

REBONDIR

*Témoignages de personnes handicapées
et de leurs proches
après un accident de la vie*



Merci à celles et ceux qui ont accepté de partager ici leur histoire.
Merci aussi à Claudine Sardier, Karine Reverte, Laurie Chambon, Myriam Dreneuc, Safia Slimane,
pour leurs contributions à la réalisation de ce projet.

Édition : Voix Publique pour Comme les Autres
Textes : Charlotte Coudrais, Maud Raynaud, Antoine Vuillaume
Illustration : Elsie Herberstein
Graphisme : Damien Chavanat
Date de dépôt : Juillet 2016
ISBN : 978-2-9548133-1-8

Imprimé à 20 000 exemplaires - Gratuit



MICHAËL 34 ANS & JONATHAN 36 ANS

Michaël : 7 février 2000. J'avais 18 ans, j'étais au ski avec ma famille. Ce jour-là, on est allés au snowparc. J'étais particulièrement en forme et mon grand frère Jonathan a lancé un défi de sauts entre son meilleur ami et moi. Comme d'habitude, l'idée c'était de se défier. L'ultime souvenir que j'ai du dernier saut, c'est un mur blanc. Ça monte à la verticale, et j'arrive tellement vite que j'ai l'impression qu'un train me rentre dans le ventre. Après, je ne me souviens de rien, j'ai un black-out de 4 jours.

Jonathan : J'étais au niveau de la troisième et dernière bosse pour arbitrer le défi. Je l'ai vu monter très haut, et il s'est désarticulé en l'air, donnant l'impression qu'il avait perdu connaissance. Il est retombé très brutalement. Un instant, j'ai cru qu'il était mort.

Très rapidement, les radios ont montré que son dos était gravement touché. Pendant son opération et les trois jours passés en soins intensifs, on était entre attente et espoir. Tout l'enjeu était de savoir jusqu'où il sentait, jusqu'où il pouvait bouger. On était entre nous, en famille, avec notre tristesse. C'était très dur.

Michaël : C'est à mon arrivée à l'Institut Mutualiste Montsouris (IMM) que j'ai commencé à poser des questions. J'ai tout de suite su que j'étais paralysé, mais c'est mon oncle, médecin, qui m'a expliqué que j'étais paraplégique. Il m'a aussi dit que ma moelle épinière n'était pas sectionnée, et donc qu'on pouvait espérer que je récupère de la mobilité. Je ne devais pas faire face ce jour-là à un état définitif de mon corps. Malgré tout, je découvrais que j'étais prisonnier d'un corps qui ne fonctionnait pas comme avant, que je ne contrôlais plus complètement. J'avais 18 ans et je me retrouvais totalement dépendant des autres, pour le moindre petit mouvement. C'est la période qui a été la plus compliquée pour moi.

Jonathan : Pour rejoindre Michaël à Montsouris, on a fait le voyage entre Genève et Paris en famille. Ça a été un moment important pour moi, parce qu'on a passé tout le trajet à déconner, avec beaucoup d'humour noir. Évidemment, il y avait énormément de tristesse, mais c'était quand même le début d'une forme de reconstruction pour nous.

À partir de l'IMM, j'ai personnellement commencé à aller mieux. Parce que le traumatisme était passé, et qu'on était sortis de cette phase d'attente, d'incertitudes. Michaël était paraplégique. Je me suis mis en « mode combat ». Pour moi, l'important c'était qu'il aille bien. Et à ce moment-là j'avais la force, le goût pour la vie qui permettaient de lui donner beaucoup. Je pense que la culpabilité liée au scénario de l'accident a aussi fait que je voulais être très présent. D'une certaine manière, j'ai considéré immédiatement que c'était mon histoire aussi.

J'ai vécu moi aussi un accident de vie en assistant à l'accident de Michaël.



Si j'avais une seule seconde estimé que le bonheur passait par la mobilité et la validité, je serais malheureux depuis 15 ans.

Michaël : Pendant mon séjour à Montsouris, j'étais extrêmement bien entouré, notamment de Jonathan. Les journées étaient intenses. Mais le soir, j'étais seul dans une chambre d'hôpital, face à mes angoisses, à mes questions sur l'avenir... C'était très dur. En même temps, c'est à cette période que j'ai commencé à récupérer de la motricité. Donc un matin, je me suis réveillé avec une érection. Ça ne m'était pas arrivé depuis l'accident. Et ça a été pour moi une partie de la reconstruction. Parce que finalement, se déplacer, il y a cinquante façons de le faire. Mais, à 18 ans, j'avais surtout envie de plaire, de faire l'amour, de profiter de la vie.

