

LA VIE AVANT TOUT

De Sandrine Cohen



SOMMAIRE

La résilience	Page 2
Le film	Page 4
Note d'intention	Page 12
CV résumé	Page 13

LA RESILIENCE

En physique, la résilience est la valeur caractérisant la résistance au choc d'un métal. En psychologie, elle est la capacité à surmonter les chocs traumatiques. C'est évidemment de cette capacité dont nous parlerons mais, il m'a paru intéressant de mettre en regard la définition physique de la résilience. L'être humain n'est pas qu'un esprit mais aussi un corps, les deux sont en route quand on parle de résilience.

La résilience est un concept finalement assez récent. Elle est apparue avec l'épanouissement de la psychologie individuelle et l'analyse des comportements humains. Les recherches dans ce domaine ont débuté dans les années 90, sous l'influence de psychiatres américains spécialistes de la petite enfance, tels Emmy Warner ou John Bowlby. En France, la résilience a été « vulgarisée » par Boris Cyrulnik dans de nombreux ouvrages, de *Les vilains petits canards* à *Un merveilleux malheur*. Depuis une dizaine d'année, notamment grâce à lui, elle fait la une des journaux de développement personnel et elle s'invite même sur les plateaux télé. Elle est à « la mode » de l'éloge de la psychologie positive et de l'aspiration au bonheur individuel et collectif. Il s'agit de la décrypter, de la rendre accessible à tous, voir obligatoire. Il y a une injonction aujourd'hui à « être résilient » sans même passer par la case du mal-être.

Pourtant, la résilience n'est pas qu'un concept et, derrière ce mot, il y a des réalités humaines bien tangibles, des chocs traumatiques douloureux, un travail de deuil et d'acceptation souvent long et difficile, et effectivement, parfois, au bout du chemin, la transformation d'une épreuve en matériaux de vie positifs.

Ce qui est sûr, c'est que, même si chaque cas est un cas particulier, les résilients traversent à peu près tous les mêmes phases, il y a d'abord la phase du choc, du trauma, puis le déni, la colère, le marchandage, la dépression, moment où la douleur va être la plus forte et enfin l'acceptation. Par ailleurs, pour tous, il y a un avant et un après, la résilience induit un processus de transformation.

Quand elle a lieu, la résilience est une incroyable aventure qui s'appelle la vie, la vie avant tout, l'instinct de vie. Elle est le lieu d'histoires extraordinaires de dépassement de soi, d'opportunités cachées, de sagesse même. Les résilients sont des gens ordinaires qui deviennent les héros de leur propre histoire, des héros ordinaires.

Peut-être à cause de cela, les résilients ont des traits de comportements communs. Souvent, ils sont extrêmement « vivants », sensibles. Refusant leur statut de victimes, ils ont mis en place toute une série de comportements qui les rend atypiques : la révolte, le rêve, le déni, l'humour. Ils peuvent être mégalomanes et inépuisables. Ils prennent des risques et quittent les chemins balisés. Ils veulent comprendre, donner du sens à ce qui, parfois, semble ne pas en avoir : un viol, un accident, la mort d'un enfant... Ils refusent d'être « enfermés » dans leur traumatisme. Ils deviennent « créateurs » de leur vie et parfois créateurs tout court, Barbara, Charles Dickens, Andréa Bescond, Grand Corps Malade...

Alors qu'est-ce que la résilience ? Comment se met-elle en marche ? Qu'est-ce qui fait que certains sont résilients et d'autres pas ? Parfois même au sein d'une fratrie ? Quelles ressources personnelles ont-ils activées ? Quels outils ? Quel chemin ? Qu'est-ce qui « facilite » la résilience ? Quel est le rôle de l'extérieur ? De l'entourage ? Des rencontres ?

Dans une étude, Amy Warner a montré sur cent enfants en grandes difficultés, ceux qui arrivaient à s'en sortir, étaient ceux qui avaient rencontré, à un moment dans leur vie, une main tendue, parfois même juste un encouragement. Ce qui laisse à penser que le lien à l'autre, en plus des ressources personnelles qui doivent être mobilisées, est essentiel.

