

Anne-Charlotte Sangam Delourme

Préface d'Odile Chabrilac

La
Force
Une boussole
de la
dans un monde
douceur
bouleversé

JouVence
poche

Également aux Éditions Jouvence:

L'Art du couple, Carlo Trippi et Carla Nessi Trippi

Messages de vie d'un condamné à mort,
Pierre Pradervand et Roger W. McGowen

Vivre son deuil et croître, Rosette Poletti

Les 12 lois du karma, Sandy Hinzelin et Anaka

Femme atypique, Élodie Crépel

Sur le chemin des rêves, Flo Delavega

Périménopause, Katarina Wilk

Mes nuits sauvages, Sylvie Pérenne

Les Neuf Leçons du guerrier maasai, Xavier Peron

Petites graines de bonheur, Vincent Cueff

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024, sous le titre *Oser la douceur*

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition poche

ISBN : 978-2-88984-043-4

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

*« Elle avait l'impression d'être
à l'intérieur d'une gigantesque oreille
à l'écoute du monde des étoiles.
Et elle croyait entendre une musique
douce mais puissante, qui lui allait
au cœur de façon étrange. »*

Michael Ende, *Momo*

*« La douceur relie le spirituel
et le matériel, [...] elle coud
le monde ensemble. »*

Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*

SOMMAIRE

Préface	13
Introduction.....	15
1. Le charme discret de la douceur	19
2. L'intelligence du cœur.....	27
<i>Ma grand-mère est une rose</i>	45
3. Le murmure des plantes	49
4. L'art de prendre soin	59
<i>Un air de printemps</i>	69
5. De la douceur au travail	73
6. L'invitation à ralentir.....	85
7. Entrer en résistance	97
8. N'oublie pas la douceur et la poésie.....	115
<i>Un jour gris</i>	123
9. La vie, c'est pas compliqué	127
10. La douceur comme guide	133
Conclusion - <i>Osons la douceur !</i>	141
Bibliographie.....	145
Remerciements.....	149
À propos de l'autrice.....	151

PRÉFACE

Pendant des décennies, voire des siècles, l'Occident a valorisé la force, la puissance sans nuance, les rapports de domination, sous prétexte qu'il s'agissait de la loi de la jungle – sous-entendu, le principe de réalité – et qu'il fallait donc faire avec. Autant de valeurs yang, donc plutôt masculines, qui seyaient bien à une société patriarcale dont le mot d'ordre semblait être de tenir bon, quoi qu'il en coûte, même au prix de la joie et du plaisir de vivre. Jusqu'à ce que l'on découvre que, oui, l'entraide existe également dans la nature et que la vie ne se résume pas (toujours) à un gagnant et un perdant. Oui, oser se montrer vulnérable nécessite un vrai courage. Oui, la tendresse peut nous aider à mieux être au cœur d'un monde si souvent impitoyable.

Anne-Charlotte, dans son merveilleux livre, nous plonge quant à elle dans un bain de douceur, et c'est en cheminant à ses côtés que nous prenons conscience à quel point cela nous fait du bien, que nous mesurons combien nous en avons besoin. Ses mots se tissent et nous

emportent, nous questionnent et nous habitent. Ils constituent une invitation à un nouveau regard sur nos vies : et si nous faisons autrement ? Et si nous donnions une chance à cette douceur pour embellir, poétiser nos vies ? Comme Anne-Charlotte le dit si bien, « dans le chaos ambiant, la douceur est une valeur refuge ». Comment faire autrement ? Réinvestir les liens, le cœur, miser sur la bienveillance, la solidarité, tout cela peut être un choix, mais il s'agit avant tout d'une responsabilité. Si nous choisissons de ne pas ajouter du chaos au chaos, de ne pas nous résigner à l'insupportable, le secret est probablement caché dans cet endroit méconnu à découvrir, à expérimenter, à irradier. Comme une étincelle, un souffle de vie. « Entrer dans la douceur, comme on entre en résistance », comme le rappelle la philosophe Arouna Lipschitz. C'est exactement cela.

