



CHEMINS DE RÉSILIENCE

Ils ont eu une enfance fracassée, ont vécu un grave accident, une maladie ou un deuil inconsolable. Par l'art, la foi, le travail, l'artisanat, les rencontres... chacun a trouvé son propre chemin de résilience.

Ils ne sont plus les mêmes mais ils sont parvenus à se reconstruire. Aujourd'hui, ils vivent pleinement, envers et contre tout.

Texte et photos : Magali Perruchini



Je n'ai jamais voulu céder à l'apitoiement sur moi-même. ♡

SYBILLE CLAUDEL

J'ai été élevée par une mère qui souffrait de troubles psychologiques graves et persistants. Mon père nous avait abandonnées toutes les deux à ma naissance. Je l'ai rencontré à 11 ans alors que ma mère se faisait interner. J'ai vécu quelques mois chez lui avant qu'il m'envoie chez ma grand-mère, qui elle-même m'a envoyée à la DDASS. J'y ai découvert le climat d'insécurité inhérent à la violence qui y sévit. Ça me renvoyait mille fois la douleur d'être sans famille. J'ai multiplié les fugues, vague tentative pour susciter de l'intérêt. J'étais une espèce de chat sauvage qui errait dans les rues et je préférais passer mon temps en garde à vue plutôt qu'à l'école. J'ai finalement été renvoyée de la DDASS à 15 ans, et j'ai vécu dans la rue, multipliant les actes de délinquance. L'année de mes 20 ans, mon père meurt dans un accident de moto sans que j'aie pu lui poser les questions qui me hantaient.

Tous ces abandons successifs ont nourri mon besoin de reconnaissance, ce qui s'est avéré être un formidable moteur.

Quand on n'a rien à perdre, on a tout à gagner. C'est au culot que j'ai décroché mes premiers postes dans le secteur audiovisuel en tant qu'assistante de production et miss météo sur Canal+. J'étais travailleuse et c'est ce qui m'a sauvée. Au fond de moi, je savais que j'allais m'en sortir, il était inenvisageable pour moi de rester clochardisée. Je dois tout à Shakespeare et à cette citation : « *Seul l'amour peut sauver un homme dans sa chute.* » De casting en casting, je décroche des rôles dans des films et des téléfilms. Ma vie se stabilise, je réalise mon rêve, je vis aux côtés d'un homme qui me sécurise.

À 30 ans, j'apprends le suicide de ma mère. Deux années après, on me diagnostique un cancer. Je pense que les traumatismes de mon enfance m'ont rendue malade. Une fois encore, je fais face à l'abandon, celui de mon compagnon et de mon entourage professionnel. Même les gens du quartier, qui autrefois me saluaient, m'ignorent. Je suis redevenue transparente.

J'ai trouvé de la force en écrivant pour raconter mon histoire.

Je suis toujours restée en marche tout en profitant de chaque seconde. Je n'ai jamais voulu céder à l'apitoiement sur moi-même et je refuse d'être une victime. J'ai gagné en lucidité sur les comportements sociaux, je me suis enrichie humainement. Depuis mon adolescence, les mots de Shakespeare me guident : « *Il y avait une étoile qui dansait, c'est sous cette étoile que je suis née.* » J'ai toujours cru en ma bonne étoile, que demain sera meilleur qu'aujourd'hui, et ça a fait toute la différence.

» Sybille Claudel est l'auteure de *Même pas morte* et de *Bonjour ma douce vie* (Grasset).

**ANNE-DAUPHINE JULLIAND**

Le jour des 2 ans de Thaïs, mon mari et moi apprenons que notre fille souffre d'une maladie génétique qui détruit le système nerveux et qu'elle va mourir à brève échéance. Progressivement, l'ensemble de ses capacités motrices et sensorielles allaient s'éteindre. Elle avait déjà vécu la moitié de sa vie. À cet instant-là, j'ai ressenti un tsunami émotionnel. La lumière s'éteint, on tombe dans les ténèbres.

