

La puissance de la douceur



Najin and people in fog, Kenya, 2020 © Nick Brandt | The Day May Break

Cet article rend hommage au travail de Nick Brandt, que je remercie d'avoir accepté d'illustrer cet article, et à la révolution silencieuse et puissante que portent ses photographies. Nick Brandt est un photographe britannique. Son travail se concentre sur l'impact de la destruction environnementale et du dérèglement climatique sur les animaux et les populations les plus vulnérables, ainsi que sur le monde naturel. Dans toutes ses photos, les gens et les animaux sont photographiés ensemble, au même moment et dans le même cadre. www.nickbrandt.com | [@nickbrandtphotography](https://www.instagram.com/nickbrandtphotography)

« Le jour se lèvera peut-être... sur une terre en ruines. Ou le jour se lèvera sur une nouvelle aurore.
C'est à l'humanité de choisir. C'est à nous de choisir. »
Nick Brandt, avant-propos de *The Day May Break*

La philosophie est une source inépuisable d'inspiration pour qui cherche à penser autrement l'univers professionnel.

J'ai découvert Anne Dufourmantelle il y a quelques années grâce à une interview de Camille Cottin dans *Totemic...* cette philosophe psychanalyste géniale, morte en 2017 en sauvant de la noyade le fils de sa meilleure amie, a déjà suscité mes réflexions sur l'éloge du risque (*Prendre le risque*, article paru le 8 mai 2025).

C'est aujourd'hui dans son livre « la puissance de la douceur » que je vous propose de plonger ensemble.

La douceur serait-elle la puissance subversive qui va nous permettre de traverser l'époque de régression massive qui est la nôtre ?

Dans l'heure philo, le philosophe Marc Crepon analyse à la loupe l'essor partout de la violence. La digue a sauté et les signaux d'alerte sont partout :

- Le retour en force des schémas racistes, masculinistes et misogynes.
- La transgression du droit international où crimes de guerre et crimes contre l'humanité deviennent la norme et sont pratiqués par les Etats qui avaient vaincu le nazisme lors de la seconde guerre mondiale.
- Le renversement des réalités : les pouvoirs tyranniques et despotiques prétendent soutenir la démocratie, les anti fascistes sont désignés par les forces officielles comme fascistes.
- Le musellement systématique de la critique : chercheurs, enseignants et journalistes doivent aujourd'hui se taire en France

- La suprématie de la pensée unique dans les médias, de la Presse à l'Édition, en passant par le financement du cinéma. La culture de la peur de l'ennemi et du mensonge sur les réseaux sociaux... **Les forces d'information et des algorithmes, comme ingénieurs du chaos avec leur puissance d'empoisonnement de l'opinion publique.** Le philosophe rappelle que si le pire arrive, il faudra résister et désobéir.

Mais d'ici là ? N'y a-t-il rien à cultiver pour créer le lien, l'unité, l'espoir ?

Introduction à la douceur



Que vous évoque ce mot : la douceur ?

Quelles images ? Quelles sensations ? Quelles émotions ? Quelles réflexions ?

Mon voyage à moi dans la douceur se dessine tout doucement.

La première sensation apparue est une odeur de robe de chambre bleue pâle qui nous faisait pleurer son absence lorsque nous étions enfants, mon frère et moi. Un geste de sa main élégant, hésitant, infinie délicatesse. Une tendresse dans le regard, curieuse et porteuse. Une caresse de mes mèches rebelles du bout des doigts. Une voix du bout des lèvres, ne t'inquiète pas. L'espace autour d'elle m'envahit, enchanteur et taquin, moelleux lendemains.

Ensuite viennent des sensations nichées au creux de la nature : une brise sur le duvet de ma joue qui fait caresser le vent ; un parfum de mousse, de fleur d'acacia à peine perceptible ; une brume marine et son enveloppe ; le bruissement des feuilles en cime des arbres frissonnant à mon oreille... l'univers me porte, me parle, me veut du bien.

Helen & Sky, Zimbabwe, 2020 © Nick Brandt | The Day May Break

Juste après apparaît un secret au plus profond de moi. Que peu devinent... deux ou trois peut être ? Mon âme sœur un jour me témoigne qu'elle me sait : « ce qui te touche, c'est la douceur. » Je suis vue. Une pudeur immense m'envahit. Comment tu sais ?

La douceur m'est essentielle.

1- Enfouir la douceur face à la violence

D'essentiel, la douceur se fait vite farouche...