Odile Chabrilac

INTRODUCTION

À l'heure où le feu de la guerre s'éternise et fait rage, où le monde se polarise violemment, où les inégalités sociales explosent et où notre planète souffre cruellement, parler de douceur peut paraître dérisoire et éloigné des réalités. Comme la gentillesse, la douceur est en effet peu valorisée. Pour la génération dont je fais partie, élevée avec l'esprit de compétition propre à la fin du xx^e siècle, elle est même suspecte.

Pourtant, la douceur est une force inébranlable, capable d'opérer des renversements d'ordre majeur et de susciter de profondes transformations. Sous sa délicatesse, loin de la mièvrerie qu'on lui prête souvent, se cache une grande puissance.

La douceur soulève des montagnes et foment des révolutions. Sa force considérable, inégalée, provoque des métamorphoses. Elle est éminemment politique parce qu'elle agit partout où nous sommes, tout le temps, dans toutes les sphères de la vie – en famille, au travail et, plus

largement, dans toutes nos interactions... si nous la choisissons.

La douceur est la clef du fameux monde d'après, si porteur d'espoir et de renouveau. C'est une intelligence, une éthique, une source d'inspiration. Un guide pour chacun d'entre nous, actifs, à la retraite ou dans l'enfance. Lui rendre ses lettres de noblesse et nous réconcilier avec elle nous est indispensable si nous voulons tenir le cap, cultiver notre liberté et avancer sereinement dans la période grise, traumatique que nous traversons. La douceur est en effet le plus grand atout de notre écologie intérieure¹. En ralentissant pour notre propre bien-être, en nous ancrant debout, ici et maintenant, comme le formule si bien Cyril Dion, nous prenons soin de nous, des autres et de la planète, et faisons face aux défis du présent.

La douceur est venue me chercher alors que je transmettais le yoga. Les retours des élèves sur mes cours valorisaient soudain une qualité que j'estimais encombrante chez moi. Il y avait là quelque chose d'inédit qui me questionnait.

1. Tout comme nous pouvons prendre soin de la planète sur laquelle nous vivons et cultiver l'écologie, nous pouvons veiller sur notre propre microcosme en lui apportant ce dont il a besoin (sur les plans physique, psychique, énergétique, etc.). C'est ce que l'on peut appeler l'« écologie intérieure ».

C'est ainsi qu'a débuté cette quête, presque une « enquête » dans le monde de la douceur – un monde aux territoires vastes et variés que j'ai arpentés avec les ressources qui sont les miennes. L'éditrice, la lectrice passionnée et la professeure à l'université s'est plongée dans l'étymologie, la recherche, les livres, l'écoute d'émissions de radio ou de podcasts ; l'enseignante de yoga s'est interrogée sur nos sens, le souffle, le lien au corps, la force de l'expérience. Je me suis nourrie des échanges que j'ai pu avoir avec les uns et les autres, et surtout de la force et de la magie du quotidien. Parce que la douceur n'est pas qu'une idée : elle s'incarne.

Ce texte a pour ambition de partager une philosophie pratique qui vous aidera à laisser la douceur entrer dans votre vie, à la cultiver et à la propager. En partant à la rencontre de son charme discret, vous découvrirez son intelligence et sa force transformatrice. Qu'il s'agisse de votre rapport aux autres et au monde, de votre rythme de vie, de la manière dont vous abordez le travail, la douceur deviendra un guide inspirant. Libre à vous, ensuite, d'enrichir les pistes et les outils que vous glanerez au fil de ces pages par vos intuitions, découvertes et solutions personnelles. Mieux que quiconque, vous savez ce

qui est doux pour vous. Écouter de la musique, cuisiner, jardiner, dessiner, méditer, nager... Peut-être aimez-vous vous promener en pleine nature ou dans un endroit qui vous apaise. Pour ma part, il suffit que je contemple la mer pour qu'une immense douceur me submerge.

