

Ma Madeleine de Proust

Sylvain ARBAUDIE · 13 décembre 2024

PERSONAL

STORYTELLING

REFLECTION

MA MADELEINE DE PROUST

Involuntary memory — sensory anchors that transport us back in time

THE SMELL

Warm bread, butter
flour, sourdough
The sensory anchor

THE WALK

Slow steps, warm hand
never hurrying
Time given freely

THE CHOICE

"What do you feel like?"
A moment of autonomy
Small but precious

THE KITCHEN

Hot chocolate, radio
warm croissant
Everything was fine

GRATITUDE

For time given, attention paid, choices offered — ordinary mornings made extraordinary

Some memories are worth more than all the systems we will ever build

Le concept proustien

Marcel Proust, dans "Du côté de chez Swann", décrit un moment fondateur de la littérature française : en trempant une madeleine dans une tasse de thé, le narrateur est submergé par un flot de souvenirs d'enfance qu'il croyait oubliés. L'odeur, le goût, la texture — ces sensations ont déclenché ce que Proust appelle la "mémoire involontaire".

La mémoire involontaire n'est pas le souvenir conscient, celui qu'on convoque volontairement. C'est le souvenir qui nous envahit sans prévenir, déclenché par une sensation — une odeur, un son, un goût — et qui nous ramène, l'espace d'un instant, dans un moment passé avec une vivacité que la mémoire consciente ne peut pas atteindre.

Tout le monde a sa madeleine de Proust. Voici la mienne.

Les matins de malade

Quand j'étais enfant, les jours de maladie avaient un rituel particulier. Pas ceux des grosses maladies — les petits rhumes, les maux de gorge, les fièvres légères qui gardaient à la maison mais ne clouaient pas au lit.

Ces jours-là, mes grands-parents prenaient le relais. Pendant que mes parents travaillaient, c'était eux qui veillaient sur le petit malade. Et le matin, sans exception, mon grand-père m'emmenait à la boulangerie.

Le chemin vers la boulangerie

Je me souviens du chemin. Pas des détails — les rues, les maisons, les distances sont floues. Mais je me souviens de la main de mon grand-père. Grande, calleuse, chaude. Une main qui avait travaillé toute sa vie et qui tenait la mienne avec une douceur qui contrastait avec sa rudesse.

Je me souviens du rythme de ses pas. Lents, réguliers, adaptés à mes petites jambes. Il ne pressait jamais. Le chemin vers la boulangerie n'était pas une course — c'était une promenade, même quand il faisait froid, même quand j'avais le nez qui coulait.

L'odeur

Et puis il y avait l'odeur. L'odeur de la boulangerie.

C'est elle, ma madeleine de Proust. Cette odeur de pain chaud, de beurre, de farine et de levain qui vous enveloppe quand vous poussez la porte. Une odeur qui n'a pas d'équivalent, qui ne peut pas être reproduite par un diffuseur ou un parfum d'ambiance. C'est l'odeur de la cuisson, du temps, du savoir-faire.

Aujourd'hui encore, quand je passe devant une boulangerie artisanale et que cette odeur me parvient, je suis transporté. Pendant une fraction de seconde, je ne suis plus un adulte pressé marchant dans une rue. Je suis un enfant de six ans, la main dans celle de son grand-père, le nez un peu rouge, attendant qu'on lui achète un croissant.

Le choix

Le moment du choix devant la vitrine était sacré. Mon grand-père ne disait jamais "prends un croissant" ou "prends un pain au chocolat". Il disait : "Qu'est-ce qui te fait envie ?" Et il attendait, patiemment, que je parcoure la vitrine des yeux, que j'hésite entre la religieuse au chocolat et le chausson aux pommes, que je change d'avis trois fois avant de finalement pointer du doigt ma sélection.

Ce n'était pas le choix qui comptait. C'était le fait qu'il me donnait le choix. Dans un monde où les enfants se font dire quoi faire du matin au soir, ce petit moment d'autonomie était précieux.

Le retour

Le chemin du retour était différent. J'avais mon trésor : un sac en papier tiède contenant ma viennoiserie. Je marchais un peu plus vite, impatient de m'installer à la table de la cuisine chez mes grands-parents, de verser un peu trop de chocolat en poudre dans mon bol de lait chaud, et de mordre dans ce croissant encore tiède.

Ma grand-mère était là, à la cuisine. Le café était déjà prêt. La radio diffusait en sourdine les informations du matin. Et pendant un moment, le monde était exactement à la bonne taille : une cuisine chaude, un croissant, deux grands-parents, et la certitude absolue que tout allait bien.

Les ancrs sensorielles

La psychologie cognitive parle d'"ancres sensorielles" — des stimuli qui déclenchent des réponses émotionnelles fortes parce qu'ils sont associés à des expériences significatives. L'odeur de la boulangerie est mon ancre.

Ce que Proust a compris avant les neuroscientifiques, c'est que ces ancrs ne sont pas des souvenirs. Ce sont des portails. Ils ne nous montrent pas le passé — ils nous y ramènent, avec une intensité émotionnelle que le souvenir conscient ne peut pas reproduire.

La gratitude

Ce que je retiens de cette madeleine de Proust, au-delà de la nostalgie, c'est la gratitude.

Gratitude pour un grand-père qui prenait le temps. Qui marchait lentement. Qui donnait le choix. Qui ne disait jamais "dépêche-toi". Qui transformait un matin de maladie en petit bonheur.

Gratitude pour une grand-mère qui avait le café prêt, le bol de chocolat chaud préparé, et cette capacité à rendre une cuisine ordinaire extraordinairement accueillante.

Gratitude pour ces moments simples qui, des décennies plus tard, restent les souvenirs les plus vivaces et les plus précieux. Pas les vacances spectaculaires, pas les cadeaux coûteux, pas les événements mémorables. Les matins ordinaires transformés en moments extraordinaires par la

simple présence aimante de deux personnes.

Ce que les madeleines nous apprennent

Nous construisons des systèmes complexes. Nous optimisons des requêtes SQL, configurons des clusters Galera, déployons des architectures distribuées. C'est notre métier, et il a de la valeur.

Mais les moments qui comptent vraiment — ceux qui restent gravés dans notre mémoire sensorielle, ceux qui surgissent des décennies plus tard devant une boulangerie — ces moments sont simples. Ils sont faits de temps donné, d'attention portée, de choix offerts.

La prochaine fois que vous passez devant une boulangerie et que l'odeur vous transporte quelque part, arrêtez-vous un instant. Savourez le voyage. Et si vous avez un enfant ou un petit-enfant à la maison, prenez-le par la main et allez chercher un croissant ensemble.

Certains souvenirs valent plus que tous les systèmes que nous construirons jamais.

Cet article a été initialement publié sur [Medium](#).