

AURÉLIE  
GODEFROY

ÉLOGE DE

LA DOUCEUR

Éditions de  
L'Observatoire



# Éloge de la douceur

## De la même auteure

*Méditer, une médecine des âmes*, Albin Michel, 2018.

*Sur les chemins de l'harmonie*, Larousse, 2017.

*Le Catholicisme : rites, fêtes et symboles*, Presses de la Renaissance, 2016.

*Les Religions, le sexe et nous*, Calmann-Lévy, 2012 ;  
Le Livre de Poche, 2013.

*Le Soufisme*, Avant-propos, 2011.

*Rites et fêtes du catholicisme*, Plon, 2006.

Aurélie Godefroy

# Éloge de la douceur

L'Observatoire

ISBN : 979-10-329-0301-8  
Dépôt légal : 2018, novembre  
© Éditions de l'Observatoire/Humensis, 2018  
170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

*À ma Philo et Charles...  
pour leur douceur.  
À Anne Dufourmantelle,  
et son aura, éternelle...*





« Vous êtes plus forte que moi.  
— Non, je crois que c'est vous le plus fort.  
— Vous vous trompez, parce que vous êtes douce ; et qu'il n'existe rien de plus fort au monde que la douceur<sup>1</sup>. »

1. Dialogue entre le médecin Han Suyin (Jennifer Jones) et le correspondant de guerre américain Mark (William Holden), dont elle est amoureuse, dans *La Colline de l'Adieu* (*Love is a Many-Splendored Thing*), film américain de Henry King, 1955.



## ~ Préface ~

C'est parce que la vie est dure que la douceur est nécessaire ; c'est parce que nous venons au monde inachevés, intranquilles, quasiment perdus, que la douceur est salutaire. Le nouveau-né s'y accroche, elle est la bouée de sauvetage de l'animal dénaturé – beaucoup moins de douceur chez les autres animaux : en eux, la nature a terminé sa tâche, l'instinct les guide assurément, dur mais rassurant.

La douceur lève l'angoisse de l'animal prématuré, comme par magie : il suffit parfois d'une main sur notre bras, et nous voilà repartis au combat. Qu'un autre me touche, et je ne touche plus le fond. Il suffit d'une caresse, d'un geste tendre, et deux mille cinq cents ans de dualisme rationaliste sont à jeter à la poubelle. Notre sensibilité est spirituelle, c'est dans le cœur du sensible que se déploie le sens. Platon ou Descartes se sont trompés, mais pas Paul Valéry : le plus profond, c'est bien la peau. Il y a une sagesse dans la douceur, une lucidité : le métier d'homme est difficile, nous ne nous en sortirons pas seuls.

Nous ne nous en sortirons pas seulement avec notre volonté. On nous a tant menti... « Quand on veut, on peut »... Ah oui, vraiment ? La douceur nous sauve de la crispation, de l'insistance volontariste ; le réel n'est pas simplement ce que je dois forcer. La main du sculpteur est si douce parfois, elle se fait caressante quand le bras de fer n'est plus. La voix du pédagogue sait se faire tendre aussi : il a posé les armes, Bic rouge ou marteau, il cesse de vouloir enfoncer des idées dans des crânes. Il y va doucement. Il questionne et attend. Cette résistance du réel ne le rend pas fou, ou alors fou d'amour. Il est sculpteur, pédagogue, amant. Il ne passe pas en force. Il sait la grâce de la douceur. Sa puissance aussi. Car la douceur rend possible autre chose qu'elle-même ; elle favorise tous les passages, permet toutes les transitions, les métamorphoses les plus belles. Par elle, le préjugé devient pensée, et le temps durée. Des hommes et des femmes fatigués, abîmés, redeviennent capables de se faire du bien. Son pouvoir est immense : elle soigne les âmes blessées, elle éloigne du mal ; elle nous guérit de l'illusion de la toute-puissance. Elle nous arrache au vouloir et nous rend au désir. Le combat de coqs est terminé, mais le monde reste à conquérir. Nous en avons plus envie que jamais.