Jonathan : Après Montsouris, il y a eu le centre de rééducation de Coubert. À son arrivée, ça a été difficile. Il était dans une chambre tout seul, c'était la fin de l'hiver.

À cette période, j'étais encore très présent. Mais le centre était à plus d'une heure de route, et une fois qu'il a été en chambre avec un autre patient et qu'il a commencé sa rééducation, j'ai senti qu'il était en train de vivre quelque chose de très important pour lui. Il avait besoin qu'on le laisse un peu tranquille. Assez vite, il y a donc eu un peu plus de distance. Je n'en ai pas trop souffert à ce moment-là, parce que j'avais beaucoup de projets et de passions qui m'animaient. Par contre à sa sortie du centre de rééducation, quand la vie normale a repris et que j'ai réellement senti que je lui étais moins indispensable, là j'ai eu un contrecoup. J'ai senti comme un vide.

Michaël : La première nuit que j'ai passée avec un autre patient dans ma chambre a changé à jamais mon rapport à mon handicap, et au handicap en général. Il était tétraplégique, suite à un accident de moto. Et cette nuit-là, il avait une bronchite. Il ne pouvait pas contrôler ses muscles respiratoires. J'ai cru qu'il allait s'étouffer. En fait, je me suis retrouvé avec un type que je ne connaissais pas, dans le moment le plus compliqué de notre vie. Et on a été très proches très vite.

J'ai aussi commencé ma rééducation, et à me déplacer dans un fauteuil roulant. Je découvrais les lieux, je pouvais me balader, rencontrer des gens. Ce fut le début de ma reconstruction. J'avais une espèce de faim de tout, notamment du sport, des pétards et des filles. En centre de rééducation, ce sont les trois choses qui m'ont le plus animé. Mes journées étaient rythmées par ça.

Six mois après mon arrivée à Coubert, la cheffe du centre m'a dit quasiment point par point ce que je pouvais espérer récupérer au mieux. Ce jour-là j'ai compris, et j'ai accepté.

J'ai intégré et accepté le fait que j'allais être en fauteuil roulant toute ma vie. Mais je crois que j'ai décidé de me dire officiellement que je ne remarquerai plus quand j'ai arrêté la rééducation. Là, un an et demi après mon accident, j'ai décidé de passer à autre chose.

L'ENVIE DE PARTAGER NOTRE HISTOIRE

LE RETOUR À LA VIE « NORMALE »

À la sortie du centre de rééducation, je voulais à tout prix reprendre ce que je faisais avant. Avec mes frères, on s'est dit : « On va adapter les choses si c'est nécessaire, mais on fera tout ce dont on a envie ! » Jonathan m'a même dit un jour : « Partout où j'irai tu iras, et si je dois me remettre à la musculation à 50 ou 60 ans pour te prendre sur mon dos, je le ferai. » Et effectivement, on a repris une vie normale, on a continué à faire ce qu'on aimait faire avant. Et même plus encore ! J'ai toujours eu un goût prononcé pour les sensations fortes, et mon rapport à l'adrénaline était intact : on a vécu notre premier baptême de saut en parachute avec Jonathan, j'ai passé mon diplôme de plongée, on est partis ensemble à Dubaï, j'ai conduit un quad dans les dunes, on a fait du scooter des mers, du ski... Je suis allé assez loin dans ce qu'on peut pratiquer en étant paraplégique !

UN PARCOURS DE CHAMPION

En centre de rééducation, j'ai entendu parler du tennis en fauteuil. Le tennis, c'était mon deuxième sport favori, après le ski. J'ai recommencé à le pratiquer dès ma sortie du centre. Un an après, j'étais champion de France. À partir de ce moment-là, j'ai arrêté mes études et je me suis lancé à fond dans le tennis. En 2004, j'ai participé aux Jeux Paralympiques d'Athènes, et je suis passé professionnel. C'était une nouvelle étape de ma vie. Depuis ce moment-là, je suis devenu un sportif de haut niveau, et le handicap n'est plus un enjeu dans mon rapport au bonheur.

Parce qu'au fond de moi, il y a un truc qui m'a animé pendant tout ce temps : je ne me suis pas reconstruit que pour moi.