Enfin, la résilience n'est pas un état d'être. Elle n'est pas « acquise ». Un résilient n'est pas résilient à vie. Il peut y avoir des rechutes, il peut y avoir un recul, il peut y avoir soudain, la peur, la souffrance, il peut y avoir la réactivation du traumatisme par un nouveau traumatisme. La capacité de résilience d'un être humain est-elle infinie ? Parfois oui, parfois non mais, quoiqu'il en soit, quand elle est là, la résilience est, par essence, un mouvement de vie, un mouvement qui va vers la vie.

« Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. »

La vie avant tout est un film d'espoir.

Un feel-good documentary.



LE FILM

La vie avant tout est un documentaire testimonial dans la grande tradition du documentaire de témoignages, sa qualité tient au choix des témoins, à l'intimité créée avec eux, à leur degré de confiance et à la mise en place d'une réalisation singulière, symbolique, emmenant aussi, une autre manière de raconter les histoires.

Les témoignages seront rassemblés en « chapitres », les phases de la résilience, tirés des travaux sur le deuil d'Élisabeth Kübler-Ross et formalisés par Boris Cyrulnick.

Les questions qui guident les témoignages sont sous tendues par ces phases communes à toutes les histoires.

I - Les chapitres

- 1 – L'avant
- 2 - Le choc
- 3 – Le refus
- 4 – La dépression
- 5 – L'acceptation
- 6 – La reconstruction
- 7 – L'après

Pour plus de praticité, les phases de déni, de colère et de marchandage sont regroupées sous un seul chapitre, le refus, parce que ces phases ne sont pas simples à distinguer, qu'elles sont souvent entremêlées et, ou, pas identifiées comme telles par ceux qui les vivent.

Ces chapitres déroulent bien ce qu'en fiction, on appelle « le fil dramaturgique narratif ». Grâce à ce canevas, le film prendra une dimension « épique ». Il s'agit avant tout d'entendre des gens ordinaires qui ont vécu une histoire extraordinaire.

La résilience est la capacité à surmonter les chocs traumatiques, on s'intéressera donc au chemin et non pas au traumatisme lui-même. Les traumatismes seront volontairement différents pour arriver à saisir « l'essence » de la résilience, les points communs, s'il y en a, de tous les protagonistes au-delà des histoires individuelles.

II - Les protagonistes.

J'ai choisis des histoires que je connais bien, de gens que je connais bien, certains sont connus, d'autres pas. Ils ont tous surmontés des épreuves qui auraient pu les briser, ils en sont ressortis grandis.

Qu'est-ce qui leur est arrivé ? Qu'est-ce qu'ils ont perdu ? Quels ressorts ont-ils utilisés pour s'en sortir ? Quelles forces ont-ils déployées ? Qu'est-ce qui les a aidés ? Qui les a accompagnés ? Qui est parti ? Ceux Qui est restés ? Ceux qui sont arrivés ? Qu'est-ce qui a changé ? En eux ? A l'extérieur d'eux ? Quelles questions se sont-ils posées ? Que sont-ils devenus ? Qu'ont-ils gagné ? Reviendraient-ils en arrière ?

Le film tentera de répondre à toutes ces questions à travers leurs histoires personnelles, pour faire, en creux, le « portrait » de la résilience.

