

« La consolation apaise la souffrance »

Anne-Dauphine Julliard, dont les filles ont été emportées par une maladie génétique, raconte dans « Consolation » sa cohabitation avec sa douleur.

● Interview : Michel PAQUOT

En 2011, dans *Deux petits pas sur le sable mouillé*, Anne-Dauphine Julliard relatait l'évolution de la maladie de sa fille Thaïs, une leucodystrophie métachromatique, jusqu'à son décès en 2007, à l'âge de 3 ans. Entretemps était née une autre fille, Azylis, atteinte de la même anomalie génétique impossible à guérir et qui mourra en 2017.

Vendu à 260 000 exemplaires, ce récit sincère et profond a été traduit en plus de vingt langues. Aujourd'hui, cette mère de deux garçons, solidement épaulée par son mari, publie *Consolation*. Fort de son expérience personnelle, la réalisatrice d'un formidable documentaire centré sur des enfants atteints de longues pathologies, *Et les mistraux gagnants*, témoigne de l'impérieux besoin d'être consolé, et de consoler, pour apaiser la souffrance.

Vous écrivez que « parler de la souffrance, c'est déjà se consoler ». Est-ce pour cette raison que vous avez écrit ce livre ?

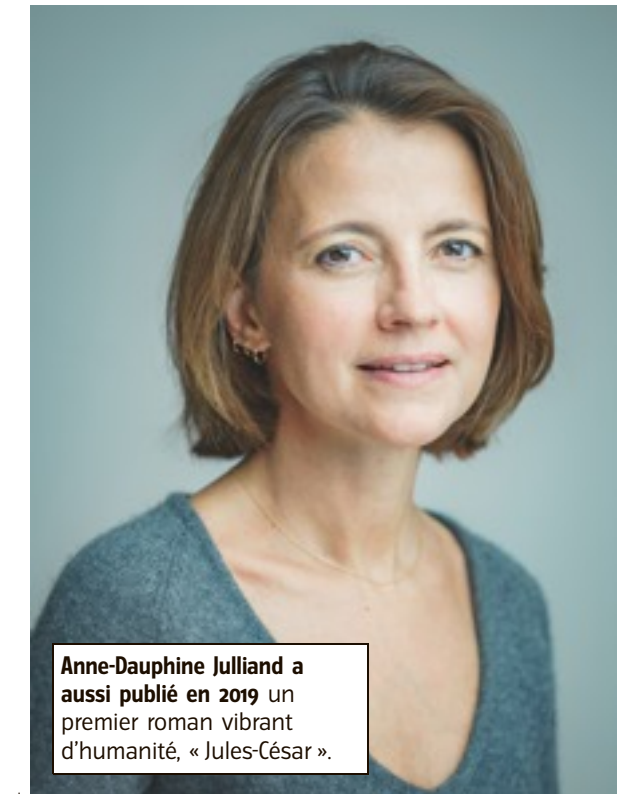
Je l'ai écrit pour rassurer les gens que j'aime et qui m'aiment, pour leur dire que cette souffrance que j'ai eu du mal à exprimer était une souffrance qui appelait la consola-



tion. Je l'avais déjà dit, et l'écrire a constitué pour moi une autre démarche d'apaisement. J'ai souvent l'impression que ma souffrance m'isole des autres. Quand je dis, même tout bas, que j'ai perdu deux filles, je vois un mouvement de recul, de peur. Or, j'ai réalisé, en écrivant ce livre, que ma souffrance n'est pas si différente de celle des autres, qu'elle a quelque chose d'universel dans son besoin d'être consolée.

Bien réagir face à quelqu'un en souffrance n'est pas facile, comme vous-même l'avez vécu. On ne sait que dire, que faire, on s'éloigne.

Tourner les talons est la pire des réactions, car cela renvoie la personne qui souffre à sa solitude. Mais c'est tellement normal d'être mal à l'aise face à la souffrance d'autrui ! Que cette souffrance nous perturbe est une preuve de compassion. Les mots qui peuvent consoler, que l'on voudrait d'une incroyable efficacité, sont en réalité d'une très grande simplicité. La consolation est faite de petites choses : prendre dans ses bras, demander de quoi l'autre a besoin, envie... Il faut oser se rapprocher de la personne en souffrance, entrer dans le pé-



Anne-Dauphine Julliard a aussi publié en 2019 un premier roman vibrant d'humanité, « Jules-César ».

« Face à la souffrance, il faut être doux avec soi-même, sans se mettre d'obligations. »

rimètre de sa douleur. Car c'est l'autre qui nous rend notre humanité et la souffrance ne peut relever, élever, que si elle est consolée.

Consoler peut chasser la souffrance ?

Pas du tout. Consoler, c'est entrer en relation avec l'autre, considérer sa souffrance et la partager autant de fois que nécessaire. Car la souffrance ne s'en va pas, elle n'est pas gommée, mais va habiter la personne tout au long de sa vie,

parfois avec des moments d'apaisement. Au début, elle est tellement envahissante qu'elle occupe toute la place, on imagine que l'on ne va jamais cesser de la ressentir, que le bonheur est impossible. Mais heureusement, sinon cela nous tuerait, plein d'autres sentiments restent, et même de la joie et de la légèreté. Face à la souffrance, il faut faire comme on peut, être doux avec soi-même, sans se mettre d'obligations ou se fixer des règles.

« Ma foi est une lumière dans la nuit »

À la fin de votre livre, vous parlez brièvement de votre foi. Elle vous a aidée ?

Elle fait partie de moi. Elle m'a aidée sans m'empêcher de pleurer, mais elle a apporté de la paix à mes larmes. Elle est une lumière dans la nuit de cette souffrance. Je confie cette foi qui m'anime parce que les souffrances qui nous ébranlent nous invitent à une réflexion sur la spiritualité et

sur quelque chose de plus grand que nous, soit pour le rejeter, soit pour s'interroger sur ce sens-là. La foi nous pousse à sortir de nous.

Le temps peut-il aussi aider à apaiser la douleur ?

Non, il est un faux allié. Il permet de s'habituer à la cohabitation avec la souffrance, mais il ne console ni n'apaise. Il ne peut pas tout

faire. Seul l'autre peut nous consoler en profondeur, nous rappeler que l'on a encore notre place dans l'humanité. En revanche, il est perturbant de constater qu'avec le temps, même si l'amour reste, certains souvenirs s'atténuent, les traits des visages par exemple. Ce grand écart est douloureux à vivre, j'en ai éprouvé une vraie culpabilité. ■ M.P.

Selon vous, il n'existe pas de « thermomètre de la souffrance pour la grader » car on n'est pas juge de celle d'autrui. Elles peuvent pourtant varier en intensité ?

Si certaines sont en effet plus tenaces, plus profondes, plus durables, elles appellent néanmoins la même consolation. Quand je vois une femme qui pleure, je ne me demande pas si sa peine est légitime pour la consoler. ■

► Anne-Dauphine Julliard, « Consolation », Les Arènes, 194 p.