D'où vient la nécessité de l'enfouir aux tréfonds de l'âme, de la cacher et la couvrir d'une chape plombée bien étanche.

Tu trouves pas que la vie elle est brusque ? Interroge en un souffle Charlotte Gainsbourg dans le film *L'Effrontée*.

De quand date la première brutalité qui a enfoui votre douceur ?

Socialisation bousculante dans la cour de récréation maternelle ?

Peut-être même avant, quand on atteint l'impatience d'un père ou d'une mère ?

Quand pour la première fois avez-vous compris votre douceur comme un aveu de faiblesse, une provocation à la violence, une menace d'attaque potentielle ? Comme un risque d'être entamée profondément.

Se blinder et offrir le froid brûlant du métal, la provocation en guise d'accueil, le regard noir menaçant pour créer une distance de sécurité. N'ouvrir à sa douceur qu'exceptionnellement. En clandestine... en douce.

C'est qu'instinctivement on perçoit sa très grande volatilité.

Ainsi que l'écrit Catherine Malabou dans la préface : Son moment le plus sensible coïncide avec l'ombre de son anéantissement. Phénomène conjoint de la menace et de la promesse. Délice orgasmique et angoisse traumatisante à la fois - ce cœur qui s'offre à être poignardé.



Fatuma, Ali & Bupa, Kenya, 2020 © Nick Brandt | The Day May Break

La douceur provoque la violence car elle n'offre aucune prise au pouvoir, écrit Anne Dufourmantelle dans la puissance de la douceur.

Que ferez-vous de cette « idée anarchiste passée en douce »...

Dans une société où le rapport de force se muscle ?

Dans une entreprise où la violence contrôlante gouverne ?

Au sein d'une équipe où la parole est plus souvent prêtée à celui qui sait ?

Dans votre relation à l'autre ? À vous même ?

2- Comment Convoquer la douceur ?

Anne Dufourmantelle interroge l'enfance comme source de puissance comparable à la douceur, amour et bonté.

J'y vois d'autres pistes...

L'ensauvagement

Retourner à la nature est une piste évidente : le végétal ne se brusque pas, planter et faire pousser reconnecté au rythme du vivant, tellement plus lent que celui qui nous brutalise à longueur de temps, un rythme empreint de douceur, évidemment. Tout ce qui est beau dans la nature prend du temps, de la douceur certainement. Violence faite au végétal peut produire du volume mais du moins nourrissant que la pomme s'il y a soixante-dix ans, du moins grandiose que l'arbre de sept cents ans, du moins savoureux que le cerisier de sept ans. La douceur prévôt dans la nature.

Comme dirait Jean-Michel Blanquer, *on ne fait pas pousser une fleur en tirant dessus.*

La lecture ou l'imagination

La lecture est une voie vers la douceur pour moi aujourd'hui... à moins que ce ne soit l'inverse et qu'il faille convoquer la douceur pour que la lecture devienne possible ? Toujours est-il que la lecture ne s'offre à moi qu'en mobilisant toute mon imagination, sensorielle émotionnelle, de la grande histoire au témoignage, tout de moi s'imprime et se compose pour parvenir à lire vraiment. Dans ma vie d'autrefois, accélérée, énergique et forcée, il m'a toujours été impossible de lire hors des grandes vacances. Le temps de renouer avec la douceur, de la convoquer pour enfin libérer mon imagination.

La Saudade : Douceur de la mélancolie

Mon âme portugaise vibre à cette évocation : du plaisir de cette sensation douceuse, douleur lancinante... la douceur morbide qui vous éteint à petit feu est si délicieuse.

Le toucher

Le contact, le regard, le lien profond... mais surtout le toucher.

Quand pour la dernière fois avez-vous éprouvé le toucher comme puissant vecteur de la douceur ? Le pouvoir de poser sa main sur le dos d'un nouveau né ou d'un être aimé pour instantanément ralentir son cœur, son souffle. Un instant de douceur furtive plus puissant que tous les somnifères.

Convoquer la douceur, mais dans quel but ?

3- La douceur comme puissance de transformation

De Kafka sur le rivage de Haruki Murakami (le merveilleux japonais de Kobe, roman poétique fantastique sur la quête de son identité douce), à la végétarienne de Han Kang (autrice coréenne qui a reçu le prix Nobel 2024, roman fascinant sur l'aliénation et la transformation douce et sanguine de cette femme qui veut devenir végétale) : deux dimensions captivantes de la douceur comme puissance de transformation.