Priscille Déborah



Priscille a 43 ans, elle « pète » le feu, elle est mariée à Fred et Maman de deux petites filles, Sarah qu'elle a eu d'un premier mariage, avant, et Jeanne, qu'elle a eu avec Fred. Priscille est peintre, elle vit dans une grande maison dans le sud de la France. Aujourd'hui, elle a tout pour être heureuse. Pourtant, il lui manque un bras et deux jambes. Il y dix ans, au cœur de la tourmente d'une grave dépression, incapable de faire face à cette phrase récurrente, tu as tout pour être heureuse, alors qu'elle ne l'était pas, elle s'est jetée sous le métro. Elle en est ressortie vivante mais amputée de trois membres. Après une période de grave dépression, encore plus grave, elle a choisi de vivre. Elle écoute son ex belle-mère qui la met « au défi » de se suicider un an plus tard si elle le souhaite encore, elle s'accorde le droit de peindre, elle rencontre Fred, elle fait un deuxième enfant, elle écrit un livre qui raconte son histoire, *La peine d'être vécue*, elle vit. Aujourd'hui, elle est la première personne en France, à qui on pose une prothèse de bras bionique.

Andréa Bescond



Andréa Bescond a 36 ans, de ses 8 à 12 ans, elle a subi des viols et abus sexuels de la part d'un ami de la famille. Elle devient résiliente une première fois grâce à la danse. Pourtant, elle garde le silence et ses démons la rattrapent. Elle boit beaucoup, elle se drogue et peu à peu, elle sombre. C'est à ce moment-là, qu'elle rencontre Éric Métayer, celui qui va devenir le père de ses deux enfants. Grâce à lui, elle dit que l'amour l'a sauvée, elle entame une psychanalyse, elle parle, elle règle ses comptes avec son passé et, elle écrit et elle joue un seule en scène *Les chatouilles* qui raconte son histoire. C'est Éric qui la met en scène et, c'est un succès. Ensemble, ils adaptent le spectacle au cinéma, ils vont à Cannes à la quinzaine des réalisateurs et ils sont aux Césars. Ils jouent ensemble une autre pièce. Éric parle de l'incroyable « pulsion de vie » d'Andréa. Depuis qu'elle a la parole, Andréa met sa notoriété à profit dans son engagement pour les mineurs victimes de viols et contre imprescriptibilités de ces crimes.

Marc Bonnet

À 60 ans Marc Bonnet dit qu'il a eu deux vies. Il cite Confucius, « On a deux vies, la première commence quand on comprend qu'on n'en a qu'une. » La deuxième vie de Marc commence à 40 ans. Il est alors un grand chef d'entreprise dans l'agro-alimentaire, il dirige d'une main de maître des milliers de salariés, il bosse comme un fou, il gagne beaucoup d'argent, il est marié, il a deux fils, il a réussi comme on dit. Il est parti pour continuer ainsi un moment, se lançant des défis toujours plus grands. C'est à ce moment qu'il est terrassé par un cancer de la lymphome

fulgurant. Les médecins ne lui donnent que quelques mois à vivre. Son entreprise le lâche. Sa femme et ses fils ont du mal à se faire à sa présence. Après une période de dépression, il décide de se battre, il découvre la méditation et le yoga et il se lance dans la pratique. Contre tous les pronostics, il se remet de son cancer. Depuis, Marc se consacre à sa pratique et mets ses qualités d'entrepreneurs à profit. Il crée des ateliers de yoga et de méditation en entreprises. Il passe beaucoup de temps dans la nature et à s'occuper de ses petits-enfants. Il est présent auprès de ses enfants qu'il n'a pas vu grandir. Sa femme l'a quitté quand il a changé de vie. Il dit que c'est normal. Il pense à ouvrir un centre en Ardèche pour proposer des stages de recentrage en direction des chefs d'entreprise. Il milite et propose des solutions pour l'utilisation d'énergie recyclable. Il est heureux.

