souffrance que les femmes subissent à cause de l'oppression. D'ailleurs, de nombreux chercheurs estiment que la nourriture est plus qu'un simple besoin de survie mais elle est porteuse de sens de valeurs et d'identité. Tout comme le démontre Hauck-Lawson (1998), que la nourriture sert d'un canal de communication. Pour l'auteur, la voix de la nourriture (food voice) est un moyen de comprendre l'identité, le concept de soi et la culture des individus et des communautés. C'est ainsi que la nourriture devient une voix et un langage d'expression en particulier pour des femmes et tout en révélant des aspects de la culture contemporaine. Bref, la littérature fournit l'un des meilleurs sites pour repérer les traditions alimentaires.

#### **4.1.3. Cuisiner, se nourrir - un outil de pouvoir**

Dans ce même ordre d'idées, Sarah Sceats dans *Food, Consumption and the Body in Contemporary Women's Fiction* (2000), note qu'il y a une relation intime entre la féminité et la nourriture, car traditionnellement ce sont encore les femmes qui s'occupent de l'alimentation et de la préparation des repas dans presque toutes les sociétés du monde. De même, Deborah Lupton (1996) pour sa part, propose que l'acte de cuisiner pour les autres est au fait, une expression d'amour et les femmes sont chargées de cette responsabilité de nourrir soi-même et les autres, constitue l'essence de la féminité. Au quotidien, le travail des femmes est souvent considéré futile mais une analyse détaillée de leurs vies révèle le contraire. La préparation des repas offre aux femmes une forme d'expression de soi, et comme un moyen de communication important, un moyen d'acquérir de l'influence au foyer et dans une communauté au sens large. De la même

manière, la capacité des hommes et des femmes à préparer, à nourrir et à consommer de la nourriture est, selon Carole Counihan (1999), un indicateur décisif de leur pouvoir. Elle maintient que le rôle prédominant des femmes dans le domaine de l'alimentation est universel à tel point qu'il définit les femmes en tant que fournisseurs de la nourriture et ainsi sert d'une composante majeure de l'identité féminine et un élément important de leur pouvoir et l'influence. Ainsi donc, bien que les femmes soient souvent l'objet des préjugés, leurs contributions à la société sont indispensables et en vue qu'elles ont un impact sur chaque aspect de la vie humaine, nous allons ensuite analyser la position des femmes en tant que nourricière et cuisinière à partir du point de vue de la puissance.

Voyons à cette fin, ce que les psychologues sociaux entendent par le mot pouvoir. La psychologue, Miller, définit le pouvoir comme la capacité de produire un changement. Pour elle, le pouvoir est vu comme une agency, c'est la capacité de faire une différence (Miller, 1992). Dans la même manière, d'après French & Raven (1959), une personne possède du pouvoir, si cette personne a la capacité d'influencer d'autrui d'une manière psychologiquement significative, c'est-à-dire, produit une transformation au niveau cognitive, conative et affective ou émotionnelle. Dans ce sens, la personne ayant du pouvoir contrôle des ressources et tient la capacité d'infliger des récompenses et des punitions (Galinsky et al., 2003). En plus, Eden (2001) et Fiske (2008) suggèrent que le pouvoir et l'influence fonctionnent ensemble. Précisons que pour Jeffery Pfeffer (1993), le pouvoir est la capacité potentielle à influencer le comportement, de changer le cours des événements, de surmonter la résistance, et d'amener quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne ferait pas autrement (p.43). Dans l'ensemble, ce que ces définitions mettent en point c'est qu'une personne qui possède du pouvoir c'est quelqu'un qui tient la possession et le contrôle des ressources qui sont estimées importantes par autrui.

## Les types de pouvoirs

Les psychologues sociaux, John French et Bertram Raven (1959), identifient cinq types de pouvoir. Les cinq bases du pouvoir font référence à ce que le détenteur du pouvoir contrôle et qui lui permet d'influencer le comportement d'autrui. Ces sources de pouvoir sont divisées en deux grandes catégories : le pouvoir lié au rôle ou au poste et le pouvoir personnel. Tout comme le nom suggère, le pouvoir lié au rôle ou au poste provient du rôle ou du poste tenu. French et Raven (1959), distingue trois formes sous la catégorie lié au rôle : le pouvoir légitime, le pouvoir de récompense et le pouvoir de coercition.

1. Le pouvoir légitime, l'autorité qui découle d'une position qu'on occupe ou d'un rôle qu'on assume. La personne a le droit légitime d'exiger l'obéissance. Toutes les personnes détiennent un certain niveau de pouvoir légitime, mais c'est ce qu'elles font de cette autorité qui leur rend efficace.
2. Le pouvoir de récompense réfère à la capacité d'attribuer des récompenses positives. Autrement dit, c'est la capacité de contrôler les ressources dont les autres personnes ont besoin ou ce qu'ils désirent. C'est peut-être aussi la capacité de faire ressortir quelqu'un d'une situation désagréable.
3. Le pouvoir de coercition, c'est la capacité de punir et de forcer les autres à agir. Ce type de pouvoir est plutôt utilisé pour corriger le comportement ou les problèmes.

Toutefois, le pouvoir personnel est basé sur les caractéristiques personnelles qu'une personne possède par exemple la réputation, le charme, le charisme, la personnalité (Greiner et Schein, 1988). Le pouvoir personnel repose sur les compétences du savoir et du savoir-faire. Selon French et Raven (1959), il existe encore quatre types de pouvoir sous la catégorie de pouvoir personnel : Le pouvoir d'expertise, le pouvoir de référence, le pouvoir

de l'information et le pouvoir des relations. Afin d'avoir une idée claire, nous avons présenté les types de pouvoir sous forme schématique comme le suit:

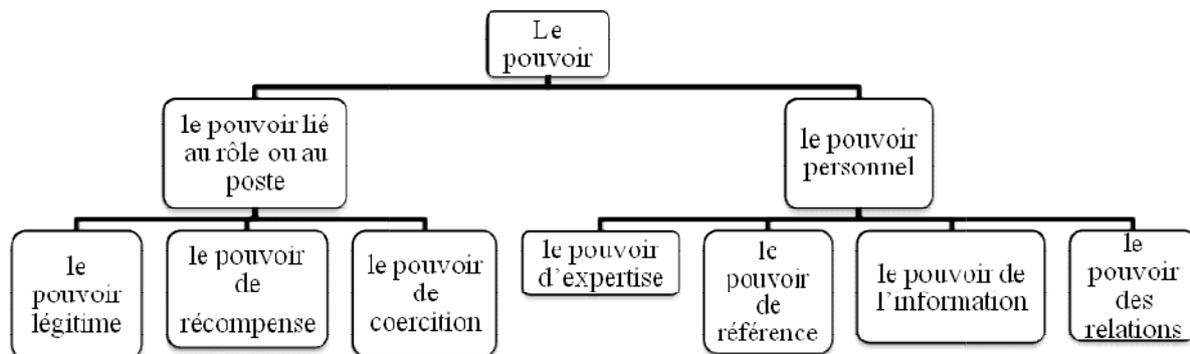


Figure 4.1: Les types de pouvoir selon French et Raven (1959)

Pour résumer, le pouvoir est considéré comme quelque chose qu'un individu possède en raison de ses compétences, de son statut social ou de tout autre attribut qui lui confère une plus grande influence sur un ou plusieurs individus. S'appuyant sur cette typologie du pouvoir social, dans les parties suivantes de ce chapitre, nous poursuivrons nos objectifs de mettre en lumière des préjugés et des discriminations liés au genre afin de montrer comment les femmes surmontent les défis, les obstacles et comment elles brisent les stéréotypes liés au genre.

## 4.2. Les femmes et la nourriture : le pouvoir à la table

Comme l'indique l'auteur Kim Chernin dans son œuvre *The Hungry Self* (1985), la mère est toujours évoquée et rendue présente par la présence de la nourriture. De plus, Susanne Skubal (2002) dans son discussion de l'épisode iconique des Madeleines de Marcel Proust suggère aussi, quand on parle de l'alimentation, il s'agit ici de l'oral qui est donc inévitablement associé à une figure maternelle : la mère. Dans notre corpus, une figure maternelle est toujours omniprésente et exerce le plus grand influence sur le plan

alimentaire, chez les protagonistes. Par la suite, nous allons analyser les exemples des romans choisis pour notre étude.

Au monde actuel, les individus n'ont plus le temps de se mettre à table souvent, et les repas familiaux se passent rarement. Ce sont les femmes qui ont la responsabilité de mettre de la nourriture sur la table. Elles enrichissent ainsi la vie familiale. En particulier, les mères sont toujours soucieuses de l'alimentation de leurs enfants. Elles essaient de planifier et d'élaborer des repas qui sont bons pour la santé. En général, notre société a l'habitude de banaliser et sous-estimer la complexité actuelle des tâches domestiques des femmes au sein de la famille. L'écrivain Beyala (2000) met en lumière que l'acte de cuisiner n'est pas une tâche triviale, quand le protagoniste, Aïssatou exprime ce que sa mère se soumet pour préparer le poulet aux citrons verts :

Elle aurait soulevé le couvercle d'où se seraient échappés des jets de brouillard. De la vapeur l'aurait enveloppée des pieds à la tête. Elle aurait touillé dans la casserole. Vite un peu d'eau avant que ça colle. De son avant-bras, elle aurait essuyé des perles de sueur sur son front. Elle se serait baissée, aurait soufflé sur les braises pour activer le feu. Elle aurait passé la tête à travers la petite fenêtre pour reprendre son souffle. Elle aurait été trempée et couverte de cendres. (Beyala, 2000, p.20)

La dernière citation met au centre une multitude de tâches fastidieuses et l'effort du part de la mère d'Aïssatou dans le seul but de nourrir ses enfants. Les tâches ménagères sont considérées comme des tâches sans fin. L'auteur Beyala (2000), remet cette idée à plusieurs reprises « une femme n'a jamais achevé son travail dans une maison » (p.21). Un repas, c'est le produit du travail bien préparé avec le plus grand soin et d'amour par les mères ou grand-mères. Comme nous le voyons dans l'exemple, ce sont plutôt des femmes qui s'occupent des fourneaux et elles le font surtout pour leurs familles, jour après jour, de leur plein gré avec plaisir. La cuisine devient un moyen d'exprimer leur amour et leur

dévouement à leur famille. Les femmes fonctionnent ici comme des gardiennes du foyer. Le rôle d'une figure maternelle, en tant que centre de la famille, est célébré à travers son art culinaire.

Par ailleurs, le protagoniste de Barbery (2000), Pierre Arthens met en exergue des stéréotypes porté à propos des femmes. A preuve, les femmes sont vues comme des objets et cela est évident quand le protagoniste avoue que « j'aime ma femme comme j'ai toujours aimé les beaux objets de ma vie » (Barbery, 2000, p.19). Tout comme le cas d'adultère dans le roman de Beyala, Le protagoniste de Barbery, lui aussi « comme d'habitude, comme toujours [...] il repartait, vers d'autres restaurants, vers d'autres femmes » (p.23). De même, Arthens considère non seulement sa femme comme un objet mais aussi ses enfants comme des « mouches indésirables » et des « coléoptères » (p.23). Cela met en évidence qu'il n'est pas seulement un homme adultère mais aussi un père absent. La seule relation amoureuse qu'Arthens entretient, c'est son rapport avec la nourriture. Signalons à ce propos que le protagoniste de Barbery traite des femmes comme un objet, cependant, il rend hommage à deux femmes de sa vie : sa grand-mère et sa tante, mais pas exactement pour leurs talents. Observons comment Arthens s'y prend.

Premièrement, Arthens, le célèbre critique gastronomique, explique que c'est dans la cuisine de sa grand-mère que commence sa véritable carrière et c'est là que son désir est conçu. Il est à noter que le protagoniste a des difficultés à préciser ses « premières extases gastronomiques » mais avec aisance et spontanéité, il reconnaît sa grand-mère comme sa « première cuisinière de prédilection » (Barbery, 2000 p.17). Par exemple, il liste la menu festive de sa grand-mère : « la viande cri sauce, des pommes de terre dans la sauce » et il reconnaît franchement le goût délicieux d'un met de pomme de terre préparé par sa grand-mère : « mais plus jamais je n'ai dégusté aussi avidement qu'à la table de ma grand-mère

des patates gorgées de sauce, petites éponges délectables » (p.17). En effet, Arthens nous décrit sa grand-mère :

Elle débordait d'énergie, de bonne humeur ravageuse, d'une force de vie prodigieuse qui nimait toute sa cuisine d'une vitalité éclatante et j'avais le sentiment d'être au cœur d'une matière en fusion, elle rayonnait et m'enveloppait de ce rayonnement chaud et odorant ! (Barbery, 2000, p. 35)

Dans cette citation, Arthens illustre la personnalité de sa grand-mère, et la reconnaît. Cela est preuve du pouvoir de référence détenu par sa grand-mère par sa personnalité et ses qualités. Dans la même manière, en se rappelant d'un épisode de son enfance, en été, chez ses grands-parents, le narrateur décrit la manière dont sa grand-mère travaille dans sa cuisine et comment ils se régalaient à sa table :

Mais sous l'effet de ses mains expertes, les substances les plus anodines devenaient des miracles de la foi. Le vin blanc coulait à flots et nous mangions, mangions, mangions. Oursins, huîtres, moules, crevettes grillées, crustacés à la mayonnaise, calamars en sauce mais aussi [...] daubes, blanquettes, paellas, volailles rôties, en cocotte, à la crème ; il en pleuvait. (Barbery, 2000, p. 44)

Il s'agit ici, l'éloge d'expertise de sa grand-mère non seulement pour les mets qu'elles préparent mais aussi pour ses compétences et sa connaissance.

En revanche, Arthens attribue le succès et la magie de la cuisine de sa grand-mère à sa personnalité et au hasard et non pas à ses talents. Son point de vue sur le talent de sa grand-mère est bien révélé quand il dit : « j'ai même pensé parfois que c'étaient sa bêtise, son peu d'éducation et de culture qui faisaient d'elle une cuisinière accomplie, en libérant pour la chère toute l'énergie qui n'alimentent pas l'esprit » (Barbery, 2000, p. 36). Précisons que malgré l'ignorance du talent de sa grand-mère, le protagoniste reconnaît à juste titre, le

pouvoir de référence et le pouvoir d'expertise qui détient sa grand-mère grâce à sa personnalité, son charisme et ses compétences.

Dans ce prolongement, Georges, le pupille d'Arthens, ne marche pas sur les traces de son maître. Par contraste, la mémoire de sa grand-mère est plutôt une expérience divine. La grand-mère de Georges est « une figure de la dignité austère et soumise », elle cuisine « avec calme et minutie, sans passion ni tremblements », à table les convives mangent silencieux « sans hâte ni émotion visible des mets à en exploser d'allégresse et de plaisir. » (Barbery, 2000, p. 36). Dans l'épisode qui met en scène une discussion entre le critique gastronomique, Arthens et son pupille au sujet du pouvoir des femmes, c'est Georges qui souligne l'importance des femmes et ses arguments améliorent fortement notre compréhension des contributions des femmes en tant que cuisinière à la race humaine. Il est intéressant de voir que même si les hommes ont une prise sur le monde « l'extérieur », d'après Georges, le vrai pouvoir est détenue par les femmes parce qu'elles font « une tâche noble », celle de faire la cuisine, tout souvent considéré comme banale, c'est une tâche dans laquelle les femmes peuvent « exceller » (p.37). Ce vrai pouvoir que tiennent des femmes, « le propre règne », en tant que femmes, commence quand les hommes rentrent chez eux et se mettent à table. Les femmes sont conscientes de ce pouvoir comme le remarque Georges :

Bien au-delà de cela, elles savaient qu'elles réalisaient des prouesses qui allaient directement au cœur et au corps des hommes et leur conféraient aux yeux de ceux-ci plus de grandeur qu'elles-mêmes n'en accordaient aux intrigues du pouvoir et de l'argent ou aux arguments de la force sociale. Elles les tenaient, leurs hommes, non pas par les cordons de l'administration domestique, par les enfants, la respectabilité ou même le lit - mais par les papilles, et cela aussi sûrement que si elles les avaient mis en cage et qu'ils s'y fussent précipités d'eux-mêmes. (Barbery, 2000, p. 37)

Cette citation montre bien comment les femmes exercent un contrôle sur leurs hommes par le biais de la nourriture qu'elles préparent. La préparation et la présentation des aliments leur donnent une grande influence. Ces tâches quotidiennes définissent dans une large mesure la nature et l'ampleur du pouvoir féminin. Pour renforcer l'idée du pouvoir féminin, Georges fait l'éloge de la cuisine des grand-mères en disant « aucun cuisinier ne cuisine, n'a jamais cuisiné comme nos grands-mères » (Barbery, 2000, p. 39). Les compétences culinaires des femmes cuisinières sont appréciées par le pupille du narrateur de Barbery. Même s'il s'agit d'une cuisine qui « parfois, manque de raffinement » (Barbery, 2000, p.39), ou bien un repas convivial fait maison, la cuisine des femmes a toujours le pouvoir de titiller les papilles des autres.

Deuxièmement, Arthens se souvient de sa tante Marthe qui selon lui est une « femme fruste, presque analphabète » mais c'est elle qui « possédait un trésor » (Barbery, 2000, p. 54). En effet, il reconnaît effectivement le talent de sa tante, de garder un potager, qu'il compare « aux effluves de paradis » (p.55). Le narrateur exprime également d'un souvenir du potager de sa tante, où il apprend l'essence de l'excellence. Étonné par la connaissance approfondie de sa tante de la flore dans son milieu, le temps et l'heure parfaite de récolte chez elle vient instinctivement. Au fait, c'est dans ce potager de sa tante, avec une aventure d'une simple tomate crue, qu'il apprend le secret et la vérité des aliments, ce secret se trouve dans la simplicité de manger fraîche directement du jardin. Ainsi, le narrateur remet en lumière la contribution des femmes et leurs talents au plan domestique, qui le plus souvent sont ignorée, supprimée, méprisée et dissimulée, quand il se demande:

Combien de vieilles femmes à la campagne sont ainsi douées d'une intuition sensorielle hors du commun, qu'elles mettent au service du jardinage, des potions aux herbes ou des ragoûts de lapin au thym et, génies méconnus, meurent tandis

que leur don aura été ignoré de tous - car nous ne savons pas, le plus souvent, que ce qui nous paraît si anodin et si dérisoire, un jardin chaotique au cœur de la campagne, peut relever de la plus belle des œuvres d'art. (Barbery, 2000, p. 56).

Encore une fois, il s'agit de la reconnaissance des compétences et d'expertise des femmes que le protagoniste de Barbery a mises en œuvre. Autrement dit, c'est le pouvoir de l'information et le pouvoir d'expertise ainsi que le pouvoir de référence des femmes qui est mis en évidence par le protagoniste.

Troisièmement, prenons un autre exemple où le protagoniste, Arthens exprime son admiration pour une femme qui s'appelle Marquet, cuisinière et propriétaire d'un restaurant. De manière identique, Arthens met en avant la qualité, la générosité et le travail acharné chez Marquet qui la distingue des autres chefs. Arthens, ainsi, reconnaît le talent et la créativité chez Marquet, Pour lui, elle est son « idéal de perfection créatrice (Barbery, 2000, p.141). C'est depuis vingt ans que le protagoniste se régale chez Marquet. Il avoue que « ses plats, toujours, me désarçonnaient jusqu'au sang, jusqu'à l'attaque » et fait l'éloge de la créativité, l'innovation et l'originalité chez Marquet (p.141). De plus, le narrateur remarque une autre qualité chez Marquet, c'est qu'elle peut élaborer un menu qui répondra aux moindres besoins de ses clients. Cela fait preuve du talent de Marquet à s'adapter à n'importe quelle situation qu'elle fait face.

Dans la même veine des idées, l'importance de la figure maternelle est un fil conducteur traversant les romans de notre choix. Examinons ce point de vue en citant d'autres exemples. Graciane, le protagoniste de Valérie Gans (2012), entretient une relation étroite avec sa grand-mère et met à l'honneur sa grand-mère quand elle suit ses recettes et la connaissance culinaire apprise d'elle. Pour le protagoniste, sa grand-mère est « la sagesse incarnée » (Gans, 2012, p.117). Dans ce cas là, nous remarquons que les recettes de cuisine et secrets culinaires se passent de grand-mère en petite-fille (p.12). Nous

constatons que la grand-mère est un pilier de soutien à Graciane. Elle est toujours à l'écoute de sa petite-fille en aidant à résoudre les problèmes auxquels elle fait face dans sa vie quotidienne. Regardons à cet égard, des exemples qui marquent la vie du protagoniste. Tout d'abord, l'encouragement reçu de sa grand-mère, aide Graciane à ne pas laisser passer l'opportunité d'aller représenter le repas gastronomique français à Dubai (Gans, 2012, p.84). Ensuite, la visite de Graciane chez sa grand-mère à Sare est un exemple parfait pour montrer comment sa grand-mère fait remonter le moral de sa petite-fille en préparant des merveilles. C'est également l'occasion pour les enfants de profiter de leur visite chez leur arrière-grand-mère et de goûter ses préparations culinaires. En plus, nous devons souligner que c'est seulement avec sa grand-mère que le protagoniste peut se confier et cet échange personnel se passe dans la salle de cuisine tout en s'occupant de la préparation de la confiture des fraises. La grand-mère n'est pas contente de voir Graciane laver les fraises avant de les cuire, car « cela enlevait le goût et toutes les saveurs herbacées qui faisaient la différence entre une confiture maison et ces ersatz trop sucrés que l'on trouvait dans le commerce » explique-t-elle (Gans, 2012, p.122). Il s'agit d'un exemple parfait du partage de savoir culinaire. Ce rapport entre la grand-mère et la petite-fille met en évidence le pouvoir de relation et la transmission de savoir culinaire, le pouvoir d'information. Relativement à ce qui précède, Mãn, le protagoniste de Kim Thuy (2013), attire notre attention sur la manière dans laquelle le savoir culinaire est partagé entre les femmes. Tout particulièrement, le savoir culinaire dans la société vietnamienne se passe également des mères aux filles, et d'une génération à l'autre. Et comme dans la culture africaine, il s'agit de la transmission oral des recettes ainsi que les traditions culinaires mais elle se passe plutôt secrètement « à voix basse, en chuchotant, afin d'éviter le vol des recettes par les voisines, qui pourraient séduire leurs maris avec les mêmes plats » (Kim Thuy, 2013, p.10). Dans cet ordre d'idées, Mauro, le protagoniste de Maylis de Kerangal (2016), nous

offre un exemple parfait de l'influence de la mère et de la grand-mère chez le protagoniste. Comme dans les œuvres analysées dans ce chapitre, la grand-mère dans cette histoire est considérée comme «une grand-mère aux plats mythiques, conservatoire ambulante de la cuisine toscane, recettes que décline le célèbre Talismano della felicità » (Kerangal, 2016, p.15). Alors que la mère du protagoniste est vue comme « aventurière et raffinée » (p.15). C'est de la mère que Mauro apprend l'art de se débrouiller avec tout ce qui est disponible dans la cuisine.

Outre, l'alimentation évoque des souvenirs très vifs de l'enfance et surtout des relations familiales. Se réunir dans la cuisine avec une figure maternelle est aussi un moyen de se connaître et de s'identifier. Les recherches indiquent que les pratiques alimentaires des mères servent à un point de référence pour les pratiques alimentaires des enfants (Bugge & Almås, 2006). Chez Aïssatou, le protagoniste de Beyala (2000), c'est grâce aux recettes et aux conseils de sa mère qu'elle peut rétablir le lien et la continuité avec son héritage. La nourriture sert à un moyen de transmettre son héritage africain à sa fille. Comme dans les plupart des cultures dans le monde, selon la culture africaine également, ce sont les femmes qui sont chargées de l'approvisionnement, du foyer et l'accent est toujours mis sur la compétence culinaire d'une femme. Cela est évident à travers les questions que la mère du protagoniste lui demande concernant la relation avec son amant : « As-tu bien tenu ta maison ? [...] Lui as-tu préparé des bons petits plats ? » (Beyala, 2000, p.14). Il est question du devoir et des attentes d'une femme. Cela en dit long sur la division des tâches domestiques entre les hommes et les femmes. D'ailleurs, la nourriture constitue le lien principal entre le protagoniste et sa mère. La mère d'Aïssatou est déjà morte mais toujours présente dans sa mémoire. Encouragée par les conseils de sa mère, Aïssatou se met à cuisiner. Il est à noter que dans son aventure de trouver l'amour de sa vie, le protagoniste de Beyala, s'appuie souvent sur les conseils lui offerts par sa mère,

C'est un exemple parfait de la transmission du savoir culinaire. La mère du protagoniste partage la sagesse profonde à sa fille, celle des recettes. Tout particulièrement, il s'agit des recettes de cuisine africaine. En effet, Aïssatou a des recettes pour toutes les situations de sa vie. A titre d'exemple, après la visite chez Bolobolo, la mère d'Aïssatou lui suggère de préparer « un attieké aux crevettes », il sert à rappeler les tortures que subissent les femmes dans leurs vies. Ainsi, elle partage un adage « ventre plein n'a point de conscience » (Beyala, 2000, p.33). En d'autres termes, la nourriture nourrit les pensées. Cet adage souligne l'importance de la nourriture dans la vie. Ensuite, quand Aïssatou est troublée par ses pensées de Bolobolo, la consolation provient des conseils de sa mère qui suggère de manger du veau parce que la « chair tendre [de la viande] permet de retourner à l'enfance insouciant » (Beyala, 2000, p.41). Le veau la transporte au temps dans sa vie, son enfance, où les douleurs sont absentes. Ici, il s'agit « d'une irrésistible euphorie » (p.41). Dans la même manière, Aïssatou se rappelle le conseil de sa mère que pour s'éclaircir ses idées il faut « un bon ngombo au paprika » (p.14). En réalité, la vie d'Aïssatou change dramatiquement quand elle commence à suivre les conseils de sa mère. La transmission culturelle des secrets de la cuisine est la clé du succès du protagoniste en tant que séductrice. Il est à observer que le souvenir de la mère de protagoniste lui aide à choisir quel plat à préparer. Elle imagine ce que sa mère va préparer selon sa situation « j'aurais dû faire comme maman : cuisiner un attieké aux crevettes ». Elle entend la voix de sa mère lui donnant des conseils. Cependant, habitant à Paris, Aïssatou exprime la difficulté de la préparation des recettes traditionnelles de sa grand-mère et sa mère et elle doit les modifier : « je passe en revue la cuisine de ma mère et de ma grand-mère. Je revisite les plats traditionnels qu'on ne peut pas aisément confectionner : le kui, le sanga bâsse, le bongo tchobi ou encore les gâteaux de termites. Mais aussi, les plus simples, comme le saka-saka

» (Beyala, 2000, p.113). Même si elle habite en France, c'est à travers les recettes de sa mère qu'Aïssatou fait un retour à ses origines africaines.

Pour les protagonistes, leur mère et leur grand-mère servent à un modèle de rôle positif, devenant les vrais détenteurs du pouvoir de référence. Ainsi, en tant que domaine privé, la cuisine sert à un lieu où les femmes se réunissent et communiquent entre elles. En plus, la mémoire de la nourriture est étroitement liée à la mémoire d'une figure maternelle, soit une grand-mère ou une mère. Il y a un lien entre les générations et ce lien se passe surtout à travers la nourriture et les recettes. Ce n'est pas seulement la présence physique d'une figure maternelle qui est essentielle comme dans le cas Aïssatou et sa mère, mais le lien entre les générations se fortifie à travers la transmission de la connaissance culinaire sous forme de recettes familiales et traditionnelles.

