

## LES PODCASTS

# Le pari de la douceur

Trois programmes audio pour explorer, à travers des témoignages parfois bouleversants, cette sensation dont nous avons plus que jamais besoin. Par **Isabelle DURIEZ** Illustration **Fanny MICHAËLIS**

**ELLE PREND DES FORMES INSOUÇONNÉES.** Une musique légère, par exemple, pour accompagner la naissance d'une famille (pas si facile) à inventer. Dans le podcast *Un papa, une maman* (1), Florent et Pascale sont ami-es, le premier est gay, la seconde a 46 ans. La rencontre de leur désir d'enfant les amène à imaginer un couple parental inédit, soumis aux tensions d'un parcours sinueux : fécondation in vitro, grossesse difficile, césarienne... Mais Sacha est là qui gazouille, et jour après jour, ils ajustent à la réalité leur rêve de parentalité partagée, chacun chez soi. Dans l'épisode 8, *Ça va trop vite*, ils racontent avec sincérité leur retour à la maison : Pascale, épuisée par cinq mois et demi à l'hôpital, a peur de ne pas y arriver et attend de Florent soutien, réassurance ; Florent a besoin de se ressourcer, de voir ses amis. « À l'écouter, on pourrait être tout le temps ensemble, confie-t-il. Ce n'était pas mon projet. » Le récit est de la journaliste Sixtine Lys, la musique, de Ludwig Brosch.

Elle passe aussi par la voix de Claire-Selma Aïtout, lente et calme comme une berceuse, dans *Quelques raisons de ne pas disparaître* (2), primé au Paris Podcast Festival 2023. On peut ne pas avoir envie d'écouter, ou pas en ce moment (consultez les avertissements pour chaque épisode), ce programme consacré à la dépression. C'est un podcast qui éclaire de l'intérieur, brisant l'oubli, le flou, les stéréotypes sur la neurasthénie. Qui redonne leur sincérité aux mots. « *Ce n'est pas l'histoire d'une bataille, on ne lutte pas de toutes ses forces contre un ennemi envahissant. Je crois qu'on tombe et on essaie de se relever* », témoigne l'autrice en préambule. En puisant dans son vécu, dans les témoignages d'autres personnes en situation de dépression et dans des interviews avec des chercheurs et psychiatres, elle fait œuvre de vulgarisation scientifique et participe à la libération de la parole sur la santé mentale.

**ELLE SE CACHE ENFIN DANS LES HYPERMARCHÉS,** où seule Sophie-Marie Larrouy pouvait la percevoir. La journaliste, humoriste, autrice et comédienne, qui a arrêté le podcast *À bientôt de te revoir* (Binge Audio) au sommet de sa gloire en janvier dernier, avait besoin d'apaisement dans le monde réel. Et quoi de plus réel qu'un hypermarché avec ses parkings, ses boîtes de conserve, ses tapis de caisse... Dans *À la recherche du thon à la catalane* (3), elle propose des méditations (façon Petit Bambou) sur le réconfort de faire ses « *grosses courses* » dans un lieu bien banalisé et bien absurde, avec le piquant qu'on lui connaît. Petite, elle passait ses samedis après-midi dans un hyper et la méditation lui a « *sauvé la vie* ». Quelques grammes d'humour et de douceur dont on aurait tort de se priver.

## Histoires délicates



**Un papa, une maman**  
de Sixtine Lys,  
12 épisodes  
(Acast).



**Quelques raisons de ne pas disparaître**  
de Claire-Selma Aïtout,  
7 épisodes  
(Collectif La Clameur).



**À la recherche du thon à la catalane**  
de Sophie-Marie Larrouy,  
4 épisodes  
(Acast).