Fiche d’exploitation pédagogique n° 1

Je vomis, donc je suis



Dossier : *L’Humain en questions*
Texte : Jeannot Scheer
Mise en musique : Suno
Analyse : Phil Sarca
Niveau conseillé : élèves de 15 à 20 ans
Entrée pédagogique : lecture, écoute, émotions, comparaison sociale, réseaux sociaux, estime de soi, argumentation, éducation aux médias.

Le corps que l’on maltraite pour tenter de se maîtriser

Thème abordé
Le rapport au corps et à l’image de soi ; les troubles du comportement alimentaire ; la pression sociale et numérique ; l’illusion du contrôle ; la difficulté à demander de l’aide.

Problématique possible
Pourquoi peut-on chercher à contrôler son corps au point de finir par en perdre le contrôle?

Structure argumentative sous-jacente

1. Le corps devient un adversaire.
Le miroir, la balance et l’écran transforment progressivement le corps en objet de jugement. La narratrice croit trouver dans la privation une forme de maîtrise : « chaque bouchée refusée » devient une victoire.

2. Le contrôle apparent masque une perte de liberté.
La malade affirme que « tout va bien », minimise son comportement et poursuit une perfection impossible. Ce qu’elle présente comme un choix devient progressivement une prison.

3. Le corps finit par parler.
La troisième partie énumère les conséquences physiques et psychiques : fatigue, froid, ralentissement cardiaque, perte des cheveux, atteinte des dents, isolement, brouillard mental. Le corps que l’on voulait dominer impose finalement sa propre réalité. **4. Reconnaître la maladie ouvre la possibilité d’une aide.**
La coda rompt avec le déni : « Je ne suis pas folle : je suis malade. » La parole devient alors appel à l’autre et désir de recommencer à vivre.

Pistes d’exploitation en classe

On pourra travailler sur le paradoxe **maîtrise / perte de maîtrise**, sur le rôle du regard social et des réseaux, mais aussi sur les différents sens du titre, détournement évident du *Cogito* cartésien.

Une autre piste intéressante serait de relever tout le champ lexical du **combat, du naufrage et de l’emprisonnement**, puis de montrer comment il transforme une souffrance intérieure en images concrètes.

L’enseignant pourra également comparer **la parole de la malade au début et à la fin** : d’abord elle dissimule et nie ; finalement elle nomme et demande de l’aide.

Questions et activités

1. Pourquoi le titre *Je vomis, donc je suis* est-il à la fois provocateur et tragique ?
2. Quels éléments extérieurs alimentent la mauvaise image que la narratrice a d'elle-même ?
3. Montrez comment ce qui semble d'abord être une volonté de contrôle devient une dépendance.
4. Pourquoi peut-on dire que, dans ce texte, **le corps possède lui aussi une parole** ?
5. Relevez les images du miroir, du tribunal, du combat et du naufrage. Que disent-elles de la perception de soi ?
6. Discutez : **Sommes-nous propriétaires de notre corps au point de pouvoir tout lui imposer ?**
7. Écriture : rédiger une courte réponse adressée à la narratrice par la « main qui se tend » qu'elle attend.