En définitive, nous sommes tout à fait d'accord avec Billson (1995) quand il dit que les femmes sont « les gardiennes de la culture ». Les exemples précédents, nous amènent à conclure que le simple fait de reconnaître soit la nourriture cuisinée par les femmes soit leurs talents, signifie donc la reconnaissance des femmes elles-mêmes et pas seulement leurs travaux. De plus, il est à noter également que chez les mères, les grand-mères des protagonistes, qu'elles incarnent non seulement le pouvoir d'expertise mais aussi celui de l'information et des relations. Dans ce sens, il est incontestable que les femmes doivent être à juste titre perçues comme les gardiennes, les créatrices et les transmettrices de la tradition et de la culture.

#### **4.2.1. La nourriture comme une arme**

Relativement au stéréotype que « la place de la femme est à la cuisine » dans cette partie de notre chapitre nous allons voir comment les femmes se servent de la cuisine

même de surmonter des stéréotypes. A cette fin, nous nous concentrons sur le roman de Calixthe Beyala (2000) *Comment cuisiner son mari à l'africain*.

Au début du roman, nous rencontrons Aïssatou toute seule et triste, toujours en train de chercher le bonheur et l'amour. Une immigrante, jeune, célibataire, habitant à Paris, le protagoniste cherche à se marier et adopter pour cela les stratégies de séduction occidentales. Par exemple, elle se considère comme une « Négrresse blanche » et elle croit que la nourriture empoisonnée son pouvoir de séduction. Ainsi, elle se fait suivre un régime agressif. Toutefois, sa vie est bouleversée quand Aïssatou rencontre Souleymane Bolobolo, son voisin malien. Face à l'échec de ses tentatives de séduction occidentale, Aïssatou se trouve à la porte d'un marabout africain dans le but de résoudre son grand problème. Au fait, il est intéressant à noter la communication entre les femmes en attendant leur tour pour voir le marabout : « Les Négrresses sont regroupées entre elles et maudissent les hommes : « Des coureurs ! des menteurs ! des briseurs de cœurs ! », La cause centrale et commune des problèmes chez ces femmes sont les hommes. Encore, le protagoniste se trouve chez un marabout à cause d'un homme (Beyala 2000, p.46). D'ailleurs, Aïssatou est choquée de savoir la cause de son échec au plan d'amour. Selon le marabout, « elle n'est pas amoureurable » parce qu'elle est « trop maigre » (Beyala, 2000, p.35). De même, les paroles de Maimouna mettent en évidence la situation des femmes d'aujourd'hui quand elle dit : « [c]es filles d'aujourd'hui ne savent même pas cuisiner ! Et ça se veut des femmes ! » (p.49). A cet égard, Maimouna, qui se considère « la cheftaine-reine des cuisines », partage son secret avec Aïssatou, de comment elle réussit à garder son amour, et le protège des femmes qui ont l'intention de voler son époux. Selon elle, ce n'est pas possible de rendre heureux des hommes avec « des bonnes manières, des cheese-burgers, des Macnuggets, des XXL-burgers, des royal-cheeses, des doubles cheese-burgers, ou des best-of. » (p.49). Au contraire, la solution, la meilleure façon d'attirer un homme, selon

Maimouna « c'est cuisiner un homme avec un crocodile sauce meunière ou des gambas aux épices » (Beyala, 2000, p.49). Ainsi donc, Aïssatou, suivant les conseils de Maimouna, recourt à la stratégie de séduction connue à la culture africaine, celle de tenir la maison et de préparer des bons plats pour l'homme qu'elle aime (p.14). Il est intéressant de noter ici l'importance accordée aux compétences culinaires dans la culture africaine. Cela se reflète également quand Bolobolo apprécie les plats que Aïssatou vient de préparer : « c'est rare de nos jours les jeunes femmes qui aiment cuisiner » (p.106).

Par la suite, le protagoniste semble déchirer entre les pensées occidentales et les pensées traditionnelles africaines. Cela est évident quand elle se pose des questions sur le rôle de genre qu'elle a appris de sa mère africaine, Aïssatou se demande « mais pourquoi dans le partage des rôles les femmes doivent-elles garder le foyer, cuisiner, allumer les lampes, repriser tout en surveillant les devoirs des enfants jusqu'à ce que mort s'ensuive ? » (Beyala 2000, p. 34). Ces questions que le protagoniste se pose soulignent les stéréotypes typiques à propos des femmes. Néanmoins, le protagoniste ne trouve jamais la réponse à ces questions. Cependant, la seule consolation provient de l'idée de la préparation d'un plat, qui est selon le conseil de sa mère, apte pour sa situation, celle « dû faire comme maman : cuisiner un attieké aux crevettes » (Beyala 2000, p. 35). C'est ainsi que le protagoniste décide que le meilleur moyen d'atteindre le cœur de Bolobolo doit passer par son estomac.

#### **4.2.2. La nourriture : Une potion d'amour mais aussi une potion de pouvoir**

Ensuite, en suivant les conseils de sa mère et de Maimouna, Aïssatou réussit dans sa poursuite à séduire Bolobolo à travers de sa cuisine. Aïssatou suscite la passion chez Bolobolo avec ses plats exotiques, de l'origine africaine. Au début, il hésite, mais au fur et

à mesure, il ne peut plus résister et se met à table. En réalité, la vraie bataille commence quand Aïssatou voit Bolobolo avec une autre femme. Elle se jure en disant :

J'en ferai un amant à défaut d'un mari, me dis-je. Je vais le cuisiner dans une daurade aux piments rouges jusqu'à ce qu'il devienne mou de dedans, moelleux et fondant comme un chocolat au soleil. Qu'il en perde le sens ! Qu'il éjacule ! Qu'il crève ! (Beyala, 2000, p. 66).

Ainsi, elle commence son aventure d'aguicher l'homme qu'elle aime quand elle exprime « rien ne peut remplacer des bonnes gambas aux épices pour aguicher un homme, [...] Ce plat est à vous tailler la langue. Il exalte l'appétit » (Beyala, 2000, p.50). Outre, le protagoniste continue dans cette veine en préparant des plats afin de susciter une réponse physique chez Bolobolo. Plus précisément, elle s'appuie sur le plaisir sensuel de la nourriture comme un moyen d'attirer l'homme de sa vie. Par exemple, Aïssatou prépare le pépé-soupe car elle sait bien que cette soupe fonctionne comme une drogue qui va transformer la perception de Bolobolo et rend tout désir possible. En effet, le conseil de la mère d'Aïssatou mettent en lumière l'importance de la nourriture quand elle déclare : « la seule richesse d'un homme, ce sont les petits plaisirs de la vie : manger, boire et faire l'amour. Le reste ne fait que passer » (Beyala, 2000, p.74). De tous les plaisirs de la vie, la nourriture apparaît au premier plan. De l'autre côté, après la dégustation des plats exotiques préparés par Aïssatou, Bolobolo considère sa voisine, « comme être née avec une étoile sur le front » (p.56), « dévouée » (p.97), « une fée » (p.99), « le couvercle de ma cocotte minute, la porte de ma frigidaire » (p.119), « l'huile de mes frites, piment de ma vie » (p.120). Tout au long du roman, Bolobolo utilise des métaphores culinaires comme mots d'affection et de l'amour. Il s'agit bien d'un exemple parfait du pouvoir. Il est à observer chez le protagoniste, le pouvoir relatif au rôle, en tant que cuisinière. D'abord, le rôle qu'elle tient comme cuisinière la rend puissante. Comme nous avons vue plus haut que

Bolobolo est éblouie par la cuisine d'Aïssatou. Le rôle du protagoniste comme cuisinière ainsi exige l'obéissance chez son amant. D'autre part, le protagoniste tient également le pouvoir de recompose car elle contrôle maintenant le plaisir de la table et les désirs de son amant.

Dans la même optique, selon Robbins et Judge (2016), le mesure du pouvoir n'est pas seulement la capacité d'influencer autrui, mais c'est quand la personne influencée agit en conformité aux désirs de celui qui exerce l'influence. La cuisine est un domaine véritablement des femmes. Comme Maïmouna a précisé « parce qu'en matière culinaire, [la femme] est la cheftaine » (Beyala 2000, p.49). L'exemple parfait de ce fait se passe quand Aïssatou empêche Bolobolo d'entrer dans la salle de sa cuisine en disant : « [i]nterdiction d'entrer ... C'est mon royaume privé » ; Comme s'il n'attendait que ces mots, il n'hésite pas à revenir sur ses pas et à poser ses pieds sous la table, une fourchette dans une main, un couteau dans l'autre, les papilles en alerte (Beyala, 2000, p.119). Le contrôle sur l'espace de cuisine exercé par le protagoniste de Beyala est une illustration parfaite de son pouvoir. L'accès à la cuisine est restreint et contrôlé car la narratrice précise que c'est son domaine et la réponse de Bolobolo à cette affirmation met en avant le rôle de l'autorité et l'obéissance exigée dans la cuisine. Ainsi, Bolobolo ne consomme que les aliments préparés dans la salle de cuisine d'Aïssatou et il ne joue pas un rôle actif dans ce lieu sacré. D'un côté, la femme est confiné à la cuisine et de ce point de vue, cet espace peut être considéré une prison, de l'autre côté, il est intéressant de voir ici comment les femmes utilisent la cuisine domestique et la transforme en un sanctuaire. L'histoire de Beyala décrit bien comment les femmes tiennent le pouvoir et comment elles sont les figures d'autorité tenant du pouvoir légitime à l'intérieur de la maison et au sein d'une famille.

En plus, le protagoniste n'influence pas seulement son amant mais aussi les autres personnes dans sa vie. A titre d'exemple, Aïssatou prépare un jus de gingembre pour son

ami Éric pour voir quels effets cette boisson peut produire sur un homme. Ensuite, quand Mlle. Bijou, l'ex-copine de Bolobolo, rend visite à Aïssatou, ce dernier prépare une bouillie de mil pour bien démontrer qu'elle est civilisée et elle contrôle bien la situation (Beyala 2000, p.116). De même, après une bagarre avec Mlle. Bijou, sa rivale, quand Aïssatou se sent fâchée de ce que Mlle. Bijou a dit à propos de la relation amoureuse d'Aïssatou et Bolobolo, elle décide de se venger en préparant le saka-saka avec un peu de potassium pour Bolobolo. Aïssatou est satisfait en songeant que :

Je sais déjà que cette nuit-là il ne dormira pas ; que son estomac se délestera de tout ce qu'il a ingurgité depuis huit jours et l'obligera à revenir vers moi, comme celui qui souffre de vertiges mais irrésistiblement se tourne vers un précipice. (Beyala 2000, p.120)

De la même manière, le plat crocodile à la sauce tchobi préparé par Aïssatou sert à maîtriser et apaiser la colère de Bolobolo contre son patron au travail. Il est intéressant de noter ici, comment Aïssatou utilise la nourriture pour résoudre des problèmes de son amant. Ensuite, elle recommence sa tâche de reconquérir son amour perdu quand elle vient de savoir à propos de la mort de la mère de Bolobolo. Aïssatou cuisine « le poulet aux arachides avec du riz du vivaneau et des tubercules de manioc » pour accueillir Bolobolo et les personnes en deuil (Beyala 2000, p.145). Ce plat lui permet d'avoir de nouvel accès à son amant. Son but s'achève quand Bolobolo la demande en mariage. De cette façon, Aïssatou fait le chemin vers son amour un plat à la fois. A la fin du roman, le protagoniste découvre la vérité de son mari. Elle comprend plus tard qu'il est un « coureur de jupons, poltron, avare, et prétentieux » (Beyala 2000, p.152). Néanmoins, tout comme le conseil qu'elle a partagé avec le concierge à propos du mariage, Aïssatou, elle-même, suit le même chemin. Elle endure le cocufiage, les mensonges, la vexation de son mari (p.146). De même, le protagoniste continue à utiliser la nourriture pour protéger et garder son

mariage. Par exemple, Aïssatou continue à cuisiner les plats que son mari aime: « crabes aux ananas frais ou langoustes à la crème de coco » (Beyala 2000, p.151). Et même si Aïssatou est consciente de l'infidélité de son mari, elle prépare « des gâteaux au miel, des crêpes à la farine de mil flambées pour qu'à l'aube il retrouve sa vigueur » (p.152). Néanmoins, elle ne cède jamais et reste stoïque. Grâce à ses compétences en cuisine, Aïssatou réussit dans son aventure de trouver un mari. Il est à noter que l'écrivain utilise le même rôle considéré banal dans la société et le rend puissant. Dans ce sens, elle lance un combat au monde patriarcat et à travers de la cuisine, présente une femme forte, indépendante, et qui tient le contrôle surtout de la cuisine et ainsi de l'homme dans sa vie.

### **4.3. Genre en cuisine professionnelle**

Dans cette partie nous allons essayer de répondre à notre question de recherche : si la place de la femme est à la cuisine, pourquoi cette prédominance des femmes dans la cuisine domestique ne se reflète pas dans les cuisines des restaurants professionnels ? Nous sommes tout à fait d'accord avec Ruth Reichl, ancienne critique gastronomique du New York Times et rédactrice en chef de Gourmet, quand elle souligne que le sexisme et même la misogynie restent très présents dans la culture des restaurants de nos jours (Koenig, 2009). Nous partageons également le point de vue de Dana Cowin, directrice de la création de Chefs Club International, qui souligne que les grands chefs, qu'ils soient hommes ou femmes, développent un sens distinct du style et, en fin de compte, c'est ce style qui apparaîtra dans l'assiette, pas leur sexe (Philpott, 2013 ; Koenig, 2009). Essentiellement, ce que Cowin veut dire, c'est que c'est le parcours d'un individu, sa formation et ses rôles modèles de sa propre vie qui remettent en avant sa cuisine et ses talents tout en lui permettant d'atteindre l'excellence culinaire, plutôt que les facteurs biologiques. Le stéréotype tenu par la société qui dépeint les femmes comme étant naturellement

inférieures aux hommes se reflète même sur leur lieu de travail. Ce sont des stéréotypes et des préjugés qui entraînent la discrimination sexuée. A cette fin, dans la partie d'analyse suivant, examinons les exemples des deux romans *Le chef est une femme* de Valéri Gans et *Cuisine et sentiments* de Darcy.

Dans le roman *Le chef est une femme*, Valérie Gans (2012) nous présente un personnage qui cherche à établir sa propre place dans un monde machiste. Le protagoniste entreprend des démarches pour se construire une identité individualiste dans un univers culinaire professionnel inondé de stéréotypes préconçus. Le roman s'ouvre sur le refus du protagoniste de céder aux pressions et à l'oppression d'un environnement dominé par les hommes. Tout particulièrement, le protagoniste tente de rejeter les normes de genre stéréotypées et de s'avancer afin d'ouvrir une voie dans l'arène masculine. L'histoire de Gans (2012), met en scène Graciane, un chef, et depuis trois ans, propriétaire d'un restaurant étoilé, situé à Paris. Mère de deux adolescents, Timothée, quatorze ans et Elija, treize ans, étant récemment divorcée, Graciane doit jongler entre les responsabilités familiales et son travail. Le protagoniste fait un point d'honneur de préparer elle-même chaque jour les repas pour ses enfants. Ainsi donc, elle est un exemple d'une femme polyvalent. En revanche, Florent, l'ex-mari du protagoniste, est une représentation du patriarcat. Il est décrit comme un homme avec un chapeau et « un grand pont de la cuisine moléculaire », il échappe les responsabilités parentales et il ne paye pas la pension alimentaire (Gans, 2012, p.8). En effet, Florent ne vient jamais au restaurant de Graciane car pour lui ce restaurant est plutôt « trop – féminin, simple, familial... - et pas assez - professionnel, original, élaboré... » (Gans, 2012, p.78). Néanmoins, la seule fois que Florent visite le restaurant de Graciane, c'est dans le but d'annoncer qu'elle gagne la compétition et qu'elle va représenter le repas gastronomique français dans le monde. Toutefois, l'analyse détaillée de l'épisode de la visite de Florent pour la première fois, au

restaurant de Graciane révèle sa position machiste. Son comportement envers son ex-femme nous invite à considérer qu'il n'est pas du tout content de savoir que c'est Graciane qui gagne la compétition et c'est elle qui va représenter le repas gastronomique français dans le monde. De plus, Florent traite son ex-femme non pas comme une adulte mais comme un enfant et, il ne laisse jamais une occasion de la rabaisser tout particulièrement en public. Pendant sa visite, il s'adresse à Graciane comme « mon petit », « cette petite dame » (Gans, 2012, p.80, 81, 40) à plusieurs reprises. Tout comme, Arthens, le protagoniste de *Barbery*, pour Florent, les femmes ne sont que des objets sexuels. Il ne cesse de réfléchir comment est-ce possible que « cette petite dame-là qui nous a tous coiffés au poteau. Même les plus grands » et comment « c'est mâtâme, avec ses petits plaplots de bonne femme au foyer, qui a gagné le droit de représenter le repas gastronomique français dans le monde ! » (p.80). D'abord, la visite de Florent au restaurant explique qu'il y est venu dans le seul but de se moquer de Graciane et bien que les résultats de la compétition ne soient pas encore dévoilés officiellement, Florent connaît déjà les résultats, c'est une preuve qu'il vient chez Graciane seulement pour se vanter de ses contacts à haut niveau : le ministre de l'agriculture, Richard Stixe qui est son ami. De plus, Florent rappelle Graciane la raison qu'elle gagne la compétition c'est « juste pour satisfaire les quotas. Il leur fallait une femme... » (Gans, 2012, p.81). Cet instant nous servira de base pour voir comment les travaux des femmes sont attribués aux circonstances et non pas à leur propre talent.

Dans le même ordre d'idées, mentionnons un autre épisode dans le roman qui traite du stéréotype de genre qui se passe chez le poissonnier de Rungis. La fait de manger les huitres à jeun avec une rasade de vin blanc, même avant le petit déjeuner n'est pas considéré un truc de fille selon Martin, le poissonnier (Gans, 2012, p.21). Mais Graciane se tient bon contre le « machisme ambiant » et au contraire elle en redemande une autre en

disant : « Tu rigoles ou quoi, un truc de fille ! C'est tellement bon que j'en prendrais volontiers une autre ! » (Gans, 2012, p.21). En plus, tourner un restaurant est perçu comme un truc d'homme, il est à noter comment Erwan, un chef de restaurant deux étoiles, s'empare des merlans que Graciane a l'intention d'acheter, en la humiliant. De la même manière, soutenue par son équipe douée, Graciane se lance dans une nouvelle aventure ; elle envoie son dossier de candidature pour participer à la compétition pour promouvoir la gastronomie française dans le monde. Signalons à ce propos l'originalité du dossier de Graciane, elle met à l'honneur l'importance des produits et le rôle de l'équipe et non pas l'expérience personnelle, les diplômes et la créativité comme présentés par les autres concurrents (p.48). En ce qui concerne le choix des deux chefs pour représenter le repas gastronomique à l'étranger, il y a une différence de vue sur le choix du dossier de Graciane à cause de son sexe. Au fait, le ministre de l'agriculture, Richard Stixe, chargé de cette mission tient qu'il n'y a pas de place pour les femmes dans cette compétition. Stixe tient « Non mais ho ! On ne va pas laisser entrer une femme dans la compétition ! », Selon lui « les femmes c'est fait pour faire la cuisine à la maison, pas dans les restaurants. Manquerait plus qu'on paye, en plus... » (p.49). Il s'agit d'un stéréotype de genre de la part de ministre qui favorise un sexe particulier dans la sélection des candidates tout simplement car il croit que ce sexe règne le domaine de la cuisine professionnelle. Cette déclaration de la part du ministre est une continuation des notions traditionnelles et stéréotypées sur les différences supposées innées entre les deux sexes. Selon les croyances stéréotypées les femmes n'ont pas le droit d'être les deux, une cuisinière et un chef, à la fois.

## 4.4. Genre sur mon assiette

Quand une femme cuisine il s'agit de la « cuisine bourgeoise, cuisine de femmes, mais quand il y a des hommes aux fourneaux, c'est la cuisine « haute, nouvelle, professionnelle » (Ferguson, 2004, pp.131, 132). Dans le roman de Gans, il existe une distinction marquée entre la cuisine des femmes et celle des hommes. En effet, Graciane cuisine « au feeling », ses méthodes sont plutôt « expérimentales que scientifiques », elle est consciente et sensible aux produits qu'elle utilise afin de ne pas les dénaturer. Il est essentiel d'observer l'environnement de son lieu et sa manière de travailler, c'est-à-dire, la manière dans laquelle elle dirige son propre restaurant. Son équipe est comme sa famille et ses plats sont simples mais originaux qui mettent à l'honneur la cuisine traditionnelle française. En revanche, les autres chefs, tous des hommes qui participent au concours de repas gastronomique français, mettent en avant la cuisine moderne. A titre d'exemple, des plats modernes comme « comporter des perles d'huître dans une coquille au lieu des huîtres elles-mêmes, un bonbon de foie gras et une gelée de camembert, sans parler d'une mousse au chocolat sans œufs et, pourquoi pas, sans chocolat non plus » (Gans, 2012, p.48). Graciane fait une comparaison entre la cuisine moléculaire et la cuisine traditionnelle française. En plus, il importe d'observer des stéréotypes à propos des femmes dans le domaine de la restauration. De ce point de vue, bien que Graciane soit à la tête de son propre restaurant étoilé et réussisse à devenir un chef professionnel, elle est quand même dépeinte comme une cuisinière à domicile, une mère des enfants et une cuisinière de famille. Alors que les autres candidats, des chefs mâles, en particulier, Erwan et Florent, qui participent au concours, sont présentés comme des experts dans le domaine de la restauration professionnelle : ils ont tous des restaurants étoilés, publient des livres, et passent de temps en temps à la télévision (Gans, 2012, p.48). Dans ce même prolongement, mentionnons en outre, la raison pour laquelle le dossier de Graciane est choisi pour

participer dans la compétition. Les paroles de Richard Stixe, ministre de l'Agriculture repose sur la croyance que les femmes cuisinent pour se nourrir autrui et non pas pour concurrencer au niveau professionnel :

Bah ! Mettez-la dans la compétition si ça vous chante, j'imagine que de toute façon il nous en faut une pour avoir l'air de respecter un semblant de parité, alors celle-là ou une autre... Mais vous verrez : en face des calibres que nous avons, elle n'a aucune chance. (Gans, 2012, p.51)

Le ministre de l'Agriculture parvient à une conclusion de choisir une femme à participer dans la compétition, avec la seule intention de faire semblant qu'il existe la parité entre les sexes. Il s'agit d'un stéréotype selon lequel les femmes ne sont pas naturellement capables de réaliser des tâches et des responsabilités fondamentales d'un restaurant de manière satisfaisante. Comme l'indique le journaliste et écrivain A.K Whitney dans son article « *Feminoshing: why are most chefs men?* », cite ce que le chef renommé du XX<sup>e</sup> siècle Fernand Point déclare que ce ne sont que des hommes qui possèdent la discipline, la passion, et la technique requise pour faire de la cuisine, un art (Whitney, 2009). De même, le choix de la participation de Graciane à ce concours est ainsi stéréotypé et préjugé. Richard Stixe est sûr que Graciane ne sera jamais à l' hauteur des concurrents masculins. Le ministre, Stixe, choisit une femme-chef uniquement parce qu'il veut la voir échouer. Il ne croit pas qu'elle a les compétences requises et son comportement est en cadence avec ses préjugés. D'ailleurs, rejoindre le ministre à ce sujet est le soutien des médias. Tout au long de processus du concours, il faut se rendre à l'évidence le rôle de la presse et ses efforts de ne pas manquer la chance de focaliser sur le sujet de la parité. Par exemple, avant l'épisode de la dégustation au restaurant de Graciane, il s'agit de se faire photographier dans la cuisine avec le chef (Gans, 2012, p. 64). Dans le roman, la conversation et le comportement de Richard Stixe sont guidés par les stéréotypes sexistes.

Comme nous l'avons mentionné antérieurement, Richard Stixe fait partie du comité du concours et nous avons également observé que dès le début il n'est pas en faveur de la participation des femmes dans le concours. Passons maintenant à la deuxième phase du concours - la dégustation. Dans cet épisode Stixe insulte Graciane pendant la visite du comité au restaurant. Il estime qu'il n'est pas nécessaire de faire une présentation du menu de Graciane. Mais, c'est Maude, le personnage qui est en charge des relations avec les médias pendant le concours, encourage la proposition de Graciane il s'agit de la « solidarité féminine » (Gans, 2012, pp. 32, 66). Autrement dit, Stixe joue le rôle de « *bad guy* » (p. 68). Ses comportements sont en cadence avec ses stéréotypes et ses préjugés. Outre, les femmes sont généralement considérées plus sensibles que les hommes, et qu'elles ne sont pas assez capables de répondre d'une manière productive à la désapprobation des autres. Au contraire, le protagoniste répond tac au tac au ministre de la culture, Richard Stixe, durant la visite du comité au restaurant A ce sujet, il convient de préciser le dialogue entre le ministre et le protagoniste :

— Mais on s'en fout ! lança Stixe.

— Et moi je m'en fous que vous vous en foutiez, cher monsieur. Je fais mon travail, là. Alors, faites le vôtre et mangez votre huître ! On n'attend plus que vous pour servir la suite !

— C'est dégueulasse, votre truc ! Je ne vais pas me forcer !

— Vous n'avez même pas goûté ! (Gans, 2012, p.69)

— Une charlotte écrasée à l'huile d'olive et aux cébettes pour accompagner la côte de bœuf...

— C'est quoi, les cébettes ? demanda Richard Stixe, qui manifestement n'était pas près de la lâcher.

— Vous ne savez pas ? Graciane le regarda droit dans les yeux. C'est bête... (Gans, 2012, p.69)

Cette longue citation met en lumière la réponse de Graciane à l'insulte de Stixe et un même temps sert d'une preuve qu'elle ne cède pas à la pression patriarcale. Le protagoniste gère efficacement des demandes conflictuelles de la situation et elle remet Stixe à sa place. D'ailleurs, il est clair que le protagoniste dénonce le fait qu'un type comme Stixe est choisi pour être un membre de jury pour cette compétition prestigieuse. Au fond, la façon dont les femmes réagissent aux critiques ne dépend pas du sexe mais plutôt de l'attitude de l'individu. Tout comme la critique américaine Nancy Armstrong affirme que l'identité et la valeur « proviennent des sentiments et des qualités personnelles plutôt que de la place occupée dans la hiérarchie sociale » (Culler, 1997/2016). Dès le début du roman, le protagoniste se dit conscient que le monde professionnel est un « univers d'hommes » et elle continue d'affirmer avec force que « pour accéder aux mêmes distinctions, une femme se devait d'être encore meilleure » (Gans, 2012, p.8). À ce sujet, le protagoniste se prépare pour la bataille avec des armes uniques comme « la fraîcheur, la générosité, la simplicité, et un brin de nostalgie aussi » (p.59). Le plat qu'elle choisit comme dessert est un délice de son enfance, une autre recette de sa grand-mère. Cette lutte du protagoniste est contre deux symboles du patriarcat : son ex-mari et l'homme qui l'a insulté au Rungis. Le but est de montrer de quoi elle est capable à faire. Elle continue dans cette veine avec le même courage et motivation.

