Dix ans de thérapie avec Marie-Aude Murail

Propos recueillis par Constance Robert-Murail

Saison 7 : «L'aventure de la coécriture.»

Constance Robert-Murail : En relisant cette saison 7, écrite en 2021-2022, on s'imaginait avoir un peu moins de travail de contexte que pour la saison 1 écrite il y a dix ans.
Marie-Aude Murail : En fait, c'est l'inverse ! Cette dernière saison se déroule dans une période très particulière, en pleine pandémie de Covid 19, ce qui demande des éclaircissements pour les lecteurs ados d'aujourd'hui qui étaient encore très petits et qui n'ont pas forcément beaucoup de souvenirs de tout ça. D'où les notes de bas de page et le petit lexique pandémique qui précède.

CRM : Parce que cette période a été assez traumatisante collectivement, on s'est aussi, nous adultes, empressés

d'oublier la manière dont nous avons vécu pendant plus de deux ans.

MAM : C'était aussi un moment de grande solitude professionnelle pour tous les artistes et free-lances qui travaillaient chez eux. À titre personnel, ne pas pouvoir aller à la rencontre de mes jeunes lecteurs pendant tout ce temps, c'était comme un horizon qui se refermait.

CRM : Qu'est-ce qui t'a donné envie de me proposer un rôle de coautrice pour cette saison 7 ?

MAM : Beaucoup de questions étaient restées en suspens en saison 6. Depuis, il s'était passé trois ans et une pandémie pendant laquelle j'avais écrit avec mon frère Lorris une trilogie policière située au Havre pendant les trois confinements (*Angie !* suivi de *Souviens-toi de septembre* et *À l'hôtel du Pourquoi-Pas*). Ce furent dix-huit mois d'écriture effrénée au terme desquels j'ai perdu mon compagnon d'écriture : mon frère est décédé à l'été 2021 des suites de la maladie de Charcot.

Je devais à mes personnages et à mon lectorat de me remettre à la série *Sauveur & Fils*, mais je me sentais fatiguée, déconnectée de cet univers. De ton côté, tu avais pris une année de césure dans ton contrat de thèse et tu avais grand besoin de faire autre chose. C'était le moment d'essayer d'écrire ensemble, de rouvrir l'horizon. Je me suis dit qu'on allait s'épauler.

J'hésitais sur la période à choisir : repartir au Noël 2018 où j'avais laissé mes personnages, ou bien sauter presque

trois ans pour ne pas avoir à faire « comme si » le Covid n'avait pas dramatiquement changé notre perception du monde ?

CRM : Cela faisait quelque temps que nous collaborions : j'avais déjà pu jouer pour toi les rôles de documentaliste, de *community manager* ou encore d'interprète. Au départ, donc, nous avons surtout beaucoup parlé par téléphone de ce qu'impliquait ce saut dans le temps, moi prenant des notes. Ce poste de scribe devait se doubler d'un travail documentaire sur certains sujets, notamment sur le mystérieux service « EVC-EPR » où se trouve Koslo. J'étais bien contente de me raconter que j'allais simplement être une *sparring partner*, c'était ma zone de confort.

MAM : Sauf que si j'avais utilisé tes compétences de chercheuse et tes connaissances sur les jeunes générations sans contrepartie (à part une ligne de remerciement à la fin du bouquin), je t'aurais exploitée, ce que toute cette société s'emploie à faire avec sa jeunesse. C'est pour ça que je t'ai tout de suite demandé d'écrire une scène pour ce roman. Je n'avais que peu de preuves que tu en étais capable. Qu'est-ce que j'avais lu de toi ? Une ou deux lettres à tes chers parents, un devoir d'imagination au collège et tes travaux de recherche…

CRM : Je m'étais bien gardée de te faire lire les fanfictions que j'écrivais pendant mes années de lycée et de prépa littéraire. Mais tu avais aimé les deux ou trois chansons que j'avais partagées avec toi. Pour moi, le risque

était immense : que tu sois déçue, que je n'aie pas « ce qu'il faut » pour entamer une collaboration.

MAM : Est-ce qu'il y a un déclic quand on écrit pour la première fois ?