Fabien Marsaud

Dit Grand Corps Malade



Fabien Marsaud, dit Grand Corps Malade, 41 ans, est un slameur de renom. Pourtant, rien ne prédisposait Fabien à devenir Grand Corps Malade, il a toujours eu un grand corps, certes, il mesure 1,96 mètres, mais cette grande taille lui permettait d'être un basketteur de haut vol. Il se destine à cette carrière quand, à 20 ans, en 1996, lors d'une colonie où il est animateur, il plonge dans une piscine dont le niveau de l'eau est trop bas. Il se déplace les vertèbres. Les

médecins le condamne au fauteuil à vie. Après un an de rééducation, à la force de sa volonté et très soutenu par ses parents et sa sœur, il parvient à remarcher avec une canne. Il découvre le slam en 2003, et lui qui écrit depuis ses 15 ans, décide de changer l'orientation de sa vie. Il connaît le succès rapidement avec *Midi 20*, son premier album, qui raconte son histoire. Il écrit ensuite un livre, *Patients* et l'adapte au cinéma. Aujourd'hui, il est marié, il a deux garçons, il en est à son quatrième album, il écrit comme il respire et il dit ses textes devant des millions de personnes avec sa voix basse et enveloppante, très caractéristique, dû à la trace d'une trachéotomie.

Aya Cissoko

À 40 ans Aya Cissoko a déjà connu plus de turbulences et de drames à dépasser que la plupart des gens. Elle est d'origine malienne et, alors qu'elle a 6 ans, un incendie criminel détruit l'appartement dans lequel elle vit avec sa famille. Son père et sa sœur meurent dans l'incendie. Onze mois plus tard, son frère est foudroyé par une méningite. Elle reste seule avec sa mère qui fait ce qu'elle peut mais reproche à sa fille d'être « la survivante ». Dès ses 8 ans, Aya trouve refuge dans la boxe. Contre l'avis de sa mère, et avec son entraîneur Jean Rauch, elle démarre la compétition à 9 ans. A 21 et 23 ans, elle est sacrée championne de France et du monde de boxe française. Entre temps, elle devient comptable. Comptable le jour, elle s'entraîne le matin et le soir et multiplie les exploits. Elle se dirige vers la boxe anglaise, faute de concurrence dans sa discipline. A 26 ans, elle devient championne du monde de boxe anglaise. Mais, lors de son dernier combat, sa quatrième vertèbre cervicale est fracturée. Lors de l'opération pour la réparer, sa moelle épinière est touchée, les séquelles sont graves : Aya souffre de défaillances neurologiques et de douleurs récurrentes. Elle décide alors de changer de vie. Aidée par la fondation Lagardère, elle est admise à Science Po. En 2011, à 32 ans, elle coécrit une autobiographie, *Danbé* avec Marie Dépleschin. Un film est tiré de son livre.

Grégory Reibenberg

Grégory Reibenberg a 50 ans. Le 13 novembre 2015 à 21h36, sa vie bascule, il perd dix de ses amis, dont Djamilia, la mère de sa fille, à la terrasse de son bar La Belle Équipe, où 20 personnes ont trouvé la mort lors des attentats de Paris. Il perd sa tribu mais il tient pour sa fille, Tess. Rapidement, lui qui n'avait jamais écrit, se met à écrire, il écrit pour elle, il écrit lui, il écrit pour eux, les autres ceux qui ne sont plus là, il écrit pour ne pas sombrer. Et puis, il décide de

reconstruire la Belle Équipe, il change tout mais il reconstruit, il n'était pas question pour lui que son bar devienne une banque, il voulait absolument que ce lieu reste un lieu de vie. Il dit que, quand on détruit ta maison, c'est normal de la reconstruire. Il ne voulait pas laisser la place à la peur. Il revendique le droit de vivre ensemble et les valeurs de la République. Trois ans après le drame, il continue de créer des « digues » cérébrales pour ne pas être envahi, il dit qu'il laisse « infuser » les choses, qu'il n'a pas encore tout intégrer, il s'occupe de sa fille, Tess, il a ouvert d'autres cafés, il a envie d'un autre enfant, la vie a repris ses droits.