L'IMPORTANCE DE L'ENTOURAGE

La mobilisation au service de l'autre, c'est quelque chose que je ressens chez mes parents et mes frères depuis mon accident. Leur présence, leur aide, leur engagement à mes côtés, c'est évident que ça a conditionné ma façon d'être ces quinze dernières années. Notamment mon côté bulldozer dans tout ce que je fais.

10 ANS APRÈS : L'ASSOCIATION COMME LES AUTRES

L'association Comme les Autres est née une dizaine d'années après l'accident de Michaël. Elle vient de notre histoire bien sûr, et de la réussite de notre rebond suite à cet accident – en plus d'un certain nombre de valeurs et de convictions. Notre idée de départ a été d'utiliser les sensations fortes pour stimuler l'accompagnement social de personnes devenues handicapées après un accident de la vie. Ça ressemble beaucoup, d'une certaine manière, au vécu de Michaël, à notre vécu,

à la façon dont on a pu l'accompagner après son accident. C'est-à-dire avec énergie, autour du sport, de l'adrénaline, du plaisir, du jeu, de l'humour. Depuis la naissance de l'association, nous avons ainsi organisé plusieurs dizaines de séjours, impliquant plusieurs centaines de participants. L'association est aujourd'hui une référence dans l'accompagnement de personnes qui sont devenues handicapées après un accident de la vie, dans leur parcours de reconstruction.

Tout ce qui a fait notre expérience pendant ces dix années nous a donné envie de créer Comme les Autres, pour partager les ingrédients de notre histoire.

AUJOURD'HUI, CE LIVRET DE TÉMOIGNAGES

L'accident de Michaël est un événement qui le touche d'abord personnellement, mais ça a aussi été un événement dans ma vie et dans celle de notre famille. C'est pourquoi ce qui nous intéresse au sein de l'association Comme les Autres, c'est l'accompagnement des personnes handicapées et aussi celui de leurs proches. Et c'est pour cette raison que l'on a envie de consacrer encore un peu plus d'énergie, de temps et d'actions aux proches, pour mieux les accompagner quand ils vivent une situation comme celle-là, quand un enfant, un parent, un conjoint, un ami, traverse un accident de la vie. Ce livret est né de cette volonté. On aimerait que chacun puisse s'en saisir, s'en faire un point d'appui, un point de repère, pour se sentir moins seul. On espère que ces récits d'histoires vécues pourront aider à trouver quelques « recettes » pour vivre le moins mal et ensuite le mieux possible ce passage délicat, complexe, et souvent fragile d'une vie.



OLIVIER 51 ANS

J'ai toujours été passionné de sport. Notamment de rugby, que je pratiquais à un assez bon niveau. Le dimanche matin du 10 avril 2011, comme tous les dimanches matin, on est partis faire du VTT dans le bois de Clamart avec l'équipe. « Olivier, fais attention il y a une ornière ! », m'a crié mon ami juste derrière moi. Mais mon pneu avant s'est quand même planté dedans. J'ai fait un soleil et je suis tombé.

Après une demi-seconde de voile noir, j'ai dit à mes copains : « Ne me touchez pas, je suis bon pour le fauteuil roulant. »

Je l'ai su tout de suite. Parce que mon cerveau m'indiquait que mes jambes étaient dans le prolongement de mon corps, alors que je les voyais à 90 degrés. Forcément, il y avait un gros problème.



Je suis arrivé à l'hôpital Georges Pompidou en début d'après-midi, et j'ai été opéré toute la nuit. Ma moelle épinière était touchée au niveau des dorsales 4 et 5. Il fallait la décompresser pour que la paralysie ne s'aggrave pas.

Après l'opération, il y a eu un trou noir. Je n'ai aucun souvenir des premiers jours qui ont suivi.

Puis est arrivée la souffrance. Physique. J'avais un corset, je ne pouvais plus bouger du tout. Impossible de trouver une bonne position, ni pour manger, ni pour dormir... Cette période n'a pas été marrante.

J'ai fait le deuil de mes jambes durant cette période. Un après-midi, j'étais tout seul dans ma chambre et je me suis dit : « Allez p'tit gars, il va falloir vivre sans tes guibolles. C'est comme ça. » Mais je pensais encore que j'allais rentrer chez moi, c'était seulement quinze jours après mon accident.

Et puis je suis allé en centre de rééducation à Garches. J'ai pris une claque en y arrivant, parce que je découvrais le monde du handicap, monde que je ne connaissais pas du tout.