CRM : Au début, tu m'as dit de réfléchir à mes propres patients pour cette saison, de faire des fiches personnage. Et puis un jour tu m'as envoyé les premières pages du manuscrit, qui s'arrêtaient sur Sauveur entrant dans son cabinet pour la première consultation du jour, et tu m'as dit : « C'est ta scène, écris-la, go. » Tu m'avais simplement laissé une consigne assez cocasse en italique : « La présence de l'enfant et du chat sous le bureau devrait apporter une tension supplémentaire, si possible comique, à la scène de thérapie. » C'était vraiment l'épreuve du feu : j'ai réécrit cette scène trois ou quatre fois en l'espace d'un an !

Cette mise au pied du mur, ça m'a aidée à surmonter ma tendance à la procrastination. Avec ton expérience de l'écriture, j'apprends que le premier jet n'a pas besoin d'être le bon, qu'il faut s'y mettre, tout simplement. J'ai tout le temps des crises de légitimité, genre : « Est-ce que j'ai vraiment quelque chose à dire, à ajouter à la multitude de discours déjà existants ? » Et toi, tu me réponds : « Tu sais, personne n'a rien écrit d'original depuis Homère », et je me dis bon, OK, dans ce cas, pas de pression.

MAM : Ce que j'ai constaté avec toi, c'est ce que je contestais il y a quelques années : écrire un roman, ça peut s'enseigner. Il y a des techniques d'écriture narrative. Je les ai apprises en décortiquant les romans des autres et

en écrivant depuis l'âge de 13 ans. Je te transmets ce savoir mais en te faisant écrire et en te faisant réécrire, puisque la réécriture est in fine le secret de l'écriture. En somme, je suis dans la pédagogie active. Qu'est-ce que tu as découvert sur ma manière de travailler et sur l'écriture ?

CRM : Justement, je crois que c'est l'importance du travail de réécriture qui m'a le plus surprise. Depuis que je suis petite, je t'observe travailler. Je croyais à tort que tu suivais un cycle de type : « Je rêvasse dans mon lit, en marchant ou en faisant la cuisine, puis à un moment je m'assieds à mon bureau et la scène sort de moi telle quelle, prête pour l'impression. » Un truc quasiment magique.

MAM : Le philosophe Alain disait :

> « L'erreur propre aux artistes est de croire qu'ils trouvent mieux en méditant qu'en essayant ; mais le métier et la nécessité les détournent d'une voie où il n'y a rien. Ce qu'on voulait faire, c'est en le faisant qu'on le découvre. […] L'inspiration se montre dans le travail même ; au lieu qu'à mesurer d'avance un sujet, une idée, une thèse, on n'aperçoit que le désert de la pensée universelle. »

CRM : Et Julia Cameron, la célèbre coach en créativité, dit en substance : « Je me charge de la quantité, et je remets la qualité dans les mains du Grand Créateur. » Tu m'as appris à remettre l'ouvrage sur le métier, à faire

des minutieux découpages, à distiller l'information, ne pas trop en dire trop vite, éviter le didactisme, retourner à une scène après avoir écrit la suivante… J'ai aussi appris par imitation en te regardant raboter et remanier mes scènes. Tu es une serial raccourcisseuse. À la fin, je commençais à savoir quelles phrases tu allais couper au moment où je les écrivais.

MAM : Et puis parfois, c'est toi qui es passée derrière moi pour rallonger mes scènes, en me disant : tu coupes trop ! Résultat, en relisant le manuscrit aujourd'hui, on a nous-mêmes du mal à savoir qui a (ré)écrit quelle scène.

CRM : Et toi, qu'est-ce que ça t'apporte, cette collaboration mère-fille ?

MAM : Mes trois enfants ont été pour moi des grands rabatteurs d'information. Donc, d'une certaine manière, ils ont toujours été mes collaborateurs. J'avais posé une question il y a quelques années à ma psychothérapeute. Je lui avais demandé : « Pendant combien d'années encore je vais pouvoir progresser ? » Je te donne sa réponse : « Tant que vous serez curieuse. » Or je me sens curieuse de ce monde-ci. Et surtout, j'ai encore envie d'apprendre. Les enfants, les jeunes, toi, vous êtes aux avant-postes et vous pouvez beaucoup m'apprendre. Mais à rebours, j'ai une bonne culture classique et plus de soixante-dix ans d'épaisseur de vie. J'éprouve un grand bonheur à les partager avec les jeunes générations. C'est pourquoi je t'ai emmenée au XIXe siècle pour poursuivre notre aventure

de coécriture avec *Francœur, à nous la vie d'artiste !* (2024) et *Francœur, à nous la vie de château !* (2025), un roman historique en deux volumes. Cela nous a permis de nous reposer du monde contemporain, qui est particulièrement épuisant dans cette saison 7.

