

paroles inspirées

Chaque numéro de *Happinez* porte un thème en couverture. Nous avons demandé à des personnalités de choisir parmi ces thèmes ceux qui les inspiraient le plus et de nous dire ce que ces mots évoquaient pour elles.



Journaliste, réalisatrice et romancière, Anne-Dauphine Julliand a traversé une épreuve immense : la perte de ses deux filles. De ce contact direct avec la souffrance nue, elle a hérité une sensibilité accrue et une ouverture à l'expérience même de la vie, que le public a pu découvrir sans filtre à travers ses témoignages : *Deux petits pas sur le sable mouillé*, *Une journée particulière* ou encore le très récent *Consolation*, tous publiés aux éditions Les Arènes, ainsi qu'un film documentaire, *Et les mistrales gagnants*.

Anne-Dauphine Julliard

Vous percevrez sans doute dans les propos d'Anne-Dauphine Julliard le puissant appel à ouvrir pleinement les vannes des joies et des peines qui n'épargnent personne dans la vie, mais également la douce invitation à accepter, dans une reconnaissance pleine et entière, les forces et les faiblesses qui constituent notre humanité, qui nous font tour à tour tomber, nous relever et nous émerveiller toujours.

Soin de soi

J'aime cette idée de prendre soin de soi, même si entre les excès nombrilistes et la culpabilité, c'est un contact qui est souvent mal ajusté. Prendre soin de soi est pour moi la meilleure façon d'être en phase avec soi-même et d'apporter du bonheur aux autres. Cela passe en premier lieu par le fait de considérer avec douceur ce corps que l'on habite, plutôt que de le pousser à atteindre toujours plus de performance. Il y a aussi une vraie nécessité de prendre soin de ce que l'on est. Je parle beaucoup des épreuves qui abiment nos vies. On a tendance à s'oublier au profit des déceptions, des chagrins ou des franches souffrances, alors que ce sont les occasions toutes désignées pour être le plus doux avec soi et s'écouter. Écouter ce que disent notre peur, nos larmes, notre détresse, mais aussi nos joies car il n'y a pas que la douleur. Écouter tout simplement notre cœur, avec bienveillance. Dans notre société de la compétition, la vie doit être efficace. Combien de fois j'ai été tentée de dire « *prends sur toi* », « *essaie d'être fort* ». Mais il y a des moments pour demeurer dans l'être, vivre ce que l'on a à traverser, être capable d'accueillir ce qui arrive et de se dire « *là, je ne peux pas faire ce qu'on me demande, je suis à terre et je ne vais pas me remettre debout tout de suite* ». Nous ne sommes pas des surhommes ou des *wonder women*, juste des gens avec des forces mais aussi des fragilités. C'est une façon de prendre soin de soi que de réexaminer la vie telle qu'elle est à l'aune de cet événement qui l'a bousculée, et de voir aussi comment on a évolué à travers l'épreuve. Je n'ai pas non plus envie de passer sous silence l'importance de la légèreté. Quand tout est difficile, la gravité nous fait oublier que la vie n'est pas qu'une épreuve. Ce n'est certainement pas durant ces périodes que l'on se montre le plus coquet. Et pourtant. Là, si vous étiez près de moi, vous verriez que j'ai les ongles vernis. C'est vraiment pour moi un signe de résistance au malheur, au fait de dépérir. Ce petit geste me permet de prendre soin de moi dans une journée éprouvante, même un quart d'heure. À chacun de trouver son propre "vernis". Ce sont généralement les choses anodines qui viennent s'opposer à la gravité. La légèreté toute seule, c'est de la futilité, elle est déconnectée de la réalité ; et la gravité pour elle-même, c'est le désespoir. Il y a un dosage à faire avec soi-même. On touche vraiment l'intime et ce que l'on est loin du regard des autres.

S'émerveiller

C'est l'un des mots les plus merveilleux qui soient. S'émerveiller, c'est renouer avec son âme d'enfant. La plus grande force des enfants, c'est leur capacité de se réjouir sans cesse et de voir la beauté en toute chose. Ils ne sont jamais blasés. On peut leur souhaiter dix fois dans la journée leur anniversaire et ils le fêteront avec le même enthousiasme. J'essaie de m'émerveiller le plus souvent possible, ce qui fait parfois rire mon entourage. Je m'émerveille de ces périodes de fêtes où les rues s'illuminent, où l'on retrouve un peu de sa fantaisie d'antan, où l'on ouvre grand les yeux sur ces pépites de joie. La vie nous fait tout le temps des propositions de bonheur et s'émerveiller, c'est être capable de les voir, d'être ébloui par des petites lumières que l'on va creuser. On le voit sur un visage, les yeux s'écarquillent, la bouche sourit, le cœur se gonfle. Je crois que c'est ça, la sagesse. Nous l'avons tout à coup quittée en passant à l'âge adulte, en questionnant l'instinctif et en rationalisant et banalisant les petites choses du quotidien. Si l'on parvenait à s'enthousiasmer à nouveau nous aussi, on serait beaucoup plus heureux. On aimerait la vie comme elle est, un instant sans cesse renouvelé, un perpétuel émerveillement.

Renâître

Il y a cette naissance originale que l'on a tous connue et qui est notre point commun. On ne naît qu'une fois et pourtant, dans la vie, combien de fois on renaît ! On renaît de ces deuils blancs, de ces échecs, de ces abandons. On s'en défait presque comme d'une mue. Ce serait la mort, la mort de notre esprit, la mort de notre joie, la mort de ce que l'on est si l'on n'était pas capable de renaître de ces péripéties de la vie, plus grandi à chaque fois. Il y a bien sûr des événements marquants qui nous font aussi redécouvrir l'existence d'une autre façon pour avancer avec une vision et un allant différents. On parle beaucoup de renaissance après la crise sanitaire. On aspire à enterrer le passé et à ce qu'un nouveau monde émerge de tout ça. Mais renaître, ce n'est pas forcément faire fi de ce que l'on a vécu, de ce que l'on a cru, de ce que l'on a été. On peut regretter des choix, mais mine de rien, ils nous ont construits. La renaissance, c'est se rouvrir à la vie dans une continuité, un éternel recommencement. Puis la vie nous propose chaque fois une nouvelle route, pour ne pas s'appesantir ou se sentir dénudé d'avoir quitté tout ça mais se dire au contraire que c'était nécessaire pour gagner en lumière. Parce que je pense que toute notre vie ne fait que tendre vers une lumière intérieure. 🌱