



# SOYONS REBELLES, *soyons douces!*

C'EST LE MOMENT OÙ JAMAIS DE S'INSPIRER DE NELSON MANDELA. D'OSER LA PUISSANCE DE LA DOUCEUR POUR CONTRER LA BRUTALITÉ DU MONDE. PRÊTES POUR UNE RÉVOLUTION INTÉRIEURE ?

PAR STÉPHANIE TORRE.

**V**ingt-huit ans de prison. Condamné aux travaux forcés plus d'un quart de siècle parce qu'il avait osé lutter contre la ségrégation raciale... La question, tout le monde se l'est posée : comment Nelson Mandela a-t-il tenu ? Et comment a-t-il fait, plus tard, pour pardonner à ses geôliers, prônant même la « réconciliation » ? D'où lui venaient ce sourire, cette dignité, cette clémence ? De la « force de son idéal », disait lui-même le héros sud-africain. Métamorphoser la violence et la rancœur en douceur, pour mettre fin au régime

d'apartheid. « Comme elle n'offre aucune prise au pouvoir, transcende la peur et oppose à l'injustice sa force insaisissable, la douceur est vraiment invincible... », commente la psychanalyste Anne Dufourmantelle, auteure d'un récent et passionnant essai sur le sujet\*. Une puissance, la douceur ? Prenons-en de la graine. Plutôt que de céder à l'agressivité ambiante, tentons d'infléchir la violence en tempérance. Au lieu de nous résigner à l'anxiété, privilégions la bonté, la délicatesse, le raffinement et la compassion pour retrouver plaisir à vivre. La preuve par cinq.

© OLENA CHERNENKO/GETTY.

participer à notre dépeçage. Dans les entretiens d'évaluation au bureau, par exemple, refusons le jeu consistant à nous faire énoncer nos points faibles. Pourquoi deviendrions-nous nos propres bourreaux? Sous couvert de « performances », notre époque attend régulièrement la subtilité. Plutôt que de céder à l'anxiété ou à l'agression, choisissons de privilégier l'attention que nous portons aux autres et, surtout, à nous-mêmes. Avec le sourire de Mandela, si possible.

## Pour résister à la pression ambiante

Notre époque est anxieuse. Avidée de nous presser, d'exiger, de nous pousser à l'individualisme, elle ne délivre que des injonctions : être jeune, belle, dynamique, efficace, rentable, performante... D'où la nécessité d'enfiler, chaque matin, un bouclier narcissique et de sortir ses « griffes ».

« Pas de pitié! », s'entend-on même dire parfois dans notre petit monologue intérieur. Faire preuve d'un peu plus de douceur? Même pas en rêve. À force d'être lessivée, dénaturée, elle est devenue synonyme de faiblesse et de mièvrerie. Comme les « gentils », nous tenons même les « doux », pour des inadaptés, des boucs émissaires volontaires, voire de légers abrutis. Pas vrai?

Domage. Car dans un contexte qui cumule « dépression » économique, « tensions » communautaires, « souffrances » au travail, « déliquescence » du lien social, la douceur aurait tout intérêt à être réhabilitée pour imaginer, enfin, d'autres possibles. Le problème? À force de désarroi, nous ne nous apercevons même plus qu'elle a disparu. Que nous en manquons cruellement.

« La douceur, la vraie, pas la version frelatée que l'on nous vend dans les sucreries ou les lessives, serait pourtant la meilleure parade aux perversions du système actuel. La plus grande force de résistance. Elle attise l'intelligence, relie les hommes entre eux, favorise l'émergence d'idéaux qui pourraient bien nous sauver de nous-mêmes », explique Anne Dufourmantelle. D'où ce premier acte de subversion : au lieu d'y voir de la naïveté, de la naïserie, envisageons la douceur pour ce qu'elle est vraiment, un pur acte humaniste. Faisons-en un courage, à l'instar de Mandela, Gandhi, Sœur Teresa ou Tawakkul Karman, jeune et audacieuse Yéménite, prix Nobel de la paix en 2011 pour ses actions et sit-in en faveur des droits de la femme. Rebellons-nous contre la brutalité masquée commise au nom de notre bonheur et de notre sécurité. Cessons de

## Pour prévenir la dépression

Anne Dufourmantelle l'affirme : « Ce que l'on appelle "dépression" aujourd'hui est l'un des modes majeurs que l'être humain utilise pour "dire" son besoin de douceur. »

Car rien n'est plus triste que de ne pas y avoir accès. Logique : « N'oublions pas que nul ne peut survivre au cours de ses premières semaines s'il ne côtoie pas un peu de chaleur, explique la psychanalyste. Il ne suffit pas de réunir les conditions biologiques pour exister : il faut aussi être couvée par quelque chose qui protège l'éclosion. Et la douceur est justement la métaphore de ce qui permet l'éclosion de la vie. »

