

**Plaidoyer politique pour une saine digestion émotionnelle**  
*Ci-gît l'amer. Guérir du ressentiment* de Cynthia Fleury

Katrie Chagnon

---

Number 276, Summer 2021

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/96738ac>

[See table of contents](#)

---

Publisher(s)

Spirale magazine culturel inc.

ISSN

0225-9044 (print)

1923-3213 (digital)

[Explore this journal](#)

---

Cite this review

Chagnon, K. (2021). Review of [Plaidoyer politique pour une saine digestion émotionnelle / *Ci-gît l'amer. Guérir du ressentiment* de Cynthia Fleury]. *Spirale*, (276), 82–85.

# PLAIDOYER POLITIQUE POUR UNE SAINTE DIGESTION ÉMOTIONNELLE

CI-GÎT L'AMER.  
GUÉRIR DU  
RESSENTIMENT

DE CYNTHIA FLEURY

Gallimard, 2020, 336 p.



L'épreuve à laquelle nous confronte la philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury dans son dernier essai, bellement intitulé *Ci-gît l'amer*, est tout aussi malaisée que nécessaire. Elle consiste à lutter, à l'échelle individuelle et collective, contre ce qui prend aujourd'hui la forme d'un ressentiment toxique et envahissant, néfaste pour la santé psychique des individus autant que pour le bon fonctionnement des sociétés démocratiques. Ce ressentiment contemporain, dont Fleury analyse avec soin les fondements psychanalytiques et politiques, nous en percevons quotidiennement les manifestations dans l'espace public : il suffit de penser au déferlement de propos haineux sur les réseaux sociaux, identifié par l'auteurice comme l'un des symptômes les plus évidents d'une exacerbation de la « *pulsion ressentimiste* », ou encore au « *délire conspirationniste* » dirigé contre la presse et les institutions, dans lequel elle reconnaît une « *version collective du délire personnel de persécution* ». Or, au-delà des facilités diagnostiques, qui se contenteraient de « pathologiser » de tels phénomènes pour mieux les dénoncer, *Ci-gît l'amer* explore les mécanismes profonds par lesquels un surinvestissement de la souffrance, de l'insatisfaction ou du sentiment d'injustice peut conduire à l'aliénation propre du sujet, rongé de l'intérieur par un insatiable besoin de réparation, puis s'étendre au corps social tout entier.

Sans nier que des facteurs sociohistoriques et même systémiques favorisent la production du ressentiment – en particulier chez les femmes et chez certains groupes minorisés, victimes d'oppression –, l'ouvrage nous invite, de façon salutaire, à y voir une disposition affective inhérente à la psyché. Ce faisant, il nous place devant notre responsabilité commune de ne pas céder aux pulsions mortifères qui nous animent. Par un meilleur usage de notre énergie libidinale, il s'agit plutôt d'œuvrer à l'instauration, à même notre malaise existentiel et culturel, de conditions d'individuation créatrice, garantes de ce que Wilhelm Reich a nommé « *l'aptitude à la liberté* ». Pour Cynthia Fleury, il y va du destin à la fois thérapeutique et politique de la psychanalyse : « *guérir du ressentiment* » relève en ce sens non pas d'une opération magique ou définitive, mais d'un travail sans fin à mener d'abord sur nous-mêmes afin de conscientiser et de maîtriser, en l'approvoisant, le danger d'empoisonnement qui menace communément l'existence humaine et celle de l'État de droit.