Comme le colibri, ce livre est une manière, pour moi, d'apporter ma contribution, de servir, de m'engager. Puisse-t-il inspirer votre action.

1

Le charme discret de la douceur

Il m'a fallu du temps pour comprendre que la douceur, trait fondamental de ma personnalité, était une qualité précieuse. Tout l'inverse d'une faiblesse handicapante, comme je l'ai longtemps pensé.

Enseigner le yoga m'a fait prendre conscience que c'est elle que mes élèves viennent chercher dans mes cours. Les enchaînements de kundalini yoga que je leur propose sont énergiques et dynamiques, je les vois peiner sur le tapis ; pourtant, ils disent trouver auprès de moi bienveillance et attention, et venir à mes cours expressément pour cela. Moi qui ai tant manqué de douceur envers moi-même – en me jugeant sévèrement en permanence, en étant plus que critique à mon égard, en n'écoutant pas le besoin de repos de mon corps, en allant travailler les dents serrées et en faisant tout pour que rien n'y paraisse lors de mes crises d'endométriose, etc. – et qui ai longtemps cherché à l'évincer, j'apprends qu'elle fait du bien aux autres. Surprise totale.

Cette stupéfiante découverte a radicalement modifié l'idée que je me faisais de la douceur et m'a demandé un puissant changement de narration. Au placard, les nuances pastel et les chamallows !

Mais alors, c'est quoi, la douceur ? Le mot suscitant des images floues, j'ai ouvert le dictionnaire. Apparu en France à la fin du XII^e siècle, le substantif féminin « douceur » nous vient du bas latin *dulcor*, « saveur douce », lui-même dérivé du radical *dulcis*, « doux ». Il désigne la « qualité de ce qui est doux, agréable aux sens ».

La douceur commence donc par contacter le corps, les sensations. Elle nous parle de sensualité. On boit, on mange, on touche des choses douces. Des mots, des lumières, des couleurs vibrent, doux, à nos oreilles, ravissent nos yeux. La douceur est caresse, chaleur, réconfort, abri, relaxation. Elle ne passe pas par le langage, et procure plaisir et confiance.

Au pluriel, *les douceurs* apaisent le mangeur, émoustillent les papilles, font littéralement régresser vers le début de l'existence, du lait maternel naturellement sucré aux viennoiseries du goûter. Pâtisseries, confitures et bonbons sont une réponse toute trouvée à l'inquiétude ou à l'anxiété. Qui n'a jamais ressenti l'appel du chocolat à l'entrée de l'hiver ou après une expérience stressante ?

À tort ou à raison, la douceur évoque l'enfance, cette saison de la vie où, dans l'imaginaire collectif, nous serions environnés de « douceur

maternelle », réelle ou fantasmée. La douceur est donc liée à la mère et au paradis perdu de son ventre, à l'époque où, avec elle, nous ne faisons qu'un. La douceur porte en elle la nostalgie de l'ailleurs². Selon Anne Dufourmantelle³, elle est même « la doublure secrète » de l'enfance, son « préalable absolu » car « tout est tellement exposé [dans l'enfance], suraigu, violent en un sens, à découvert » qu'on n'y survivrait pas sans elle.

Voilà pour les premières esquisses. Car sur le chemin de mon enquête, la douceur s'est révélée bien plus vaste et complexe.

Alors que je revenais de Belgique où s'était tenu un colloque d'éthique clinique en hommage à l'autrice de *Puissance de la douceur*, les paroles de l'intervenante Cécile Bolly, médecin et guide-nature, résonnaient dans ma tête : « La douceur, ce n'est quand même pas une histoire de Bisounours ! » Que dissimulent donc la guimauve et le velours ?