Armelle Six

Très jeune, Armelle Six vit une des épreuves les plus terrible qu'on puisse imaginer : la mort d'un enfant. Son fils, Grégoire a 5 ans quand il meurt accidentellement. Elle dit que ce jour-là, elle est morte elle aussi, mais qu'elle a choisi la vie. Elle a 20 ans, elle n'est plus adolescente, elle n'est pas une femme, elle n'est plus mère, elle vit une crise identitaire profonde. Elle part et change tout. Elle commence alors un parcours de recherche personnelles qu'elle assimile à une renaissance. Elle dit qu'elle est redevenue celle qu'elle a toujours été, désencombrée des désirs d'être aimée, reconnue, acceptée. Dix-sept ans plus tard, elle a créé l'École du mouvement de la vie en Belgique, elle donne des conférences dans le monde entier, elle écrit des livres, dont le dernier, *Les enfants d'aujourd'hui font les parents de demain*. Sa vie est en mouvement, elle ne changerait rien, même pas la mort de son fils.

Nota Bene :

J'ai choisi des protagonistes volontairement « variés » dans leur traumatisme et dans leur résilience.

Les protagonistes ont entre 30 et 60 ans car c'est souvent, dans la deuxième moitié de vie qu'un traumatisme a eu lieu, a pu être dépassé et être transformé. En tout cas, il faut souvent du temps pour « voir » et « acter » la résilience.

Toutefois, on pourrait trouver des résilients plus jeunes. Aya Cissako était déjà résiliente à 16 ans quand elle est devenue championne de boxe, et l'exemple de Malala Yousafzai est, évidemment, emblématique.

Les protagonistes ont tous un parcours hors norme même s'ils ne sont pas connus, c'est le principe même de la résilience.

Il est intéressant de constater que beaucoup de résilients écrivent leur histoire, et qu'elles font les rayons témoignages des librairies. En écrivant leur histoire, les résilients deviennent les « héros » du récit de leur vie au sens strict.

Beaucoup de résilients deviennent également des créateurs. Boris Cyrulnik explique que le processus de création consiste à faire émerger du neuf à partir de ce qui est préexistant en soi. Une création quelle qu'elle soit, écriture, peinture, films, est en elle-même un acte de résilience.

Lorsque ce n'est pas la création, on constate souvent un engagement sociétal ou individuel, l'investissement dans l'associatif, l'humanitaire, l'écologie ou une recherche spirituelle.

L'autre direction de la résilience est, en effet, la quête de sens et toutes les réflexions sur la capacité à se « mettre au service » de la vie qui vont avec.

Les protagonistes choisis ont du « succès ». Bien-sûr, il est possible de trouver des protagonistes qui, après leurs traumatismes, ont des réussites plus modestes. La résilience en tant que telle est une réussite.

IV – La forme

Les témoins seront filmés dans un lieu unique et grand, je pense à l'espace scénique des bouffes du nord. Cet espace atypique, poétique, de « mise en scène », raconte que les résilients sont les « acteurs, auteurs, créateurs » de leur vie. Par ailleurs, ce lieu, commun à tous, même s'il peut être utilisé très différemment, il y a des sous espaces dans l'espace, la scène, les gradins, les coulisses, raconte que les résilients sont tous dans le même espace « vie », celui de la résilience.

Le mur des Bouffes du nord très caractéristique est un mur qui a vécu, il raconte les couches et les sous couches, le fait que nous sommes le résultat de notre histoire, et que la résilience se fabrique à partir de ce qui a été déjà vécu.

Il y aura trois valeurs, portraits et américain et très larges. Il s'agira de voir les protagonistes dans l'espace, en effet, les résilients sont confrontés à quelque chose qui les dépasse, à quelque chose de plus grand qu'eux. Le destin ? La vie elle-même ?

Au début du film, on verra plusieurs personnes, de tous âges et de toutes origines, entrer dans l'espace avec en off des mentions de traumatismes.

Puis, sur une photo de « classe » la définition de la résilience.

A la fin du film, tous ces résilients, protagonistes du film ou pas, se mettront à danser dans l'espace et, finalement, se disperseront. Il restera le lieu de la résilience. Le lieu de la vie ?

