



## Anne-Dauphine Julliand

Anne-Dauphine Julliand est journaliste, réalisatrice et romancière. Elle a conquis les lecteurs avec *Deux petits pas sur le sable mouillé* (Les Arènes) et *Une journée particulière* (Les Arènes). Son dernier livre, *Consolation*, sort en octobre 2020.

« *La résilience, c'est consentir à ce qui arrive dans notre vie, et consentir, c'est déjà agir.* »

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. Il ne lui restait plus que quelques mois à vivre. À cet instant-là, j'ai ressenti un tsunami émotionnel. La lumière s'éteint, on tombe dans les ténèbres. J'ai commencé à me demander « pourquoi ». Pourquoi ma fille, pourquoi notre famille. Puis j'ai vite compris que je n'aurais jamais de réponse satisfaisante et que j'en deviendrais folle. Alors je me suis demandé « comment », 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. ••

Portrait extrait du n°17 du magazine Psychologie Positive