Dans Kafka, la douceur du simple d'esprit Nakata distille mystérieux et surnaturel jusqu'à ce qu'il arrive sur son rivage.

Dans la végétarienne, Yonghye comme une liane s'enracine dans la complexité des corps du désir du vivant pour briser ses entraves et pousser enfin jusqu'au ciel...

Anne Dufourmantelle cite la géniale scène du Grand Inquisiteur des Frères Karamazov de Dostoïevski dans laquelle la douceur (du Christ) elle seule met en échec le pouvoir et la certitude.

Un piste pour les témoins de la grande névrose professionnelle où les salariés comme leurs managers évitent de payer le prix d'une liberté dont ils ne veulent pas : **avoir le courage de la douceur au cœur de la grande inquisition ?**

Anne Dufourmantelle révèle aussi que « la douceur est comme une force de transformation secrète, reliée à ce que les anciens appellent justement puissance ». Elle dit avoir éprouvé sa force de résistance, sa magie de ce qu'on appelle le transfert avec ses patients (elle était psy).

Je crois que c'est exactement ce qui me lie si fort à mon métier de **coach des profondeurs, dans cette approche fondamentale qui déverrouille l'âme et libère tous les possibles** : au moment où celle ou celui que j'accompagne touche ce pivot de transformation, instinctivement je convoque mon infinie douceur. Pour infuser de douceur l'espace terrifiant de leur moment de bascule, ce moment où elles/ils ont le doigt sur le noeud et choisissent courageusement de le défaire, libérant enfin l'inconnu de leur puissance. À ce moment là, je me sens toute petite sur leur épaule, d'une douceur qui n'est ni invitante, ni rassurante... simplement vibrante connectée et vivante.

Et le cercle très fermé de celles et ceux à qui j'ai ouvert mon infinie douceur s'élargit : oui, mes clients m'ont vue, eux aussi...

Quand Anne Dufourmantelle écrit « elle est frontalière puisqu'elle offre elle-même un passage. Se diffusant, elle altère. Se prodiguant, elle métamorphose. » je vis dans chacune de mes cellules ce qu'elle décrit. Nous l'avons vécu ensemble.

Ce n'est pas seulement, dans mon expérience, une condition requise à la transformation. Comme pour l'éclair, la douceur crée au moment transformant du coaching les conditions atmosphériques, mais c'est aussi le conducteur : un bâton de parole magique qui fait passer, même en silence, l'énergie nécessaire à transformer.

Quel témoignage sensible avez-vous de la douceur comme force de transformation ?
Et vous, la douceur, vous en faites quoi ?

4- Oser la douceur comme point de renversement

Anne Dufourmantelle raconte Saint François d'Assise envahi par la douceur lorsqu'il soigne les lépreux qui fait basculer sa vie en rendant tout à son père pour mener une vie d'ascète en proximité avec le règne végétal et animal.

Quand tout est perdu, quand tout se tend, se polarise ou s'hystérise sauvagement... Tenter le grand renversement. Et offrir, s'offrir à soi-même un moment de douceur absolue... et regarder ce qui s'ouvre, se dévoile, s'épanouit en corolle comme un immense pavot rouge dont le cœur ne révélerait pas l'opium hallucinant mais une poudre de clarté et de clairvoyance. De lien aussi.

Quand est probable l'instant de bascule de la personne que j'accompagne dans sa transformation, le point de renversement se fait bien par la douceur.

Point de contact ni souvent de mot.

Un demi sourire qui s'esquisse, un regard qui devient légèrement plus tendre, un silence qui enveloppe jusqu'à l'autre d'un battement d'aile poudrée... et on attend. La douceur est furtive, sensible et souple, impermanente.

Suspendue, elle attend.

Liberté d'être, de devenir. Appel d'air à peine perceptible. Mais si puissant.

Mon métier de Coach professionnelle est de « championner », accueillir, provoquer, stimuler en étant attentive à ce que le point de renversement soit le mouvement seul de celle ou celui qui entreprend cette démarche.

À ce moment précis, c'est la douceur qui s'invite dans notre espace fondamental. Comme le yin qui naît du yang, c'est parfois au cœur de la plus grande brutalité que la douceur naît et se déploie, occupant alors pour un moment tout l'espace devenu propice à la bascule, le retournement, la transformation...