Je ne me suis pas posé la question de savoir pourquoi ça arrivait à notre famille, ce qui est pourtant une véritable tentation ; l'être humain a besoin de justifier ce qui lui arrive. À la place, je me suis demandé comment j'allais vivre avec et comment j'allais accompagner ma fille au mieux. Se poser la question "comment", c'est déjà se mettre en marche. Nous ne pouvons jamais éviter les coups de poing du sort qui font voler notre vie en éclat, mais nous pouvons décider de la façon dont nous allons vivre les événements. La résilience, c'est consentir à ce qui arrive dans notre vie, et consentir, c'est déjà agir.

J'ai regardé comment faisait ma fille. J'ai remarqué qu'elle vivait un instant après l'autre. Elle ne se projetait pas dans le futur, elle restait canalisée sur le moment présent. C'est une grande force, propre à l'enfant. Alors j'ai fait comme elle. Je me suis également épaulée sur cette phrase : « *Quand on ne peut pas ajouter des jours à la vie, on peut toujours ajouter de la vie aux jours.* » Cette citation m'a sauvée, car sinon nous faisons seulement face à un sentiment d'impuissance et à l'absurdité de la vie. Ce n'est pas la longévité d'une vie qui importe. Ce qui compte, c'est de la vivre pleinement à chaque instant. Dix ans après la mort de ma première fille, ma seconde fille, porteuse de la même maladie, est décédée à son tour. La douleur ne s'additionne pas, elle se multiplie.

Nous avons le sentiment que le bonheur est un droit. Selon moi, ce n'est pas un droit, c'est le propre de la nature humaine. C'est un pouvoir et nous pouvons tous être heureux. C'est cette force-là que j'ai mobilisée. Je me suis dit : « *Il faut que j'aie confiance en moi* », en ces capacités que nous avons tous, c'est-à-dire en notre capacité au bonheur et en notre capacité d'adaptation. Ces forces qui sont inexploitées mais que nous mobilisons dans ces moments catastrophiques.

J'ai deux trous dans le cœur qui ne seront jamais comblés. Je vais pleurer mes filles toute ma vie. Malgré cela, je suis une femme heureuse, avec ses peines, certes, mais qui n'entament pas ce bonheur profond que je ressens et qui vient se nicher au cœur de chaque être humain. C'est dans l'épreuve que nous éprouvons notre amour pour la vie.