En plus, un autre épisode du roman met en évidence non seulement des stéréotypes de genre mais aussi une discrimination sexuée ouverte à l'égard des femmes. Cet épisode se passe dans un restaurant nommé « Grosvenor Club » à Londres où Graciane et Erwan, les deux gagnants du concours « dans le cadre de leur mission ... de représenter le repas gastronomique français dans le monde » (Gans, 2012, p. 59). A ce sujet, Graciane est barrée

« purement et simplement l'accès à la cuisine du très sélect et exclusivement masculin Grosvenor Club » uniquement parce qu'elle est une femme et c'est un endroit où les femmes sont interdites (p. 111). Il s'agit d'un exemple parfait des cuisines professionnelles ayant également une culture de la masculinité qui n'est pas très favorable aux femmes. Ce fait met en évidence que les cuisines professionnelles ont tendance à avoir des barrières que les femmes en tant que chefs doivent affronter. Outre, le comble de l'ironie est que les organisateurs ont négligé un aspect si crucial dans les choix de l'endroit, étant donné qu'ils savent bien qu'il y a une femme qui est lauréate du concours. Cependant, c'est Erwan, qui prend l'initiative de défendre et soutenir sa partenaire Graciane. Malgré la persistance des responsables du restaurant, Erwan refuse de préparer le dîner au Grosvenor Club tout seul. Il fait un effort pour parler au directeur du club mais finalement le PR, de peur que ne puisse déranger son patron en plein match de cricket décide de « à commettre un sacrilège » de laissez-passer une femme dans la cuisine (Gans, 2012, p.113). Mais cette décision comporte une condition: « ces messieurs ne la voient pas de la salle » (p.114). C'est dans cette manière que le protagoniste fait son entrée dans « le temple du machisme » et elle casse le rituel de « la sacro-sainte règle du *Gentlemen only* » (p.113). Ainsi, à cause des stéréotypes, des préjugés de genre et de la discrimination que des femmes se sentent mal à l'aise et fortement malvenues aux cuisines professionnelles. D'ailleurs, le protagoniste peut être vu comme une femme exceptionnellement résistante qui sait bien comment se débrouiller face à la discrimination sexuée. Il est convenant de noter que les convives du très masculin Grosvenor Club aiment le dîner français préparé par les deux lauréats du concours et ils ne sont pas au courant que les plats pour le dîner sont préparés par une femme. Cela met en avant que les styles de cuisson, la créativité, la formation et la passion d'un chef sont plus révélateurs de sa cuisine et non pas son genre. Il est également important de faire un point sur le travail ensemble des deux chefs : Graciane

et Erwan. Soit à Dubaï soit à Londres, tous les deux travaillent côte à côte afin de réussir dans leur mission. Dans ce sens, ils laissent leurs différentes compétences individuelles de se compléter plutôt que de se rivaliser. Le cas de Graciane et d'Erwan sert d'un modèle idéal car si les hommes et les femmes en tant que chefs, respectent les compétences, les différences physiques et émotionnelles, le savoir-faire, les aptitudes de chacun, il y aura non seulement la paix dans les cuisines professionnelles, mais également, le fait de travailler ensemble sera un atout pour les établissements où ils travaillent et ainsi que pour la société dans son ensemble.

Bref, Graciane incarne le pouvoir de légitimité, en tant que propriétaire de son restaurant. Au contraste avec les autres propriétaires des restaurants, Graciane se montre digne d'être considéré comme un vrai chef de file. Son équipe est comme les membres de sa famille. Elle a un bon rapport non seulement avec son équipe mais aussi avec ses clients. Elle détient le pouvoir d'expertise, de référence, de l'information et de relations. Ses fournisseurs par exemple le poissonnier, Martin, de son côté, l'apprécie de plus en plus et la voit comme un « sacré bout de fille ! » (Gans, 2012, p.26). Malgré les obstacles et étant la seule femme à être sélectionnée pour le concours, c'est grâce à sa persévérance et à sa sincérité, Graciane se retrouve parmi les chefs étoilés de France - un royaume de machos - pour représenter pendant un an la gastronomie française au niveau international. Le protagoniste est une représentation de toutes les femmes et son travail est un symbole de conquête de la cuisine professionnelle dominé par les hommes. Son rôle féminin est défini par son pouvoir et sa force, son travail et son talent.

Parallèlement, Flaminia, le protagoniste de Darcy (2013), qui tout comme le protagoniste de Gans, est aussi victime de la discrimination et préjugés au lieu de travail. Flaminia travaille comme sous-chef dans un restaurant parisien « *Le Diapason* ». De la même façon que précisé Graciane, Flaminia aussi fait marquer que pour une femme, le fait

de travailler dans un restaurant n'est pas facile et se faire une place dans ce monde d'hommes n'est pas bien sûr sans sacrifices, néanmoins elle se sent très à l'aise, heureuse et soi-même dans la cuisine du restaurant où elle travaille (Darcy, 2013, p.4). Ses sacrifices et ses efforts pour établir sa réputation ne sont pas faits en vain. A titre d'exemple, Flaminia se rappelle de son premier jour au Diapason, le patron Marc, ne la prend pas au sérieux et il pense qu'elle est là pour la poste de serveuse mais en réalité elle doit prendre la fonction de sous-chef. Ce n'est qu'après la réponse tac au tac de la part de Flaminia notamment « Non, je suis là pour vous apprendre les bonnes manières ! » que Marc la laisse commencer le travail au restaurant. Cet épisode met en exergue un stéréotype sexué, celui d'associer aux femmes d'un post de serveuse. Au fur et à mesure, Flaminia se fait connaître par son travail et sa passion pour la cuisine : les commis lui obéissent au doigt et à l'œil et même le chef la respecte (Darcy, 2013, p.5). Il faut noter la progression de Flaminia dans son lieu de travail, notamment au restaurant Diapason. Elle a commencé au bas de l'échelle culinaire et elle continue un plat à la fois, se faisant monter l'échelle du succès. Cela se voit dans les paroles de Marc quand il dit « j'ai toujours su que je pouvais compter sur toi. À toi maintenant de m'en apporter la confirmation » (Darcy, 2013, p.19). Marc veut confier les responsabilités du Diapason aux mains de Flaminia avant d'y quitter mais il veut bien la tester pour la dernière fois. En plus, le chef met Flaminia en charge du menu du mois qui est « la chasse gardée », et un « espace de création et de proposition » pour elle. C'est une excellente occasion de mettre plus en valeur son talent et sa créativité (p.19). Tout particulièrement, Marc veut qu'elle soit en charge du menu pour la semaine quand le grand renommé critique gastronomique renommé, Patrick Dufort, va visiter le restaurant. Ainsi, la prise en tête du restaurant sera le sommet de l'échelle du succès pour elle. A cette fin, Flaminia se concentre sur les « associations des saveurs et des marinades à préparer » elle pense aux nouvelles saveurs qui peuvent séduire le palais du critique

gastronomique (p.19, 20). Ainsi, Flaminia devient une cible en raison de son succès au Diapason. Dans cette perspective, C'est Pablo, le sous-chef en second qui tend un piège à Flaminia. En partageant son opinion à propos de l'ingrédient dont Flaminia a besoin pour compléter son plat spécial, « le canard sauce flamenco », Pablo essaye de séduire et gagner la confiance de Flaminia dans le seul but de la trahir et de voler sa poste de chef de cuisine supposée. En effet, le mal se fait durant le service de la visite du critique gastronomique au Diapason, quand Flaminia permet Pablo d'expliquer la recette de la préparation du canard sauce flamenco aux nouveaux commis. C'est dans cette manière que Pablo profite de cette occasion d'exercer son plan. Il fait modifier la quantité du malaga dans la recette du « canard sauce flamenco » de Flaminia sans l'accord et le consentement de ce dernier. Par conséquent, Flaminia perd sa chance d'être à la tête de Diapason. Ainsi, Pablo réussit à obtenir le poste de chef de cuisine au Diapason.

D'ailleurs, il s'agit de la mise en scène de la discrimination sexuée et du stéréotype. En premier lieu, c'est une erreur de gestion au restaurant Diapason dans l'épisode de la visite de Patrick Dufort. En général, la direction doit tenir compte de ce qui se passe dans la cuisine. Bien que Marc fasse refaire la recette de Flaminia par un autre commis dont le résultat est parfait, il n'examine pas le nœud du problème et sans trop réfléchir, il passe les rênes de son restaurant à Pablo. En deuxième lieu, il est évident que les stéréotypes patriarcaux accordent beaucoup plus d'options et de privilèges aux hommes qu'aux femmes. Même si le protagoniste travaille dur et fait preuve de sa créativité et ses compétences en tant que sous-chef, elle doit passer le test encore une fois pour accéder au poste de direction. Au contraire, Pablo, le chef en second, ne doit passer aucun test et ne fait pas preuve de ses qualités et de ses compétences pour accéder au poste de chef de cuisine. Il est tenu pour acquis que Pablo est programmé automatiquement d'être à la hauteur des tâches et des exigences du poste parce qu'il est un homme. Cela soutient le

point misogyne fait par M. Dufort quand il dit « la haute gastronomie est la chasse gardée des hommes » (Darcy, 2013, p.29).

Ensuite, quand le critique gastronomique renommé Patrick Dufort visite le restaurant, Diapason, après avoir goûté le plat spécial, le canard sauce flamenco, Il parle à Flaminia d'un ton « machos et misogynes » quand il dit « j'ai l'habitude de ce genre de comportements typiquement féminins » (Darcy, 2013, p.25). Le plan de Pablo visant à faire dérailler les efforts de Flaminia, fonctionne à la perfection. Avec « la sauce flamenco » de Flaminia, Diapason reçoit une revue négative par le célèbre critique gastronomique et il s'agit d'une revue misogyne et sexiste :

Bref, un repas catastrophique, que j'attribue en grande partie au choix regrettable qui a été fait par le chef Marc Daret de confier la responsabilité de son menu à une jeune femme apparemment accro au déodorant brut et autres saveurs subtiles. [...] ce repas m'a prouvé une fois de plus que la haute gastronomie est la chasse gardée des hommes. (Darcy, 2013, p.29)

D'après le critique gastronomique, Patrick Dufort, « Le canard sauce flamenco » élaboré par Flaminia est plutôt un plat de cantine et il considère « le canard sauce flamenco du Diapason, un plat macho, qui rendrait presque misogyne » (p.29).

Au second plan, l'analyse de la réponse du M. Dufort à Flaminia se révèle une chose clé à propos des femmes et leur cuisine en général :

Mais voilà, il y a toujours dans leur cuisine un arrière-goût qui ne leur ressemble pas. Comme un ingrédient mystère qui rompt l'harmonie. J'ai passé de nombreuses années à me demander quel était cet élément perturbateur, et je suis récemment parvenu à une réponse : ce sont les hommes. Les femmes en cuisine ne parviennent pas à s'affranchir totalement de la note masculine. Tenez, je suis sûr qu'il y a, dans

votre canard sauce flamenco, un ingrédient qui ne vous appartient pas, une note qui n'est pas la vôtre, une saveur qui vous a été soufflée. (Darcy, 2013, p.31)

Ce que le critique gastronomique met en lumière dans la citation ci-dessus, c'est qu'il existe toujours une influence masculine dans la cuisine des femmes. Ceci est particulièrement vrai pour le cas de Flaminia car son plat a été gâté par Pablo. L'humiliation et l'échec du protagoniste peut être absolument attribué à un figure masculin, Pablo, car il profite de l'innocence, de la confiance de Flaminia. En effet, il s'agit d'un cas de plafond de verre. Selon Chesnel (2021), le plafond de verre, « est une barrière invisible qui empêche les femmes d'être promues aux postes élevés au sein des entreprises ». Cette barrière existe en raison de préjugés, stéréotypés qui engendrent des comportements discriminatoires. Flaminia peut progresser dans la hiérarchie de la restauration mais elle se trouve empêcher d'en faire, non parce qu'elle ne possède pas les qualités besoins pour ce poste de chef de cuisine mais plutôt qu'elle est une femme. De plus, le protagoniste possède une plus grande crédibilité et une créativité que Pablo. Elle fait preuve de qualités de chef, et d'un leader notamment quand elle confie au chef en second de s'occuper le plat le canard du flamenco mais elle n'est pas soutenue par le chef en second et ainsi que son équipe. Et c'est de cette manière que Flaminia fait l'objet des critiques et de l'humiliation. En outre, la réponse à la question qu'est-ce qui empêche ou bloque les femmes d'accéder aux postes supérieurs et de les conserver reste dans ce que M.Dufort a bien répondu à Flaminia en disant que ce sont des hommes.

Pareil à Graciane, malgré les obstacles que Flaminia doit franchir constamment, elle ne perd ni son courage ni sa détermination. Elle quitte Diapason et s'installe chez ses parents. Flaminia continue à monter l'échelle du succès cette fois « sans l'aide d'un macho body-buildé » maintenant elle décide de reprendre le troquet de quartier, Bistro des alouettes, de ses parents et le transforme en un restaurant (Darcy, 2013, p.41). C'est une

opportunité pour elle de se venger de la trahison et de l'humiliation auxquelles elle a dû faire face. D'ailleurs, Flaminia est chargée du menu du mariage de son ami durant lequel elle doit faire face encore une fois à Dufort. Après la dégustation des plats élaborés par Flaminia au mariage, le critique gastronomique annonce sur son blog, son amour pour sa cuisine en faisant éloge de ses talents et sa créativité :

Patrick Dufort est amoureux ! Amoureux fou de la cuisine raffinée et généreuse exécutée de main de maître par Flaminia, le nouveau chef des Alouettes. Amoureux transi de ses fleurs de langoustes, [...] Raide dingue de son bœuf de Kobé au dosage parfaitement maîtrisé de coriandre et de sel. Complètement, absolument, irrémédiablement amoureux de cette cuisine de caractère, forte et intelligente.  
(Darcy, 2013, p.66)

Le repas de noce sert d'une occasion pour Patrick Dufort de vraiment déguster la cuisine de Flaminia et ainsi à travers sa critique sur son blog, il fait changer le visage du Bistro des Alouettes (Darcy, 2013, p. 64). En revanche, nous voyons Pablo qui quitte Diapason après un « coup de recettes désastreuses ». Quant à Marc, il continue à fréquenter le nouveau restaurant de Flaminia et ce restaurant sert à lui comme un modèle qu'il voudrait ouvrir un jour (p. 70). En somme, le protagoniste qui ne cède pas aux pressions du monde sexiste et misogyne. Elle choisit de faire mieux pour elle-même. Elle se sent très contente en étant à la tête de son propre restaurant.

En définitive, du point de vue de la théorie de French et Raven (1959), étant en tête de leurs propres restaurant, les deux protagonistes, Graciane et Flaminia, font preuve qu'elles possèdent le pouvoir légitime en menant leurs établissements au succès non seulement avec des plats simple, créatifs et délicieux mais aussi par leurs personnalité et leurs relations entre les autres personnes qui les entourent. Cela met en évidence leur

pouvoir de relations. En plus, comme nous l'avons vu, les protagonistes sont également reconnus à plusieurs reprises pour leurs plats, leur travail, leur dévouement et leur passion pour la cuisine, et en général, les protagonistes servent d'un modèle de rôle positif. Cela met en lumière leur pouvoir de référence.

## **4.5. Conclusion Partielle**

Dans ce chapitre, nous avons vu les représentations des stéréotypes, des préjugés et de la discrimination chez les femmes dans le contexte de la cuisine domestique et des cuisines professionnelles. Nous avons commencé par voir comment les femmes sont dépeintes dans les œuvres. Dans un même temps nous avons remarqué les différents stéréotypes tenus à propos des femmes et les manières dans lesquelles les femmes surmontent les obstacles auxquels elles font face dans le domaine de la restauration. Dans le prochain chapitre nous procéderons à l'analyse de l'identité dans les romans choisis.



# **CHAPITRE 5**

# À la recherche de l'identité

## 5.1. Introduction

Suite à notre observation dans le deuxième chapitre de notre travail intitulé des « *Paysages Alimentaires* », nous avons remarqué que le secteur de la restauration professionnelle est un domaine marqué par une ambiguïté et une incertitude profonde, une forte pression et compétition, des pressions économiques, même par la violence. Ainsi donc, étant donné que, la cuisine professionnelle n'est pas forcément ni un endroit chaleureux ni accueillant ni une zone de confort, cela nous amène à poser des questions suivantes : Qui sont les chefs ? Que font-ils ? Et pourquoi ils font ce qu'ils font ? Quels sont leurs rôles et leurs buts ? Pour répondre à ces questions nous soutiendrons que les réponses au pourquoi et au comment du comportement des chefs, réside dans le mot clé en psychologie - la motivation. En d'autres termes, la motivation pourra expliquer comment et pourquoi les chefs font ce qu'ils font. La motivation peut donc être considérée comme une force qui incite, oblige, dynamise un individu à agir ou à se comporter d'une certaine manière, à un moment donné pour atteindre un objectif ou un but spécifique (Mangal, 1997/2005). En ce sens, face aux défis permanents de l'industrie de la restauration qui sous-tendent le travail et l'identité des chefs, cette étude est donc une tentative d'évaluation de la vie et des expériences des personnages principaux : Myriam, Graciane, Mauro et Gabrielle, mieux connue sous le nom La Cheffe, en tant que chefs dans des romans suivants tels que : *Manger-moi* de Desarthe (2006), *Le chef est une femme* de Gans (2012), *Un chemin de tables* de Kerangal (2016), *La Cheffe* de Ndiaye (2016), dans le but de fournir une meilleure compréhension de l'identité et ainsi que les facteurs qui motivent les personnages en tant que chefs. De ce fait, dans ce chapitre nous allons essayer de nous

concentrer sur le lien entre la nourriture et l'identité dans le but de savoir comment et pourquoi les chefs agissent comme ils le font. Nous soutenons que l'étude de la motivation aide à mieux comprendre le comportement et l'identité des chefs et l'acte de faire de la cuisine ne sert qu'à se nourrir mais aussi à se découvrir et à se connaître mieux. Dans ce sens, la cuisine devient un moyen de s'exprimer et de se définir. D'après l'adage de Brillât Savarin, ce chapitre portera sur l'idée de « vous êtes ce que vous faites ». À cette fin, nous présenterons d'abord le cadre théorique de l'étude, c'est-à-dire l'identité du point de vue de la psychologie humaniste et par la suite nous procéderons à l'analyse des romans choisis à la lumière de la théorie élaborée.

## **5.2. L'identité - la notion de soi**

En général, l'identité est souvent la réponse aux questions : qui êtes-vous ? et qui suis-je ? (Schwartz et al., 2011; Burkitt, 2008). Les réponses à ces questions se font, en général, à l'aide des prénoms, des professions, des nationalités, des catégories ou des rôles sociaux ainsi que par des traits de personnalité etc. De toute façon, les réponses dépendent du contenu du concept de soi. Dans le cadre de psychologie, la notion d'identité occupe une place prépondérante et elle est souvent étudiée à travers le concept du soi (Deschamps & Moliner, 2008, p. 12). Ces dernières années, des chercheurs des domaines de sciences sociales se sont intéressés de près aux questions relatives à l'image de soi car la manière par laquelle un individu se perçoit, se définit et se sent, détermine son comportement dans une situation donnée (Turner et al., 2006). Du fait, l'identité concerne la vision qu'une personne a d'elle-même. C'est pour cette raison que la connaissance de soi et le sentiment d'identité sont au cœur de l'existence humaine. Notre approche d'identité s'appuiera sur la psychologie humaniste. Né dans les années 60, le courant de la psychologie humaniste met en avant tout d'abord l'être humain, son potentiel inné de croissance et de créativité ainsi

que sa valeur, ses potentialités et son développement. La notion de soi est au cœur de l'approche humaniste. D'après Carl Roger, l'un des précurseurs de la psychologie humaniste, le soi se réfère à ce que nous sommes réellement en tant que personne (McLeod, 2023). Le soi repose sur ce qu'une personne est en réalité. Ce courant repose sur une vision positive de l'homme. Autrement dit, le soi se compose de tout ce qu'une personne sait sur lui-même, y compris l'information sur le nom, la race, les goûts, la personnalité, les croyances, les valeurs etc. Ainsi donc, la connaissance de soi joue un rôle essentiel dans la compréhension de qui une personne est. Sur ce point, nous aimerions tout d'abord présenter de courtes explications de la notion de motivation et ensuite préciser le cadre théorique de cette étude.

### **Le concept de la motivation**

Le terme "motivation" provient du mot latin "movere", qui veut dire "se déplacer", il peut donc être décrit en termes d'impulsion, de force, de désirs, et de besoins qui peuvent conduire les êtres humains à se comporter d'une certaine manière (Gerrig, 2013). Plusieurs auteurs contemporains ont défini le concept de motivation, d'abord comme un processus psychologique qui fournit un but et une direction (Kreitner, 1995); ensuite comme un drive interne visant à combler un besoin insatisfait (Higgins, 1994). La motivation est ainsi la volonté de s'efforcer d'atteindre un but. Il s'agit d'une force motrice qui suscite et dirige des activités physiques et psychologiques (Gerrig, 2013). Ainsi, la motivation est ce qui permet aux êtres humains de changer leur propre vie. Chaque activité de la vie quotidienne exige de la motivation et la vie de tous les jours dépend des besoins biologiques, sociaux, psychologiques et émotionnels. Prenons par exemple les actes simples et habituels de manger et de boire sont motivés par la faim et la soif. Le comportement humain en général est axé sur la satisfaction des besoins non comblés (Maslow, 1971/2008, p. 41).

Pour répondre à la question de ce qui motive le comportement humain, les psychologues ont tenté d'expliquer le processus et le phénomène de la motivation de diverses façons. Mais en ce qui concerne notre étude, nous nous limiterons à l'approche humaniste de la motivation. La théorie de motivation la plus connue est la théorie de besoin élaborée par un psychologue américain, Abraham Maslow dans les années 40. Dans son œuvre *Devenir le meilleur de soi-même : Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Maslow (1971/2008) précise l'usage « des personnages de romans » pour étudier l'accomplissement de soi (p. 267). C'est la même idée que nous vise à suivre et développer dans ce chapitre de notre étude. Nous commencerons avec la présentation en bref la théorie de motivation d'Abraham Maslow et ensuite, nous analyserons les comportements des chefs de nos romans choisis à la lumière de cette théorie.

### **5.3. A la recherche de l'identité selon Maslow**

En tant que représentant de ce qui est appelé la « troisième voie » en psychologie, la théorie d'Abraham Maslow est plus que jamais d'actualité (Bronstein, 2011). Maslow fait partie d'un groupe de psychologues modernes qui s'intéressent de près aux valeurs humaines afin de mieux comprendre le comportement et la personnalité humaine. Contrairement à l'étude de l'homme de point de vue de psychanalyse freudienne, une théorie de la personnalité et une approche thérapeutique basée principalement sur la notion d'inconscient, et qui est considérée comme une approche pessimiste de l'être humain, l'approche humaniste, en particulier celle de Maslow tient une vision positive de l'homme et propose une nouvelle conception des capacités, des potentialités et des objectifs de l'homme (Lahey, 2011; Cifali, 2018). L'idée principale est qu'un homme peut et doit absolument être, ce qu'il devrait être (Maslow, 1971/2008). C'est-à-dire, l'homme possède une capacité et un désir ardent de développer ses potentialités dans la vie personnelle et

professionnelle à la fois et de devenir un être humain valable. Selon Gleitman et al, (1969), l'accomplissement de soi se situe au point le plus élevé de la hiérarchie des besoins de Maslow, et la recherche de l'accomplissement de soi est une manière humaniste d'étudier l'identité. Maslow s'intéresse au développement identitaire des individus. Maslow (1971/2008) fait un parallèle entre la quête de l'identité et ses notions de « devenir ce que l'on est réellement » autrement dit « fonctionner pleinement ou devenir pleinement humain, ou bien « authentiquement soi-même » (Maslow, 1971/2008, p.151). Cette quête d'identité, ou recherche de soi est, en fait, la recherche de l'accomplissement de soi (Maslow, 1976). En d'autres termes, les individus développent leur identité selon la satisfaction de leurs besoins fondamentaux et de leurs métabesoins. Le comportement humain est motivé par la satisfaction de ces besoins. Pour atteindre une bonne compréhension de l'être humain, donc, selon Maslow, il est nécessaire de « prendre en compte les aspirations les plus hautes, la croissance, l'accomplissement de soi, les efforts pour progresser vers la santé, la quête de l'identité et de l'autonomie, l'aspiration à l'excellence et les autres manières d'exprimer l'ambition de s'élever » (Maslow, 1954, 2010, p.38). La découverte de l'identité, selon Maslow, est ainsi, pour un être humain de découvrir ses véritables désirs et caractéristiques, et d'être capable de vivre d'une manière qui reflète et exprime ses désirs. Par ailleurs, cette découverte d'identité implique également qu'un individu n'est pas seulement capable d'être à l'écoute de ses propres voix internes mais aussi de découvrir ce qu'il a envie de faire de sa vie. La découverte de l'identité est synonyme de recherche de carrière et qui à son tour est le dévoilement d'un autel sur lequel un individu se sacrifiera (Maslow, 1976). Ainsi, la recherche de l'identité est mise en parallèle avec l'accomplissement de soi, qui est le point final du développement psychologique selon la théorie de Maslow.

## La théorie de besoins de Maslow

Maslow (1943, 2010) propose une hiérarchie des besoins humains répartis en cinq catégories, d'une manière ascendante avec les besoins physiologiques à la base et les besoins psychologiques au sommet, souvent représentée sous la forme d'une pyramide, comme l'illustre la Figure 5.1 (Bridgman et al., 2019). Les deux premiers niveaux de ce système composent des besoins inférieurs tels que les besoins physiologiques et le besoin de sécurité. Ensuite, les trois autres niveaux vers le sommet de la pyramide sont les besoins supérieurs ou les besoins de croissance, comprennent des besoins d'appartenance sociale, des besoins d'estime de soi et enfin, des besoins de réalisation de soi (Mehran, 2010). Les parties suivantes comprennent l'analyse des romans précisés en haut à la lumière de la théorie de Maslow.

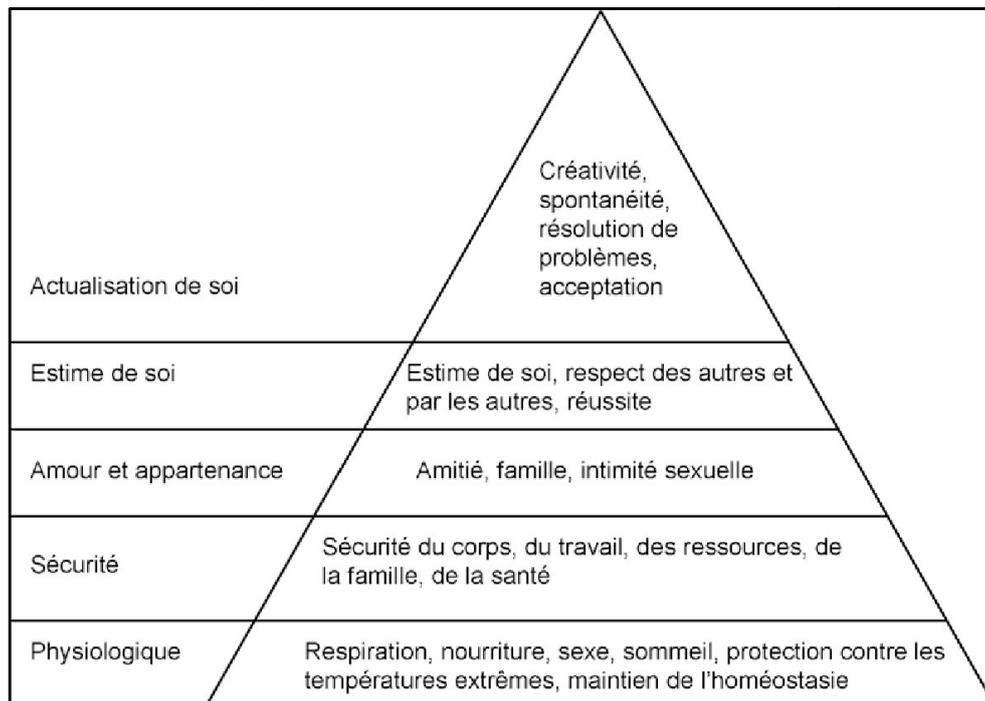


Figure 5.1 : Pyramide de Maslow. Reproduit à partir de « *Psychologie positive et personnalité : Activation des ressources* », par Mehran, F., 2010, p. 35, Elsevier Masson.