## APPRENDRE À MIEUX DIGÉRER

L'essai en trois parties s'ouvre sur une description clinique du ressentiment fondée sur le modèle de la « *mauvaise digestion* » emprunté aux philosophies de Friedrich Nietzsche et de Max Scheler. De même que l'incorporation mélancolique a pu être comparée à une indigestion, notamment dans les travaux de Nicolas Abraham et Maria Torok, le processus qui génère l'affect ressentimiste trouve ici ses équivalents physiologiques du côté de la rumination, de la dyspepsie et de l'(auto)intoxication. « *Le terme clé pour comprendre la dynamique du ressentiment est la rumination, soutient d'abord Fleury à la suite de Scheler, [soit] quelque chose qui se mâche et se remâche, avec d'ailleurs cette amertume caractéristique d'un aliment fatigué par la mastication.* » Cette image de la rumination, qui évoque également une régurgitation répétitive, permet d'explicitier la manière dont une réaction émotionnelle de nature hostile gagne en profondeur, mais aussi en indétermination à force d'être ressassée, au point d'annihiler la capacité d'agir du sujet, sa faculté de juger et ses ressources expressives. En écho à l'idée nietzschéenne de « *l'intoxication* » alimentaire, associée à la « *morale des esclaves* », Fleury parle alors d'une « *contamination* » générale de l'être et de ce qui l'entoure. Aussi voit-elle plus concrètement dans le « *vomissement* » injurieux qui afflue de façon quasi permanente (et souvent anonyme) sur les réseaux sociaux, par exemple, une atteinte à l'intégrité d'autrui aussi bien qu'au langage lui-même et à sa puissance de symbolisation, anéantie par ce poison autoadministré qu'est le ressentiment.

Filant la métaphore digestive à travers l'ensemble du livre, l'essayiste reprend également de Nietzsche (et de Deleuze dans son sillage) la figure du malheureux dyspeptique, « *celui qui ne sait pas digérer, qui a des aigreurs d'estomac, pour qui cela ne passe pas* ». Cette référence aux troubles de la digestion chez « *l'homme du ressentiment* » renvoie à une conception viciée du bonheur fondée sur le sentiment du « *droit à* », nourri par l'égalitarisme, et de son inévitable frustration. Cela permet d'expliquer la propension particulière des individus atteints de ce mal à (s')aigrir et même à (se) pourrir la vie, par une décision non pleinement conscientisée de s'enfermer dans la rumination victimaire. « *On peut et l'on doit se nourrir autrement, refuser les aliments avariés*, insiste Fleury. *Mais là, le choix de la charogne est préféré. La préférence pour l'avarié est essentielle dans la démarche, car le ressentiment*

*n'est pas assimilable à une riposte, à une légitime défense, à une simple réaction. Il relève du reste souvent d'une non-réaction, d'une renonciation à réagir.* » La philosophe replace ainsi judicieusement la responsabilité individuelle au centre de l'analyse du ressentiment, compris comme une position autoconservatrice (de type passif-agressif) prise par rapport à un statut de victime, qu'il soit réel ou imaginé. Le choix d'un positionnement différent exige un apprentissage difficile mais libérateur, argue-t-elle : pour employer à nouveau son langage imagé, il faut apprendre à « *digérer sans être contaminé* », ce qui implique ultimement de « *développer le goût de l'amertume* » qui imprègne l'expérience humaine et ses plaisirs, en acceptant, comme l'écrivait Montaigne, que « *[n]ous ne goûtons rien de pur* ».

## COMMENT NE PAS JOUIR DE SA PERSÉCUTION

Ce plaidoyer pour une saine digestion émotionnelle nous amène à considérer l'incidence des dysfonctionnements individuels sur le bon fonctionnement du corps collectif, dont certaines pathologies historiques font l'objet d'une attention plus ciblée dans les deuxième et troisième sections de l'ouvrage. Afin de saisir les origines psychiques du ressentiment collectif, Fleury se penche en premier lieu sur la question du fascisme, que Theodor Adorno a défini, dans sa dimension psychotique-paranoïaque, comme « *la dictature des malades de persécution [qui] réalise toutes les angoisses de persécution de ses victimes* ». Rattachant cette définition du fascisme aux mouvements de détestation de masse observés – et vécus – par le théoricien critique, l'autrice souligne les implications psychanalytiques de ses analyses : celles-ci montrent en quoi l'identification au chef autoritaire procède d'un « *retournement du narcissisme blessé* », où la position de soumission imposée aux groupes se renverse et devient jouissance de l'hostilité provoquée par cette même soumission, perçue à tort comme étant « *sans reste* », c'est-à-dire sans recours possible et sans issue, donc déchargeant les individus de toute responsabilité politique.

