



Fiche de tâches
préparée par Hannah Mühlböck
de l'**Université d'Innsbruck**
à partir d'un extrait
de Nos vies
de Marie-Hélène Lafon (Libella, 2017)
texte source 5

2026

Extrait

[...]

1 Le supermarché me rend sentimentale. Ça m'est venu sur le tard, après quarante ans, et j'ai aimé ce
2 vague prurit suscité par les chansons, toujours les mêmes, dont les paroles tournent en boucle fatiguée
3 dans les allées tapissées de produits en couleurs.

4 Les mots coulent et font sirop avec les odeurs de fruits, de pain industriel, de produits ménagers, de
5 comptoirs réfrigérés. La fraîcheur de nos produits et le sourire de nos caissières se mélangent avec les
6 belles paroles lourdes des chansons sempiternelles qui disent au plus juste les amours naissantes ou
7 usées, les vœux, les attentes, les espérances déçues ou comblées, l'ardeur des commencements, le
8 goût de fer des trahisons et l'usure molle des sentiments. *Ti amo ti amo ti amo. Quoi que je fasse où*
9 *que je sois rien ne t'efface je pense à toi.* C'est le salmigondis des émotions, la salade suprême. *Si*
10 *maman si si maman si maman si tu voyais ma vie je pleure comme je ris si maman si.*

11 On n'y pense pas vraiment, on circule dans les rayons, avec le panier ou le chariot, et la liste. *Je*
12 *marche seul sans témoin sans personne.* C'est machinal et on est là parce qu'il le faut ; on ne pense à
13 peu près à rien et ça se fait. *Dites-moi dites-moi même qu'elle est partie pour un autre que moi mais*
14 *pas à cause de moi.* On est traversé par les paroles de chansons que l'on n'écouterait pas chez soi. Il
15 suffit de ne pas résister. Je ne résiste pas, ça m'essore un peu, je me souviens vaguement, en pièces et
16 morceaux, en bribes, *quoi que je fasse où que je sois.*

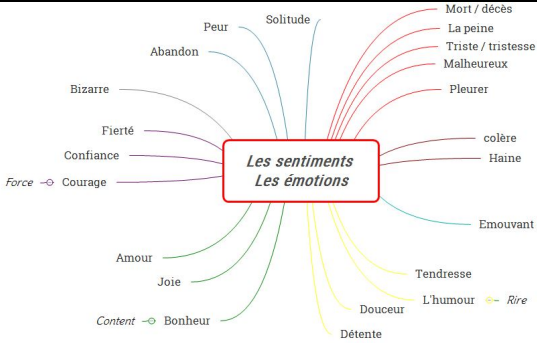
[...]

Marie-Hélène Lafon (2017), *Nos vies*, p. 30 – 31. Folio (Gallimard)

Sommaire

Fiche pédagogique - Nos vies.....	Erreur ! Signet non défini.
Extrait.....	2
Première exercice – Préparation à la lecture	4
Deuxième exercice – Analyse du sens littéral et du sens figuré d’une métaphore	5
Troisième exercice – S’exprimer à travers des métaphores	6
Quatrième exercice – Analyse du style antithétique	7
Cinquième exercice – les chansons dans l’extrait	8
Sixième exercice – Marcel Proust	10

Première exercice – Préparation à la lecture

Description	Exemple
Ce que les élèves font : Ils partent de leur propre expérience vécue dans un supermarché pour créer une carte mentale (émotions, souvenirs, sensations). Ensuite, ils comparent leurs idées avec leurs camarades, puis avec le texte de Marie-Hélène Lafon. Le but de l'exercice: 1. Préparer la lecture : Connecter le vécu personnel des élèves au thème du livre pour faciliter la compréhension. 2. Développer le vocabulaire : apprendre à nommer et classer des sentiments et des sensations. 3. Analyser le texte : découvrir comment l'autrice transforme un lieu ordinaire en un espace rempli d'émotions.	 https://maitressejessie.eklablog.fr/projet-emotions-a126588438

Titre de tâche et consigne :

Le supermarché me rend sentimentale

Dans son roman *Nos vies*, Marie-Hélène Lafon nous plonge au cœur d'un lieu pourtant banal : le supermarché. Dans un Franprix parisien, une narratrice observe les clients et imagine leurs existences. À travers ses observations, Marie-Hélène Lafon explore la solitude urbaine, le temps qui passe et la richesse des vies ordinaires. C'est une réflexion poétique sur la mémoire et les liens invisibles entre les différents personnages.

Lisez la première phrase de l'extrait suivant, tiré de l'œuvre de Marie-Hélène Lafon, publiée en 2017.