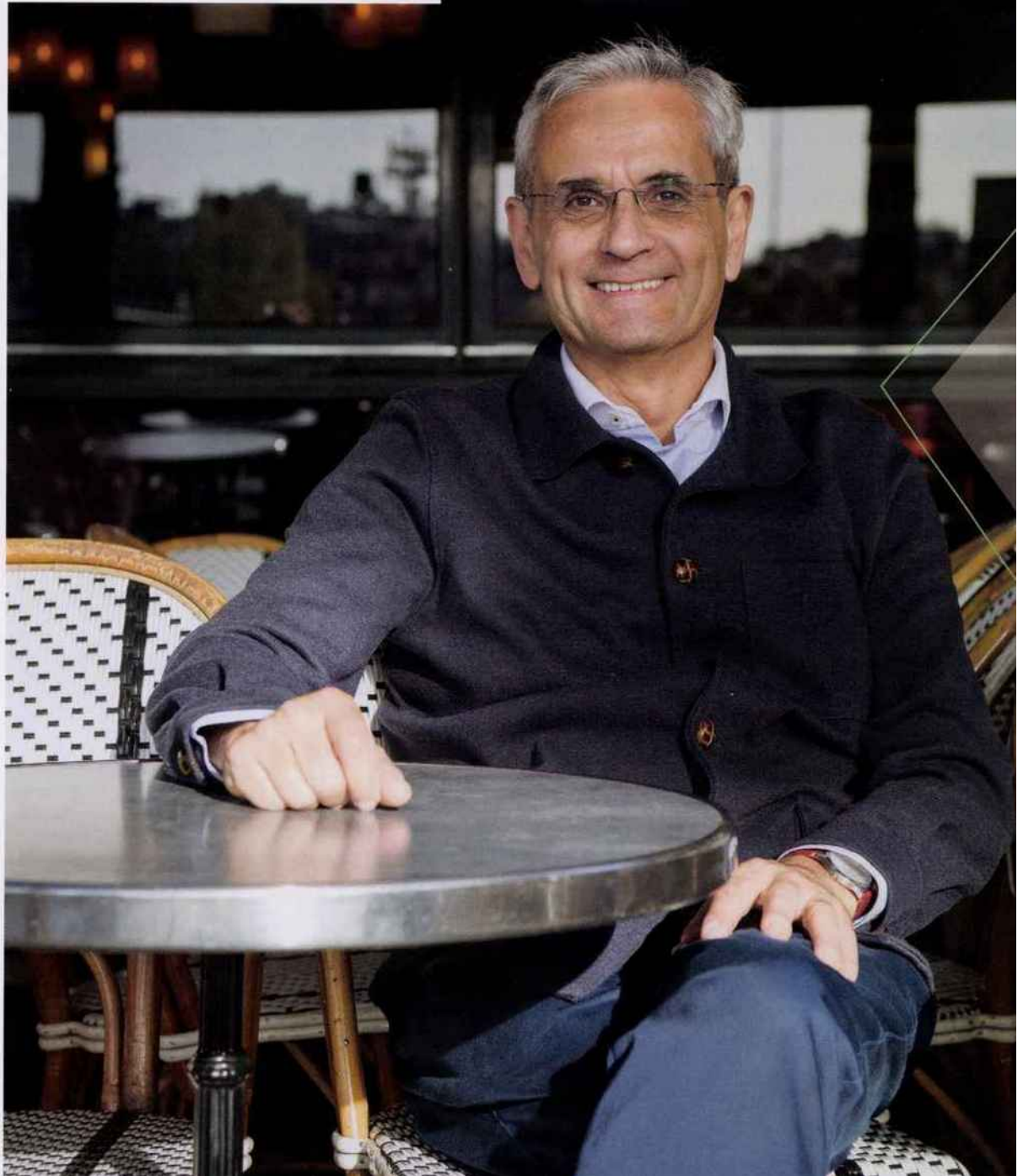
► Anne-Dauphine Julliard est notamment l'auteure de *Deux petits pas sur le sable mouillé (Les Arènes)* et réalisatrice du documentaire *Et les mistral gagnants*.



“
La résilience, c'est consentir
à ce qui arrive dans notre vie,
et consentir, c'est déjà agir.”



C'est grâce à des rencontres plus qu'à moi-même que je dois ma résilience. ♥



**JACQUES LECOMTE**

Ma mère est morte quand j'avais 15 ans et demi, de maladie certes, mais plus encore de désespoir. Mon père était un homme qui semait la terreur au sein du foyer. Il nous faisait subir des humiliations permanentes. C'était une violence physique mais surtout psychologique qui était insoutenable. Quelques mois après le décès de ma mère, mon père a tenté – et failli – me tuer. J'ai très souvent pensé au suicide à cette époque. Parallèlement, j'étais en échec scolaire. Mon comportement était assez agressif. Je me souviens qu'on a dit de moi que j'étais « *socialement dangereux et scolairement irrécupérable* ». Mon père a abandonné la maison familiale lorsque j'avais 16 ans. Seul dans la vie, j'ai commencé à travailler et à enchaîner les petits boulots. C'est vers 30 ans que j'ai passé l'équivalent du bac, et à 47 ans que je suis devenu docteur en psychologie.