### 5.3.1. Les besoins physiologiques

Le point de départ de la théorie de Maslow est la base de la pyramide composant des besoins physiologiques qui sont indispensables à la survie et le maintien de la vie d'un être humain tels que les actes de manger, boire, dormir, respirer, se reproduire (Cloutier & Parent, 2017). Il est à noter que la satisfaction des besoins psychologiques ou des besoins supérieurs, dépend de ces besoins fondamentaux tout particulièrement, le besoin de la nourriture. Afin de survivre et de maintenir un état constant de l'homéostasie, le corps humain a besoin des « minéraux », des « vitamines » et des « protéines » (Maslow, 1954/2010, pp.81,82). Dans ce sens, la survie physiologique est la motivation la plus fondamentale du comportement humain. Par ailleurs, l'expression de « gagner son pain quotidien » fait ressortir que la raison principale de travailler consiste d'abord à se nourrir. Pour souligner ce que Virginia Woolf a dit, « [o]n ne peut ni bien penser, ni bien aimer, ni bien dormir, si on n'a pas bien dîné » (Saint-Geniès, 2015 ; Woolf, 2020). Ceci reflète l'importance de la nourriture par rapport aux autres besoins dans la hiérarchie. Les besoins physiologiques se distinguent des autres besoins de la hiérarchie au moins à deux niveaux importants : d'abord, il s'agit des seuls besoins qui peuvent être complètement satisfaits. En second lieu, par rapport aux autres besoins, les besoins physiologiques sont de nature récurrente et persistante durant tout au long de la vie (Feist & Feist, 2008 ; Gosselin et al., 2017). Par exemple, après avoir bien mangé, l'être humain finit par avoir faim à nouveau. Néanmoins, quand ce besoin est insatisfait, « un tel homme ne vit que de pain » (Maslow, 1954/2010, p.84). C'est-à-dire, l'être humain ne se concentre que tout simplement sur la satisfaction des besoins de base et les autres besoins supérieurs sont mis au second plan. Il n'est pas possible d'accomplir tant, si les besoins fondamentaux de la nourriture ne sont pas assouvis. Au niveau du travail, les besoins physiologiques comprennent le strict nécessaire pour qu'une personne puisse effectuer un travail productif. Ils sont représentés

par la préoccupation des employés pour un salaire (Basirico, s. d; *La pyramide de Maslow appliquée au travail*, 2023). En effet, un travail permet aux individus d'acheter de la nourriture, de se nourrir et de combler des besoins physiologiques en permettant la réponse aux exigences nécessaires à la survie de l'homme. Les personnages de nos romans choisis doivent donc avoir un travail ou bien se mettent à la recherche d'un travail et ainsi qu'un salaire suffisant pour répondre aux besoins essentiels. Comme nous allons le voir chez tous les personnages de nos romans choisis, la satisfaction des besoins physiologiques est à la base de l'acte de faire de la cuisine.

A la lumière de ce qui précède, observons quelques exemples, d'abord, Graciane, le protagoniste de Gans (2012), travail comme un chef en dirigeant son propre restaurant pour fournir une alimentation saine et satisfaire des besoins physiologiques de ses enfants :

Depuis son divorce d'avec Florent, Graciane s'était consacrée à ses enfants, à son restaurant puis à son restaurant, à ses enfants. Parce qu'elle avait eu besoin de se construire, elle, après toutes ces années passées sous cloche... Parce qu'elle devait à Elija et Timothée de leur offrir une famille, un nid, d'autant plus doux et rassurant qu'il y manquait un élément. (Gans, 2012, pp. 137, 138)

Étant donné que Graciane est une mère de deux enfants qu'elle élève toute seule, car nous observons également que son ex-mari est en retard de quatre mois pour le versement de la pension (Gans, 2012, p. 338). Il est évident dans ces citations ci-dessus que le travail de Graciane comme chef de son propre restaurant lui sert à combler les besoins de base de soi-même et ses enfants. Par ailleurs, pour Myriam, l'héroïne de *Mangez-moi* (Desarthe, 2006), elle a également du mal à répondre aux besoins physiologiques. Après avoir été bannie de la maison de son mari et exilée de ses parents et ses proches, Myriam se trouve à la rue, toute seule, sans abri, sans argent. Selon la théorie de Maslow, les besoins les plus

fondamentaux et les plus puissants de tous les besoins de l'homme sont ses besoins de survie physique et dans ce cas il s'agit surtout de la faim. N'ayant aucun endroit à dormir, fatiguée et affamée, elle passe ses journées errant dans les rues à la recherche du travail afin de se nourrir et se loger. Pour Myriam, qui a faim, sommeil et qui manque d'estime de soi et d'amour, elle est tout d'abord à la recherche de nourriture. Elle commence enfin à gagner son pain dans les cuisines du cirque Santo Salto (p.7). Avec ce nouvel emploi, ses besoins physiologiques semblent donc satisfaits : elle trouve donc un lieu à dormir, la nourriture, l'eau et le repos. Quant à Mauro, il est décrit comme un « jeune type qui a toujours faim, qui a toujours envie de manger quelque chose, quelque chose de bon » (Kerangal, 2016, p. 38). Dès son enfance, il ne manque pas de besoins fondamentaux, il y a plusieurs références dans le livre qui révèlent que ces besoins de base sont bien satisfaits :

On ne roule pas sur l'or dans cette maison, c'est vrai. Pour autant, il n'est pas question de transiger avec ce qui est déposé sur la table familiale – saveur et variété : on ne mange pas n'importe quoi. On ne mange pas non plus n'importe comment : les assiettes sont fleuries, les verres en forme de tulipe, les serviettes textiles roulées dans des anneaux de buis. (Kerangal, 2016, p.14)

Cette explication montre que la famille de Mauro ne fait jamais de compromis en matière d'alimentation, les repas sont délicieux et variés. Cela est attribuable au fait que Mauro grandit dans un environnement familial artistique, son « père aux mille métiers, mère sculpteur, une sœur plus jeune », et leur maison à Aulnay devient « un espace où créer » (Kerangal, 2016, p.14). Ainsi donc, les besoins de la nourriture sont non seulement comblés mais l'accent est aussi mis sur la manière consciente et élégante dans laquelle ce besoin est satisfait. Mauro se met à cuisiner dès le plus jeune âge, d'abord, quand il est à l'école primaire en suivant des recettes de gâteaux d'un livre de cuisine, il choisit toujours les recettes pour lesquelles les ingrédients sont facilement disponibles dans sa cuisine.

Puis, petit à petit, il commence à cuisiner pour sa famille et au fur et à mesure, cela s'étend à ses amis (Kerangal, 2016, p.15).

En plus, il est intéressant de noter que chez Mauro, ce n'est pas les besoins de base qui le poussent à travailler dans le domaine de la restauration. Au début, la cuisine pour lui est « un loisir, une passion, quelque chose qu'il fait durant son temps libre, un moyen de gagner de l'argent de poche. Son premier emploi lui rapporte «1000 euros par mois » (Kerangal, 2016, p. 19). Mauro travaille au sein d'une brasserie « La Gourme », où il se voit confier le département d'« entrées froides ». À ce stade, le travail de Mauro ne sert qu'une « occasion de se faire un peu de thune avant de partir camper avec sa bande, et ...la cuisine demeure une passion dont il déclare ne pas vouloir faire un métier » (p.21). Ensuite, il quitte ce travail d'été afin de reprendre ses études en économie à l'université catholique de Lisbonne. Deux ans après son retour à Paris, Mauro reprend un travail dans le domaine de restauration. D'un côté, il veut gagner de l'argent d'aller rencontrer son petite amie Mia à Lisbonne mais de l'autre côté, nous voyons Mauro travailler sans aucune rémunération dans le seule but d' « apprendre et se former dans des établissements d'excellence » (Kerangal, 2016, p.22). Donc, Mauro ne manque pas de ressources fondamentales pertinentes à la cuisine, qu'il soit des ressources techniques ou des compétences culinaires. Dans la même veine des idées, prenons un autre exemple de Gabrielle, issus d'une famille pauvre de huit personnes- cinq frères et sœurs, les parents de Gabrielle ont beaucoup de difficulté à joindre les deux bouts en travaillant comme ouvriers agricoles. Ils ont « une bicoque » comme l'abri et y sont des locataires (Ndiaye, 2016, p. 15). La raison même pour laquelle Gabrielle quitte sa famille et est obligée de commencer à travailler comme bonne chez les Clapeau à Marmande fait preuve de ses débuts modestes. En plus, plus tard dans le roman, Gabrielle commence son travail dans un restaurant et puis elle ouvre son propre restaurant La Bonne Heure. Il est à observer chez

Gabrielle que son travail comme bonne et puis comme un apprenti sert à combler les besoins physiologiques. En bref, tous les exemples que nous venons de voir, mettent en évidence que la nourriture fait partie intégrante de la vie des personnages et le processus de la préparation de la nourriture peut constituer un excellent moyen de conduire à la réalisation de soi.

### **5.3.2. Les besoins de sécurité**

Selon Maslow, la sécurité est le deuxième besoin le plus important dans sa théorie des besoins. Au deuxième niveau, des besoins de sécurité se compose de la sécurité physique telle qu'un abri sain et sauf, la protection contre les dangers physiques, sociaux ainsi que la sécurité psychologique par exemple, besoin d'un environnement stable, d'esprit tranquille de sécurité financière et émotionnelle, sous forme d'un emploi stable et sécurisé (Namouric, 2021, Dulkina, 2020). À cela s'ajoute l'idée du contrôle, et une préférence pour posséder des propriétés et des biens (Maslow, 1987). Au niveau de travail, après s'être assuré d'un salaire raisonnable au sein d'un restaurant, les chefs sont ainsi capables de subvenir à leurs besoins de base. Ils se préoccupent alors de conserver le poste qu'ils occupent. À ce stade, les chefs peuvent être hantés par l'idée d'être licenciée, ou bien d'avoir des horaires imprévisibles, et même de la fermeture des restaurants où ils travaillent (P. Sorgule, 2019). En plus, un chef ne sera jamais heureux au travail si certains besoins ne sont pas satisfaits. Autrement dit, pour effectuer un travail productif au sein d'un restaurant, un chef doit être s'équiper des matériaux ou des conditions de base comme par exemple un environnement et des conditions de travail appropriés comme l'air propre et frais, température raisonnable, d'espace de travail lumineux (Fine, 1996). Les besoins de sécurité comprennent la sécurité d'un abri, d'un revenu stable, la sécurité physique telle

que d'être protégé contre la violence et le harcèlement sur le lieu de travail, et la sécurité médicale (Cornillon, 2022).

Prenons comme exemple le cas de Myriam qui se sent plus en sécurité à l'abri de Santo Salto, après avoir y obtenu un emploi. Rien de plus important que de tenir bon à son travail comme cuisinière pour les gens du cirque Santo Salto. Elle est consciente du fait que si elle fait des erreurs dans la cuisson des plats avec « de quantités de viande et de féculents, d'apports en légumes et de restrictions sur les épices » il est possible qu'elle sera virée (Desarthe, 2016, pp.20, 21). Son travail lui sert comme sécurité, cela est clair quand elle exprime qu'elle n'a pas d'argent et même pas :

de maison et plus le moindre cadre. Si j'avais quitté le cirque, j'aurais eu trop de facilités à me dissoudre dans la ville, à disparaître, car on m'avait reniée, car on ne voulait plus me voir, personne, ni ma famille, ni mes amis. J'étais devenue une si mauvaise fréquentation que la fugue, l'éparpillement, la mort seraient passés inaperçus. (Desarthe, 2006, p.20).

Myriam évalue ici les conséquences de ses actes dans le seul but de ne pas perdre la vue des besoins et des exigences de son travail. Nous voyons Myriam comme une femme qui subit l'épreuve du feu. La seule chose qu'elle a avec elle c'est son savoir-faire, sa capacité d'adapter facilement, ses dons qui l'aident à survivre. Cependant, lorsqu'il y a un ordre d'expulsion pour Santo Salto, le petit monde et la vie de Myriam sont encore une fois bouleversés. Myriam revient une fois de plus à la case départ. C'est-à-dire, elle se trouve toute seule, et sans abri, elle doit recommencer sa recherche pour satisfaire ses besoins physiologiques. À cet égard, Myriam décide enfin d'ouvrir son propre restaurant (Desarthe, 2006, p.39). Nous voyons ici chez Myriam un développement plus progressif. Elle recommence à zéro. Nous pouvons le voir en suivant Myriam dans sa poursuite

d'ouvrir son propre restaurant. Myriam parvient à obtenir un prêt bancaire et elle fait tout pour lancer son petit nouveau restaurant, Chez Moi, qui se compose d'une salle à manger, d'une cuisine et d'une remise mesurant cinquante-trois mètres carrés (Desarthe, 2006, p.57). Après avoir obtenu l'aide financière, elle commence par meubler son restaurant en achetant l'équipement pour la cuisine « un réfrigérateur géant ... un four et une table de cuisson bon marché ... un lave-vaisselle quinze couverts » (p. 8). Son restaurant lui sert d'un logement tout comme le précise le nom de son restaurant Chez Moi, cela s'explique quand Myriam avoue « il s'appellera Chez Moi, car j'y dormirai aussi ... je n'ai pas assez d'argent pour payer le bail et un loyer » (Desarthe, 2006, p. 6). Nous constaterons cette affirmation de Myriam plusieurs fois dans le roman. Ainsi, quand le protagoniste possède son propre restaurant, elle se sent en sécurité. De ce point de vue, la vie déchirée de Myriam, se sent réfugié du monde extérieur hostile. De plus, un système de croyances philosophiques, au moins en partie, aide à l'organisation du monde d'un individu dans un ensemble significatif et cohérent. Elle s'enferme dans ses idées philosophiques qu'elle a lues dans les livres. Ces idées servent d'une source d'inspiration pour faire face aux obstacles dans sa vie. Cela permet à Myriam de se sentir en sécurité. Quant aux besoins de sécurité dans le contexte du travail, il s'agit des facteurs comme la sécurité du travail, le salaire, des conditions de travail saines et sûres. Pour Myriam, il est question d'obtenir des revenus suffisants afin de pouvoir rembourser son prêt. Onze jours après l'ouverture de son restaurant, Myriam exprime sa situation financière en disant « j'ai trois cents euros de recette et quatre mille de déficit, sans compter les divers emprunts en cours » (Desarthe, 2006, p.23). Quand les deux filles lycéennes, des premiers clients, en trouvant le menu trop cher, ne commandent qu'une entrée, Myriam, réduit le prix de moitié pour eux, afin de s'assurer du mieux possible le retour des clients et cela peut aider à attirer plus de clients au restaurant. Néanmoins, il est intéressant de noter que les besoins physiologiques et sécurité

de Myriam sont satisfaits de manière minimaliste car plus tard dans le roman, elle rêve encore d'avoir sa propre « chambre simple, carrée, avec juste un lit et deux tables de chevet, des draps, une couverture, un couvre-lit en crochet », Myriam rêve également « d'une salle d'eau, douche ou bain, [...] entièrement carrelée, avec un lavabo en faïence » elle veut aussi « une petite penderie où ranger ses vêtements » car à Chez Moi, elle n'a pas d'espace pour ses choses personnelles et en effet, elle vit dans sa valise et dort sur une banquette. De même, Myriam affirme que c'est la continuation du sentiment d'une « précarité permanente » de ses jours à Santo Salto (Desarthe, 2006, p.132). Tel est bien le cas de Myriam même après avoir tourné son restaurant au succès à la fin de l'histoire, elle n'a ni économies, ni maison mais elle remet en avant qu'elle n'a besoin de rien pour vivre (p.168).

Par ailleurs, le besoin de sécurité d'une personne comprend son besoin de stabilité, d'ordre, de structure organisée, et de recherche de ce qui est familier et connu (Maslow, 1987). Ce que Maslow veut dire c'est qu'une personne cherche à créer un environnement stable et familier, et donc à augmenter son sentiment de sécurité. D'après Maslow, la recherche du contrôle de l'environnement est l'une des manières de se sentir en sécurité. Les psychologues essaient d'expliquer ce phénomène. Marc Luxen (2020), dans son livre *The Cook, The Diner and The Mind, The Psychology in the Kitchen and at the Table*, explique bien pourquoi les gens se tournent vers la cuisine et la nourriture dans les moments de stress et de crise. Pour lui, il s'agit du contrôle. Prenons le cas de Gabrielle, quand elle apprend qu'elle doit cuisiner pour le couple Clapeau à leur maison des Landes pendant leur séjour de l'été, Gabrielle prend volontiers charge de la salle de cuisine et s'apprête à préparer le dîner pour la première fois. Tout en parlant avec les Clapeau, la Cheffe fait un survol de la cuisine, elle examine « au fond des placards, ouvrait en grand les tiroirs à couteaux, à spatules » son regard ferme et sa manière audacieuse réussit de

convaincre le couple Clapeau qu'elle est la cuisinière qui leur convient (Ndiaye, 2016, p. 47). D'une façon similaire, avec son propre restaurant, Myriam essaie de maîtriser sa vie. Il y a un sentiment de contrôle qu'elle éprouve en cuisinant. Le contrôle en cuisine de Myriam prend plusieurs formes. Le premier est le contrôle de l'espace et des équipements. Chez Moi a une cuisine ouverte et cela oblige le protagoniste à bien gérer l'espace et à bien organiser le restaurant. Par exemple, Myriam se réfugie dans les toilettes « pour exécuter les tâches les plus bruyantes » comme utilisation de la « moulinette » dans le seul but de ne pas déranger des clients avec le son (Desarthe, 2006, p.14). Le deuxième est la maîtrise des ingrédients. Une instance se révèle quand Myriam prépare le repas pour ses deux premiers clients, elle a dans son frigo « sa vieille aiguillette de rumsteck » et elle proclame « moi, je suis patronne d'un restaurant. Je fais ce que je veux avec les beaux morceaux » (Desarthe, 2006, p.14). Myriam qui souffre d'une crise psychologique, après avoir été abandonnée par sa famille et son fils, elle fait appel à la cuisine pour s'exprimer et ainsi, la cuisine lui sert à un refuge et un remède pour se retrouver et se construire.

Rappelons que la cuisine n'est pas dépourvue des hasards et des dangers physiques, psychologiques et émotionnels. En particulier, la cuisine professionnelle n'est pas exactement un endroit tranquille et heureux, c'est plutôt le contraire. Des protagonistes en tant que chefs doivent être confrontés à des situations dures au lieu de leur travail. Ces exemples suivants mettent en lumière des aspects sécuritaires sur le lieu de travail, en particulier les cuisines professionnelles. D'abord, les cuisines professionnelles sont vues comme des « zone[s] de bruit : sifflements des feux de gazinières, grincements des lames, vrombissements des petits moteurs qui fonctionnent ici et là, éclatements de bulles à la surface des bouillons, raclements et chocs métalliques » (Kerangal, 2016, p.23). La salle de cuisine « s'emplit de gestes et de bruits – clapot de ce qui mijote, glouglou de ce qui bout, souffle moelleux du fouet dans la crème, frappe accélérée de la lame du couteau » « de

souffles, d'exclamations, de commentaires, de jurons » (Kerangal, 2016, p. 37) ce sont encore des brimades à l'encontre des nouveaux, ces humiliations, ces bizutages (Kerangal, 2016, p. 31). Chez Myriam, la salle de cuisine est également « bruyante, enfumée, les casseroles s'entrechoquent » (Desarthe, 2006, p.54). Nous observons un aussi bon écho du même fait dans la cuisine professionnelle du restaurant Diapason où travaille Flaminia :

Quand le chef, Marc, lança le signal habituel du branle-bas de combat (« un tartare pour la 6, et vite ! »), En un instant, la cuisine si ordonnée et immaculée résonna d'ordres, de réprimandes (« Thomas, ça vient cette béchamel ? ») et de bruits de vaisselle. (Darcy, 2013, pp. 5, 6)

En second lieu, le travail au sein d'une cuisine n'est jamais totalement exempt de risques comme par exemple les chefs ont comme outils de travail, des ustensiles et des liquides chauds, du feu, des machines, et des différents types de couteaux aiguisés tels que « couteaux à désosser, à saigner, tranchelard et couteau d'office, le fusil à aiguiser » (Kerangal, 2016 p.35).

Troisièmement, les cuisines professionnelles sont souvent caractérisées par leurs manques d'espaces. Prenons par exemple, un restaurant étoilé, Le Merveil, où Mauro travaille comme un stagiaire, l'espace y « est segmenté, compartimenté, chaque homme cantonné dans un périmètre, occupant un poste, la chaîne des actions y est millimétrée, minutieuse, activée par l'obéissance, la discipline, l'exécution des ordres : c'est une organisation militaire où les hommes sont en brigade » (Kerangal, 2016, p.23). Par ailleurs, ce manque d'espace se reflète encore une fois quand Mauro ouvre son propre restaurant La Belle Saison, s'étendant à quarante mètres carrés, il s'agit d'une « minuscule cuisine agencée au millimètre, où le moindre espace est doté d'une commande spécifique (Kerangal, 2016, p.43). De même, des contraintes d'espace pèsent particulièrement sur la

gestion d'approvisionnement d'un restaurant. Mauro, pour sa part, est exigé de créer son menu bien adapté à l'espace disponible pour le stockage d'approvisionnement et pour cela il combine « la fraîcheur, le coût mais aussi les capacités de stockage – ultra-limitées à La Belle Saison » dans le seul but d'éviter du gâchis, Mauro finit par suivre un réglage minutieux (Kerangal, 2016, p.51). Un an après l'ouverture de son restaurant, Mauro ne peut recruter qu'un plongeur en raison du manque d'espace. Il faut attendre l'agrandissement de La Belle Saison pour pouvoir embaucher un commis pour seconder en cuisine (p. 46). Néanmoins, ce qui est essentiel ici, c'est le fait que le manque d'espace ne limite pas la créativité et l'innovation chez nos chefs. À cet effet, Mauro finit par apprendre à bien s'adapter dans son petit espace de cuisine et la narratrice nous fait ainsi remarquer que des gestes de Mauro sont millimétrés et précis comme une danse, c'est un facteur « qui frappe chez [Mauro] c'est sa dégaine, la légèreté et la précision qui émanent de ses mouvements » (Kerangal, 2016, p.38). Mauro « turbine, n'ayant qu'à opérer des torsions du torse et des épaules, n'ayant qu'à lancer ses bras ici ou là pour atteindre les produits et préparer les plats » met en avant le fait que Mauro exploite au mieux son petit espace. D'ailleurs, ce manque d'espace se reflète également chez Myriam dans son petit restaurant, elle doit s'enfermer dans les toilettes pour faire des tâches bruyantes afin de ne pas déranger les clients. De la même manière, le frère de Myriam est d'avis que le restaurant Chez Moi est un peu trop petit (Desarthe, 2006, p. 141). Ce manque d'espaces affecte le service du restaurant ce qui est révélé par Ben qui remarque : « [o]n n'a pas assez de place en cuisine ... Hier soir on a loupé deux commandes à emporter » (p.135).

Non seulement les chefs doivent travailler dans des conditions de travail contraints, ils doivent aussi se soumettre aux situations qui exigent un haut niveau d'effort physique. *Je suis fatigué*, tel est l'expression qui décrit bien l'état de vie des chefs de notre étude. L'auteur Kerangal (2016) nous présente le meilleur exemple de ce fait en consacrant

tout un chapitre de son roman *Un chemin de tables*, entièrement pour mettre en lumière les effets d'efforts physiques élevés de la part des chefs. La vie dure et longue de la cuisine professionnelle de Mauro commence à La Gourme où il travaille des semaines de 70 heures. Ensuite, aux Voltigeurs, Mauro signe son premier contrat un CDI au smic, comme commis de cuisine (Kerangal, 2016, p.24). D'une part, ses besoins de sécurité dans ce cas semble satisfait car Mauro trouve un travail CDI, c'est-à-dire, le CDI est un contrat à durée indéterminée, sans date de fin, celui-ci garantit une stabilité et sécurité de l'emploi à long terme. Autrement dit, un cuisinier peut conserver son poste aussi longtemps qu'il le souhaite. D'autre part, le travail aux Voltigeurs est dur, les heures de travail sont de 7 heures à 2 heures du matin, sept jours sur sept. Mauro y « se confronte donc aux gros services, aux cadences dingos, apprend à encaisser les coups de feu, quand les assiettes tout juste dressées décampent les unes derrière les autres » (Kerangal, 2016, p.25). Il est vrai que le protagoniste y « acquiert la résistance physique » mais dans un large mesure, son travail aux Voltigeurs commence à rançonner ses journées entières et les deux tiers de ses nuits (p. 27). En ce qui concerne les pauses pendant le temps de travail, Mauro s'efforce de prendre un peu de repos ou bien il profite de ces courtes périodes de repos pour parler un peu à son petit-ami, Mia. Mais, comme nous pouvons observer, dans la citation suivante que Mauro se sent trop fatiguée pour faire quoi que ce soit : « il est déjà trop fatigué pour bouger, ou plutôt trop anxieux de se fatiguer davantage avant de reprendre le service du soir » (p.25). Ainsi, il est clair que Mauro n'a pas le temps de se relâcher ni passer du temps avec des amis et des proches. Les horaires de travail pèsent lourd même sur sa santé. Cela est évident quand la narratrice décrit en détaille son rendez-vous avec Mauro au bord d'un lac :

Nous attendons notre barque, assis dans l'herbe sous l'ombre fraîche d'un pommier. Il s'est couché la veille à 3 heures du matin, a des cernes bistres sous les

yeux, le corps sec d'un athlète qui court le marathon, et lape lentement sa glace à la pistache. Plus tard, quand notre esquif se présente, joyeux, peinturluré, mon ami s'est endormi et je passe la fin de l'après-midi à bouquiner près de lui. (Kerangal, 2016, p.26)

Dans la citation ci-dessous, chez Mauro, nous pouvons remarquer des traces physiques de fatigue et cette fatigue physique est due au travail. Ce rythme effréné est également observé quand il travaille au Villon, mais cette fois, Mauro a un peu de temps pour suivre ses lectures de maître mais au contraire, sa « vie social et sentimentale, elle, s'assèche – la bande des six, la vie de famille, les fêtes, le cinéma, la lecture, les virées, mais aussi Mia » (Kerangal, 2016, p.29). Les horaires de travail en tant que propriétaire de son propre restaurant, La Belle Saison, s'aggravent avec le temps, en travaillant du matin au soir. La première année de fonctionnement du restaurant, il s'agit pour Mauro d'un spectacle solo. C'est une tâche physiquement dure et difficile. Il faut préciser qu'à ce point, encore une fois, Mauro n'a pas assez de périodes de sommeil ni de repos. Cela s'éclaircit quand la narratrice décrit que Mauro « est déjà à la bourre, il est toujours à la bourre » et il a « passé quatre ans à faire la course contre la montre » (Kerangal, 2016, p. 47). Une journée typique de Mauro en tant que chef de son restaurant commence très tôt le matin avec des visites aux marchés puis le retour au restaurant pour la préparation du déjeuner et le coup de feu « entre 13h30 et 14h00 ... La journée, surtout, est longue, longue. Une fois la cuisine nettoyée, il est 15 h 00 » (p. 46). C'est l'heure d'une pause bien méritée pour se nourrir et se reposer un peu avant de reprendre le service du soir. Mauro s'occupe de son propre restaurant pour une période de quatre ans et au terme de cette période Mauro n'est pas dans le meilleur de la santé, il s'agit d'une autre instance où les longues heures de travail en tant que chef ont un impact sur sa santé physique et mentale. La narratrice retrouve Mauro après avoir vendu son restaurant et c'est dans cette manière qu'elle le décrit : « il n'a pas

une mine de capitaine, certes, et le blanc des yeux un peu jaune mais ce n'est pas non plus le type livide, parcheminé » (Kerangal, 2016, p. 53). Ceci est suivi par des douleurs récurrentes dans tout son corps :

Le dos, le cou, les articulations. Il a toujours mal. Il a oublié la sensation du bien-être, ne sait même plus à quoi ressemble de vivre dans un corps reposé, sans douleur, sans torsion, a oublié la sensation de légèreté, le temps souple, les plis de l'aléatoire. (Kerangal, 2016, p. 53)

La situation physique, marquée par l'effort physique est mise en avant dans les deux citations ci-dessus, cela montre que le restaurant de Mauro est devenu le centre de sa vie. Outre les exigences physiques du travail en cuisine, il existe également un manque de bien-être mental. C'est Mauro lui-même qui avoue : « [j]'arrête. Je suis fatigué. Crevé, épuisé, rincé, rançonné, cassé, brisé, rompu, moulu, vidé, exténué, harassé, claqué, naze. Ça ne se voit pas mais je suis mort. Je suis mort » ce qui souligne la gravité de son effort physique (p.53). Les raisons de cette situation de Mauro peuvent être attribuées à plusieurs facteurs. Selon Cary Chernisse (Matthews, 2020/2020), cuisiner est une activité gratifiante et en même temps, elle peut aussi devenir une autre source de stress et d'épuisement professionnel. Tel est précisément le cas de Mauro puisqu'il se sent restreint particulièrement au niveau de l'espace de travail réduits de sa micro-cuisine et même l'incapacité de stockage, un autre facteur plus important est que sa vie est confiné à sa cuisine. Mauro n'a pas de temps pour se détendre, il se sent seule et cette solitude accroît cela est évidente dans les citations suivantes :

Il raconte ses journées rivées à la gestion quotidienne du restaurant, au contrôle du bon enchaînement des opérations, au peaufinage d'une méthodologie capable d'améliorer les assiettes, il décrit la fatigue mentale, subreptice, qui s'accroît à

mesure que s'accroît sa solitude, celle qu'il ressent face à Jacques, face au commis et au plongeur, cette solitude impartageable du chef. (Kerangal, 2016, p. 53)

Un manque de variété et la liberté de choix des ingrédients par exemple des coupes de viande et la contrainte de l'espace sont des facteurs qui contribuent fortement à l'explication de la fatigue ressentie par Mauro. Nous observons une fatigue pareille chez Myriam, car c'est elle seule qui fait tout dans son restaurant de l'achat à la préparation des mets au nettoyage à la suite du service. Les citations suivantes illustrent en détailles les tâches quotidiennes effectuées par Myriam :

[s]e lever, tôt, très tôt, faire les courses, nettoyer, découper, réfléchir, chauffer, frire, déglacer, étuver, compter, servir, recompter, nettoyer de nouveau, jeter, récupérer, récurer, épilucher encore, presser, émonder, émietter, pétrir. (Desarthe, 2006, p 21)

Je prends le balai. J'essore la serpillière. Je me rue sur les poubelles. Je passe l'éponge ... Je renverse des seaux d'eau brûlante sur le sol. J'envoie des giclées de liquide vaisselle dans les fait-tout, je passe un coup de torchon sur les chaises et j'astique la banquette. (Desarthe, 2006, pp. 135,136)

Et puis, Myriam mieux décrit sa situation ainsi :

[n]ous n'avons pas encore rangé la salle. Le lave-vaisselle tourne mais les poubelles restent à vider, le ménage à faire. Je regarde autour de moi. Je voudrais leur expliquer que je n'ai pas la force. Je suis déjà tellement fatiguée. (Desarthe, 2006, pp. 135,136)

En revanche, la Cheffe de NDiaye se distingue des autres personnages en ce qui concerne la fatigue au lieu de travail. D'abord, la Cheffe n'a pas l'habitude de dormir beaucoup, ce fait est répété plusieurs fois dans le roman :

Elle qui éprouvait si peu la nécessité de dormir et n'en avait jamais le désir.