« Le supermarché me rend sentimentale. »

Pensez à une situation au quotidien où vous êtes allé(e)s seul(e)s dans un supermarché. Quelles émotions et quels sentiments vous sont venus à l'esprit quand vous traversiez les rayons de votre supermarché habituel ? A qui avez-vous pensé ? Avez-vous eu des souvenirs particuliers ? Quelles sensations avez-vous ressenties ?

Travail individuel :

Notez toutes vos associations sous la forme d'une carte mentale. Travaillez avec différentes couleurs pour les sensations, les émotions et les souvenirs. Essayez de bien structurer et catégoriser votre carte mentale.

Travail en binôme :

Comparez vos cartes mentales en binôme. Avez-vous eu les mêmes idées et associations ? Essayez de compléter et d'élargir vos cartes mentales au cas où vous auriez trouvé encore plus de points communs avec votre binôme.

Lisez maintenant l'extrait entier. En lisant gardez vos propres associations en tête et surlignez tous les mots qui font référence aux sentiments, aux sensations, etc. Est-ce que les mots cités dans le texte correspondent à vos idées individuelles ?

Discutez en classe. Quels sentiments trouvez-vous dans le texte ? Ajoutez-les dans votre carte mentale.

Deuxième exercice – Analyse du sens littéral et du sens figuré d'une métaphore

Description	Exemple
Ce que les élèves font : les élèves analysent des expressions poétiques du texte. Ils doivent chercher la définition exacte (sens littéral) de mots comme « sirop », « prurit » ou « essorer », puis expliquer ce que l'autrice veut dire réellement dans le contexte de l'histoire (sens figuré). Le but de l'exercice : Comprendre le langage littéraire : Apprendre que les auteurs utilisent des images pour exprimer des sentiments complexes que les mots ordinaires ne suffisent pas à décrire. Interpréter des métaphores : Passer d'une vision concrète (le dictionnaire) à une vision abstraite (l'émotion). Enrichir l'analyse : Montrer comment Marie-Hélène Lafon mélange les sensations physiques (le goût, le toucher) avec des concepts psychologiques (la trahison, la mémoire).	Ça m'essore un peu: <i>Sens littéral:</i> Tordre très fort du linge mouillé pour en faire sortir toute l'eau. <i>Sens figuré:</i> Se sentir vidé de ses forces, épuisé moralement ou physiquement par une émotion trop forte.

Titre de la tâche et consigne :

Figures de style – Le sens littéral et le sens figuré des métaphores

Dans la vie réelle, les mots ne peuvent pas faire sirop et les trahisons n'ont pas de goût. À votre avis, quel peut être le but de l'utilisation de figures de style dans un texte littéraire ? Échangez en classe.

Prenez un dictionnaire ou cherchez dans un dictionnaire les significations littérales des métaphores suivantes.

Cherchez les passages correspondants dans le texte. Quel est, selon vous, le sous-entendu de ces phrases ?

Comparez vos idées en classe.

Citations	Sens littéral (dictionnaire)	Sens figuré
(...) j'ai aimé ce vague prurit suscité par les chansons (...)		
Les mots coulent et font sirop avec les odeurs de fruits, de pain industriel, de produits ménagers, de comptoirs réfrigérés.		
L'ardeur de commencements		
Le goût de fer des trahisons		
Le salmigondis des émotions , la salade suprême		
C'est machinal .		
Ça m'essore un peu		

Troisième exercice – S'exprimer à travers des métaphores

Description	Exemple
Ce que les élèves font : ils doivent transformer des phrases simples exprimant des émotions de base (joie, tristesse, etc.) en métaphores puissantes. Ils s'inspirent du style de Marie-Hélène Lafon en utilisant des sensations concrètes, notamment le goût (saveurs, textures) ou des éléments du quotidien, pour décrire des états intérieurs abstraits. Le but de l'exercice : 1. Enrichir le vocabulaire : Dépasser les mots simples pour trouver des expressions plus précises et imagées. 2. Appropriation du style : Pratiquer l'écriture sensorielle (synesthésie) pour rendre un texte plus vivant et personnel. 3. Exploration des émotions : Apprendre à analyser comment une émotion se traduit physiquement (chaleur, froid, amertume) afin de mieux la communiquer.	Je suis en colère => Ma colère est un feu de piment rouge qui m'enflamme le regard ; c'est une brûlure vive qui pique la gorge, faisant bouillir tout mon corps.

Titre de la tâche et consigne :

S'exprimer à travers des métaphores

On utilise souvent des métaphores pour décrire ce qui est difficile à exprimer à travers des mots simples. Il s'agit d'une idée ou une émotion complexe et abstraite qui faut une illustration pour être comprise.