C'est grâce à des rencontres plus qu'à moi-même que je dois ma résilience. J'ai puisé ma force de vie dans ma rencontre inattendue avec une communauté de chrétiens, qui m'ont manifesté de la bienveillance. Moi qui étais réfractaire à toute forme de religiosité, j'ai vécu à l'âge de 18 ans une expérience de conversion chrétienne qui a bouleversé mon rapport à la vie. J'ai vécu au sein de la communauté pendant cinq ans, en tant qu'ouvrier agricole. La seconde rencontre qui a déterminé mon orientation professionnelle est celle d'un pasteur qui était étudiant en psychologie.

Si je n'avais pas vécu ces traumatismes, je ne serais pas celui que je suis devenu. Je dédie ma vie à promouvoir la bonté et l'humanisme. J'ai consacré une partie de mes recherches au concept de résilience. Mon passé me donne une certaine légitimité pour parler de ces sujets car je sais ce que c'est de souffrir. Je souhaite offrir des pistes d'espoir à tous, à travers mes livres, mes conférences et mon propre parcours.

J'ai réussi à créer du sens à partir d'une situation qui en était dépourvue. Il n'y a rien d'admirable dans ce genre de parcours, c'est vivre ou mourir. Aujourd'hui, je peux parler de mon passé avec une grande sérénité ; j'ai pardonné à mon père. Nous devons lutter contre l'envie d'ajouter de la colère à la colère sous peine de l'alimenter. Cette rencontre avec la foi m'a fait ressentir en profondeur que les forces de l'amour et du pardon sont plus puissantes que celles de la haine et de la violence.

» Jacques Lecomte est psychologue, auteur notamment de *Guérir de son enfance (Odile Jacob)*.



PRISCILLE DEBORAH

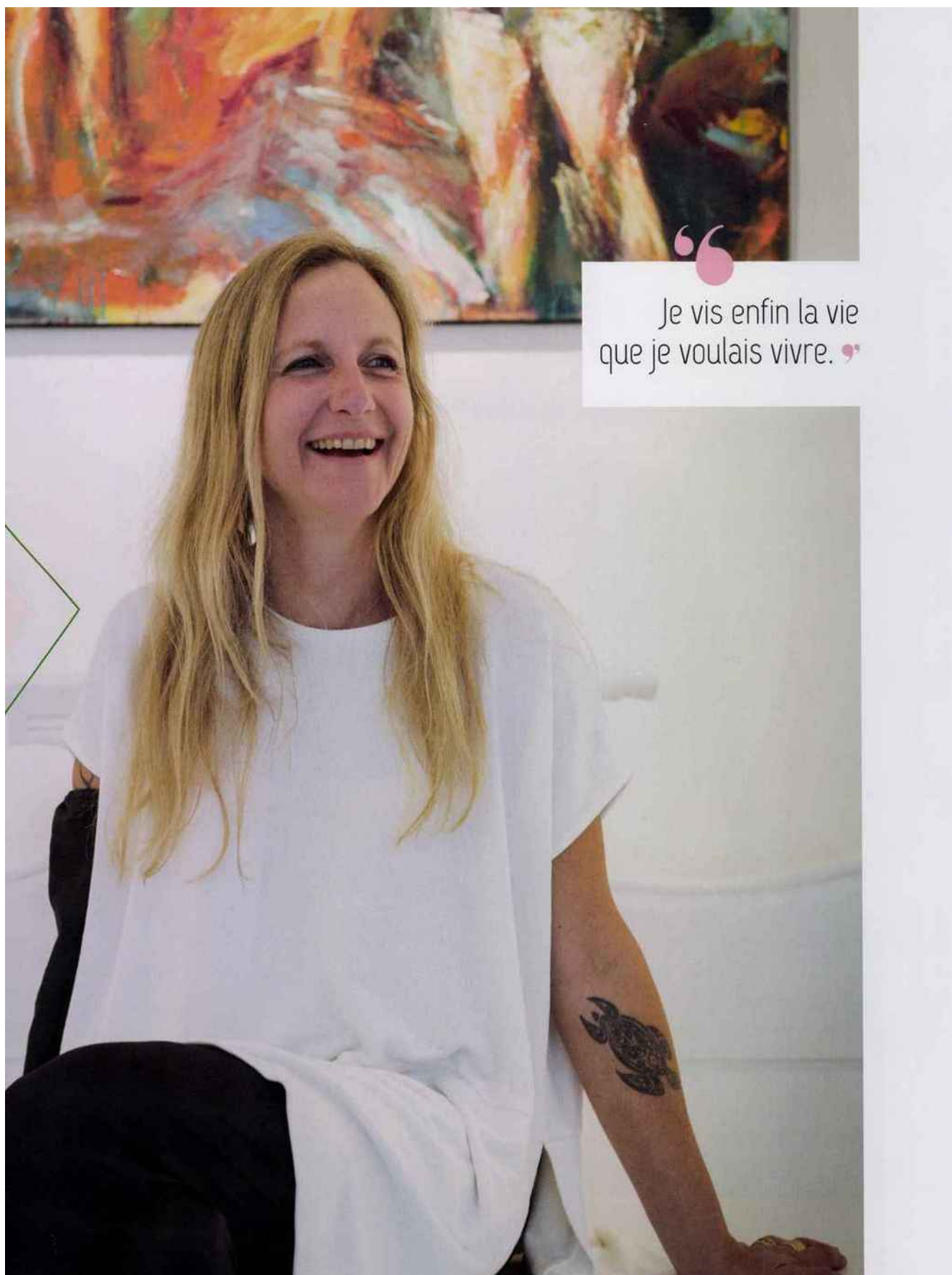
J'avais tout pour être heureuse. Une carrière dans le cinéma, un mari et un enfant, un physique plutôt plaisant. Un matin, je me suis jetée sous le métro, pas tant pour en finir avec ma vie que pour faire cesser le mal-être que je traînais comme un boulet. Je me sentais être un poids pour le monde et je ne supportais plus l'image que je me renvoyais, celle d'une femme atone et dépressive.