Pour éviter de succomber à ce que l'on appelle déjà la « maladie du 21<sup>e</sup> siècle », il faut donc admettre la nécessité d'introduire un peu de délicatesse dans notre existence. « Lorsqu'ils entament un travail d'analyse, beaucoup de gens parlent d'une sorte de mal-être, d'un malaise qui flotte et les dévitalise sans pouvoir en préciser ni l'origine, ni la cause. Sans être nommé comme tel, c'est précisément le manque d'attention qui les mine! Celui dont ils sont victimes, mais aussi celui qu'ils s'imposent à eux-mêmes. Pris dans des luttes intérieures entre, d'un côté, une vie dont ils ne peuvent plus et, de l'autre, une impossibilité d'agir compte tenu des contraintes qu'ils s'imposent, ils implorent... » Stop! Choyons-nous un peu. En repensant, pour mieux les limiter, à tous ces moments où, au travail, on endure infiniment plus qu'on ne veut bien l'imaginer. En prenant en contre-exemple les couples où l'amour a fui depuis bien longtemps, mais où l'on sacrifie le respect et la tendresse au profit de l'intérêt et de la représentation sociale... « Pour être plus doux avec nous, prenons le risque d'oser, de bouger, de nous décaler, même si, dans un premier temps, cela implique de "perdre" quelque chose : des habitudes, une assurance, un certain confort... », insiste Anne Dufourmantelle. Renoncer à la compromission et devenir plus conciliant avec soi est toujours la garantie d'une plus belle et plus grande ouverture au monde.

# la douceur

## Pour consommer moins

Le manque de douceur du XXI<sup>e</sup> siècle est endémique. Pourquoi croyez-vous que l'on aime tant acheter, consommer, ingurgiter... ? Pour combler le vide, pardi ! Mais nulle robe ou paire d'escarpins, aucun voyage ni bijou ne peut répondre à la béance de notre manque originel. « Le contraire de la douceur, c'est aussi ce qui la pervertit en la mimant : quand on nous vante la douceur d'une voiture, d'une crème ou d'une boisson, on nous ment. Ce que l'on vise, ce n'est pas notre bien-être, c'est un réflexe d'achat », s'indigne la psychanalyste. Ne pas toujours être dupe, prendre un peu de recul, voilà donc qui devrait déjà vous permettre de moins dépenser. Ce n'est pas suffisant, vous craignez de craquer sur la énième petite robe noire aperçue dans une vitrine ? Faites un chemin à rebours, interrogez-vous. Que cherchez-vous à combler, où se situe votre vrai désir ? Tenter de répondre, c'est déjà oser un retour à la douceur... et c'est très libérateur.

## Pour mieux éduquer

La douceur, on la représente souvent du côté de la maternité, image idéale de l'accueil et de la réceptivité. Pourtant, et même si l'enfant est désormais désiré, un constat s'impose : les parents d'aujourd'hui sont débordés. À la maison, on vocifère plus qu'on ne murmure. On s'inquiète plus qu'on ne fait confiance. « De plus en plus soucieux quant à l'avenir, nombreux sont les pères et les mères qui font peser de très lourdes exigences de performance sur les épaules de leurs petits, analyse Anne Dufourmantelle. Cela va évidemment à l'encontre de l'idée de douceur. » Ne perdons pas de vue ce que nous souhaitons le plus pour nos enfants : qu'ils deviennent des gens bien, attentifs plutôt qu'indifférents, responsables plutôt qu'inconséquents... Alors, au lieu de hurler, sécurisons-les. Exit la panique, vive l'éducation ! Pour transmettre de la douceur, il faut d'abord savoir encadrer. « Un parent qui ne fait pas l'enfant, c'est-à-dire qui sait contenir les trépignements, les hurlements, les peurs ou l'agressivité de sa progéniture est infiniment plus rassurant qu'un adulte qui répondrait à un affect négatif par le même affect négatif », poursuit l'analyste. Pour soutenir en douceur vos petits, aidez-les donc à traverser leurs craintes et à apprivoiser leur sauvagerie sereinement. Quitte à leur répondre de manière ferme de temps en temps, notamment



dans la petite enfance et à l'adolescence où l'on fait face à un véritable champ pulsionnel. Montrer les limites, c'est ça aussi, être un parent attentif.

## Pour s'aimer davantage

Selon Anne Dufourmantelle, inutile de prendre de grandes décisions pour (re)devenir bienveillante avec soi. Halte aux ordres que nous nous donnons à nous-mêmes ! La douceur ne se décrète pas, elle s'expérimente dans les petits riens du quotidien, notamment par le biais du corps. En se mettant à l'écoute de ses cinq sens. La démarche du chat, le goût suave d'une poire, l'épice d'un parfum, la sensualité d'un meuble, la délicatesse du verre ou de la soie, la caresse d'une lumière sur le paysage... Privilégiez vos sensations et accueillez vos émotions, c'est un bon début pour renouer avec la douceur d'être soi. Vous êtes heureuse ? Profitez. Triste ? Admettez-le sans vous condamner. Déprimée ? Sachez que tout affect qui nous traverse finit toujours pas se déprendre... Suspendre les jugements envers soi-même, c'est faire preuve de noblesse dans le monde d'aujourd'hui. Bien sûr, cela demande un peu d'effort et de rester sur le qui-vive. Mais au final, l'expérience est unique, bouleversante, pacificatrice... Foi d'analyste. ■

\* *Puissance de la douceur* (éd. Manuels Payot). Chez le même éditeur, Anne Dufourmantelle a également publié *Éloge du risque*, *En cas d'amour* et *Intelligence du rêve*.