A chaque premier témoignage, le prénom, le nom et l'âge du témoin s'inscrira en blanc.

Les chapitres sont une direction de questionnement et de structure mais ne seront pas signifiés.

Les protagonistes pourront, au fur et à mesure du film, être accompagnés de ceux, celui, ou celle, qui les ont accompagné, qui les accompagne encore, s'il y a quelqu'un. Si c'est un objet, c'est également possible.

Des images d'archives, photos, films, seront diffusées sur le mur ou les autres surfaces disponible, l'avant, le pendant, le maintenant de chaque protagoniste sera « vu » et pas seulement raconté.

Ces séquences d'archives dont certaines peuvent être filmées à l'occasion du documentaire, seront montées comme des séquences, mais l'important est l'image, pas la parole.

La parole est dite dans les interviews.

NOTE D'INTENTION

Je suis moi-même une résiliente, des blessures de mes parents, l'exil, la maladie du côté de ma mère, la maltraitance, physique, morale et sexuelle du côté de mon père, et de celles qu'ils ont faites miennes.

Je me suis construite avec cette histoire et avec mes blessures. J'ai fabriqué ma vie avec et, si parfois j'ai l'impression qu'elles m'entravent encore, la plupart du temps, je ne voudrais pas les changer car, elles font celle que je suis, elles font ma vie, elles y participent.

Sans elles, je n'aurais sans doute pas eu un parcours aussi riche, une telle capacité de dire et de créer, un tel goût des autres. Sans elles, je n'aurais sans doute pas voyagé dans le monde entier. Je n'aurais sans doute pas cherché à comprendre encore et toujours l'âme humaine.

Sans elles, je n'aurais pas adoptée ma fille, Neyla.

Sans elles, et toutes mes résiliences, je crois que je ne serais pas aussi vivante.

Ce film est un nouvel acte de vie.



CV Résumé



Sandrine COHEN

06 86 89 88 29

sandrinecohen@libertysurf.fr

www.sandrinecohen.com

FORMATION

Diplômée INSEEC

Master en management culturel

Master en communication

Licence d'histoire de l'art

PARCOURS PROFESSIONNEL

Après 5 ans où j'étais assistante d'exposition à la galerie nationale du Jeu de Paume...

Comédienne depuis 20 ans

Nombreux stages d'acteurs, Atelier A, Meisner, View Point, Le personnage et son corps, l'acteur en mouvement...

J'ai joué dans de nombreux films, téléfilms et court-métrages. J'ai joué au théâtre souvent.
Je double de nombreuses séries et films.
Les listes sont non exhaustives.

Films :

Temps de chien de Édouart Deluc

Le piège Afghan de Miguel Courtois

Des soucis et des hommes de Christophe Barraud

Une lumière dans la nuit de Olivier Guignard

Le rêve d'un roi de Thierry Binisti

Water comédie de Claude Dauguet

Prix du meilleur programme court au festival de la Rochelle

Théâtre :

Toujours ensemble d'Anca Visdéli m/s de Catherine Vrignaud Cohen

Attention ! Attentions ? conception et m/s de Guillaume Clayssen

Etoiles rouges de David Edgar m/s de Virginie Haudricourt

Fool for love de Sam Shepard m/s de Catherine Vrignaud Cohen

Absence/présence de Philippe Combenègre m/s de Philippe Declermont

Doublage :

24H, Six feet Under, NCIS, Les experts, Docteur House, House of cards...

Scénariste et Réalisatrice depuis 10 ans

Fondation Beaumarchais

CNC – FAI

J'ai écrit et réalisé 4 courts métrages, 4 documentaires pour 13^{ème} rue et Arte et 1 téléfilm pour France 3, ainsi que des films d'entreprise.

Liste non exhaustive.

- Le goût du partage, France 3, Raspail Production
- Des médecins formidables, Arte, Doc en stock
- Le mystère Manuela Cano, 13^{ème} rue, Doc en stock

Je fais également du conseil en écriture et en direction d'acteur.