Tout s'est écroulé autour de moi quand mon jeune frère est mort de la mucoviscidose. J'avais 12 ans. Je n'ai pas reçu de soutien de mes parents qui faisaient comme ils pouvaient pour gérer leur propre douleur. Plus tard, ils ont reporté sur moi les espoirs de réussite qu'ils nourrissaient pour mon frère. Je voulais devenir peintre, mais pour mon père, ça n'était pas un métier. Je me suis muée en une jeune fille parfaite, obéissante et transparente. Je me malmenais pour plaire à mes parents. Je vivais dans une sorte d'étourdissement, comme anesthésiée. J'ai passé ma vie à faire semblant, ce qui m'a conduite à la dépression et à commettre l'irréparable.

Je me suis réveillée à l'hôpital amputée de mes jambes et du bras droit. J'étais dévastée. J'en voulais à ceux qui m'avaient sauvé la vie. Je faisais la liste de tout ce que je ne pourrais plus faire à l'avenir. J'avais la haine. J'ai pensé au suicide et à la possibilité de suivre un protocole d'euthanasie. En centre de rééducation, j'ai rencontré des personnes qui ont redonné du sens à ma vie. Le véritable électrochoc a été ma rencontre avec deux jeunes femmes amputées qui avaient mon âge. Elles étaient rayonnantes. À ce moment-là, j'ai accepté mon nouvel état physique et je me suis dit : « *C'est encore possible d'être heureuse, si elles y arrivent, pourquoi pas moi ?* » J'avais passé ma vie à vivre celle d'une autre. En toute conscience, j'ai pris la décision de faire ce qui me plaisait sans me laisser impressionner par le regard ou le discours d'autrui. C'est comme si j'avais vécu ma vie entière enfermée dans un cachot et que je retrouvais la liberté d'être.

J'ai osé réaliser mes rêves. Je suis artiste peintre. Je vis enfin la vie que je voulais vivre. On trouve toujours des astuces pour pallier le handicap. Je fais du sport, je voyage pour mes expositions. Ce sont les gens qui ont tendance à me rappeler ma situation. Mon chemin de résilience a été de faire le deuil de tout ce que je ne pouvais plus faire pour me concentrer uniquement sur ce que j'étais encore capable de faire. Je m'accepte comme je suis et je me sens bien dans ma peau. Je me sens pleinement à ma place, c'est de là que je puise mon énergie vitale.