Essayez de reformuler **au moins trois de ces sept phrases** en utilisant de fortes métaphores. Vous pouvez partir sur l'idée de Marie-Hélène Lafon et vous servir des descriptions gustatives par exemple (comme la fraîcheur des fruits etc.).

Le but de cet exercice est d'élargir son vocabulaire autour des émotions de base - *la joie, la tristesse, la surprise, la colère, la peur et le dégoût*. Pour trouver la métaphore idéale, pensez à des situations dans votre quotidien où vous entrez en contact avec ces émotions.

S'il vous faut plus qu'une phrase pour votre métaphore, vous pouvez aussi écrire un petit texte pour chaque émotion.

Je suis heureux/heureuse.	
Je suis triste.	
Je suis surpris(e).	
Je suis en colère.	
J'ai peur.	
Je suis dégoûté(e).	

Quatrième exercice – Analyse du style antithétique

Description	Exemple
Ce que les élèves font : ils analysent des antithèses présentes dans le texte. Ils doivent : 1. Retrouver les mots exacts du texte qui forment ces contrastes. 2. Expliquer avec leurs propres mots le sens de ces oppositions (ex: pourquoi l'autrice oppose-t-elle la "fraîcheur" et "l'usure" ?). 3. Identifier d'autres figures de style (anaphores, comparaisons, répétitions) dans l'extrait. Le but de l'exercice : • Comprendre l'ambivalence : montrer que les sentiments sont souvent complexes et contradictoires (on peut être triste et heureux en même temps). • Analyser la structure : voir comment l'autrice utilise les contrastes pour créer du rythme et de la tension dans son récit. • Maîtriser les outils littéraires : Apprendre à repérer et nommer les différents outils	la fraîcheur – l'usure => Citation : Ligne 5 – la fraîcheur de nos produits Ligne 8 – l'usure molle des sentiments Le sens de cette antithèse : L'autrice oppose le monde du supermarché au monde de nos sentiments humains. D'un côté, il y a la fraîcheur physique des fruits et légumes qui sont neufs et vifs. De l'autre côté, il y a l'usure des sentiments, qui se fatiguent avec le temps. Cela montre que les objets du magasin restent frais alors que nos émotions deviennent vieilles et lourdes.

stylistiques qui rendent un texte plus dynamique.	
---	--

Titre de la tâche et consigne :

Le style antithétique

Pour rendre un texte plus dynamique, on peut non seulement y inclure des métaphores mais aussi d'autres figures de style comme des comparaisons et des antithèses.

Parfois, l'auteur a utilisé une antithèse pour décrire l'ambivalence d'une émotion. De même, elle utilise des antithèses pour mettre en lien deux aspects différents dans le texte.

À quels aspects du texte font référence les descriptions ci-dessous ? Trouvez les mots dans le texte qui sont en lien avec les antithèses dans la grille. Parfois il vous ne faut qu'un mot pour un trou. Essayez d'expliquer le sens de chaque antithèse. Utilisez vos propres mots !

Antithèses	Citations – mots liés aux antithèses	Le sens des antithèses
La boucle fatiguée - les allées tapissées en couleur		
naissant - usé		
déçu - comblé		
la fraîcheur – l'usure		
beau – lourd		
Je pleure comme je ris.		

Quels autres types de figures de style trouvez-vous dans le texte ? Est-ce qu'il y a des anaphores, des comparaisons, des répétitions etc. ?

Cinquième exercice – les chansons dans l'extrait

Description	Exemple
Ce que les élèves font : Ils analysent les extraits de chansons populaires (Jean-Jacques Goldman, France Gall, Michel Berger) cités dans le texte. Les élèves doivent faire une recherche sur ces chansons, les écouter, puis associer chaque parole à un sentiment précis proposé dans une liste (nostalgie, solitude, culpabilité). Le but de l'exercice :	Jean-Jacques Goldman - Pas toi ⇒ La nostalgie et l'amour inconditionnel France Galle – Si maman si ⇒ Le masque social / se sentir incompris(e) à l'intérieur

1. Intertextualité : Comprendre comment l'autrice utilise la culture populaire (la variété française) pour donner une atmosphère sonore et émotionnelle à son récit. 2. Analyse thématique : Identifier des thèmes universels (l'amour, la perte, l'isolement) à travers différents supports (littérature et musique). 3. Culture : Découvrir des classiques de la musique française qui font partie du patrimoine culturel.	Jean-Jacques Goldman - Je marche seul ⇒ L'anonymat, l'isolement et la solitude choisie Michel Jonasz Dites-moi ⇒ La culpabilité, la faute est plus dure à porter que la perte
---	---

Titre de la tâche et consigne :

Chansons

Comme les chansons dans le supermarché, quelques paroles de chansons connues en France apparaissent au fil du texte, sans que l'autrice explique leur signification.