Quand on a vécu cette expérience radicale de la douceur comme puissance de transformation, on est alors à même d'y retrouver sa source, mais aussi de l'offrir à son équipe, à chaque personne dont on se devient alors le catalyseur.



Patrick and Harriet on ground, Zimbabwe, 2020 © Nick Brandt | The Day May Break

Quoi de plus puissant dans la brutalité dite bienveillante du monde économique que d'ouvrir ces espaces furtifs de douceur ? A point nommé, pile là où l'aile du papillon effleure la boîte de Pandore... et en libère les secrets.

Anne Dufourmantelle explore l'autre face du Yin : le yang de la brutalité.

Elle mentionne ce que « Freud définit comme haine constitutive du sujet qui donne au bébé la force qu'il lui faut pour se différencier de la sphère parentale et accéder au langage. Car si l'agressivité est l'instance séparatrice, elle permet aussi de survivre, sans quoi tout retournerait au même, sans issue. La douceur, comme la bêtise, ne sait pas parler. »

La douceur point de renversement ne saurait s'installer dans une béatitude inerte. C'est aussi pour cela qu'elle est si fugace, si fragile. Le point noir du Yang naissant dès son apparition pour percer vers l'action, le mouvement, la différenciation et la séparation de l'espace cocon. **Devenir soi, c'est aussi accueillir son agressivité et sa brutalité comme une force de vie, d'avenir, d'incarnation.**

Conclusion : trauma et création

J'adore ce chapitre du livre de Anne Dufourmantelle. Elle l'ouvre par la phrase « **la douceur est ce qui retourne l'effraction traumatique en création** ».

Me reviennent des expériences de coaching où trauma s'est transformé en création :

- Je pense à elle qui venait courageusement cautériser un management toxique harceleur qui l'avait laissée selon ses dires « à demi morte professionnellement mais aussi personnellement ». « Il faut que j'aille à la source pour me libérer de cette chaîne que j'ai l'impression d'avoir » ; et elle revient au trauma d'un père qui l'a traînée par les cheveux sur un étage. « Le lendemain, je m'étais coupé les cheveux ». Silence douceur et temps très long... j'accueille son souvenir, les larmes dans ses yeux et sa voix crâneuse qui s'éraïlle. Le temps s'étire tendrement sur l'enveloppe de douceur qui envahit la pièce. Elle finit par se lever et dessine un oiseau glorieux aux ailes déployées. Elle commence à écrire sa nouvelle identité libérée du trauma. Une Patronne sensible joyeuse fine et ambitieuse. Elle croisera son harceleur sans trembler désormais en convention : « je ne le considère plus dans mon univers ».
- Je pense à elle qui convoque ce moment au volant de sa voiture où elle n'a plus senti son bras gauche, première sensation de sa maladie dégénérative terrifiante vulnérabilité qui la conduit à enfile une armure pour ses enfants à l'arrière. Une armure qu'elle aura mis dix ans à tomber pour abandonner un management contrôlant infantilisant... une distorsion surtout de qui elle est vraiment. On revient au corps, on écoute l'empreinte de son trauma cicatrice dans ses tissus profonds devenus immobiles... elle ose revenir au vivant et sentir à nouveau la douleur et la peur, qu'elle accueille à nouveau au cœur de la plus grande douceur. Dirigeante qui convoque alors l'âme sensible vivante vibrante. S'ensuit une épiphanie avec son équipe dirigeante qui changera la face du monde professionnel autour d'eux.
- Je pense à elle qui ose remonter à la source du deuil de son conjoint pour pleurer enfin dans un océan de douceur et ouvrir la voie invitante et participative à son équipe, laissant la guerrière derrière elle.
- Je pense à lui qui évoque les violences de son enfance et fait tanguer le bateau ivre pour renaître par la poésie, sa douceur secrète, vers un homme à l'humour tendre

À ce moment précis où se déploie l'âme, se faire discrète, légère, toute en douceur. Esther Perel, grande psy autrice de « Mating in captivity », est pour moi une inspiration de la douceur qu'elle offre au moment de bascule. Elle dit simplement « can we sit with this together for a moment » - peut-on rester assis ensemble avec ça pour un moment. Elle laisse la magie de la douceur agir...

Une révolution en douce comme une délivrance sous peine de folie en embuscade, une révolution de la douceur sous forme de spirale, de retour sur soi, avec le courage et la douceur d'embrasser à la fois son passé et sa liberté demain...

Je veux ça.

Et vous ?