► Priscille Deborah est auteure de *La Peine d'être vécue* (Les Arènes).





J'ai appris
que de la
destruction
naît la
construction. 🍷



**JEREMY MAXWELL WINTREBERT**

J'étais un enfant heureux et rieur. Je ressentais une vraie joie de vivre. J'ai grandi en Afrique ; j'étais fasciné par la nature, les gens, les couleurs. C'est vers l'âge de 6 ans que ma vie a basculé dans l'obscurité. Ma mère est devenue toxicomane et gravement dépressive. Ce calvaire a duré six longues années. Un jour, elle nous a dit partir faire une sieste ; elle s'est donné la mort. Un an après, mon père a fait une rupture d'anévrisme qui l'a laissé dans un état végétatif prononcé. Cela a été la dégringolade. Très vite, j'ai découvert la drogue et l'alcool. Je suis devenu un adolescent violent tant envers les autres qu'envers moi-même. J'étais dans une souffrance terrible. Je me sentais vide, comme anesthésié. Les drogues me permettaient de fuir la douleur, les sévices corporels que je m'infligeais me permettaient de me sentir vivant.

À 21 ans, un ami et moi avons pris le volant alors que nous avions fumé de l'opium. Dans un virage que nous avons pris trop rapidement, la voiture a quitté la route. J'ai traversé le pare-brise. Mon épaule gauche s'est ouverte et j'ai souffert d'une trentaine de fractures. J'ai lu dans le regard de mon pote que c'était la fin. J'ai pris conscience que j'allais mourir et j'étais gonflé de regrets. Je me suis promis que si je m'en sortais, j'allais apprécier chaque instant. La lumière avait disparu depuis de nombreuses années, je l'ai retrouvée cette nuit-là dans les montagnes du Canada, dans les bras de mon ami. Je m'en suis sorti et ça a marqué le début de ma reconstruction. C'est une discipline de longue haleine. Me débarrasser de mes addictions m'a demandé huit ans et j'ai mis dix ans pour retrouver une hygiène de vie.

Quand j'ai découvert le savoir-faire du soufflage de verre, je me suis dit que j'allais y dédier ma vie. Cette passion est devenue mon gourou. On ne m'avait jamais donné ni cadre ni limites. Travailler la matière a canalisé ma colère et m'a discipliné. Façonner le verre implique des étapes à respecter, de prendre soin de son corps, une très forte concentration. La matière m'apprend l'humilité, la persévérance, la patience, l'acceptation de la défaite mais aussi la jouissance de la réussite. À l'atelier, j'ai mis en place un rituel auquel je m'adonne chaque matin : j'imagine la colère et tout ce qui me hante et je les déverse dans le verre en fusion. C'est mon travail de vie ; je fais du beau à partir d'une source d'inspiration qui est la révolte.

J'ai appris que de la destruction naît la construction. Aujourd'hui, plutôt que de la fuir, je célèbre la vie. J'ai finalement réussi à me reconnecter à ce petit garçon qui s'émerveillait de la vie.

» jeremyglass.com



“ Nous sommes tous dotés de cette capacité de résilience.”

Interview de Christophe Fauré, psychiatre expert
dans l'accompagnement des ruptures de vie.

Qu'est-ce que la résilience ?