CRM : Épuisant et politique : les questions de société s'invitent au cœur des histoires familiales et personnelles, comme quand Blandine emmêle son trouble anxieux avec la crise climatique, ou qu'Elliot et Kimi voient leur quête identitaire abîmée par l'homophobie et la transphobie. Est-ce que la thérapie, c'est suffisant pour aller bien quand tout semble s'effondrer autour de nous ?

MAM : Je suis de plus en plus consciente que certaines thérapies et les généreuses distributions d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques ont pour objectif d'écourter les arrêts maladie et de nous remettre au travail, et qu'elles nient le fait que nous sommes malades de ce qu'on nous impose. La pression scolaire se fait sentir dès la sixième, le monde du travail est stressant et souvent peu valorisant, les informations nous abreuvent de faits divers anxiogènes en continu, les réseaux sociaux nourrissent nos passions tristes… et je pourrais continuer la liste. Comment traiter tout ça en une séance de quarante-cinq minutes par semaine ? C'est pour ça que Sauveur remet parfois en question l'utilité de son métier.

CRM : Aujourd'hui, les thérapies à base de développement personnel sont critiquées pour leur côté individualiste qui

culpabilise le patient. En gros, si tu ne vas pas bien, c'est de ta faute. « L'optimisme est de volonté », nous dit Alain, certes, mais on ne peut pas limiter la guérison du patient à sa volonté d'aller mieux. Proposer à un employé en burn-out de faire de la méditation transcendantale plutôt que de changer les méthodes managériales de son entreprise, c'est comme lutter contre le réchauffement climatique en disant aux gens de prendre des douches plus courtes. Dans son livre *Folie et résistance*, Claire Touzard démontre que les pathologies mentales peuvent être assez largement attribuées au fonctionnement de notre société. Elle note : « Il faut sûrement être un peu fous et folles pour oser rêver mieux, pour sortir de ce schéma brutal, et imposé, qui nous semble indestructible.* »

MAM : D'accord, d'accord, mais gardons le cap avec Alain si tu veux bien. L'optimisme est de volonté. Ce qu'on peut travailler en thérapie, c'est notre sensation de perte de contrôle, et notre capacité à imaginer du mieux au quotidien. Comment reprendre la main, comment retrouver une marge de manœuvre, comment rétablir les liens qui nous unissent aux autres ? Ça demande du courage et de la créativité.

* Pour aller plus loin, on peut écouter Claire Touzard sur YouTube dans l'entretien qu'elle a donné à Blast intitulé : « On a appris à normaliser un système fou et destructeur » (juin 2025)
Toujours sur la chaîne de Blast, on peut aussi écouter Camille Teste autour de son livre *Politiser le bien-être* dans un entretien intitulé : « Le « bien-être » : danger ou solution ? » (mai 2023)

CRM : Je crois même que, dans beaucoup de cas, les personnes qui atterrissent en thérapie sont des lanceuses d'alerte. Leur effondrement intérieur tire le signal d'alarme d'une situation extérieure (familiale, conjugale, professionnelle, socioéconomique) insatisfaisante, voire abusive. La « fragilité » apparente de nombreux·ses patient·es de *Sauveur & Fils* cache en réalité une sensibilité profonde, une acuité, presque comme si iels possédaient des capteurs de toxicité plus efficaces que la moyenne des gens. Dans cette situation, il faut effectivement beaucoup de volonté pour « oser rêver mieux »…

MAM : Les patient·es de Sauveur dans cette saison se posent plus que jamais la question : qu'est-ce qu'on fout là ? Est-ce qu'on ne ferait pas mieux de partir ? On a eu envie de raconter ça, toi et moi, cette tentation de la démission généralisée, de la désertion, face à un monde qui va toujours plus vite et des institutions toujours plus maltraitantes. Mais on a eu envie aussi de chercher des raisons de rester et de se battre, des raisons d'espérer. Dans une première version de l'histoire, deux patientes de Sauveur, Ariane et Alma, décidaient de quitter leur travail : l'une était prof en collège, l'autre conseillère pénitentiaire et animatrice de groupes de parole d'hommes violents. Tu ne crois pas qu'en écrivant à deux on a réussi à leur donner plus de courage ?