Elle aurait aimé se contraindre à dormir exactement le nombre d'heures nécessaires pour récupérer toute sa force de travail mais cela ne lui était pas possible. (NDiaye, 2016, pp. 40, 117)

La preuve en est que dès le moment où la Cheffe travaille comme une bonne chez les Clapeau, avant de s'endormir, elle a l'habitude d'analyser les aliments goûtés dans la journée. Cette habitude poursuivie et redouble également quand elle se met à cuisiner pour les Clapeau dans la mesure où la Cheffe utilise ses heures nocturnes pour esquisser le menu du jour suivant. Cette habitude de travail nocturne continue tout au long de la carrière de la Cheffe. Dans son propre restaurant, elle passe plus de temps dans la salle de cuisine que dans son appartement au-dessus de son restaurant. Le narrateur est témoin de ces heures nocturnes passées au sein de la cuisine, il s'agit pour lui une occasion d'apprentissage et ainsi seconder la Cheffe dans ses efforts de tester ses recettes. Voyons par la suite la manière dans laquelle, le narrateur décrit la Cheffe travaillant la nuit :

elle, aérienne, concentrée, silencieuse et lyrique avait fait de la cuisine le lieu où ses rêves nocturnes se déployaient sous son contrôle, prenaient corps sous ses mains, sans qu'il fût besoin de passer du temps à demeurer allongée ... la Cheffe employait ses nuits à rêver mais de façon concrète, efficace, et elle était éveillée et bien consciente de ce qu'elle faisait, c'était pourtant des matérialisations de rêves qui naissaient sous ses doigts durant ces nuits ondulantes, détachées de la nuit des autres aussi nettement qu'un monde parallèle de l'univers ordinaire. (NDiaye, 2016, p.172)

C'est dans cette manière que les nuits de la Cheffe diffèrent des autres personnages. Ces exemples attirent l'attention sur le fait que la Cheffe ne semble pas accabler par le sommeil

ni par la fatigue comme le narrateur précise « elle n'a jamais pris garde à sa fatigue » (NDiaye, 2016, p. 99). Ainsi donc, le protagoniste ne semble pas avoir été touché par les conditions de travail.

Par ailleurs, les cuisines ne sont pas seulement des espaces réduits, elles sont également des endroits chauds. Chez Gabrielle, il est également intéressant de noter qu'elle se met à travailler comme cuisinière chez les Clapeau en été quand elle n'a que 16 ans. Normalement, pour effectuer du travail en l'été devants des fourneaux est difficile mais le cas de Gabrielle est bien différent : « quand on ne pouvait se tenir dans la cuisine du restaurant sans haleter ni sentir les creux de sa propre chair déborder d'une sueur huileuse, et la Cheffe était au sommet de sa force, de son astuce à cette période » (NDiaye, 2016, p. 50). Tandis que pour les employés de la Cheffe, le travail en été est pénible, ils ont de la difficulté à être performant. La raison pour laquelle Gabrielle est capable d'être à l'aise et supporter la chaleur dans la cuisine, car c'est en été que l'esprit et génie de la cuisine s'installe dans le cœur de la Cheffe (p. 50). En bref, étant donné les lieux et les conditions de travail dures et difficiles, il faut constater que les personnages de notre étude mettent fortement l'accent sur la qualité et la précision dans leurs travaux en tant que chefs.

### **5.3.3. Les besoins sociaux ou le besoin d'appartenance**

Viennent ensuite des besoins sociaux ou le besoin d'appartenance, il s'agit des besoins d'aimer, d'affection, d'appartenance à un groupe, à une communauté. Des besoins de relations interpersonnelles motivent le comportement. Il est à noter que la nourriture se sert de base à tous les niveaux de la hiérarchie de Maslow. Les idées de M. K. Fisher se situent en parallèle avec celles de Maslow, dans son ouvrage *Gastronomical me* (1943), elle explique l'importance de la nourriture et de l'amour :

Les gens me demandent : pourquoi écrivez-vous sur la nourriture ? Pourquoi n'écrivez-vous pas sur le pouvoir et l'amour, comme le font les autres ? La réponse la plus simple est de dire que, comme la plupart des autres humains, j'ai faim. Il me semble que nos trois besoins fondamentaux, à savoir la nourriture, la sécurité et l'amour, sont tellement mélangés et entrelacés que nous ne pouvons pas penser à l'un sans les autres. Il se trouve donc que lorsque j'écris sur la faim, j'écris en réalité sur l'amour et la faim d'amour, sur la chaleur et l'amour de la chaleur et la faim d'amour... puis sur la chaleur, la richesse et la belle réalité de la faim satisfaite... et tout cela ne fait qu'un. (Proarti, s. d.; Fisher, 1943/2017)

Cette citation met en lumière à quel point la nourriture est intimement liée aux émotions, surtout à l'amour. Le travail d'un chef cuisinier ne consiste pas seulement à préparer des plats, il implique bien plus que cela. Comme nous l'avons vu, les chefs sont en contact avec un grand nombre de personnes, avec des fournisseurs, des producteurs, d'équipe et des clients, et les compétences de communication sont donc importantes au travail. Les besoins d'amour et d'appartenance se manifestent à travers l'environnement de travail et les personnes impliquées au travail. D'ailleurs, la cuisine, comme le précise le célèbre chef italien, Massimo Bottura, est un acte de l'amour (Roulier, 2019). Cela est évident car les chefs mettent de l'amour et de la passion dans leur travail. Voyons des exemples.

La cuisine chez Myriam est un outil d'expression de soi, l'expression *Mangez-moi*, le titre du roman de Desarthe s'explique bien. Comme titre d'exemple, la relation entre un chef et un client est bien illustrer par Myriam et son client quand elle dit : « [j]e le regarde manger ... je pense qu'il se nourrit de moi » (Desarthe, 2006, p. 11). La préparation des mets implique un effort élevé de la part d'un chef, c'est un moyen de s'exprimer, cela est évident dans les paroles de Myriam « j'ai mis tout ce que j'avais ... L'homme mange et je vois qu'il est ému » (pp. 11, 12). Dans la même veine des idées, un autre épisode similaire

se déroule quand Tania, l'amie d'Hugo vient visiter Myriam à Chez Moi, afin de renouer la relation mère-fils – Myriam et Hugo. D'abord surpris et impuissante par cette visite soudaine et des nouvelles de son fils éloignée, Myriam, a du mal à répondre de manière claire à Tania, les mots lui manquent : « [j]e tente de formuler quelque chose, intérieurement. J'assemble des mots, mais aucune phrase ne vient » (Desarthe, 2006, p.172). C'est dans cette situation que Myriam sert à Tania une part de gâteau aux carottes et aux noix qu'elle a préparé et elle pense: « [m]ange-moi, ma fille. Mange-moi et comprends » (p.172). Tania a tout de suite adoré le gâteau. Ainsi dans cet exemple les mets sont préparés avec l'amour, les personnes qui les mangent peuvent ressentir ces émotions et dans ce cas, les mets se servent d'un langage. C'est à travers de sa cuisine que Myriam finit par se réconcilier avec son fils Hugo. Myriam s'exprime à travers de ses plats et la cuisine sert à un moyen d'expression. La cuisine permet aussi de se découvrir. Les repas n'apaisent non seulement les appétits alimentaires des autres mais aussi l'angoisse qu'elle se sent. En préparant différents plats, Myriam rétablit le contact avec soi-même et ainsi donc, la cuisine lui permet de se découvrir. Ce que confirme la psychologue Isabelle Filliozat (2012), quand elle indique que « faire la cuisine devient une source d'épanouissement quand on sépare, pèle, coupe, pèse, mélange, pétrit, fonce, étale, mixe, cuit... en contact avec soi-même » (p. 92). Donc, l'acte de cuisiner pour le protagoniste sert à se connecter. Son restaurant devient un aimant pour la relation mère-fils et aussi la relation de Myriam avec elle-même. Enfin, le protagoniste parvient à surmonter sa culpabilité et ses regrets du passé et finalement vivre en paix. A partir de cet épisode, il est évident que les mets prennent la place des mots et c'est à travers des plats que les chefs essaient de s'exprimer leurs émotions. L'histoire de Desarthe remet en avant le pouvoir des mets et fait ressortir l'adage célèbre *La cuisine, c'est l'amour rendu comestible*.

Comme Mauro le précise « [j]e n'ai jamais cuisiné pour moi seul » (Kerangal, 2016, p. 15) la cuisine implique toujours les autres. C'est toujours ce même esprit qui anime le narrateur de Kerangal (2016) quand il s'exprime « je n'ai jamais cuisiné pour moi » (p.10). Ces exemples mettent en évidence que la cuisine rassemble les gens et répond aux besoins sociaux. Il est important de noter que Mauro a une famille aimable. Le temps passé à la table familiale est mis en avant dans la citation suivant « cette culture de la commensalité inscrit au quotidien une ritualisation des repas que chacun respecte » (Kerangal, 2016, p. 14). Mauro apprend l'essence de la cuisine tout d'abord au sein de sa propre famille. Depuis ses débuts Mauro tient du soutien de sa famille et cela continue même quand il ouvre son propre restaurant, son père Jacques aide Mauro à non seulement financer le projet mais aussi à s'occuper de la salle. Mauro est également soutenu par sa mère et sa sœur au restaurant. De façon similaire, au niveau familial, la grand-mère de Graciane, Ama, représente toujours un soutien omniprésent, essentiel dans la vie personnelle et professionnelle du protagoniste. Par ailleurs, Graciane doit aussi faire la balance de son temps entre son travail au restaurant et ses enfants. La cuisine de son restaurant est également un lieu où elle peut passer plus de temps avec ses deux enfants tout en travaillant : « [d]u coup, les gamins arrivaient avec leurs cahiers et faisaient leurs devoirs sur un coin de table, au milieu des allées et venues des pâtisseries et des cuisiniers, en attendant l'heure du dîner » (Gans, 2012, p.15).

Comme nous l'avons vu plus haut, il est essentiel de mentionner que la nature de travail des chefs sert à les réunir en communauté. Après avoir traversé les échelons de la cuisine professionnelle et finalement réussi en tant que chef, ils se sont acceptés dans le cercle des grands chefs à titre d'exemple, la communauté du *fooding* reconnaît Mauro comme un des siens en raison de son succès de ses plats innovantes et délicieux servis dans son restaurant La Belle Saison (Kerangal, 2016). Tel est la façon dans laquelle Mauro explique le

sentiment d'appartenance ressenti par les chefs *« je t'assure, les chefs se sentent souvent responsables de « leurs jeunes » comme ils disent, ils s'en occupent, ils s'en préoccupent, ils les suivent, et la plupart du temps ils sont là en cas de pépin »* (Kerangal, 2016, p.32).

Malgré le climat de forte violence et la concurrence qui caractérise les cuisines professionnelles, il y existe quand même un sentiment de solidarité et d'appartenance. Cette appartenance se voit au niveau du partage de savoir-faire qui se passe entre des chefs et des apprentis, et entre les chefs eux-mêmes car ils partagent une culture et des conditions de travail, des valeurs et un système de croyances communs. Tous ces aspects contribuent à développer un sentiment d'appartenance en quelque sorte.

Au bout du compte, la réussite ou l'échec d'un établissement culinaire dépend de la qualité de travail d'équipe. Tout au long de l'histoire, nous voyons Graciane épaulée par son équipe d'experts qu'elle a formée à ses propres méthodes de cuisines. À la cuisine, sa brigade se sent en famille. Voici quelques exemples, d'abord, quand Graciane est en train de se souvenir d'un ingrédient pour effectuer la recette de la mousse au chocolat de sa grand-mère, toute l'équipe essaye de l'aider en offrant leurs suggestions : pour le marmiton l'ingrédient secret est du « chorizo », pour Roland, le directeur de salle, il s'agit de la « sardine », quant à Jason, le chef pâtissier, il s'agit d'« une infusion de fenouil » (Gans, 2012, p.9). Ensuite, Graciane met en point de manger ensemble, avec son équipe et ses enfants, dans la cuisine du restaurant avant le début du servir, reflétant l'ambiance familiale qui règne dans la cuisine de son restaurant (Gans, 2012, p.15). Le meilleur exemple qui met en avant le rapport cordial qui existe entre Graciane et son équipe est quand Jason vient de lire dans un magazine de cuisine appelle « Cuisine et Indépendance, le magazine des chefs étoilés », à propos d'une compétition pour représenter la gastronomie française dans le monde, il encourage toute de suite Graciane d'y participer (p. 37). Jason ne lui donne pas tout simplement l'article à lire mais il prépare également des

gougères au brebis de la vallée d'Ossau et lui en fait goûter dans le seul but de convaincre sa patronne qu'ils sont à la hauteur à participer dans cette compétition en disant : « [j]e suis sûr qu'on se débrouillerait comme des chefs ! » (Gans, 2012, p.41). En plus, Jason est suivi par les autres membres de la brigade comme le démontre la citation suivante : « Malgré ses réticences à s'engager, en plus de tout ce qu'elle assumait déjà, dans une nouvelle aventure, Graciane avait néanmoins fini par céder aux pressions de Jason. D'autant que Roland s'y était mis également, puis le second, le sommelier et enfin toute l'équipe (Gans, 2012, p. 47). Enfin, l'équipe de cuisine réussit dans son effort de convaincre sa patronne de prendre part au concours. Parallèlement, Graciane, dans son dossier de candidature pour le concours, met en valeur le rôle de l'équipe au lieu de ses propres succès et accomplissements. Après avoir gagné le concours, Graciane n'oublie pas de reconnaître l'effort collectif de son équipe. L'exemple de Graciane et sa brigade met en exergue l'importance de travail de l'équipe et la camaraderie au travail favorisant leur bien-être et par conséquent permet d'atteindre leur plein potentiel. Par ailleurs, Graciane apprécie particulièrement les clients et surtout les habitués de son restaurant ainsi que ses fournisseurs et ses producteurs. Un point très valable chez Graciane est qu'elle tient table ouverte pour ses fournisseurs une fois par mois, ainsi, il s'agit d'une occasion de leur faire déguster ses nouveaux plats créatifs qui mettent en honneur les produits de meilleure qualité reçus par ses fournisseurs (Gans, 2012). De même, dans le cadre de la compétition et la visite du comité au restaurant, Graciane fait inviter ses clients habitués pour découvrir son menu gastronomique français et en même temps elle peut se sentir à l'aise au milieu familial. Tel est bien la manière dans laquelle le protagoniste de Gans met en évidence les besoins de l'amour et l'appartenance au sein de son restaurant.

Au début de l'histoire, les sentiments d'abandon et d'aliénation sont très forts chez le protagoniste de Desarthe (2006), Myriam se sent déchirée et toute seule après avoir été

bannie de sa famille. De toute manière, le protagoniste est conscient que c'est à elle à rebâtir sa propre vie et cela s'effectue à travers la nourriture. D'abord, dès les premiers jours au cirque à Santo Salto, en travaillant comme cuisinière, Myriam s'y sent acceptée et accueillie. Myriam se sent « électrisée par les étreintes constantes, cette chaleur échangée » de la part des membres du cirque (Desarthe, 2006, p.19). Au fur et à mesure, quand elle devient propriétaire de son restaurant, nous voyons qu'elle est aidée par plusieurs personnes. Par exemple, Vincent, le voisin de Myriam, vient l'aider. Tout d'abord, Vincent sert à un « museau » comme l'inspiration. Myriam avoue que Vincent l'aide beaucoup « ah, Vincent, Vincent, tu m'es d'un tel secours ! » (p.24). Ensuite, non seulement que Vincent apporte des fleurs qu'il ne peut plus vendre, pour être utilisé dans le restaurant de Myriam, mais aussi c'est lui qui fait montrer que Chez Moi manque un vrai enseigne (Desarthe, 2006, p. 24). C'est-à-dire, sans un vrai panneau et un nom, il est difficile pour les gens d'identifier que Chez Moi est un endroit où ils peuvent acheter et manger des repas. Enfin, Vincent aide Myriam pour ses « cotisations, l'Urssaf et toutes les paperasses » (p.78). Vincent soutient Myriam tout au long du roman dans la gestion de son restaurant. Il importe d'observer le rôle de Vincent en tant que guide, surveillant et un bon ami de Myriam. Un autre exemple de support, c'est les deux filles lycéennes, Hannah et Simone, les deux premiers clients de Chez Moi. Ce sont les deux filles qui deviennent des habituées de Chez Moi. Ben, le jeune homme qui aide beaucoup Myriam à diriger Chez Moi, est envoyé par Hannah et Simone. L'arrivée de Ben entraîne une transformation totale de l'univers de Myriam. Ben l'aide à gérer les frais, à améliorer le service, à lever les obstacles existants et à soulager la situation financière difficile de Chez Moi. En réalité, il ne serait faux de dire que Ben est un ange et un pilier de soutien, et il contribue à l'avancement des objectifs de Myriam. En somme, comme nous avons constaté, les chefs ne travaillent toute seule, ils ont tous besoin de rapports humains qu'il s'agit entre les

fournisseurs et producteurs entre leurs brigades et les clients qui souligne l'interdépendance de leur travail et ainsi s'entre aide à réaliser leur plein potentiel d'une manière ou d'une autre.

#### **5.3.4. Les besoins d'estime de soi**

Le quatrième niveau comprend des besoins d'estime de soi, Maslow répartit ce besoin en deux catégories : « besoin de respect de soi, et de l'estime des autres » (Maslow, 1971/2008, p. 91). Dans la première catégorie figurent des besoins « de puissance, de performance, d'adéquation, de confiance au regard du monde, et d'indépendance et de liberté ... d'être utile et nécessaire dans le monde » (Maslow, 1971/2008, p. 91). Deuxièmement, le besoin du respect ou l'estime des autres comprend un « désir de réputation ou prestige, de reconnaissance, d'attention, d'importance ou d'appréciation » (p.91). C'est un désir de contribuer de façon positive au monde. Une étude du psychologue Irina Zinovieva (2001) révèle ainsi que le travail même se sert à un moyen de satisfaire le besoin d'estime de soi et l'estime des autres ; Son recherche met en évidence que le travail peut être une arène pour le développement personnel, la satisfaction des besoins et le mouvement vers l'actualisation de soi (Larsen, 2012). En ce qui concerne notre étude, le travail d'un cuisinier est attribué une grande valeur, c'est un travail qui exige plus de responsabilités et de compétences. Dans ce cas, les chefs ont besoin d'être appréciés pour ce qu'ils peuvent faire, c'est-à-dire qu'ils doivent éprouver des sentiments de valeur car leurs compétences sont reconnues et appréciées par les autres. La formation, la connaissance et les compétences culinaires, permettent l'acquisition et même la croissance de confiance en soi chez tous les chefs de notre étude. Nous allons voir dans l'analyse suivant l'importance accordée aux chefs et leur travail.

Premièrement, notons une instance dans l'histoire de Desarthe quand le protagoniste perd la confiance en soi-même cela se passe durant une visite à un restaurant chic avec son frère. Myriam compare ce restaurant chic et sophistiqué avec le sien, elle remarque l'ambiance, la lumière, la disposition de chaises et de couverts, ainsi que la nourriture de ce restaurant chic et elle se sent si honteuse (Desarthe, 2006). Ensuite, après la dégustation de la salade magique « une ficoïde glacée à la vinaigrette de truffe », la présentation et le goût de cette salade et ainsi que tous les autres facteurs contribuent à créer des sentiments de doute de soi-même. C'est ainsi que Myriam commence à se douter en disant « je me suis fourvoyée et que je ne suis pas faite, finalement, pour ce que je m'imaginai (Desarthe, 2006, p. 32). Elle commence à douter ses talents et ses compétences au point qu'elle repasse dans son esprit ce qu'elle fait face au restaurant en disant :

Je me tue au travail du matin au soir, j'ai des douleurs dans tout le dos et dans les poignets à force de rester debout à battre des sauces, je trouve ma cuisine banale et désordonnée, je ne suis pas une serveuse expérimentée, je renverse les soupes, je cafouille énormément, je suis trop lente, même quand je suis rapide, je ne sais pas y faire avec les clients, je maîtrise mal l'art de la conversation, et l'éclairage Chez Moi. (Desarthe, 2006, p.33)

Dans la citation ci-dessus, Myriam décrit avec précision des tâches qu'elle ne pas bien faire dans son restaurant. La raison d'un manque de confiance en soi et des sentiments d'humiliation lors de sa visite à un restaurant raffiné avec son frère c'est parce que la restauration est un métier qu'elle n'a pas appris avant et elle n'a pas de connaissance en restauration (Desarthe, 2006). C'est pour cette raison précise que Myriam se sent inapte pour le travail d'un chef et de diriger son propre restaurant. Cependant, Myriam ne se tient bon que par un fil, il s'agit d'« un bon entraînement à survivre » et son « savoir-faire », son « don » de s'adapter (Desarthe, 2006). Il est à noter que Myriam reconnaît le fait qu'elle

peut faire certaines choses et d'autres qu'elles ne peuvent pas bien faire à savoir effectuer toutes les formalités, des cotisations et l'achat pour son restaurant. Le point important chez Myriam est qu'elle ne cesse pas la lutte et malgré ses difficultés, qu'elle fait face au restaurant, elle n'abandonne pas son travail. L'estime est, en effet, un résultat de l'effort. Rappelons qu'au travail, les besoins d'estime de soi correspondent au poste, à l'augmentation de la rémunération, à la reconnaissance au travail, à un travail stimulant, à la responsabilité et à la publicité, aux performances, et à la prise de décision. Myriam étant propriétaire de son restaurant tient ces pouvoirs. Elle est à la tête des décisions. À titre d'exemple, en décidant le menu, Myriam peut faire n'importe ce qu'elle veut avec les ingrédients qu'elle possède cela se voit quand elle déclare : « [m]oi, je suis patronne d'un restaurant. Je fais ce que je veux avec les beaux morceaux. Ce n'est pas du gaspillage, c'est un gage de qualité » au lieu de gaspiller les morceaux de sa vieille aiguillette de rumsteck du frigo, Myriam décide de les transformer en boulettes (Desarthe, 2006, p.14). De plus, au début, il est important de noter que personne ne sait que Chez Moi, le restaurant que Myriam vient d'ouvrir existe en réalité. Par exemple, Vincent, un fleuriste, le voisin de Myriam, a une difficulté, à plusieurs reprises, à considérer Chez Moi un restaurant. Cela est évident dans la conversation entre Myriam et Vincent : « et vous avez tout réinvesti dans... dans votre... » ; « Dans votre affaire, quoi. » (Desarthe, 2006, p.24). Même les parents de Myriam refusent de reconnaître le restaurant de celle-ci. Quand Myriam exprime sa volonté d'ouvrir son restaurant, Charles, son frère, pense que c'est « une plaisanterie » et il n'en a pas cru (p.34). Au jour de l'ouverture, les parents de Myriam sont présents mais ils n'aiment pas ni le repas ni la disposition des sièges. Sa mère pose des questionnés sur les plats préparé par Myriam en disant « pourquoi le trottoir de la tarte aux blettes est tout vert ? » et son père exprime son dégoût pour la tarte en la crachant, c'est une preuve du manque de confiance en leur fille Myriam. Son père surnommé Chez Moi

« un bouge » (Desarthe, 2006, p.35). En revanche, des amis de Myriam trouvent la nourriture servie à Chez Moi, délicieuse, et ils lui apportent une bouteille de champagne pour fêter son succès. D'ailleurs, ce succès même d'ouvrir son propre restaurant est une preuve suffisante de prouver aux autres qu'ils ont tort. Cela se voit dans la conversation entre Myriam et son frère :

[Charles]: Quand tu m'as dit que tu allais ouvrir un restaurant, j'ai pensé que c'était une plaisanterie.

[Myriam]: Tu n'y as pas cru ?

[Charles] : Pas une seconde.

[Myriam] : Ça me vexé.