Or, Cynthia Fleury croit qu'il y a non seulement une responsabilité personnelle à assumer, mais aussi, et surtout, du « *reste* » à investir dans tout phénomène de ressentiment collectif, même les plus répressifs. Son propos rejoint sur ce point la thèse de Reich selon laquelle l'apolitisme revendiqué des masses, loin d'être le fait d'une prétendue « *neutralité* »,

dissimule un ressentiment latent qui, dans l'attente d'un contexte favorable pour s'exprimer de façon désubjectivée, s'approfondit – se rumine – à l'abri de toute action publique et de tout engagement social. À l'inverse de ce repli égoïste, symptomatique d'un « *désir de monde* » frustré, selon Reich, l'émancipation passerait par une libération intellectuelle et sexuelle, un combat du sujet pour « *retrouver son énergie vitale originelle* », source d'individuation détournée à des fins de domination. Le travail conceptuel, la connaissance, la création et l'analyse (psychanalytique, philosophique ou sociologique, par exemple) constituent dès lors autant de moyens identifiés par Fleury pour résister, comme l'ont fait Adorno, Norbert Elias et d'autres à leur époque, à ce qu'elle décrit finalement comme une forme toujours active de « *colonisation* » psychique. Car s'il faut bien admettre que la situation actuelle est incomparable à celle des années 1940, « *[j] n'en demeure pas moins que la manière dont les réflexes conditionnés s'opère garde un nombre certain de similitudes, le fonctionnement psychique ayant ses vieilles lois qui continuent de le structurer* ».

Voilà pourquoi un auteur comme Frantz Fanon demeure, aux yeux de Fleury, tout aussi pertinent, sinon plus, que les précédents pour penser la « *décolonisation de l'être* » contemporain. Étant lui-même issu d'une violente histoire coloniale, Fanon permet en effet de comprendre comment un sujet fait prisonnier de lui-même et de sa communauté (raciale, en l'occurrence) peut malgré tout s'échapper du « *carcan* » de la domination culturelle et s'engager sur un « *chemin combatif et créatif* » en vue de « *soigner le colonisé* » de son ressentiment. Les pages que la psychanalyste consacre à *Peau noire, masques blancs* (1952) et aux *Damnés de la terre* (1961) dans la dernière partie du livre sont, à ce titre, particulièrement éclairantes quant aux enjeux de sa propre démarche. Appelant une critique interne des études postcoloniales, culturelles et subalternes, dont elle salue par ailleurs la déconstruction du point de vue dominant de l'histoire, sa lecture des œuvres phares de Fanon lui sert à défendre une position humaniste à visée universaliste qu'il s'agirait moins d'opposer aux mouvements de revendication identitaire que de dialectiser avec eux de manière à contrer les tendances à l'essentialisation ou au binarisme.