La résilience est un terme qu'on utilise en physique pour un objet qui absorbe une énergie, positive ou négative, et qui subit une déformation avant de revenir à sa forme initiale. Cela désigne donc la capacité à retrouver son intégrité après avoir subi une énergie puissante sur soi. C'est la capacité à se reconstruire après avoir été affecté par un traumatisme, à retrouver une structure stable en dépit de la blessure. Cependant, il faut être conscient que la cicatrice sera toujours là. Dire que la résilience est la promesse d'un retour à l'intégralité de ce qu'on était est, selon moi, faux. C'est comme un processus de deuil : on est affecté à tout jamais par ce qui s'est passé mais on a la capacité de pouvoir "refonctionner" de façon harmonieuse, voire avec un retour intérieur de paix, de sécurité. On peut retrouver un socle intérieur même si, pour reprendre les termes d'Anne-Dauphine Julliand, elle aura toute sa vie « deux trous dans le cœur qui ne seront jamais comblés ». La résilience n'est pas promesse d'oubli.

Au contraire, elle nécessite d'acter la réalité du traumatisme, c'est une composante vraiment essentielle. La résilience, c'est la capacité à rebondir après un traumatisme mais en étant lucide sur le fait qu'on rebondit en étant transformé à tout jamais. Certaines personnes sont énervées par l'idée de résilience parce qu'il y a un présupposé qui est faux : celui qu'on doit "revenir à

La résilience est la capacité
à se reconstruire
après avoir été affecté
par un traumatisme.

l'état antérieur". Ce n'est pas le cas. S'il y a un facteur de croissance dans la résilience, c'est bien parce qu'il y a une transformation de ce qu'on était avant. On passe dans un état différent et, si on a pu mobiliser de façon positive des mécanismes de résilience en soi, on arrive à un niveau "supérieur". Il y a donc un rapport très ambivalent avec cette souffrance qui à la fois nous a mis par terre et nous a permis de grandir.

Parle-t-on de résilience uniquement quand il s'agit de surmonter les événements "graves" de la vie ou concerne-t-elle également les problèmes de la vie quotidienne ?

La résilience est un phénomène d'intensité plus ou moins importante. Les témoignages recueillis ici concernent tous des traumatismes d'intensité forte. Mais on peut être également traumatisé par un avortement, un divorce ou un licenciement. C'est donc important, il me semble, de ne pas limiter l'idée de résilience aux forts traumatismes. Dès qu'on est exposé à une rupture de vie, on est potentiellement traumatisé avec la capacité ou pas à mobiliser de la résilience. D'ailleurs, on voit bien que nous ne sommes pas tous équipés pareillement par rapport à la douleur.

Naît-on avec une capacité de résilience plus ou moins développée ?

La résilience peut-elle s'apprendre ?

Je remplacerais « naît-on ? » par « grandit-on ? ». C'est une conviction, mais je crois fondamentalement que tout être humain a un fort potentiel de cicatrization intérieure. Un exemple :



quand on se blesse, notre organisme, sans qu'il y ait le moindre processus conscient qui entre en jeu, va savoir cicatrifier la plaie. C'est quelque chose qui est inhérent au fait qu'on est vivant. De la même manière, le vivant sait cicatrifier les plaies psychiques. Ce n'est pas un processus conscient, nous sommes tous dotés de cette capacité naturelle. En revanche, ce processus inné va avoir plus ou moins de mal à fonctionner selon le terrain sur lequel il survient. Le terrain, c'est entre autres notre éducation et plus

spécifiquement, comme le dit Boris Cyrulnik, le fait qu'« à un moment ou à un autre dans notre enfance, on a eu la certitude qu'on a été aimé de façon inconditionnelle ». Cet amour ne doit pas provenir obligatoirement d'un parent, cela peut être une voisine, un professeur... Le fait d'avoir eu ou non ce sentiment est une composante qui va faire pencher plus facilement vers la résilience. Comme le dit Sybille Claudel dans les témoignages, « *seul l'amour peut sauver un homme dans sa chute* ». J'ajouterais : seul l'amour peut construire un homme dans la prévention de chutes à venir. L'environnement peut donc aider à amortir la violence du traumatisme. Mais il y a des ovnis, des personnes qui n'ont pas du tout d'environnement sécurisant et qui pourtant développent des capacités de résilience. Ça, c'est le mystère, la magie de l'être humain. Certaines personnes, à l'image de Jacques Lecomte, grandissent dans un environnement délétère et pourtant décident de ne pas se poser en victimes. Et là, je crois qu'il y a quelque chose qui est de l'ordre d'une conscience, d'une dignité fondamentale de l'être humain. C'est la pulsion de vie, quelque chose de viscéral qui dit « non » à la mort. Les personnes qui ont cette force ont un rôle dans notre société, elles nous enseignent qu'en dépit de tout, on peut se redresser. Il y a aussi des