[Charles] : Eh bien, ça ne devrait pas. Puisque tu l'as fait. J'avais tort et tu avais raison. C'est toi qui as gagné. (Desarthe, 2006, p.34)

Donc, l'ouverture du restaurant sert à Myriam des moyens à non seulement gagner son pain mais aussi du respect et de l'estime des autres. Au fur et à mesure, Chez Moi reçoit une reconnaissance pour la qualité du repas y est servi et comme un endroit accueillant, un restaurant unique. Les deux premières clientes, des lycéennes, trouvent les mets servis à Chez Moi, bons. Il convient d'y mentionner une autre occasion qui fait l'éloge du travail de Myriam, il s'agit de la visite au restaurant des deux dames qui y viennent pour un dîner d'anniversaire. Après le dîner, l'un d'entre eux présente ses compliments à Myriam en disant : « Vous avez beaucoup de courage » (Desarthe, 2006, p.54). Ces mots des clients encouragent Myriam à continuer de s'améliorer et de chercher à se dépasser : « je m'en sors bien, que j'ai un petit quelque chose en plus, que je suis digne, que je devrais m'enorgueillir de ma réussite. Je surmonte, j'endure, je vaincs ... un motif nouveau de contentement, de fierté, de plus en plus profond » (p.56). Plus tard dans le roman, Vincent finalement reconnaît Chez Moi comme un restaurant cela est clair à deux reprise, d'abord quand il déclare « je passerai te voir au resto », et puis « [t]iens, j'ai pris des œillets blancs

en réclame pour le resto » (Desarthe, 2006, p.151). En plus, le talent de Myriam en tant que chef ne passe pas inaperçu auprès de sa mère. Petit à petit, le protagoniste reçoit une reconnaissance pleinement méritée. Bientôt, Myriam a un nombre croissant de clients et elle éprouve de la difficulté à maintenir son rythme entre la cuisine et la salle à manger, de prendre des commandes et les exécuter. Cela met en lumière le fait que les clients sont satisfaits de la nourriture consommée à Chez Moi. Les plats y servis sont des créations de Myriam et elle est heureuse que ses plats satisfont ses clients. C'est Ben, étudiant-serveur, qui vient à l'aide de Myriam dans son aventure. Il s'intéresse plus particulièrement aux idées nouvelles que Myriam veut accomplir. Son établissement, Chez Moi, est un restaurant et traiteur unique en son genre, un endroit qui sert des repas attrayants pour les enfants ainsi que pour les adultes, un endroit où tout le monde se sent à l'aise. En raison de son caractère unique, le travail et l'innovation de Myriam, Ben veut seconder Myriam à Chez Moi parce qu'il veut vivre l'expérience de la mission de Myriam de changer le monde un plat à la fois à tel point qu'il accepte de travailler sans rémunération (Desarthe, 2006). Il s'agit d'une instance de reconnaissance pour Myriam. Ben reconnaît la contribution de Myriam. Son travail comme chef est enrichissant et très valorisant. Être à la tête de son propre restaurant, en participant à la prise de décision sur les questions de gestion, la liberté en cuisine, l'emploi et le titre de poste significatif – un chef, les récompenses, son espace de travail, le site Internet de Chez Moi, sont également importants pour l'estime de soi chez Myriam.

Dans la même optique, nous voyons également Mauro exceller dans son travail en cuisine. Il débute avec des gâteaux à l'âge de 10 ans et il continue à apprendre des différents aspects et techniques de la cuisine professionnelle tout au long de sa carrière et il maîtrise tout ce qu'il fait et tout ce qu'il apprend. Mauro acquiert tant d'expérience en cuisine. Le fait que Mauro s'occupe plusieurs postes différents au sein des restaurants

gastronomiques, en débutant comme un apprenti dans une brasserie La Gourme et puis encore une fois comme un apprenti au Merveil, ensuite il est embauché comme un commis de cuisine aux Voltigeurs une brasserie, suivi par le poste d'un cuisinier au Villon, un petit bistrot gastronomique, et ainsi, il lance son propre établissement La Belle Saison. Mauro continue dans cette veine même après avoir fermé son restaurant, il continue à se former et satisfaire son « désir de maîtrise, [une] tension muette vers l'excellence » (Kerangal, 2016, p.22). Nous le trouvons encore dans ses efforts de gravir les échelons de la hiérarchie de la cuisine professionnelle quand il travaille comme chef de partie dans un restaurant trois étoiles (p. 59). Ensuite, comme un sous-chef dans un restaurant en vogue, La Comète (p. 60). Mauro se montre assez compétent en répondant aux toutes les exigences du travail, ce qui sert à renforcer la confiance en soi et ainsi que l'estime de soi chez Mauro. Son bon travail comme chef lui assure l'estime de ses amis, sa famille et ses collègues. À l'âge de 24 ans, Mauro est propriétaire de son propre restaurant. Il importe de signaler à ce propos la manière dans laquelle les banquiers font une évaluation de la situation professionnelle de Mauro avant d'assurer le soutien financier pour l'achat de son nouveau restaurant. L'évaluation se présente comme ceci : « le cuisinier est jeune et inconnu, il a travaillé moins d'un an, n'a aucune expérience de chef, et pas non plus la culture du métier » (Kerangal, 2016, p. 43). Mais dans quelques mois après l'ouverture de son restaurant, Mauro est obligé à renouveler sa carte du soir afin de répondre aux besoins des clients croissants ce qui met en évidence que les clients sont satisfaits de la nourriture préparée par Mauro. Plusieurs articles sur Internet rédigés par des amateurs de cuisine font l'éloge du travail de Mauro en tant que chef et tiennent en haut estime l'expérience vécue à La Belle Saison. Mauro reçoit également reconnaissance de la part des critiques gastronomiques difficile à contenter, ceux-ci considèrent « La Belle Saison comme leur plus belle découverte depuis des lustres, et Mauro comme une promesse », il y a également « des

blogueuses branchées qui se déclarent folles de cuisine publient des photos de leurs assiettes » (Kerangal, 2016, p. 45). En témoins, « la table qui monte dans l'Est parisien », « une cuisine de traverse loin des postures gastronomiques », « une cuisine de l'instant, du juste et de l'essentiel » sont également les éloges encensés pour le travail de Mauro à La Belle Saison. Tous ces exemples mettent en évidence que le travail de Mauro en tant que chef est fortement apprécié et respecté par les clients et le monde culinaire et ainsi donc le besoin d'estime de soi chez Mauro est satisfait.

Dans le deuxième temps, cuisiner pour les autres est une activité gratifiante pour les chefs. Le simple fait d'être témoin des réactions ou des réponses chez les clients servent à stimuler la motivation et renforcer l'estime de soi.

Puisque la préparation d'un plat appelle immédiatement une table dressée, un autre convive, du langage, des émotions, et tout ce qui peut se jouer de théâtral dans un repas, depuis la présentation du plat aux commentaires qu'il suscite – borborygmes des convives bouches pleines et yeux écarquillés. Là se loge précisément le plaisir de Mauro. (Kerangal, 2016, p. 15)

Ce qui est dit par le narrateur de Kerangal explique le sentiment de bonheur certes de satisfaction ressenti par Mauro en regardant les gens déguster des mets savoureux et délicieux concoctés par Mauro lui-même. C'est qui frappe chez Mauro c'est son personnage en tant que chef « sa maîtrise, sa sensibilité ... son tempérament, sauvage, secret, peu enclin au passage en salle et aux serrages de mains sur fond de collecte de compliments » (Kerangal, 2016, pp. 45, 46).

Il en va de même chez Gabrielle qui pour sa part est considérée comme une femme extrêmement intelligente et d'esprit simple qui a confiance en elle-même et ainsi que en ses propres qualités, talents et intuition (Ndiaye, 2016). Pour elle, la cuisine est sacrée. Le fait

que Gabrielle n'aime pas apparaître en salle et rencontrer des clients se répète plusieurs fois tout au long du roman, ce qui renforce l'idée de l'esprit simple du protagoniste. Son parcours révèle très clairement d'esprit spirituel de la cuisine. Tout comme le cas de Mauro, c'est la personnalité chez Gabrielle qui est mise en exergue en tant que chef. En revanche, c'est le narrateur de NDiaye, lui-même en tant que commis de cuisine se réjouit de regarder manger les clients sans égard à la personnalité, à la classe sociale, au genre de ceux-ci. En essayant de se mettre à la place des clients, le narrateur avoue que pour lui la saveur des plats semble plus intéressante et instructive quand ils sont appréciés par un palais différent et en regardant les autres manger il peut comprendre mieux ce qui se passe chez un consommateur du repas (Ndiaye, 2016). Ainsi donc, pour des chefs, il s'agit sans doute d'une source de fierté voire d'estime de regarder des clients savourer leurs mets.

Ensuite, le besoin d'être respecté par les autres semble combler chez Gabrielle et se manifeste d'abord par l'intérêt des gens de savoir le secret de son succès mais nous voyons que « cette réputation grandiose ... elle s[e] fait sans la rechercher » (Ndiaye, 2016, p.3). Elle est tenue en haute estime en tant que chef, il est clair quand le narrateur dit « [l]a Cheffe est devenue célèbre », sa cuisine commence à attirer l'admiration et les louanges excessive de la part des clients (p. 3). Mais en réalité, ce qu'elle tente de faire en tant que chef, c'est d'éveiller les sens et de se contenter de voir les clients heureux. Ensuite, le restaurant de Gabrielle, La Bonne Heure, est en succès, nous pouvons le constater quand :

Au fil des semaines, les paupiettes de lapin à l'oseille, les filets de sole transparents marinés à l'huile d'olive ou les gratins de légumes provençaux attirèrent à *la Bonne Heure* une clientèle plus nombreuse de fidèles qui occupent de plus en plus fréquemment les six tables, empêchant, de ce fait, d'autres clients de découvrir l'endroit. (Ndiaye, 2016, p.151).

Il est clair dans la citation ci-dessous que la Cheffe est obligée d'agrandir son restaurant afin d'accueillir plus de clients qui veulent déguster ses créations innovantes. En plus, il s'agit d'une clientèle sophistiquée « les gens importants de Bordeaux » par exemple, le maire de Bordeaux et son épouse commencent à fréquenter la Bonne Heure (Ndiaye, 2016, p.153).

En ce qui concerne Graciane, en présentant sa candidature pour le concours, elle se rend compte qu'elle fait face aux gros bonnets en cuisine professionnelle. Cependant, elle ne cède pas aux pressions et ne perd pas son courage. C'est un concours prestigieux car il s'agit de représenter la gastronomie française dans le monde. Cela se fait après l'inscription du repas gastronomique français au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. Le concours se passe chaque année et deux chefs sont choisis pour représenter le patrimoine et le savoir-faire français au monde (Gans, 2012). Il est également important de noter à ce sujet que c'est parmi de « trois cent soixante-sept dossiers reçus » que celui de Graciane qui l'attire l'attention du comité et ainsi est retenue (Gans, 2012, p. 54). Nous sommes donc témoins de sa confiance en soi-même et également dans son équipe. Graciane franchit tous les obstacles et atteint ses objectifs malgré les problèmes inattendus. Grâce à ses talents en cuisine et sa simplicité qu'elle gagne du respect des autres. La compétition de représenter le repas gastronomique au monde lui sert d'augmenter son confiance et le respect de soi. En réalité, en gagnant la compétition sert à une occasion parfaite pour démontrer que Graciane aide les membres de son équipe dans leurs propres efforts de s'accomplir, elle les « amène à donner le meilleur de lui-même » (Gans, 2012, p.47). En plus, un autre point commun entre les chefs de notre étude est qu'un article de presse sert à satisfaire également leur besoin de l'estime. Il y a une photo pour l'article de presse de Graciane et son équipe au sein de sa cuisine avec le comité de la compétition. Cela contribue également à l'estime reçoit des autres. Ainsi, en étant propriétaire depuis 3 ans

d'un restaurant étoilé qu'elle tient bien au succès tout en gagnant la compétition de représenter la gastronomie française dans le monde, nous pouvons constater que Graciane se montre comme atteindre l'estime de soi et ainsi que l'accomplissement de soi.

### **5.3.5. Le besoin d'accomplissement de soi**

Le sommet de la pyramide et le but ultime de la théorie de Maslow comprend le besoin d'accomplissement de soi aussi connu comme la réalisation de soi, et l'actualisation de soi. Bien que les besoins de base soient comblés, il peut exister chez un individu, « un nouveau mécontentement et une nouvelle impatience », Maslow écrit :

Un musicien doit faire de la musique, un artiste doit peindre, un poète doit écrire, s'il veut trouver le bonheur. Un homme doit être ce qu'il peut être. Il doit être vrai avec sa propre nature» Il nomme ce besoin « l'accomplissement de soi. (Maslow, 1971/2008, p.92).

L'accomplissement de soi est le drive de devenir ce que l'on est capable de devenir. Pour Maslow, un individu qui acquit l'accomplissement de soi, est une personne qui se rend compte de ses propres potentialités, ses capacités, ses talents cachés et il peut « s'épanouir et d'atteindre l'excellence dans tout ce qu'ils sont capables de réaliser » (Maslow, 1971/2008, p.268). Il s'agit de la croissance, la réalisation de son potentiel et l'épanouissement personnel, la pleine réalisation de son potentiel créatif, intellectuel et social. Selon Bernard et al. (2010), les travaux d'un autre psychologue humaniste, Albert Ellis, indiquent que la réalisation de soi implique la poursuite de l'excellence et du plaisir ; tout ce que les gens choisissent de désirer et de les mettre en valeur. Ainsi donc, au plan du travail, il s'agit du développement professionnel dans la carrière d'une personne. En ce sens, selon Maslow (1971/2008), ce besoin d'accomplissement de soi peut varier d'une personne à l'autre et peut se manifester sous des formes différentes comme l'indique

Maslow (1971/2008), « [c]hez l'une, ce sera le désir d'être une mère idéale, chez l'autre, l'exercice de ses capacités athlétiques, chez un autre encore, la peinture ou les inventions » (p. 93). Sous ce rapport, il est possible de trouver des individus qui s'accomplissent en observant tout simplement par exemple, des athlètes, des artistes et des musiciens, qui travaillent le mieux possible et démontrent leurs qualités et leurs capacités exceptionnelles dans leur métier. Selon ce critère, en ce qui concerne notre étude, il s'agit des chefs qui s'accomplissent. À cette fin, nous reprenons les paroles du personnage de Valérie Gans qui révèle ainsi en générale quelques objectifs des chefs :

Ils [publient] des livres, [passent] de temps à autre à la télévision, et [font] tourner chacun leur établissement à la perfection, certes, mais sans aucune fantaisie. Leur seul but dans la vie étant, année après année, de satisfaire aux critères d'un conformisme à mourir, celui des guides, afin de gagner ou de conserver leurs macarons. Dans les métiers de la gastronomie, c'est en gagnant des étoiles qu'on atteint le firmament. (Gans, 2012, p.56)

Ce qui vient d'être dit c'est que l'accomplissement de soi pour les chefs peut être par exemple faire une formation en cuisine et développer des compétences culinaires, perfectionner des compétences dans le domaine d'une cuisine professionnelle, ouvrir et diriger leur propre restaurants, gagner ou conserver les étoiles Michelin, d'être connu et rendre leur vie et celle de la société plus agréable. Cependant, l'objectif le plus élevé est de décrocher des étoiles Michelin.

Nous observons que depuis trois ans, Graciane est propriétaire et fait tourner son propre restaurant déjà étoilé à bien et nous remarquons également ses efforts à continuer dans la même veine. Bien qu'il y ait des moments de difficultés par lesquels Graciane se sent dérangée « les enfants à élever seule, la marmite à faire bouillir, seule également, et le

restaurant à faire tourner, cela commençait à faire beaucoup ! Sans compter les petits incidents de parcours, comme la clef par exemple » pour en nommer quelques-uns (Gans, 2012, p. 40). Pourtant, Graciane surmonte tous les obstacles qu'elle affronte dans sa vie. Nous pouvons considérer que chez Graciane qui a déjà un restaurant étoilé, c'est la victoire de la compétition gastronomique qui fait preuve de son accomplissement de soi. Le concours constitue une rampe de lancement pour sa carrière et pour se refaire respecter en tant que femme, une mère seule et en tant que chef. Ensuite, mentionnons que pour Mauro, qui commence à travailler dans les cuisines professionnelles comme commis et finit par devenir chef de son propre restaurant. Au cours de ces expériences, il découvre une vocation et une raison de vivre. L'accomplissement de soi achevé chez Mauro se reflète dans son nouvelle idée du restaurant :

L'idée serait de créer un lieu qui redonnerait de l'importance à ce qui se joue en salle. Une table qui réinventerait la commensalité. Le restaurant conçu non plus seulement comme le plateau où s'exprime la créativité glorieuse d'un seul, où se vit une expérience sensorielle individuelle, mais comme lieu d'un rapport à l'autre, et d'une possible aventure collective. (Kerangal, 2016, p.62)

Mauro met l'accent sur le fait de commensalité, son objectif est de réunir les gens et de les rassembler autour de la table. Après avoir formé dans les meilleurs d'établissements en restauration, auprès des grands chefs et restaurateurs non seulement en France mais aussi à l'étranger, Mauro met en œuvre sa propre innovation, sa propre contribution au monde. Par ailleurs, en ce qui concerne La Cheffe, Gabrielle commence son parcours comme une bonne chez les Clapeau, puis elle travaille comme commis chez Declaerk et finit par ouvrir son propre restaurant La Bonne Heure et obtient sa première étoile au Guide qui ensuite augmente sa clientèle. Contrairement à la croyance populaire concernant des grands chefs et les étoiles, il est à noter que Gabrielle ne cherche pas explicitement de se faire

reconnaître comme le précise le narrateur : « [p]eu [importe], dès lors, d'accepter ou de rendre cette étoile pour la Cheffe » (Ndiaye, 2016, p.178).

Quant à Myriam, elle réalise ses potentiels, ses talents et ses capacités cachés et donc elle peut être considérée dans un état d'accomplissement personnel. La cuisine permet à Myriam de s'épanouir et d'atteindre l'excellence. Nous devons remarquer l'aveu de Myriam quand elle dit « je me sens enfin moi-même. Je donne entière satisfaction. Je ruisselle de bonté. Je change le monde. Je le change en un endroit vivable, enfin ! (Desarthe, 2006, p.41). De ce fait, il est évident qu'elle essaye de changer son monde un plat à la fois. Maslow souligne le développement des capacités humaines comme un besoin important et que les capacités, les potentialités et les buts sont nécessaires à la croissance. Myriam est aidée par Ben dans sa mission et il existe chez les deux protagonistes un « enthousiasme ridicule » et une « foi pathétique et injustifiée dans le progrès et l'amélioration de l'humain par lui-même » (Desarthe, 2006, p.74), Le but chez les protagonistes sont clair, en autres termes, ils ont une idée claire de ce qu'ils veulent faire. Ben met en évidence que le travail de Myriam comme un chef, n'est pas de « gagner plus d'argent » mais plutôt pour créer « plus de justice, pour plus d'égalité » dans sa société (Desarthe, 2006, p.74). Avec son but d'avoir un restaurant unique, Myriam a un désir sincère d'aider la société. À la fin du roman, Myriam est une chef et restauratrice accomplie. Son restaurant est plus « rentable » qu'avant, elle « augmente le salaire de ses employés, distribue des primes » et elle se débarrasse du fardeau de ses dettes. Myriam n'a plus à s'inquiéter des achats d'équipements nouveaux et des appareils de cuisson pour sa cuisine et son restaurant par instance, en exprimant que « dès qu'une poêle n'attache?, je la donne au Secours populaire et j'en achète une autre » (Desarthe, 2006, p.166). Elle se sent satisfaite de son devoir accompli quand elle exprime que « je peine à établir les menus. La nourriture m'ennuie. Je me rabat sur mes classiques et personne ne voit la différence. Mais je sais, moi, que l'ivresse de

l'invention m'a quittée » elle est satisfaite avec ce qu'elle a fait (Desarthe, 2006, p.166). L'ouverture d'un restaurant avec succès est pour elle une « bataille remportée ». A la fin, en se sentant « libérée de son rôle de patronne comblée », Myriam est prête à concéder son restaurant à Ben. Le succès du Myriam est reflété dans un article de média ici, il s'agit tout spécifiquement d'un journal distribué gratuitement à l'entrée du métro, ils sont reçus trois étoiles du journaliste et l'article met en valeur les inventions et les contributions extraordinaire de Myriam : le service traiteur, la cantine des petits (Desarthe, 2006, p.162). La cuisine contribue également au sentiment d'estime de soi et à la réalisation de soi. À la fin du roman par rapport au début, il est évident que le personnage semble subir une évolution positive qui est en fait une étape majeure dans l'accomplissement de soi. En somme, l'histoire de Myriam est un exemple parfait que le bonheur dans la vie ne dépend pas des sources matérielles mais surtout des relations humaines.

En effet, il convient de souligner que les personnages de notre étude à savoir Myriam, Mauro, Graciane et Gabrielle, ont des buts réels et nous sommes témoins de leurs efforts à atteindre ces buts malgré le fait que leur chemin est rempli d'obstacles et d'échecs. À la fin, tous les personnages sont des chefs extraordinaires, ils réalisent leurs potentiels pour mieux mener la tâche de diriger leurs restaurants et préparer des mets innovants. À ce propos, il faut signaler que par rapport au début des romans, nos protagonistes évoluent. Ils voient leurs rêves devenir tout à fait réalité, grâce à leurs efforts, leur patience, leur travail acharné, leur dévouement et leur volonté. Les chefs mettent en valeur leur potentiel personnel et ils font preuve qu'ils sont des personnes accomplies. C'est dans ce sens qu'ils se trouvent au sommet de l'échelle de Maslow.

## 5.4. Conclusion Partielle

Nous voyons nos chefs se fixer des objectifs et nous les suivons dans la poursuite de ces objectifs. Pour Mauro, c'est le choix d'une carrière, la maîtrise de tout ce qui touche au monde culinaire. Pour Graciane, qui a déjà obtenu son étoile Michelin et qui est propriétaire d'un restaurant, son objectif est de remporter le concours. Quant à Myriam, son but ultime est de faire la paix avec elle-même et son fils. Pour Gabrielle, il s'agit d'accomplir sa quête de la cuisine et de répondre à son appel. En plus, Mauro, Graciane, Gabrielle et Myriam peuvent être considérés comme des personnes qui se réalisent parce qu'ils satisfont leurs besoin de réalisation de soi en découvrant, en développant et en utilisant leurs potentiels en tant que chefs. En somme, la cuisine n'aide pas seulement les protagonistes dans leur carrière, mais elle présente également un avantage supplémentaire en répondant aux besoins d'appartenance qui relie les gens à une communauté. Ils effectuent également un service bien utile en répondant aux besoins physiologiques de base des autres personnes, en les rendant heureuses et en les reliant aux autres.

# **CONCLUSION GENERALE**



Ce chapitre de notre étude a comme objectif de présenter les résultats de notre recherche. Le but de notre étude a été d'examiner le rôle de la nourriture dans une sélection d'œuvres littéraires contemporaines françaises afin de mieux comprendre les liens entre la nourriture, les paysages alimentaires, la mémoire, le genre, et l'identité. Pour répondre à notre problématique, nous avons opté pour une approche psychologique pour mieux appréhender les représentations de la nourriture dans la sélection des romans. Cette analyse nous a permis d'arriver aux plusieurs conclusions valables par rapport aux diverses manières dans lesquelles la nourriture est dépeinte dans la sélection des romans contemporains français. En réponse à notre hypothèse de base, notre analyse confirme que la nourriture enrichit notre compréhension globale des liens intimes existant entre la nourriture et les paysages alimentaires, la mémoire, le genre, et l'identité. De surcroît, notre analyse nous permet également de cerner dans sa globalité les comportements des personnages principaux et secondaires des romans sélectionnés.

Dans la partie suivante, nous mettons en lumière les résultats de notre étude en détail.

Dans un premier temps, le premier chapitre de notre étude nous a permis de tracer et de découvrir l'historique de la gastronomie dans la littérature au fil des années jusqu'à nos jours. Tout d'abord, nous avons élaboré la relation entre la littérature et la culture ainsi que celle de la nourriture et la culture. Ensuite, nous avons vu la France comme un pays gastronomique et nous avons précisé l'importance de la nourriture en France. Nous avons ainsi constaté les habitudes culinaires françaises chronologiquement, dès son début au Moyen Âge, son évolution progressive au cours du seizième siècle, suivi par sa croissance florissante au dix-septième siècle, tout en se nourrissant des idées philosophiques du dix-huitième siècle pour enfin prendre son plein essor au dix-neuvième siècle et son développement vers les années vingt jusqu'à nos jours. En plus, nous avons recouru aux plusieurs textes littéraires et aux critiques littéraires afin de mieux appréhender les

tendances alimentaires ainsi que la gastronomie française dans sa globalité, mise en scène dans les œuvres littéraires de chaque siècle. Nous avons également fait mention des chefs français qui ont contribué à l'essor de la gastronomie française à travers les siècles. Ainsi donc, la découverte de l'historique de la gastronomie a montré sans aucune ambiguïté qu'il existe une évolution en ce qui concerne la place et le rôle de la nourriture dans la littérature depuis le Moyen Âge à nos jours. Cette évolution a un lien incontestable avec l'évolution de la société française.

Au deuxième chapitre, nous avons analysé les liens entre la nourriture et les paysages alimentaires qui figurent dans la sélection des œuvres littéraires. En s'appuyant sur la théorie de cognitive sociale nous avons constaté qu'il existe une interaction entre les lieux et les comportements alimentaires et habitudes culinaires des personnages dans la sélection des œuvres littéraires. Autrement dit, les caractéristiques des personnages, leurs compétences, leurs savoir-faire ainsi que leurs comportements alimentaires sont déterminés par les paysages alimentaires. La façon dont les paysages alimentaires jouent un rôle clé dans la sélection des œuvres littéraires est la suivante : tous les protagonistes tiennent une relation très forte avec leur géographie. Ils sont tous sensibles à l'origine des aliments et à la qualité des produits achetés et consommés. En tant que cuisiniers soit aux restaurants soit à la maison, une très forte importance est accordée à la préparation des plats avec un maximum respect pour les aliments. D'ailleurs, chez tous les personnages, la tendance profonde d'acheter locaux et frais est omniprésente. L'essence de cette tendance sert à rétablir et en même temps à renforcer l'identité culturelle française. De l'autre part, les paysages alimentaires deviennent des lieux d'apprentissage et servent à transmettre le savoir-faire culturel. Ces paysages alimentaires deviennent également des lieux de rencontres. En outre, les marchés sont les lieux où se trouve des personnes de nationalité, de race, de classe, d'âge, de profession, de sexe et de religion différents se rassemblant dans

les mêmes endroits dans le seul but de satisfaire le besoin physiologique fondamental : le faim. Dans ce sens, une multitude de personnes se rencontrent, échangent et s'engagent dans des activités diverses relatives à l'alimentation et ainsi une sorte de communauté est formée autour des étals, des rayons de produits et des paniers de fruits et de produits. De cette manière un marché fonctionne comme un lieu de rencontre et un site où les besoins sociaux peuvent être satisfaits. Il s'agit d'un centre communautaire naturel et un lieu qui assure la subsistance sociale de la communauté et la satisfaction des besoins d'appartenance. Les paysages alimentaires sont également les lieux où l'identité soit culturelle soit personnelle est ainsi formée et exprimée. Les consommateurs sont en contact non seulement avec les paysages alimentaires mais aussi avec les gens qui les nourrissent. En plus, la consommation consciente c'est-à-dire la consommation de saison et la consommation locale, encouragent l'attention à la préservation de l'environnement et dans ce sens, il s'agit de ce que Clauzel et al considèrent comme les consommateurs socialement responsables (Amélie Clauzel et al., 2016). A cet égard, un consommateur responsable est conscient des aspects environnementaux ou sociaux dans ses actes d'achat. Il préfère les produits frais, et les produits de saison et l'achat auprès des producteurs locaux est une façon de faire marcher l'économie locale et encourager les circuits courts de production et de distribution. L'utilisation des produits frais et de saison non seulement résulte dans l'appréciation des plats et l'amélioration de la réputation d'un restaurant mais aussi favorise une meilleure santé des consommateurs. Le rapport et la confiance que les clients ont envers le chef qui prépare le repas répond aux besoins de sécurité des consommateurs. La consommation alimentaire responsable ou bien la restauration responsable favorise une assurance de la sécurité physique sous forme de bonne santé.