Faites une petite recherche sur les chansons suivantes. Écoutez-les sur internet. Qu'est-ce que vous en pensez ? Relisez et traduisez les paroles indiquées et mettez-les ensuite en lien avec les passages dans l'extrait.

Quels sujets sont traités dans les paroles – essayez de mettre les mots clés au-dessous dans les bonnes places de la grille :

La culpabilité, la faute est plus dure à porter que la perte - la nostalgie et l'amour inconditionnel – l'anonymat, l'isolement et la solitude choisie – le masque social/se sentir incompris(e) à l'intérieur

Paroles dans le texte	Mots clés de la grille
<i>Quoi que je fasse où que je sois, rien ne t'efface je pense à toi.</i> Jean-Jacques Goldman - Pas toi https://www.youtube.com/watch?v=6XMyHym9vGs	
<i>Si maman si si maman si maman si tu voyais ma vie je pleure comme je ris si maman si.</i> France Galle – Si maman si https://www.youtube.com/watch?v=EYF8n5aRzWM	
<i>Je marche seul sans témoin sans personne.</i> Jean-Jacques Goldman - Je marche seul https://www.youtube.com/watch?v=5AS0wPLnAhY	

<i>Dites-moi dites-moi même qu'elle est partie pour un autre que moi mais pas à cause de moi.</i> Michel Jonasz Dites-moi https://www.youtube.com/watch?v=H0utf6PDTC	
Est-ce que vous connaissez d'autres chansons populaires en France qui traitent les mêmes sujets – la nostalgie, l'amour, la solitude etc. ? Notez-les et présentez-les en classe !	

Sixième exercice – Marcel Proust

Description	Exemple
Ce que les élèves font : après avoir découvert le concept de la « madeleine de Proust », les élèves analysent la fin du texte de Marie-Hélène Lafon. Ils doivent identifier le moment où une sensation (odeur, son ou goût) fait resurgir un souvenir du passé sans que le personnage l'ait voulu. Le but de l'exercice : 1. Établir des liens littéraires : Connecter une œuvre contemporaine (Lafon) à un grand classique de la littérature française (Proust). 2. Comprendre un concept philosophique : Apprendre la différence entre la mémoire volontaire (un effort conscient) et la mémoire involontaire (provoquée par les sens). 3. Réflexion personnelle : Faire le lien entre la théorie littéraire et leur propre vie quotidienne pour mieux comprendre le pouvoir des sens.	Question 1 : Ligne 12 – 16 : C'est machinal et on est là parce qu'il le faut ; on ne pense à peu près à rien et ça se fait. <i>Dites-moi dites-moi même qu'elle est partie pour un autre que moi mais pas à cause de moi.</i> On est traversé par les paroles de chansons que l'on n'écouterait pas chez soi. Il suffit de ne pas résister. Je ne résiste pas, ça m'essore un peu, je me souviens vaguement, en pièces et morceaux, en bribes, quoi que je fasse où que je sois.

Titre de la tâche et consigne :

Parenthèse Marcel Proust et la mémoire involontaire

Pour Marcel Proust, écrivain français majeur du XXe siècle, l'essence d'une personne et des choses qui l'entourent ne se trouve pas dans le présent. En effet, on ne peut pas découvrir la vérité simplement en regardant ce qui nous arrive maintenant. Pour lui, il est nécessaire de la chercher

dans le passé. C'est uniquement grâce à la mémoire que l'on peut atteindre la véritable essence de la vie.

Proust distingue deux formes de souvenirs :

- La mémoire volontaire : C'est celle que nous utilisons consciemment pour nous rappeler des faits ou des événements. Bien qu'elle soit utile dans la vie de tous les jours, Proust pense qu'elle reste superficielle. Elle ne permet pas d'atteindre notre « moi profond ».
- La mémoire involontaire : C'est celle que Proust préfère. Elle surgit de façon imprévue, souvent déclenchée par une sensation (une odeur, un goût, un son).

L'exemple le plus célèbre est celui de la madeleine dans *Du côté de chez Swann* :

« Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. [...] Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray [...] ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. »

<https://www.entoureo.fr/blog/a-la-recherche-du-temps-perdu-marcel-proust>

Lisez les dernières lignes de l'extrait et répondez aux trois questions suivantes

QUESTIONS:

1. Où est-ce que vous trouvez ce phénomène de la mémoire involontaire dans le texte ?

2. Est-ce que cette mémoire involontaire est présentée de manière positive ou négative dans le texte ?

3. Avez-vous déjà vécu une expérience similaire dans un lieu public ?
