

TÉMOIGNAGE

“LA SOUFFRANCE M’A RENDUE DOUCE”

Anne-Dauphine a perdu ses deux fillettes à dix ans d'intervalle des suites d'une maladie rare. Ces épreuves incommensurables lui ont appris la douceur. Et la consolation.

Propos recueillis par **Valérie Péronnet**

« J'ai grandi auprès d'une mère extrêmement douce, tendre, ronde, réconfortante. Je n'ai jamais manqué de douceur, je m'en suis même abreuvée. On a pourtant traversé beaucoup d'épreuves : papa est devenu fragile à la suite d'une hémorragie cérébrale à 46 ans, et mes deux frères adoptifs se sont avérés handicapés mentaux. Mes sœurs et moi avons découvert à l'adolescence un monde où il n'y a pas de place pour la fragilité. Pour maman, ça n'a jamais paru compliqué à vivre, mais pour nous, si. Alors, j'ai développé beaucoup de tendresse pour eux, et aucune pour moi, qui devais être dure pour être forte. Je me suis construit une armure, que la vie s'est chargée de fendre... J'ai rencontré Loïc, fort, tranquille et rassurant. Et puis après, il y a eu nos filles... Sans douceur, on ne peut pas traverser ça : c'est la souffrance qui m'a rendue douce avec moi-même. J'ai réalisé que je contenais mes larmes, ou que je les cachais. Il m'a fallu un peu de temps pour intégrer que la première des douceurs, c'est de ne pas retenir ses émotions. Et je souhaite à tout le monde – et à nos deux fils qui grandissent, à qui j'ai dédié mon dernier livre – d'avoir toujours la force de pleurer. Le jour de l'annonce de la maladie d'Azylis, alors que nous savions déjà sa grande sœur de 3 ans condamnée, Loïc a été d'une horrible froideur. Et j'ai vu se profiler le plus terrible des drames : que trop de souffrance nous éloigne l'un de l'autre. Finalement, il m'a laissée l'approcher,

et approcher sa douleur. Dire ou montrer que l'on souffre, consoler et se laisser consoler, c'est permettre à chacun d'adoucir la peine de l'autre. C'est précieux, indispensable, mais ça demande beaucoup de confiance, en soi et en l'autre, de se retrouver en face de ces émotions si douloureuses. Pourtant, c'est la seule solution : sans douceur, on ne peut pas aborder l'épreuve. On s'y fracasse. Il m'a fallu encore un temps supplémentaire pour me demander pourquoi, puisque j'étais douce avec Loïc, je n'étais pas capable de l'être avec moi-même qui souffrais de la même façon. J'ai dû apprendre à accepter que ce n'est pas grave de ressentir et de dire que ça ne va pas. Et aussi à m'autoriser à faire comme je pouvais. Je me suis donc dépatouillée comme j'ai pu face à cette immense inconnue : la mort, je ne connaissais pas, et donner la vie à un enfant qui va mourir non plus. J'ai d'abord cru que je ne serais plus jamais heureuse. Et puis je me suis demandé comment je pourrais être heureuse après ça. Mais la vie ne peut pas être que du malheur ; j'ai tâtonné pour trouver comment faire pour accueillir les moments heureux. On attendait de moi que je ne sois que douleur... S'autoriser la joie, c'est parfois plus compliqué qu'être triste. Être douce avec moi-même, c'est aussi admettre et faire admettre que la peine ne me constitue pas. Elle fait partie de ma vie, mais ne me définit pas. L'épreuve n'est pas un échec, et le chagrin n'est pas une pathologie. Je m'autorise



à porter le deuil les jours où je me sens endeuillée. Pour qu'on prenne soin de moi. Pour que je prenne soin de moi. Mais c'est en m'octroyant et en défendant la liberté d'accueillir le bonheur que la vie peut être plus douce, ou au moins, moins dure. Et puis, ces dernières années, après la mort de nos filles, m'ont permis de comprendre que le summum de la douceur, c'est la consolation : accueillir le chagrin, accepter de ne pas tout maîtriser, maintenir le lien, le faire grandir, et être doux aussi avec tous ceux qui n'en sont pas capables. C'est un apprentissage ; une danse douce, qui nécessite que j'entre dans l'espace vital de l'autre pour caler mes pas sur les siens. J'ai commencé par danser cette danse avec moi-même, pour pouvoir la danser avec les autres. Même si ma peine est très singulière, elle est en réalité une souffrance qui a besoin de la même

douceur, qui attend la même consolation que n'importe quelle autre peine. Je suis juste une femme qui a besoin d'être consolée. Comme tout le monde. C'est pour ça que j'ai écrit un livre sur la consolation : je sais désormais que prendre soin de l'autre et de soi, c'est accepter de considérer aussi sa peine. Et faire en sorte, puisqu'elle est là, qu'elle puisse nous relier autrement. Si on l'accueille avec douceur, tout le monde y gagne : celui qui la porte et celui qui la reçoit. » ■

Anne-Dauphine Julliand est l'autrice de *Consolation*, qui vient de sortir, et de *Deux Petits Pas sur le sable mouillé* (2011), qui raconte la vie de Thaïs, *Une journée particulière* (2013), qui raconte la vie de sa famille et la maladie d'Azylis, et de *Jules-César* (2019), son premier roman, tous publiés aux Arènes. Elle a aussi réalisé un film documentaire sur les enfants malades, *Et les mistral gagnants* (Incognita films, 2017).