La douceur relève du *genre* féminin, non seulement grammatical mais social. Elle en est même une des grandes injonctions. Dès la

2. Notion conceptualisée par Arouna Lipschitz, docteur ès lettres, écrivaine, philosophe, enseignante spirituelle et réalisatrice. Ses enseignements précieux sont accessibles sur son école en ligne, La Voie de l'Amoureux, lors des universités qu'elle organise à chaque saison, et dans ses livres, notamment le dernier, *Aimer, ça s'apprend*.

3. Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*, Payot, 2013.

petite enfance, on enjoint aux filles à taire leur colère. Au point qu'elles l'effacent et se montrent douces et discrètes comme on l'attend d'elles. Peut-être ne s'agit-il que d'une façade. Mais dans les esprits, la boucle est bouclée.

La « féminité » de la douceur explique aussi en partie, sans doute, que les sociétés patriarcales l'aient délaissée, si ce n'est silencieuse. Là où les attributs du masculin – conquête, dynamisme, compétition – sont valorisés, comment incarner une valeur associée à la naïveté, à la mollesse... à l'infériorité ? Nous sommes nombreux et nombreuses à l'avoir dépréciée pour mieux la gommer. « Je ne veux pas être douce ! » s'insurgeait Lucie Codiasse, directrice de la communication d'Action contre la faim, femme combative s'il en est, lors d'une de nos discussions. À ses yeux, « douceur » rimait avec « sacrifice », et c'était bon pour les autres, pas pour elle.

Je ne peux pas le lui reprocher, moi qui me suis tant efforcée de me durcir, avant de mesurer que cette force qui transparait malgré tout est un trésor que d'autres viennent chercher. Car ce sont *les autres* qui perçoivent, valorisent la douceur et la renvoient, permettant à celui ou celle qui l'émet d'en prendre conscience et de se réconcilier avec elle pour mieux la laisser rayonner.

Pour se relier à la douceur, il faut commencer par soi. Et cela n'a rien d'égoïste, bien au contraire ! Il sera temps, ensuite, de prendre le temps, d'écouter l'autre, de lui prêter attention.

Quoi que vous fassiez, au travail, sous la douche, en vous brossant les dents, en lisant, en vous reposant... revenez à votre souffle, à l'ici et maintenant. Sans le modifier, prêtez simplement attention à votre inspiration puis votre expiration. Vous pouvez fermer les yeux pour mieux le ressentir. Puis, au bout de quelques secondes, l'étirer. Votre respiration devient longue et puissante. Une ou deux minutes suffisent pour modifier votre état. Nul besoin d'avoir beaucoup de temps, de prévoir, de vous inscrire à un cours. Cela vous est accessible partout !

La douceur, c'est d'abord ce souffle qui se répète – j'inspire, j'expire – et permet la magie du vivant. Ce souffle qui nous anime et nous offre de faire l'expérience unique de la vie sur Terre.

« Rien n'est aussi fort que la douceur. Rien n'est aussi doux que la force véritable », disait saint François de Sales. Dans le chaos ambiant, la douceur est une valeur refuge. Une oasis inestimable et secrète. C'est peut-être pour cela qu'on en parle si peu. À moins qu'elle ne cache

quelque chose... Faut-il rappeler qu'une seule lettre sépare la *douceur* de la *douleur*⁴ ?

Quoi qu'il en soit, la douceur vraie exige de l'audace. En offrant une attention renouvelée à autrui, une présence, en permettant l'instauration d'un lien de confiance, elle est une intelligence du cœur, une philosophie de la relation. Et, avant même de s'adresser à l'autre, cette « politesse du cœur », comme dirait Bergson, s'adresse à soi-même.

4. Dans son livre *Capitale de la douceur* (Seghers, 2021), dont le titre fait écho au recueil du poète Paul Éluard, *Capitale de la douleur*, Sophie Fontanel l'a magnifiquement montré : contre la plus grande violence, la douceur permet de se sauver et demeure une arme considérable – peut-être la plus élégante ?