Au troisième chapitre, nous avons souligné l'influence profonde des modalités sensorielles impliquées dans la mémoire et la manière dans laquelle la nourriture surtout

l'acte de manger fait appel à la mémoire. De la même manière, nous avons également analysé le rôle de la mémoire dans l'acte de cuisiner. Notre analyse met en évidence qu'une connaissance de la manière dans laquelle les informations sont organisées, stockées en mémoire et utilisées, est indispensable afin d'améliorer la performance en cuisine, en particulier et dans la vie quotidienne, en générale. Notre analyse a mis en évidence quelques techniques mnésiques notamment l'imagerie mentale, *chunking*, l'autorehersal, impliquées dans la cuisine. Nous avons également souligné le rôle essentiel des modalités sensorielles dans l'acte de manger et de cuisiner. Nous avons également vu le processus actif et difficile de rappel. Plusieurs indices peuvent conduire à la même information stockée. Le rappel peut devenir plus facile par le biais de l'association. Nous avons également constaté que l'efficacité du rappel est attribuée à la spécificité de l'encodage, autrement dit les états émotionnels au moment de l'encodage et les conditions similaires au moment du rappel contribuent à la précision et à l'efficacité du rappel. En outre, la mémoire ne dépend pas seulement des associations, mais aussi du stimulus euphorique ou l'indice qui contribue à la précision et à l'efficacité de la récupération. Il ressort de notre analyse que nous sommes ce que nous rappelons. Ainsi donc, notre analyse des œuvres littéraires nous permet d'approfondir notre connaissance du fonctionnement et la compréhension de la mémoire humaine.

Au quatrième chapitre, nous nous sommes concentrés sur l'image de la femme dépeinte dans la sélection des romans pour notre étude. En premier abord, nous avons examiné les stéréotypes, les préjugés présents dans les romans. Les contributions des femmes au monde de l'alimentation ont été minimisées ou négligées. Les auteurs mettent en scène des femmes qui adhèrent aux attentes traditionnelles en ce qui concerne le genre. Elles ne se plaignent pas forcément des tâches ménagères quotidiennes, surtout la préparation des repas. Ces tâches ne sont pas faites par obligation, mais plutôt comme un

moyen de s'exprimer et de se trouver. Le chemin pour devenir un chef pour les femmes est rempli d'obstacles, plus précisément le sexisme. Les femmes sont vues comme les déesses de la cuisine. Cependant, la culture de la cuisine professionnelle en s'appuyant sur les convictions du système patriarcal, fait des hommes les nouveaux dieux de la cuisine. Néanmoins, nous avons des femmes-cheffes qui prouvent le contraire. Elles démontrent qu'elles ne dirigent pas seulement les cuisines domestiques mais aussi les cuisines professionnelles. Les protagonistes ont fait preuve d'une grande créativité dans leur façon de cuisiner et de s'occuper des autres. Elles élaborent des recettes familiales, délectables et variées tout en ne cessant jamais d'essayer de nouvelles recettes au goût nouveau afin de répondre aux besoins et aux goûts spécifiques soit de leur famille ou bien de leurs clients. En adaptant les recettes aux goûts des autres, les protagonistes féminins montrent leur capacité et leur compétence personnelle et professionnelle. Il est nécessaire de signaler que l'attention portée aux autres et s'occuper des besoins des autres, permettent aux femmes de ressentir un sentiment de fierté, un sentiment d'être utile et cela entraîne un sentiment d'accomplissement. Bref, avec la présentation des talents et le savoir-faire culinaire des protagonistes féminins, les auteurs rappellent à tout le monde, la reconnaissance, la considération et le respect que chaque société doit porter aux femmes qui les nourrissent et les soignent.

Suite à notre observation, bien que les femmes aient été confinées à la cuisine domestique, les écrivaines prennent charge de dévoiler les stéréotypés, la discrimination et les préjugés qui continuent à exister dans la société contemporaine afin de démontrer que les femmes utilisent l'alimentation comme une arme de résistance pour réfuter les stéréotypes négatifs et les idéologies dénigrantes que la société patriarcale leur assigne. Dans ce sens, l'alimentation devient un moyen d'expression, c'est-à-dire, l'alimentation permet aux femmes un moyen de s'exprimer en tant qu'artiste culinaire. En même temps, l'alimentation

sert à un moyen d'acquérir du pouvoir en étant à la tête de la préparation, de la distribution et de la consommation des aliments. Ainsi, l'alimentation devient également un instrument d'autonomisation pour les femmes.

Le cinquième chapitre de notre étude, a mis en lumière le travail des chefs ainsi que les raisons pourquoi les chefs travaillent et font ce qu'ils font, la manière dans laquelle leur travail définit leurs buts et ainsi leur identité. A la lumière de la théorie de Maslow, nous avons vu que l'acte de cuisiner n'est plus un acte quotidien banal mais un acte qui aide à atteindre l'accomplissement de soi. Ainsi, nous avons constaté que l'acte de cuisiner ne satisfait pas seulement les besoins de survie mais également offre un sentiment de contrôle, et d'appartenance sociale. L'acte de cuisiner renforce l'efficacité personnelle et donc peut également combler le besoin d'estime de soi et dirige l'individu à l'accomplissement de soi. Dans ce sens, la nourriture devient plus qu'une source de subsistance. Nous avons également constaté que la cuisine permet aux chefs d'exprimer leur créativité et contribue également au bien-être de la société en général. Ainsi donc, la nourriture devient un moyen d'expression d'identité.

En définitive, la situation de l'alimentation contemporaine révélée par les romans que nous avons étudiés a facilité l'élaboration du cadre général de cette recherche et nous a aidés à arriver à un certain nombre de conclusions comme le suit, en bref:

1. La découverte de l'historique de la gastronomie a montré sans aucune ambiguïté qu'il existe une évolution en ce qui concerne la place et le rôle de la nourriture dans la littérature depuis le Moyen Âge à nos jours. Cette évolution a un lien incontestable avec l'évolution de la société et sa situation économique.
2. Le lien entre la nourriture et les paysages alimentaires étudiés dans notre corpus, a démontré la manière dont les auteurs mettent en lumière la transmission du savoir-

faire culinaire en accordant une grande importance à l'utilisation des produits frais, locaux et de saison, et la préparation des repas sains.

3. Il y a un lien étroit entre la nourriture et la mémoire mettant en évidence le rôle de la nourriture comme véhicule pour renaître et reconstruire les souvenirs passés et réaffirmer l'identité culturelle. C'est à l'aide de tous les sens que la nourriture envahit la mémoire. En se concentrant sur l'acte de manger, de cuisiner et de goûter des produits alimentaires, il est possible de voir en même temps, comment la mémoire joue un rôle important dans la transmission des savoir-faire culinaires.
4. Il existe une discrimination à la quelle les femmes font face dans le domaine de la cuisine, et les stéréotypes autour de la femme au foyer et la femme qui est chef dans un restaurant foisonnent dans les romans que nous avons choisi pour cette étude. Cependant, les femmes se montrent capables de surmonter les obstacles de ce sexisme et se montrent, d'une part, comme des gardiennes de la tradition et de la culture françaises en partageant le savoir-faire culinaire d'une génération à l'autre, et de l'autre part, comme gardienne du foyer et de la santé de leur propre famille. Pour aller plus loin, la nourriture devient un outil valable de séduction et de pouvoir et dans ce sens, les femmes se montrent comme gardiennes du pouvoir.
5. La recherche d'identité sur le plan de l'adaptation à un monde en évolution constante à travers la gastronomie et à la vie moderne ainsi que l'intégration dans de nouvelles situations socio-économiques sont les défis auxquels font face les personnages de nos romans et par extension la population de la communauté ou la société en question.

## **Les limites de l'étude**

Certaines limites de notre étude méritent d'être précisées. La nourriture se trouve mentionnée dans plusieurs œuvres littéraires contemporaines soit dans les descriptions des scènes soit pour décrire les personnages, nous avons choisi uniquement les romans français contemporains dans lesquels la nourriture et la cuisine domestique et professionnelle sont le thème principal. Plus précisément, notre étude se concentre sur les romans écrits et publiés entre les années 2000 à 2019. Nous avons choisi de nous concentrer sur les romans écrits et publiés de l'année 2000 car c'était le début d'un nouveau millénaire et le début du régime de l'euro en France et par conséquent, cela a eu un impact profond sur la vie socio-économique et la psychologie de la population française. Autrement dit, notre travail se focalise sur des romans écrits et publiés avant la période de la pandémie, la crise sanitaire de 2019 et ne prend donc pas en considération les œuvres littéraires écrites et publiées pendant et après la pandémie. Les tendances alimentaires post-pandémiques dans les romans publiés d'après 2020 peuvent porter l'attention des recherches.

# **BIBLIOGRAPHIE**



- À propos du Guide MICHELIN. (s. d.). Guide MICHELIN. Consulté le 9 mai 2023, à l'adresse <https://guide.michelin.com/fr/fr/about-us>
- Abramson, J. (2003). Legitimacy and nationalism in the Almanach des gourmands (1803–1812). *Journal for Early Modern Cultural Studies*, 3(2), 101-135.  
<https://doi.org/10.1353/jem.2003.0016>
- Albala, K. (2002). *Eating right in the Renaissance*. University of California Press.
- Allen, J. S. (2012). *The omnivorous mind : Our evolving relationship with food*. Harvard University Press.
- Anton, N. (2021). *Le manuel qui dézingue les stéréotypes : Pour tous les parents qui veulent élever leur fille et leur garçon à l'abri des clichés sexistes*. Éditions Eyrolles.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory : A proposed system and its control processes. Dans K. W. Spence & J. Taylor Spence (Éds.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 2, p. 89-191). Academic Press.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1971). The Control of Short-Term Memory. *Scientific American*, 225(2), 82-90. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0871-82>
- Balmores-Paulino, R. S. (2020). Prejudice. Dans T. K. Shackelford & V. Zeigler-Hill (Éds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (p. 4005-4008). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1889](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1889)
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1980). *L'apprentissage social*. Editions Mardaga.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Prentice Hall.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A Social Cognitive Theory*.  
Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy : The exercise of control*. W H Freeman.
- Barbery, M. (2000). *Une gourmandise*. Gallimard.
- Barham, E. (2003). Translating terroir : The global challenge of french AOC labeling.  
*Journal of Rural Studies*, 19(1), 127-138. [https://doi.org/10.1016/s0743-0167\(02\)00052-9](https://doi.org/10.1016/s0743-0167(02)00052-9)
- Baron, R. (1999). Memory. Dans *Psychology* (4e éd., p. 215). Allyn & Bacon.
- Barthes, R. (1961). Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. *Annales. Histoire, Sciences Sociales*, 16(5), 977-986.  
<https://doi.org/10.3406/ahess.1961.420772>
- Barthes, R. (1971). *Sade, fourier, loyola* (french edition). Éditions du Seuil.
- Barzykowski, K., & Staugaard, S. R. (2017). How intention and monitoring your thoughts influence characteristics of autobiographical memories. *British Journal of Psychology*, 109(2), 321-340. <https://doi.org/10.1111/bjop.12259>
- Barzykowski, K., Niedźwieńska, A., & Mazzoni, G. (2019). How intention to retrieve a memory and expectation that a memory will come to mind influence the retrieval of autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 72, 31-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.03.011>
- Basirico, J. (s. d.). *La théorie (la pyramide) de Maslow*. pinterest.  
<https://www.pinterest.ca/pin/347058715033695652/>
- Batard, A. (2013). La nourriture dans la presse généraliste et la littérature françaises contemporaines entre plaisir et déplaisir. . . Dans *Des mets et des mots, Actes du 138<sup>e</sup> Congrès national des sociétés historiques et scientifiques*, « Se nourrir :

- pratiques et stratégies alimentaires » Rennes, 2013. Editions du CTHS, 2014.*  
[https://www.persee.fr/doc/acths\\_1764-7355\\_2014\\_act\\_138\\_1\\_2712](https://www.persee.fr/doc/acths_1764-7355_2014_act_138_1_2712)
- Baučeková, S. (2015). *Dining room detectives : Analysing food in the novels of Agatha Christie*. Cambridge Scholars Publishing.
- Baudouin, J. (2018, 21 juin). La fabuleuse histoire de la “Bataille des vins” d’Henri d’Andeli. *La Revue du vin de France*. <https://www.larvf.com/la-fabuleuse-histoire-de-la-bataille-des-vins-d-henri-d-andeli,4586437.asp>
- Baxter, J. (2017). *Eating eternity : Food, art and literature in France*. Museyon.
- Becker, K. (2012). Discours et métaphores alimentaires dans la littérature française du xvie au xxie siècle. *Food & History*, 10(2), 188-198.  
<https://doi.org/10.1484/J.FOOD.1.103313>
- Bentley, A. R. (1994). American Gastro-Anomie [Rev. of Paradox of Plenty : A Social History of Eating in Modern America]. *Reviews in American History*, 22(3), 523-529. <https://doi.org/10.2307/2703032>
- Bernard, M. E., Froh, J. J., DiGiuseppe, R., Joyce, M. R., & Dryden, W. (2010). Albert Ellis : Unsung hero of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 302-310. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498622>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2012). *Understanding autobiographical memory : Theories and approaches*. Cambridge University Press.
- Beyala, C. (2000). *Comment Cuisiner Son Mari A L’Africaine (Romans, Nouvelles, Recits (Domaine Francais)) (French Edition)*. Albin Michel.
- Beylier, R. P., Messeghem, K., & Fort, F. (2010). *Les MDD du terroir au cœur de la légitimité territoriale des distributeurs* [Conference paper]. Conference : 4ème Biennale Internationale de la Négociation, Paris, France. <https://hal.inrae.fr/hal-02824902/document>

- Biasin, G. (2017). *The Flavors of Modernity : Food and the Novel (Princeton Legacy Library, 4870)* (Reprint). Princeton University Press.
- Billson, J. M. (1995). *Keepers of the Culture : The Power of Tradition in Women's Lives* (1re éd.). Jossey-Bass.
- Black, I. (2016). Beyond dietetics : The use of language of food and drink in the allegorical battles of Eustache Deschamps. *Dalhousie French Studies*, 48, 3-18.  
<https://www.jstor.org/stable/pdfplus/40836479.pdf>
- Bonnain-Moerdyk, R. (1972). Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé. *Ethnologie française*, T.2(3/4), 287-294. <https://www.jstor.org/stable/40988204>
- Bordens, K. S., & Horowitz, I. A. (2008). *Social psychology* (3e éd.). FreeLoad Press.
- Branco de Oliveir, A. D. (2015). Littérature & . . . *Synergies Portugal*, 3.
- Brar, R. (2016). *Come into My Kitchen*. Collins India.
- Brewer, W. J., Castle, D., & Pantelis, C. (2006). *Olfaction and the Brain*. Cambridge University Press.
- Bridgman, T., Cummings, S., & Ballard, J. R. (2019). Who Built Maslow's Pyramid ? A History of the Creation of Management Studies' Most Famous Symbol and Its Implications for Management Education. *Academy of Management Learning and Education*, 18(1), 81-98. <https://doi.org/10.5465/amle.2017.0351>
- Brière, K. (2020). *Les symptômes du manger : Troubles et conduites alimentaires dans la littérature réaliste et naturaliste du XIXe siècle* [Thèse de Doctorat]. Université de Toronto.
- Brillat-Savarin, J. A. (1848). *Physiologie du goût* (Vol. 1). Gabriel de Gonet.
- Bronstein, S. F. (2011). *Maslow's hierarchy for the 21st century*. Smashwords.
- Brown, J., W. (1986). Littérature et nourriture. *Dalhousie French Studies*, 11, 4-8.  
<https://www.jstor.org/stable/40836569>

- Brown, R. (2023, 12 juin). Les préjugés à l'encontre des femmes demeurent « Bien enracinés », avertit l'ONU. *Nations Unies ONU Info*. Consulté le 17 juillet 2023, à l'adresse <https://news.un.org/fr/story/2023/06/1136017>
- Bugge, A. B., & Almás, R. (2006). Domestic dinner. *Journal of Consumer Culture*, 6(2), 203-228. <https://doi.org/10.1177/1469540506064744>
- Burkitt, I. (2008). *Social Selves : Theories of Self and Society*. SAGE Publications Limited.
- Buyck, J., & Meyfroidt, A. (2020). Explorer les paysages alimentaires pour régénérer la fabrique agriurbaine. *Territoire en mouvement Revue de géographie et aménagement. Territory in movement Journal of geography and planning*, 44-45. <https://doi.org/10.4000/tem.6071>
- Byrd, M., Hollar, M. B., & Dunn, J. P. (2020). *Cooking through history [2 volumes] : A worldwide encyclopedia of food with menus and recipes*. Bloomsbury Academic.
- Carré, P. (2004). Bandura : Une psychologie pour le XXIe siècle ? *Savoirs*, 5, 9-50. <https://doi.org/10.3917/savo.hs01.0009>
- Chandler, C. C., & Fisher, R. P. (1996). Retrieval processes and witness memory. Dans E. L. Bjork & R. A. Bjork (Éds.), *Memory* (2e éd., p. 494-519). Academic Press, Inc.
- Chernin, K. (1986). *The hungry self : Women, eating, and identity* (First Perennial Library Edition). Perennial.
- Chesnel, S. (2021, 3 novembre). Plafond de verre, sommet des inégalités entre femmes et hommes en entreprises. *Pour l'Éco*. <https://www.pourleco.com/entreprise/plafond-de-verre-sommet-des-inegalites-entre-femmes-et-hommes-en-entreprises>
- Chowdhury, M. S., Alam, Z., & Ahmed, S. (2014). Understanding employee motivation : The case of non-teaching staff of a public university. *British Journal of Marketing Studies*, 2(6), 18.

- Christian Latour. (2013, 17 octobre). « *On ne naît pas chef, on le devient. C'est un titre qui se mérite, lourd de sens et de responsabilités.* » ( . . .). [www.hrimag.com](http://www.hrimag.com).  
<https://www.hrimag.com/On-ne-naît-pas-chef-on-le-devient>
- Chu, S., & Downes, J. J. (2002). Proust nose best : Odors are better cues of autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 30(4), 511-518.  
<https://doi.org/10.3758/bf03194952>
- Chu, S., & Downes, J. J. (2004). Proust Reinterpreted : Can Proust's Account of Odour-cued Autobiographical Memory Recall Really be Investigated ? A Reply to Jellinek. *Chemical Senses*, 29(5), 459-461. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjh056>
- Cifali, M. (2018). Freud et l'approche psychanalytique : un autre regard sur la relation éducative. *Revue internationale d'éducation Sèvres*, 79, 127-137.  
<https://doi.org/10.4000/ries.7141>
- Civitello, L. (2007). *Cuisine and culture : A History of Food and People*. John Wiley & Sons.
- Classen, A. (2007). The Symbolic Function of Food as Iconic Representation of Culture and Spirituality in Wolfram von Eschenbach's Parzival (ca 1205). *Orbis Litterarum*, 62(4), 315-335. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0730.2007.00892.x>
- Clauzel, A., Guichard, N., Riché, C., & Laender, H. D. (2016). *Comportement du consommateur : Fondamentaux, nouvelles tendances et perspectives* (1re éd.). Magnard-Vuibert.
- Cornillon, A. (2022, 3 janvier). La pyramide de Maslow : Quels sont nos besoins en 2023 ? *Sortlist Blog*. Consulté le 25 février 2023, à l'adresse  
<https://www.sortlist.fr/blog/pyramide-de-maslow/>
- Corum, R. T. (1998). *Reading Boileau : An Integrative Study of the Early Satires*. Purdue University Press.

- Counihan, C. (1999). *The anthropology of food and body : Gender, meaning, and power*. Psychology Press.
- Craik, F. I. M., & Lockhart, R. (1972). Levels of processing : A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671-684.  
[https://doi.org/10.1016/s0022-5371\(72\)80001-x](https://doi.org/10.1016/s0022-5371(72)80001-x)
- Crandall, C. S., & Eshleman, A. (2003). A justification-suppression model of the expression and experience of prejudice. *Psychological Bulletin*, 129(3), 414-446.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.414>
- Croisile, B. (2009). *Tout sur la mémoire*. Odile Jacob.
- Culler, J. (2016). *Théorie littéraire* (A. Birien, Trad.). Presses universitaires de Vincennes.  
 (Œuvre originale publiée 1997)
- Cyrulnik, B. (1991). *De la parole comme d'une molécule (La Question) (French Edition)*. Eshel.
- Darcy, L. (2013). *Cuisine et sentiments*. Harlequin HQN.
- De Botton, A. (1997). *How Proust can change your life*. Vintage.
- De Ligny, C., & Rousselot, M. (1992). *La littérature française : Auteurs, oeuvres, genres et mouvements*. Nathan.
- De Montaigne, M. (1924). *Œuvres complètes*. Gallimard.
- DeJean, J. (2007). *The essence of style : How the French invented high fashion, fine food, chic cafes, style, sophistication, and glamour*. Simon and Schuster.
- Demouveau, G. (s. d.). Antoine Carême, le premier chef cuisinier de l'histoire. *ouest-france*. Consulté le 8 juin 2023, à l'adresse <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2022-03-24/antonin-careme-le-premier-chef-cuisinier-de-l-histoire-1e39d94f-7134-4030-9c99-5a461af019f0>
- Desarthe, A. (2006). *Mangez-moi*. Éditions de l'Olivier / Le Seuil.

- Deschamps, J., & Moliner, P. (2008). *L'identité en psychologie sociale : Des processus identitaires aux représentations sociales*. Armand Colin.
- Desruisseaux-Talbot, A. (2002). L'éducation par la bouche : les livres I-III de l'Émile de Rousseau. *Phares*, 2. <https://revuephares.com/>
- Doop, M., Mohr, C., Folley, B., Brewer, W., & Park, S. (2006). Olfaction and memory. Dans W. J. Brewer, D. Castle, & C. Pantelis (Éds.), *Olfaction and the brain* (p. 65-82). Cambridge University Press.
- Dulkina, Y. (2020, 9 juillet). Gravir la pyramide de Maslow en temps de pandémie. *French for the future*. <https://www.french-future.org/GRAVIR-LA-PYRAMIDE-DE-MASLOW-EN-TEMPS-DE-PANDEMIE/>
- Dunbar, R. (2017). Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- Durand, J. (2019). *Les recettes de la vie* (Folio). Gallimard.
- Durand, T. (2021). Les multiples rôles de l'alimentation. *L'Aide soignante*, 35(228), 12-14. <https://doi.org/10.1016/j.aidsoi.2021.04.005>
- Eden, D. (2001). Who controls the teachers? *Educational Management & Administration*, 29(1), 97–111. <https://doi.org/10.1177/0263211x010291007>
- Ertus, P., Bougeard-Delfosse, C., Petr, C., Jacob, C., & Frambourg, C. (2017). Consommation alimentaire locale : Entre locavorisme et régionalisme [Conference Paper]. Dans « *Territoires fabriqués/Territoires instrumentalisés* ». Colloque Idenso Territoires fabriqués/Territoires instrumentalisés, France. <https://hal.science/hal-01942585>

- Fath, R. (1901). *L'influence de la science sur la littérature française dans la seconde moitié du XIXe siècle (le roman, la poésie, le théâtre, la critique)* (French Edition). University of Michigan Library.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7<sup>e</sup> éd.). McGraw-Hill.
- Fell, A. (2014, 2 octobre). *Curiosity helps learning and memory*. University of California. <https://www.universityofcalifornia.edu/news/curiosity-helps-learning-and-memory>
- Ferguson, P. P. (2001). A cultural field in the making : Gastronomy in Nineteenth-Century France. Dans L. R. Schehr & A. S. Weiss (Éds.), *French food : on the table, on the page, and in French culture* (p. 5-50). Routledge.
- Ferguson, P. P. (2004). *Accounting for taste : The triumph of french cuisine*. University of Chicago Press.
- Filliozat, I. (2012). *Bien dans sa cuisine : Quand la preparation d'un repas devient une aventure intérieure*. JC Lattès.
- Fine, G. A. (1996). *Kitchens : The culture of restaurant work*. University of California Press.
- Fisher, M. F. K. (2017). *The gastronomical me*. Daunt Books. (Œuvre originale publiée 1943)
- Fiske, S., & Lee, T. L. (2008). Stereotypes and prejudice create workplace discrimination. Dans A. P. Brief (Éd.), *Diversity at work*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511753725>
- Fjellstrom, C., Sidevall, B., & Nydahl, M. (2010). Food intake and the elderly - social aspects. Dans L. J. Frewer, E. Risvik, & H. Schifferstein (Éds.), *Food, people and society*. Springer.
- Flandrín, J. L., & Montanari, M. (1996). Histoire de l'alimentation. Dans *Fayard eBooks*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA30351744>

- Flaubert, G. (1929). *Madame Bovary : Moeurs de province* (2.0, Vol. 715). La Bibliothèque électronique du Québec. (Œuvre originale publiée 1857)
- Flinner, L. (2022). *The pursuit of good food : The alimentary chronotope in Madame Bovary* [Mémoire de master]. University of South Carolina.
- François, P. H., & Botteman, A. (2002). Théorie sociale cognitive de Bandura et bilan de compétences : Application recherches et perspectives critiques. *Carriéologie*, 8(3), 519-543. <http://www.sneips.sante.gouv.sn/sites/default/files/DOCREF-THEORIESOCIALECOGNITIVE.pdf>
- Freidberg, S. (2010). Perspective and power in the ethical foodscape. *Environment and Planning A : Economy and Space*, 42(8), 1868-1874.  
<https://doi.org/10.1068/a43217>
- French, J. R. P., & Raven, B. (1959). The bases of social power. Dans D. Cartwright (Éd.), *Studies in Social Power*. Ann Arbor, Research Center For Group Dynamics, Institute For Social Research, University Of Michigan, [Reprinted].
- French, J., & Raven, B. (1959). The bases of social power. Dans D. Cartwright (Éd.), *Studies in Social Power* (p. 150-167). Ann Arbor, Institute for Social Research.
- Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Magee, J. C. (2003). From Power to Action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 453-466.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.453>
- Gans, V. (2012). *Le chef est une femme*. Flammarion.
- Gault & Millau International. (2022, 1 décembre). *Historique - Gault & Millau International*. Consulté le 11 juin 2023, à l'adresse <https://www.gaultmillau.org/historique/>
- Gault, H. (1973, novembre). Vive la Nouvelle Cuisine française ! *Le Nouveau Guide Gault-Millau*, 54.