Charles PÉPIN

## ～ Avant-propos ～

« On ferme les yeux des morts avec douceur ; c'est aussi avec douceur qu'il faut ouvrir les yeux des vivants. »

Jean Cocteau, *Le Coq et l'Arlequin*

« Certainement, donc, Anne a souffert, avec l'intensité de sa sensibilité vive, et fait souffrir. Mais bon, au moins pour Anne, il est certain que ceux qui l'ont connue ont vu et su qui elle était. Derrière son dos, il y a toujours eu un chœur secret de confidences admiratives. Elle avait pourtant elle aussi ses "défauts". Seulement, voilà, comme elle ne voyait ni ne pensait en termes de "défauts", elle nous délivrait en retour – c'est cela : la parole d'Anne délivrait, en vertu de chacun, sa vérité de la psychanalyse. C'était cela, sa bienveillance, objective, objectivante du moins, et contagieuse. Et ainsi cela revenait sans qu'elle le sache, dans la confiance de nos propos sur elle, et ainsi ce fut perceptible même pour qui n'avait fait qu'entendre parler d'elle. Voilà ce qui fait son aura. On reçoit ce qu'on émet, toujours. »

À l'heure où je termine l'écriture de ce livre, je rentre, bouleversée, d'une rencontre autour de la lecture du très bel ouvrage que Jean-Philippe Domecq consacre à la philosophe et psychanalyste Anne Dufourmantelle, *L'amie, la mort, le fils*. Des textes d'autant plus émouvants qu'ils sont écrits par le père d'un des enfants qu'elle sauva de la noyade, avant de périr elle-même dans les eaux de la Méditerranée, le 21 juillet 2017. Celle pour qui les notions de risque et de sacrifice étaient au cœur de la pensée s'interrogea toujours sur le rapport entre la fatalité et la liberté, le passage de l'une à l'autre, en dépit de la fidélité et de l'obéissance. Elle avait ainsi écrit *Puissance de la douceur* en affirmant à son sujet qu'il s'agissait d'« une force de transformation secrète prodiguant la vie, reliée à ce que les anciens appelaient justement puissance ». Elle ajoutait encore : « Sans elle, aucune possibilité que la vie s'augmente dans son devenir. Je crois que la métamorphose de la vie elle-même se soutient dans la douceur. »

Ce livre est avant tout un hommage à cette femme exceptionnelle. Car c'est bien en lisant *Puissance de la douceur* que ma réflexion autour de ce thème, qui me semble aujourd'hui essentiel, m'est venue. Il ne s'agit aucunement de prolonger les interrogations philosophiques et psychologiques de grande qualité d'Anne Dufourmantelle, mais bien plus de proposer, à mon niveau, une forme de méditation sur cette vertu de douceur – sûrement ce qui caractérisait le mieux, par ailleurs, cette femme délicate à l'écriture sensible.

Pour elle, et en ce sens, je la rejoins, la douceur n'était jamais mièvre ni passive, mais bien au contraire une force qui se traduisait en actes. « Être doux avec les choses et les êtres, c'est les comprendre dans leur insuffisance, leur précarité, leur immanence, leur bêtise. C'est ne pas vouloir rajouter à la souffrance, à l'exclusion, à la cruauté, et inventer l'espace d'une humanité sensible, d'un rapport à l'autre qui accepte sa faiblesse, et ce qui pourra décevoir en soi. Et cette compréhension profonde engage une vérité », écrivait-elle.

Dans une époque où l'on nous demande d'être parfait, toute faiblesse et toute insuffisance sont bannies... Pourtant, la douceur peut nous apprendre le « métier de vivre », jour après jour, jusqu'à en faire un art de la joie. Lorsque les aspirations se heurtent au réel, il s'agit alors d'accepter nos faiblesses et nos fragilités, et d'apprendre l'art de la réparation de la vie (ou résilience) pour cheminer vers qui nous sommes réellement. Nous sommes malheureusement aujourd'hui bien plus concentrés sur les résultats que sur les personnes, négligeant ainsi de prendre soin de nous-même et des autres. Et quoi de mieux que la douceur comme antidote au mal ? Car si on peut être doux dans la manière de manifester son engagement, de vivre ses valeurs et de les transmettre, cela n'empêche pas d'être dans le même temps ferme et solide sur notre façon de voir la vie. La douceur permet aussi d'aller à la rencontre de notre part de lumière, si l'on sait comment l'accueillir...