

Atelier Parlons Bouffe du 10 décembre 2021

La sociologie de la vie quotidienne au service de l'alimentation

Présenté par Laurence Godin, Centre de recherche NUTRISS, FSAA, Université Laval

La sociologie de la vie quotidienne permet de réfléchir à la manière dont l'individu, ses habitudes et son identité se constituent à partir des ressources que la société met à sa disposition. Il s'agit d'une approche qui permet de bien saisir des enjeux cruciaux quand on réfléchit à l'alimentation et aux manières de la transformer, autant en lien avec la santé qu'avec la durabilité. Trois principaux objectifs étaient visés dans le cadre de la présentation, soit de 1) Comprendre l'individu dans son contexte, 2) Penser le changement et ce qu'il fait aux individus et 3) Faciliter la transition vers une alimentation saine et durable.

L'alimentation et la sociologie

Bien que la sociologie ait commencé à prendre vraiment l'alimentation au sérieux vers les années 1970, ce n'est que dans les années 1990 qu'elle prit place comme objet de recherche à part entière. La force de l'alimentation comme objet d'étude provient du fait qu'elle permet de rattacher, l'intime, le privé, le domestique à des institutions comme la famille, l'école ou l'État, mais aussi aux politiques publiques, ou encore aux dynamiques économiques à l'échelle locale, nationale ou internationale. C'est aussi un objet d'étude qui est traversé par des processus plus larges en lien avec les normes sociales, l'identité ou encore l'individualisation.

L'alimentation est un terrain de jeu particulièrement bien adapté à l'étude du quotidien. Dans un essai publié en 1910 intitulé *La sociologie du repas*, le philosophe Georg Simmel base son analyse sur l'idée que l'alimentation est non seulement une des activités les plus primitives dans lesquelles on s'engage à chaque jour, mais surtout que de toutes les choses que les êtres humains ont en commun, boire et manger est la plus commune d'entre elles. Des personnes qui n'ont aucun point commun peuvent toujours partager un repas. Ceci explique, pour lui, le grand pouvoir de l'alimentation et du repas pour créer et maintenir des relations sociales et c'est ce qui justifie son intérêt sociologique.

La sociologie de la vie quotidienne

Le quotidien représente le domaine dans lequel on évolue avec aisance parce que l'on connaît par coeur tout ce qui le constitue.

La sociologie de la vie quotidienne insiste sur certains éléments nécessaires pour bien saisir ce qui organise notre existence au jour le jour. D'abord, si l'on veut comprendre comment l'individu pense et comment il se comporte, il faut **tenir compte du contexte** immédiat dans lequel il se trouve, ou des contextes dans lesquels il se trouve dans sa vie. Par ailleurs, le quotidien et ses régularités sont en très grande partie marqués par la consommation alimentaire: les repas dictent le rythme de notre vie au jour le jour, ils font et défont des relations, ils marquent les temps forts de notre existence. Ensuite, une sociologie de la vie quotidienne permet de poser le **regard sur l'individu dans son environnement immédiat**, donc les lieux, les relations, les espaces et les temporalités autour desquels sa vie s'organise au jour le jour. Une fois encore, le repas familial est central, mais aussi les endroits où l'on mange (au travail, au restaurant) qui marque les relations que l'on développe (les collègues, les amis). Finalement, la vie quotidienne serait un lieu central de **l'insertion de l'individu dans la société**, mais aussi de **l'influence de l'individu sur la société**.

Tant la marginalité et le radicalisme (p. ex. promotion de régimes *vegan*) que la création et la mise en œuvre d’alternatives (p. ex. mouvement zéro déchet) sont l’occasion de former et de s’insérer dans des communautés, de créer les conditions d’une vie quotidienne qui bouscule ce qui est mis de l’avant par le système politique et économique dominant. Le quotidien peut aussi être un espace de résistance, c’est-à-dire un espace volontairement politisé, qui va être mis au service d’une vision alternative de ce que le monde devrait être. Encore aujourd’hui, la résistance se situe dans une société définie par la consommation et une vision très individualisante de la vie sociale.

Les temporalités du quotidien

C’est à travers la **répétition** que le quotidien gagne son caractère d’évidence et sa familiarité. Si on la met en lien avec l’alimentation, la répétition peut désigner la cuisine et les repas de tous les jours, que l’on tend à répéter au fil des semaines et des mois. La répétition protège contre l’événement qui risque de nous entraîner en terrain inconnu comme une pandémie par exemple. **La rupture** est ce qui permet à la répétition d’être vivable, de casser la monotonie. Elle désigne des rituels comme Noël, un anniversaire, les vacances, qui ont en commun d’être des temps d’excès, de suspension des règles habituelles et de transgression. Finalement, la **routinisation** est le résultat de la répétition et permet de créer un rempart entre le soi et l’étranger et de se protéger contre l’anxiété fondamentale. Pour agir, l’individu doit avoir un sentiment minimal de contrôle ou de maîtrise sur son environnement, que le processus de quotidiannisation permet de créer et de maintenir.

Le processus de formation des habitudes et sa dimension sociale

Le point de départ d’une habitude, c’est une nouveauté, face à laquelle les actions vont être dirigées de manière consciente et réfléchie. L’enchaînement des gestes et la logique derrière cet enchaînement est appelé à être intériorisé. Par l’intériorisation, l’habitude en devenir pénètre la mémoire, mais ne se soustrait pas encore à la conscience. L’aboutissement d’une habitude est l’incorporation. Une fois que les habitudes sont pleinement incorporées, elles ont comme particularité d’activer le corps sans recourir à la pensée ou faire appel à la réflexivité. Sans les habitudes, les individus seraient absolument incapables de fonctionner au jour le jour parce qu’ils seraient constamment en train de réfléchir à chacun de leurs gestes. Les habitudes sont un phénomène *social* parce qu’elles sont souvent apprises ou acquises à travers les relations que l’on entretient dans différents milieux, les rôles que l’on nous donne, les attentes que l’on entretient envers nous, les normes auxquelles on doit ou devrait se conformer. Les habitudes en lien avec la cuisine ou le ménage ne sont pas développées de la même manière par tous les membres d’un foyer, ce qui est un mécanisme clair de perpétuation des inégalités dans la répartition du travail domestique.

Comme une habitude ne vient jamais seule, lorsque l’individu se trouve confronté à la nouveauté, l’intériorisation de nouvelles habitudes risque toujours de créer un conflit (cas de dissonance). En cas de conflit, si la nouvelle habitude vient en contradiction avec des habitudes déjà intériorisées ou incorporées, la réflexivité est sollicitée et la conscience n’est plus épargnée.

En matière d’alimentation, que signifie le changement pour les individus?

Les concepts présentés dans cette présentation ont permis de mettre en lumière qu’en matière d’alimentation, le changement pour les individus peut impliquer de priver ceux-ci d’une part de familiarité, de quotidien, et peut venir bousculer plus que l’alimentation. Sur une note plus positive, le changement peut aussi être une occasion de redéfinition de soi, de renouvellement par la réorganisation d’une multitude de schèmes de pensée et d’action.