personnes qui ont des graines de résilience en elles mais qui ont du mal à les faire germer seules et pour qui l'accompagnement psychologique peut être une aide essentielle.

Si on reprend la théorie de l'attachement de Bowlby, on se rend compte que même

Il y a un rapport très ambivalent
avec cette souffrance qui
à la fois nous a mis par terre
et nous a permis de grandir.

si on n'a pas eu des "attachements sécurisés" dans l'enfance, il est possible d'en créer une fois adulte et ainsi de restaurer en soi ses capacités de résilience. Par exemple, une jeune femme qui rencontre l'amour peut, grâce au regard de l'autre, développer quelque chose qui va la reconnecter à elle-même. L'amour ou l'amitié forte ont, selon moi, le pouvoir de restaurer quelque chose qui aurait pu être brisé dans le passé. C'est vouloir se donner maintenant ce que, enfant, on n'a pas pu avoir. C'est en se demandant « *Comment je peux m'approprier ce que je n'ai pas ?* » qu'on va créer un mouvement.

Quand on lit ces témoignages, on a l'impression que pour certains la résilience, c'est accepter, pour d'autres, ne pas renoncer.

N'est-ce pas contradictoire ?

Ce sont deux territoires différents. Je crois qu'on ne peut se battre contre quelque chose que si on a conscience de ce quelque chose. Comme le dit Anne-Dauphine, « *se poser la question "comment", c'est déjà se mettre en marche* ». Parce qu'on peut aussi être dans la victimisation du « *pourquoi ceci m'arrive ?* » ou du « *quelle injustice !* » Une des premières étapes est donc d'accepter, d'acter le réel. Se dire « *et si j'avais fait ça, et si j'avais agi comme*

ça », c'est de la perte d'énergie, c'est une tentative inconsciente de réécrire une histoire qui ne s'est pas passée. C'est pourquoi il est important d'acter le réel et de différencier le "comment" du "pourquoi". Le "comment" projette dans le futur, fait avancer... Il demande plus d'énergie que le "pourquoi" qui, lui, ramène dans le passé. Les deux sont importants mais le "pourquoi" ne suffit pas.

Je le vois avec beaucoup de patients qui s'imaginent, en arrivant dans mon cabinet, que s'ils ont le "pourquoi" de leur mal-être cela va tout résoudre.

La psychologie positive peut-elle faciliter le chemin de résilience ?

En un sens oui car elle est tournée vers l'action. En fait, la psychanalyse se tournerait plus vers le "pourquoi", le fait d'aller chercher les causes dans son enfance, et la psychologie positive vers le "comment". Pour arriver au "comment", il faut d'abord avoir acté la situation et, éventuellement, avoir regardé dans le "pourquoi" pour comprendre certaines choses, mais sans s'y noyer. Ce que j'aime dans la psychologie positive, c'est cette dynamique de mise en mouvement et de responsabilisation. Parce que c'est moi qui vais agir, je ne suis plus sous l'emprise des névroses de mes parents. La psychologie positive, c'est une psychologie de la responsabilité qui est tout à fait complémentaire avec la psychanalyse traditionnelle. Elle développe la capacité à se demander : « *Comment puis-je faire pour avancer ? Quels outils puis-je utiliser ?* » Cela évite la victimisation, le poison qui empêche la résilience. On peut avoir le corps couvert de cicatrices et continuer à avancer, c'est ce que décrivent tous ces témoignages. //

Propos recueillis par Sophie Behr et Iris Cazaubon