À un moment où prévaut l'attention portée aux minorités, l'affirmation des différences et le discours de la diversité, surtout dans le contexte nord-américain, on peut certes demeurer perplexe devant l'universalisme prôné par Fleury à travers les écrits de Fanon – lui qui refusait l'ontologisation réifiante des personnes noires au profit d'une aspiration à l'universel humain lorsqu'il déclarait vouloir « *libérer l'homme de couleur de lui-même* ». Cette posture quelque peu à contrecourant présente néanmoins l'intérêt de rompre avec un certain cloisonnement des identités captives de leur douleur en proposant une « *éthique de la reconnaissance* » non fondée sur un idéal de justice réparatrice. Surtout, pareille défense de l'humanisme – au nom duquel la théoricienne justifie également son féminisme ambivalent – fait valoir la nécessité de conjuguer l'héritage névrotique (qu'il soit familial ou sociétal) avec l'invention (de soi, de sa vie) par une mise en mouvement capacitaire de la pensée, du désir et de l'action. Ouvertement thérapeutique, donc, le projet de Fleury est aussi foncièrement politique, car il s'agit, en définitive, d'exiger des institutions démocratiques qu'elles assurent au plus grand nombre les moyens « *d'investir le monde de façon libidinale* » ; bref, qu'elles offrent une « *structure de soutènement* » (matériel, économique et symbolique) qui puisse produire des citoyens et citoyennes capables de surmonter l'insécurité du réel.

## PASSER DE L'AMER – ET DE LA MÈRE – À LA MER

On l'aura compris :  
*Ci-gît l'amer* se veut  
avant tout un appel à  
la sublimation, conçue  
par Freud comme un  
fondement essentiel  
de l'entreprise  
civilisationnelle.

On l'aura compris : *Ci-gît l'amer* se veut avant tout un appel à la sublimation, conçue par Freud comme un fondement essentiel de l'entreprise civilisationnelle. Cynthia Fleury y revient sans cesse pour indiquer les voies d'un possible dépassement du ressentiment : « [L]e *Moi* ne peut résister à ses pulsions mortifères [...] qu'à la condition de pratiquer une sorte de suspens de ces assauts, en leur opposant une énergie vitale créatrice et force de sublimation. » Il est bien sûr question d'art et d'écriture, mais aussi, plus largement, de tout ce qui permet « la création d'un monde commun et l'augmentation du *Moi* », comme l'amour et l'amitié, les humanités, l'éducation ou encore le rire (objet annoncé d'un futur ouvrage). Pour Fleury, cette capacité de symbolisation est d'autant plus importante à restaurer de nos jours qu'on tend à lui substituer une illusion de toute-puissance matérielle et technique de nature faussement compensatoire – « mais dès que le *wi-fi* ne fonctionne plus, c'est la panique dans les chaumières mentales » ! – alors même que l'enjeu fondamental de l'existence, ainsi que nous l'enseigne la psychanalyse, consiste à accepter « l'absence de l'objet et de l'autre ».

Tel est finalement le sens donné dans ce livre à l'expression « *ci-gît l'amer* », où l'on doit entendre en écho « la mère » et « la mer » : passage obligé d'un territoire de souffrance originaire, marqué par la séparation parentale, vers une étendue océanique « *imaginale* », lieu de sublimation possible « *sur lequel naviguent les âmes en quête d'elles-mêmes* ». Alternant les envolées lyriques de ce genre, typiques d'un certain style d'écriture psychanalytique, et les énoncés philosophiques ou politiques au « je » très affirmé, Cynthia Fleury explore les diverses tonalités de sa propre voix, dans un geste performatif qui fait de *Ci-gît l'amer* un exercice aussi bien qu'un guide d'appropriation de l'amertume. « *Ci-gît* » désigne ainsi non seulement l'enterrement nécessaire du ressentiment, mais aussi la traversée théorique toute personnelle qui, d'un livre à l'autre, la conduit elle-même au-delà de ses frontières subjectives. De ce point de vue, si l'on peut regretter que les solutions proposées aux dérives ressentimentistes actuelles soient davantage individuelles que collectives, cet essai offre à tout le moins de quoi se nourrir à quiconque voudra se risquer à suivre l'auteur sur le chemin non complaisant de la guérison psychique, et ce, pour le bien-être de la vie démocratique. Mais encore faut-il savoir digérer la blessure narcissique qu'entraîne l'abandon de la plainte et du plaisir pervers qu'elle procure, au profit d'une plus grande tolérance à l'incertitude et aux inégalités dans notre rapport à la réalité.