- Gerrig, R. J. (2013). *Psychology and life* (20<sup>e</sup> éd.). Pearson Education, Inc.
- Gleitman, H., Gross, J. J., & Reisberg, D. (2010). *Psychology* (8e éd.). W. W. Norton.
- Gordillo, P., & Prescott, M. P. (2023). Assessing the use of social cognitive theory components in cooking and food skills interventions. *Nutrients*, *15*(5), 1287.  
<https://doi.org/10.3390/nu15051287>
- Gordon, S. (2006). *Culinary comedy in medieval French literature*. Purdue University Press.
- Gosselin, E., Morin, D., & Dolan, S. L. (2017). *Aspects humains des organisations : Psychologie du travail et comportement organisationnel* (5e éd.). Chenelière Éducation inc.
- Greiner, L. E., & Schein, V. E. (1988). *Power and Organization Development : Mobilizing Power to Implement Change* (1re éd.). Ft Pr.
- Grimod de la Reynière, A. B. L. (1804). *Almanach des gourmands : Servant de guide dans les moyens de faire excellente chère*. Chez Maradan.
- Gruber, M., Valji, A., & Ranganath, C. (2019). Curiosity and learning. Dans K. A. Renninger & S. E. Hidi (Éds.), *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning* (p. 397-417). Cambridge University Press eBooks.  
<https://doi.org/10.1017/9781316823279.018>
- Hauck-Lawson, A. (1998). When food is the voice : A case study of a Polish-American woman. *Journal for the Study of Food and Society*, *2*(1), 21-28.  
<https://doi.org/10.2752/152897998786690592>
- Herz, R. (2018). *Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons : Notre relation aux aliments expliquée par la science* (E. Flamigni, Trad. ; édition canadienne). Flammarion Québec.

- Hidalgo, M. C., & Hernández, B. (2001). Place attachment : Conceptual and empirical questions. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 273-281.  
<https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0221>
- Higgins, J. M. (1994). *The management challenge : An introduction to management*. Macmillan.
- Higginson, F. « Pim » . (2001). Eating your way out : The culinary as resistance in Ferdinand Oyono's *Le Vieux Negre et la madaille*. Dans L. R. Schehr & A. S. Weiss (Éds.), *French food : on the table, on the page, and in French culture* (p. 170 -183). Routledge.
- Hogan, P. C. (2003). *Cognitive science, literature, and the arts : A guide for humanists*. Routledge.
- Hogan, P. C. (2011). *What literature teaches us about emotion*. Cambridge University Press.
- Hogan, P. C. (2018). *Literature and emotion*. Taylor & Francis.
- Hooks, B. (2000). *Feminism is for everybody : Passionate politics*. South End Press.  
<https://doi.org/10.1177/0959353593032005>
- Hudson, W. H. (2015). *An introduction to the study of literature*. Rupa Publications India.
- Hyman, P., & Hyman, M. (1996). Imprimer la cuisine : Les livres de cuisine en France entre le XVe et le XIXe siècle. Dans J.-L. Flandrin & M. Montanari (Éds.), *Histoire de l'alimentation* (p. 955-973). Librairie Arthème Fayard.
- Iundt, S. (s. d.). Malfini : Retour sur la notion de littérature francophone. *malfini.ens-lyon*. Consulté le 4 avril 2020, à l'adresse <http://malfini.ens-lyon.fr/document.php?id=128>
- Jepma, M., Verdonschot, R. G., Van Steenbergen, H., Rombouts, S. A., & Nieuwenhuis, S. (2012). Neural mechanisms underlying the induction and relief of perceptual

- curiosity. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 6.  
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2012.00005>
- Jouanne, K. H. (1996). *Food and eating in Zola's Rougon-Macquart* [Thèses de doctorat].  
The University of Iowa.
- Kahnamouipour, J. (2021). La poétique de l'art culinaire dans *La cheffe*, roman d'une cuisinière de Marie Ndiaye. *Plume, Revue semestrielle de l'Association Iranienne de Langue et Littérature Françaises*, 16(32), 117-142.  
<https://doi.org/10.22129/plume.2021.253042.1166>
- Kane, K. (1989). Who deserves a break today ? Fast food, cultural rituals, and woman's place. Dans M. A. Schofield (Éd.), *Cooking by the book : Food in literature and culture* (p. 138-146). Popular Press 1.
- Kerangal, M. D. (2016). *Un chemin de tables*. Raconter la vie, Seuil.
- Kessler, B. (2005). One reader's digest. *Toward a gastronomic theory of literature*, 27(2), 4338738.
- Kikiladi, C. (s. d.). *CITATIONS & PROVERBES - Kikiladi*. Citation Kikiladi.  
[https://www.kikiladi.com/auteur/jiang\\_zilong.html](https://www.kikiladi.com/auteur/jiang_zilong.html)
- King, M. (2009). *Sustainable foodscapes : Obtaining food within resilient communities* [Mémor de mastère]. University of Waterloo.
- Koenig, L. (2009, août 1). Gender in the kitchen. *Saveur*. Consulté le 17 juin 2017, à l'adresse <https://www.saveur.com/article/Kitchen/Gender-in-the-Kitchen/>
- Kosslyn, S. M. (1995). Mental imagery. Dans D. N. Osherson (Éd.), *An Invitation to Cognitive Science : Visual Cognition* (Vol. 2, p. 267-296). The MIT Press.  
<https://doi.org/10.7551/mitpress/3965.001.0001>

- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2010). Multimodal images in the brain.  
 Dans A. Guillot & C. Collet (Éds.), *The Neurophysiological Foundations of Mental and Motor Imagery* (p. 3-16). Oxford University Press.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2010). Multimodal images in the brain.  
 Dans A. Guillot & C. Collet (Éds.), *The Neurophysiological Foundations of Mental and Motor Imagery* (p. 3-16). Oxford University Press.
- Kreitner, R. (1995). *Management* (6<sup>e</sup> éd.). Houghton Mifflin.
- Labrie, V. (1982). La faim de lire, littéralement. *Etudes Littéraires*, 15(2), 246.  
<https://doi.org/10.7202/500577ar>
- Lagarde, A., & Michard, L. (1970). *Collection littéraire Lagarde et Michard : XVIIe siècle : Les grands auteurs français du programme*. Bordas.
- Lahey, B. (2011). *Psychology : An Introduction*. McGraw-Hill Education.
- Larsen, R. J. (2012). *Personality psychology : Domains of knowledge about human nature*. McGraw-Hill Medical Publishing.
- Le Guide MICHELIN. (2022, 14 décembre). *L'Etoile MICHELIN : Tous ses secrets - partie 2*. MICHELIN Guide. Consulté le 9 mai 2023, à l'adresse  
<https://guide.michelin.com/fr/fr/article/features/l-etoile-michelin-tous-ses-secrets-partie-2>
- Lieury, A. (2008). *Psychologie cognitive*. Dunod,.
- Littérature. (s. d.-a). Dans *Larousse*. Consulté le 11 mai 2023, à l'adresse  
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/litt%C3%A9rature/47503>
- Littérature. (s. d.-b). Dans *Dictionnaire de l'Académie française*. Consulté le 12 décembre 2022, à l'adresse <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9L1058>
- Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. SAGE.

- Luxen, M. F. (2020). *The cook, the diner, and the mind : Psychology in the kitchen and at the table (new 2020 edition)*.
- Lyson, T. A., & Green, J. (1999). The agricultural marketscape : A framework for sustaining agriculture and communities in the northeast. *Journal of Sustainable Agriculture*, 15(2-3), 133-150. [https://doi.org/10.1300/j064v15n02\\_12](https://doi.org/10.1300/j064v15n02_12)
- Madame de Sévigné, M. de S. (1846). *Lettres de Madame de Sévigné : Précédées d'une Notice sur sa Vie et du Traité sur Le Style Épistolaire de Madame de Sévigné*. Librairie de Firmin Didot Freres. <https://www.gutenberg.org/files/43901/43901-h/43901-h.htm>
- Madoglou, A. (2009). Stratégies de représentations internes et externes de mémoire et d'oubli. *Bulletin de psychologie*, 504, 515-531.  
<https://doi.org/10.3917/bupsy.504.0515>
- Mahdi, M. (2004). Laurence Bérard et Philippe Marchenay, Les produits de terroir. Entre cultures et règlements. Paris, CNRS Éditions, 2004, 229 p. *Études rurales*, 171-172, 292-295. <https://doi.org/10.4000/etudesrurales.3080>
- Mangal, S. K. (2005). *General pschology* (13e éd.). Sterling Publishers Private Limited. (Œuvre originale publiée 1997)
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1976). *The farther reaches of human nature*. Penguin Books.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3<sup>e</sup> éd.). Pearson Education, Inc.
- Maslow, A. H. (2008). *Devenir le meilleur de soi-même : Besoins fondamentaux, motivation et personnalité* (L. Nicolaieff, Trad.). Editions Eyrolles. (Œuvre originale publiée 1971)

- Maslow, A. H. (2010). *Devenir le meilleur de soi-même : Besoins fondamentaux, motivation et personnalité* (L. Nicolaieff, Trad. ; 5<sup>e</sup> éd.). Editions Eyrolles. (Œuvre originale publiée 1954)
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2013). *Culture and psychology*. Cengage Learning.
- Matta, R. (2014). Foodscapes, Foodfields and Identities in Yucatán, by Steffan Igor Ayora-Díaz. *Anthropology of food*. <https://doi.org/10.4000/aof.7636>
- Matthews, S. (2020, 10 novembre). Pandemic cooking burnout is real. Here's how to cope this Thanksgiving. *HuffPost*. Consulté le 28 juillet 2022, à l'adresse [https://www.huffpost.com/entry/cooking-burnout-pandemic-how-to-cope\\_1\\_5f5a5b14c5b62874bc19ee5c](https://www.huffpost.com/entry/cooking-burnout-pandemic-how-to-cope_1_5f5a5b14c5b62874bc19ee5c) (Œuvre originale publiée 2020)
- Mcleod, S. (2023, 14 juin). Carl Rogers' humanistic theory and contribution to psychology. *Simply Psychology*. Consulté le 15 juin 2023, à l'adresse <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html#:~:text=The%20self%20is%20the%20humanistic,out%20interpretation%20of%20those%20experiences>.
- Mcleod, S. (2023, 27 juin). *Behaviorist approach to psychology : Definition, history, concepts, and impact* (O. G. -Evans, Éd.). Simply Psychology. Consulté le 30 juin 2023, à l'adresse <https://www.simplypsychology.org/behaviorism.html>
- Meguro, J. (2015). *La nourriture chez marcel proust* [Thèse de doctorat]. Université Sorbonne Paris.
- Mehran, F. (2010). *Psychologie positive et personnalité : Activation des ressources*. Elsevier Masson.
- Melton, A. W. (1963). Implications of short-term memory for a general theory of memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 2(1), 1-21. [https://doi.org/10.1016/s0022-5371\(63\)80063-8](https://doi.org/10.1016/s0022-5371(63)80063-8)

- Mennell, S. (1996). *All manners of food : Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*. University of Illinois Press.
- Menu Fretin. (2023, 27 mai). *L'Almanach des gourmands • Menu fretin*. Consulté le 8 juin 2023, à l'adresse <https://www.menufretin.fr/produit/lalmanach-des-gourmands/>
- Merle, A., & Piotrowski, M. (2011). Consommer des produits alimentaires locaux - comment et pourquoi ? *Décisions Marketing*, 67, 37-48.  
<https://doi.org/10.7193/dm.067.37.48>
- Merle, P. (2008, 23 février). La France va demander le classement de sa cuisine au patrimoine de l'unesco. *ladepeche.fr*. Consulté le 25 août 2022, à l'adresse <https://www.ladepeche.fr/article/2008/02/23/436843-france-va-demander-classement-cuisine-patrimoine-unesco.html#>
- Mikkelsen, B. E. (2011). Images of foodscapes : Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Perspectives in Public Health*, 131(5), 209-216.  
<https://doi.org/10.1177/1757913911415150>
- Miller, H. (2004). *On literature*. Routledge.
- Miller, J. B. (1992). Rethinking power. Dans T. E. Wartenberg (Éd.), *Women and Power* (p. 240-248). State University of New York Press.
- Montagne, P. (1938). La cuisine et la table chez les Francs et chez les Mérovingiens. Dans *Larousse gastronomique*. Librairie Larousse.
- Montanari, M. (2010). *Le manger comme culture*. Université de Bruxelles.
- Moore, R. L., & Graefe, A. R. (1994). Attachments to recreation settings : The case of rail-trail users. *Leisure Sciences*, 16(1), 17-31.  
<https://doi.org/10.1080/01490409409513214>
- Muhlstein, A. (2010). *Garçon, un cent d'huîtres ! : Balzac et la table*. Odile Jacob.

- Murphy, A. V. (2019). Introduction : Le sens du lieu. *Chiasmi International*, 21, 273-274.  
<https://doi.org/10.5840/chiasmi20192125>
- Nalbantian, S. (2003). *Memory in literature : From rousseau to neuroscience*. Palgrave Macmillan.
- Namouric, G. (2021, 23 décembre). Besoins et motivations : Une nouvelle pyramide de Maslow ? *revuegestion*. <https://www.revuegestion.ca/besoins-et-motivations-une-nouvelle-pyramide-de-maslow>
- NDiaye, M. (2016). *La cheffe, roman d'une cuisinière*. Gallimard.
- Neyrat, P. (2022, 27 octobre). *Auguste Escoffier, premier chef star d'envergure internationale*. L'Académie du Goût. Consulté le 9 avril 2023, à l'adresse [https://www.academiedugout.fr/articles/auguste-escoffier-premier-chef-star-denvergure-internationale\\_3262](https://www.academiedugout.fr/articles/auguste-escoffier-premier-chef-star-denvergure-internationale_3262)
- Notaker, H. (2017). *A history of cookbooks : From kitchen to page over seven centuries*. University of California Press.
- Oatley, K. (2011). *Such stuff as dreams : The Psychology of Fiction*. John Wiley & Sons.
- Olivier, V. (2013). Une gourmandise : Mots, mets, et écriture féminine. *The French Review*, 87(1), 125-135. [http://digitalcommons.chapman.edu/language\\_articles/11](http://digitalcommons.chapman.edu/language_articles/11)
- Ory, P. (2013). Le discours gastronomique. *Le repas gastronomique des français, TDC N° 1064*, 22-23. <http://www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/le-repas-gastronomique-des-francais.html>
- Ory, P., Taranto, P., & Coyault, S. (2019). Le grand débat gastronomique. *ELFe XX-XXI*, 7. <https://doi.org/10.4000/elfe.340>
- Paivio, A. (1983). The mind's eye in arts and science. *Poetics*, 12(1), 1-18.  
[https://doi.org/10.1016/0304-422x\(83\)90002-5](https://doi.org/10.1016/0304-422x(83)90002-5)

- Parent, G., & Cloutier, P. (2017). *Initiation à la psychologie* (3e éd.). Chenelière Éducation inc.
- Parker, T. (2015). *Tasting French terroir : The History of an Idea*. University of California Press.
- Pfeffer, J. (1993). *Managing With Power : Politics and Influence in Organizations* (Reprint). Harvard Business Review Press.
- Philpott, T. (2013, 12 novembre). The Demi-Glace ceiling : Why do we ignore lady chefs ? *Motherjones*. Consulté le 7 juin 2017, à l'adresse <http://www.motherjones.com/food/2013/11/women-chefs-sexism/>
- Piatti-Farnell, L. (2011). *Food and culture in contemporary american fiction (routledge studies in contemporary literature)* (1re éd.). Routledge.
- Pickering, J. H., & Hoeper, J. D. (1981). *Concise companion to literature*. Macmillan.
- Pinkard, S. (2009). *A revolution in taste : The rise of French cuisine, 1650-1800*. Cambridge University Press.
- Pitte, J. (2005). *Gastronomie française : Histoire et géographie d'une passion*. Librairie Arthème Fayard.
- Ploquin, F., Hermeline, L., & Rolland, D. (2000). *Littérature française : Les textes essentiels*. Hachette Fle.
- Prejudice. (2022). Dans *dictionary.apa.org*. Consulté le 15 septembre 2022, à l'adresse <https://dictionary.apa.org/prejudice>
- Proarti. (s. d.). *MFK FISHER : L'AMÉRICAINNE QUI AIMAIT BRILLAT-SAVARIN*. proarti. Consulté le 5 juillet 2022, à l'adresse <https://www.proarti.fr/collect/project/mfk-fisher-lamericaine-qui-aimait-brillat-savarin/0>

- Prod'homme, J. (2018, 26 février). À Compiègne, le cuisinier Antonin Carême se fait appeler « chef » . *ici, par France Bleu et France 3*. Consulté le 8 juin 2023, à l'adresse <https://www.francebleu.fr/emissions/ils-ont-fait-l-histoire/a-compiegne-le-cuisinier-antonin-careme-se-fait-appeler-chef>
- Proust, M. (1918). *A la recherche du temps perdu : Du côté de chez Swann* (Vol. 1). Gallimard. <http://www.archive.org/details/larecherchedut01prou>
- Purves, D. (2018). *Neuroscience* (G. J. Augustine, D. Fitzpatrick, W. C. Hall, A.-S. LaMantia, & R. D. Mooney, Éds. ; 6e éd.). Sinauer Associates.
- Quinones, S., & Mason, S. (2021). Feeding your brain. Dans J. Lazzara & S. Green, *Good Health and Well-Being Student Care Guidebook*. <https://open.maricopa.edu/scgb/>
- Rambourg, P. (2010). *Histoire de la cuisine et de la gastronomie françaises*. Librairie Académique Perrin.
- Reed, S. K. (2017). *Cognition : Théories et applications* (E. Verhasselt & J. Martin, Trad. ; 4e éd.). De Boeck Supérieur.
- Restak, R. (2009). *Think Smart : A Neuroscientist's Prescription for Improving Your Brain's Performance*. Penguin.
- Restak, R. (2020, 2 novembre). *Sharpen your brain in the kitchen : How cooking improves brain health* (K. Findley, Éd.). Wondrium Daily. Consulté le 29 mai 2022, à l'adresse <https://www.wondriumdaily.com/sharpen-your-brain-in-the-kitchen-how-cooking-improves-brain-health/>
- RESTAURANT : Définition de RESTAURANT*. (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/restaurant//1>
- Robbins, S., & Judge, T. (2016). *Organizational Behavior (17th Edition) - Standalone book* (17e éd.). Pearson.

- Ropers-Huilman, B. (2002). Feminism in the academy : Overview. Dans A. M. M. Aleman & K. A. Renn (Éds.), *Women in Higher Education : An encyclopedia* (p. 109-117). ABC-CLIO.
- Rouff, M. (2003). *La vie et la passion de Dodin-Bouffant, gourmet*. Les Editions du Rocher/Serpent à Plumes. (Œuvre originale publiée 1924)
- Roulier, D. (2019, 24 mai). Massimo Bottura : « La cuisine est un acte d'amour » . *GQ France*. Consulté le 3 février 2023, à l'adresse <https://www.gqmagazine.fr/lifestyle/article/massimo-bottura-la-cuisine-est-un-acte-damour>
- Rousseau, J. (1959). *Œuvres complètes* (Vol. 4). Editions Gallimard.
- Rozin, P., & Vollmecke, T. (1986). Food likes and dislikes. *Annual Review of Nutrition*, 6(1), 433-456. <https://doi.org/10.1146/annurev.nu.06.070186.002245>
- Saint-Geniès, G. de L. (2015, 6 mars). Lire et relire une chambre à soi de Virginia Woolf (1929). *La Plume de l'Oiseau-Lyre*. Consulté le 5 juillet 2022, à l'adresse <https://laplumedeloiseauulyre.com/?p=2965>
- Santrock, J. W. (2000). *Psychology : Brief edition*. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Sceats, S. (2000). *Food, consumption and the body in contemporary women's fiction*. Cambridge University Press.
- Schacter, D. (1996). *Searching for memory : The brain, the mind, and the past*. BasicBooks.
- Schacter, D. L. (2003). *Science de la mémoire : oublier et se souvenir*. Editions Odile Jacob.
- Schacter, D. L. (2021). *The seven sins of memory : How the mind forgets and remembers* (2e éd.). Mariner Books. (Œuvre originale publiée 2002)

- Schacter, D., Gilbert, D., Hood, B. M., & Wegner, D. (2016). *Psychology : Second european edition*. Macmillan Publishers.
- Schacter, D., Gilbert, D., Hood, B. M., & Wegner, D. (2016). *Psychology : Second european edition*. Macmillan Publishers.
- Schehr, L. R. (2001). Savory writing : Marcel Rouff's Vie et Passion de Doddin-Bouffant. Dans A. S. Weiss (Éd.), *French food On the Table, on the Page, and in French Culture*. Routledge.
- Schofield, M. A. (1989). *Cooking by the book : Food in literature and culture*. Popular Press.
- Schram, D., & Steen, G. (2001). *The psychology and sociology of literature : In honor of elrud ibsch*. John Benjamins Publishing Company.
- Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (2011). *Handbook of Identity Theory and Research*. Springer.
- Shepherd, G. (2013). *Neurogastronomy : How the brain creates flavor and why it matters*. Columbia University Press.
- Shepherd, G. M. (2015). Neuroenology : How the brain creates the taste of wine. *Flavour*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s13411-014-0030-9>
- Sicco, D. (2017). « L'estomac gouverne la cervelle » : Nourriture et morale dans les contes de Voltaire. *Revista Criação & Crítica*, 18, 38-50. <https://doi.org/10.11606/issn.1984-1124.v0i18p38-50>
- Skubal, S. (2002). *Word of mouth : Food and fiction after freud*. Routledge.
- Sorgule, P. (2019, 28 mai). Maslow's hierarchy still applies to restaurant workers. *Harvest America Cues Blog*. Consulté le 18 juillet 2022, à l'adresse <https://harvestamericacues.com/2019/05/28/maslows-hierarchy-still-applies-to-restaurant-workers/>

- Spence, C., & Piqueras-Fiszman, B. (2014). *The perfect meal : The multisensory science of food and dining*. John Wiley & Sons.
- Strasser, A. (2008). Agnès Desarthe et Anna Gavaldà : Quand la cuisine fait recette en littérature. *@analyses*, 3(2), 51-73. <https://doi.org/10.18192/analyses.v3i2.547>
- Sutton, D. (2010). Food and the senses. *Annual Review of Anthropology*, 39(1), 209-223. <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.012809.104957>
- Sutton, D. (2013). Cooking skills, the senses, and memory : The fate of practical knowledge. Dans C. Counihan & P. Van Esterik, *Food and Culture* (p. 299-319). Taylor & Francis.
- Tauger, M. B. (2015). Lessons from the past : A historical overview of the Place-Food relationship. Dans K. M. Fitzpatrick & D. Willis (Éds.), *A place-based perspective of food in society* (p. 59). Palgrave Macmillan.
- Tavris, C., & Wade, C. (2007). *Introduction à la psychologie : Les grandes perspectives* (Alain Gagnon, C. Goulet, & P. Wiedmann, Trad. ; 2e éd.). Éditions du renouveau pédagogique inc. (Œuvre originale publiée 1995)
- Tebben, M. (2008). French food images and national identity : Consommé, cheese soufflé, francité ? Dans A. M. Magid (Éd.), *You Are What You Eat : Literary Probes into the Palate* (p. 168-189). Cambridge Scholars Publishing.
- Tebben, M. (2020). *Savoir-Faire : A history of food in France*. Reaktion Books.
- Tebben, M. (2021). *Food Cultures of France : Recipes, Customs, and Issues*. Bloomsbury Publishing USA.
- This, H., & Monchicourt, M. (2007). *Construisons un repas*. Editions Odile Jacob.
- Thomson, D. M., & Tulving, E. (1970). Associative encoding and retrieval : weak and strong cues. *Journal of experimental psychology*, 86(2), 255-262. <https://doi.org/10.1037/h0029997>

- Thuy, K. (2013). *Mãn*. Les Éditions Libre Expression.
- Tomasik, T. J. (2005). Gastronomy. Dans L. D. Kritzman & B. J. Reilly (Éds.), *The Columbia History of twentieth-century French thought* (p. 238-241). Columbia University Press.
- Tribble, E. B. (2011). *Cognition in the globe : Attention and memory in shakespeare's theatre*. Palgrave Macmillan.
- Trubek, A. B. (2000). *Haute cuisine: How the French Invented the Culinary Profession*. University of Pennsylvania Press.
- Trubek, A. B. (2009). *The Taste of Place : A Cultural Journey into Terroir (Volume 20) (California Studies in Food and Culture)* (First). University of California Press.
- Trubek, A., Lemasson, J., & Jordan, H. L. (2010). Produits du terroir : Similarities and differences between France, Québec and Vermont. *Opportunities for Agriculture Working Paper Series, University of Vermont, Food Systems Spire of Excellence*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.201265>
- Tulving, E. (1983). *Elements of Episodic Memory*. Oxford University Press, USA.
- Tulving, E., & Pearlstone, Z. (1966). Availability versus accessibility of information in memory for words. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 5(4), 381-391. [https://doi.org/10.1016/s0022-5371\(66\)80048-8](https://doi.org/10.1016/s0022-5371(66)80048-8)
- Tulving, E., & Thomson, D. M. (1973). Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory. *Psychological Review*, 80(5), 352-373. <https://doi.org/10.1037/h0020071>
- Tulving, E., & Thomson, D. M. (1973). Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory. *Psychological Review*, 80(5), 352-373. <https://doi.org/10.1037/h0020071>

- Turin, G. (2019). Accommodements en régime magique. Fonctions de la nourriture chez Marie NDiaye. *ELFe XX-XXI*, 7. <https://doi.org/10.4000/elfe.305>
- Turner, J. C., Reynolds, K. J., Haslam, S. A., & Veenstra, K. E. (2006). Reconceptualizing personality : Producing individuality by defining the personal self. Dans T. Postmes & J. Jetten (Éds.), *Individuality and the Group Advances in Social Identity* (p. 11-36). SAGE.
- V. Lair, A. (2003). *Les arts de la table : Nourriture et classes sociales dans la littérature française du dix-neuvième siècle* [Thèse de doctorat]. The Ohio State University.
- Valji, A., & Gruber, M. (2019, 13 septembre). *Curiosity : We're studying the brain to help you harness it*. The Conversation. Consulté le 30 mai 2023, à l'adresse <https://theconversation.com/curiosity-were-studying-the-brain-to-help-you-harness-it-122351>
- Weisstein, N. (1993). Psychology constructs the female ; or the fantasy life of the male psychologist (with some attention to the fantasies of his friends, the male biologist and the male anthropologist). *Feminism & Psychology*, 3(2), 194-210. <https://doi.org/10.1177/0959353593032005>
- Wellek, R., & Warren, A. (1949). *Theory of literature*. Harcourt, Brace and Company.
- Wells, P. (2014). *The food lover's guide to Paris : The best restaurants, bistros, cafés, markets, bakeries, and more* (5<sup>e</sup> éd.). Workman Publishing Co., Inc.
- Wheaton, B. K. (1996). *Savoring the past : The french kitchen and table from 1300 to 1789*. Simon and Schuster.
- Whitney, A. K. (2009, 2 mai). FemiNoshing : Why are most chefs men ? *Sexy Feminist*. Consulté le 19 février 2022, à l'adresse <https://www.sexyfeminist.com/2009/05/02/feminoshing-why-are-most-chefs-men/>
- Willan, A. (2000). *Great cooks and their recipes : From Taillevent to Escoffier*. Pavilion.

- Winson, A. (2004). Bringing political economy into the debate on the obesity epidemic. *Agriculture and Human Values*, 21(4), 299-312. <https://doi.org/10.1007/s10460-003-1206-6>
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2010). Gender. Dans S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Éds.), *Handbook of social psychology* (5e éd., Vol. 1, p. 629-667). Wiley.
- Woolf, V. (2020). *Une chambre à soi*. Le Livre de Poche.
- Zhang, S., Schmader, T., & Forbes, C. (s. d.). The effects of gender stereotypes on women's career choice : Opening the glass door. Dans M. Barreto, M. K. Ryan, & M. T. Schmitt (Éds.), *The glass ceiling in the 21st century : Understanding barriers to gender equality* (p. 125-150). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11863-006>
- Zola, É. (s. d.). *Le ventre de Paris* (Éditions Rencontre Lausanne, Vol. 27). La Bibliothèque électronique du Québec. (Œuvre originale publiée 1873)