CRM : Oui, je crois. Ariane est née d'un découragement total où je me trouvais face à tous·tes les profs et doctorant·es malheureux·ses dans mon entourage. Autant

de personnes brillantes qui étaient persuadées de ne savoir rien faire d'autre que d'être à l'école, qui se sentaient coincées. J'avais envie qu'Ariane s'autorise à tout planter.
MAM : Je t'ai convaincue de laisser une chance à sa carrière de prof pour l'amour de ses élèves collégiens. C'est pour ces ados qu'on écrit, et il faut qu'ils sachent qu'il y a des adultes qui ne vont pas les abandonner et qui affrontent des conditions de travail difficiles pour les aider à grandir.

CRM : Pour Alma, c'est presque la trajectoire inverse : tu l'avais décrite comme prête à jeter l'éponge, et j'ai réécrit la scène pour la remettre en selle. Je voulais qu'elle questionne sa manière de travailler sans douter de sa démarche. J'espère qu'à travers elle on comprend la nécessité d'une justice réparatrice qui traite la violence masculine comme la conséquence d'un système, et non comme le fait de quelques « monstres » que notre société doit isoler et punir.
MAM : Finalement, on a cheminé l'une vers l'autre. J'ai plaidé pour la cause des enfants, et tu as plaidé pour la cause féministe. Deux causes pas du tout perdues. Mais il leur faut de nombreux·ses ambassadeurs et ambassadrices : les Ariane et Alma de ce monde n'y arriveront pas toutes seules.

CRM : Un fil conducteur que je vois dans tes œuvres, c'est la présence de ce que Boris Cyrulnik appelle des « tuteurs de résilience ». Une figure aînée qui va apporter de l'aide,

de l'affection, consolider l'estime de soi d'un autre personnage, et par extension, s'adresser aussi au jeune lecteur ou à la jeune lectrice : « Tu n'es pas tout·e seul·e. »

MAM : C'est aussi ce qu'on peut se dire l'une à l'autre quand on écrit à deux. Quand on s'appelle pour travailler, on arrive chacune avec un gros paquet de nœuds : sur le style, sur l'intrigue, sur les personnages, sur le sens de notre métier… On inspecte tout ça ensemble bien patiemment pendant deux heures sans vraiment savoir si on est en train de démêler quoi que ce soit. N'empêche qu'à la fin du coup de fil il y a beaucoup moins de nœuds.

CRM : Oui, même quand on n'est pas toujours d'accord sur le message à transmettre au lecteur. Le dialogue intergénérationnel, et particulièrement le dialogue mère-fille, peut être inconfortable. Ça nécessite à la fois de l'aplomb et de l'humilité de tenir ses positions sans s'arcbouter.

MAM : Tu as raison de parler d'humilité dans ce dialogue intergénérationnel. Autrefois, je disais aux jeunes que je rencontrais : je prends le réel et je le filtre dans mes fictions pour vous restituer ce qui est supportable et vous aider à le comprendre. Mais maintenant, ça devient très difficile de protéger les jeunes à la pointe de mon stylo. D'ailleurs, ils nous voient tellement démuni·es ! Ça a commencé avec le Bataclan et ça s'est aggravé avec le Covid, désormais la guerre en Ukraine, le génocide des Palestiniens, la montée des fascismes partout. On est toujours dans l'imprévisible et dans l'urgence. Désormais, je dis aux jeunes : je me tiens à vos côtés et je tiens bon.

CRM : Au fond, c'est ce qui s'est passé dans cette aventure de coécriture. Il nous a fallu sortir du rôle parent-enfant pour devenir des collègues de travail, côte à côte, au coude à coude…

MAM : … et sur la même ligne de front.