J'ai eu la chance d'être très bien entouré et accompagné. Ma femme et mes enfants venaient me voir régulièrement, certains collègues aussi. Et le personnel du centre était super. Je me suis donné à fond pour ma rééducation. Je connaissais l'endurance, la volonté et la douleur du sport, au niveau physique et psychique, et ça m'a beaucoup aidé. Je m'astreignais à un emploi du temps strict : kiné le matin, sport l'après-midi. Au bout de trois mois environ, j'étais déjà opérationnel pour la vie en fauteuil.

Mais ma maison n'était pas adaptée pour me permettre d'y vivre en fauteuil. Il fallait faire d'importants travaux : plus de 90 000 € ! Ce qui nécessitait du temps pour les faire, mais aussi de sortir l'argent nécessaire. Donc ça a pris un petit moment. Je suis ainsi resté un an à Garches.

En rentrant chez moi, j'ai eu la chance de retrouver mon environnement : ma femme, mes enfants, notre maison. Mais j'ai quand même pris une deuxième claque, parce que je me suis rendu compte qu'en dehors de ma maison, rien n'était adapté pour les personnes en fauteuil. Et puis je rentrais après un an d'absence. Ma femme et mes trois fils avaient vécu sans moi pendant cette période. Ce n'était pas évident, il fallait renouer nos liens, tout était différent.

Cette reconstruction a duré deux ans. Deux ans pendant lesquels je suis resté à la maison, à me rétablir physiquement et psychologiquement. Et à retisser mes relations familiales. C'était une période difficile, mais je me suis battu. J'avais envie d'avancer. Au fur et à mesure, je suis redevenu un mari et un papa. J'ai aussi pu reprendre mon travail dans une mutuelle agricole, et mon activité associative au sein de l'école de Clamart.

J'ai replongé dans la vie, et aujourd'hui j'ai vraiment retrouvé ma famille, ma maison, mon travail, mes hobbies.

J'ai beaucoup de chance ! Le handicap commence à prendre moins de place dans ma tête. Je sors librement, je n'angoisse plus en me demandant si je vais réussir à me garer, si l'endroit où je vais sera adapté... Et puis je ne me considère pas comme un handicapé. Je suis un gars qui ne peut juste plus marcher. Il faut l'accepter. Pour moi, mais aussi pour ma famille.

Cet accident a été un écart dans ma vie, maintenant je vais de l'avant ! Parce que j'en ai envie, parce que j'ai de la chance et que j'ai poussé cette chance pour continuer à vivre une belle vie.

Aujourd'hui, on est encore plus proches qu'on ne l'était avant.



EMMANUELLE 52 ANS

C'est vrai que le retour à la maison d'Olivier, mon mari, a été difficile. Il ne voulait pas partir de Garches, parce qu'il s'y sentait bien finalement. Et moi je n'avais pas vraiment envie qu'il rentre au début. J'étais inquiète : « Une fois qu'il sera là, comment on va faire ? Comment je vais faire ? » On n'a eu aucun accompagnement à la sortie du centre de rééducation, on a dû se débrouiller seuls pour adapter notre quotidien mais aussi pour trouver un médecin, un kiné, solliciter la Maison Départementale des Personnes Handicapées... On a dû y consacrer de l'énergie. Heureusement, on est une famille qui en a beaucoup.

Et puis il y avait les enfants. Pour eux aussi ça a été compliqué. Notre dernier fils, Bastien, n'avait que 8 ans lors de l'accident d'Olivier. Quand il est rentré à la maison, Bastien lui tapait sur les jambes en lui disant : « Allez, lève-toi ! » ou « Tu n'es plus mon papa ! » C'était très dur. Olivier encaissait en silence.

Progressivement, il a repris sa place de papa, et il a retrouvé son autorité. J'ai emmené notre fils voir un psychiatre. Il nous a expliqué qu'il fallait que Bastien fasse le deuil de son père valide. Pour accepter le fauteuil, le handicap. Et retrouver son papa. C'était une période compliquée, mais progressivement on a trouvé nos marques. On a repris notre vie de couple, de famille.

Mehdi et moi sommes ensemble depuis seize ans. On avait une vie somme toute classique, avec trois enfants. La petite dernière allait avoir cinq mois quand Mehdi a eu son accident, le 7 octobre 2013.

Ce matin là, j'étais avec les deux petits. Mehdi allait au travail. Il était repassé prendre sa moto, après avoir déposé la grande à l'école, parce qu'il n'y avait plus assez d'essence dans la voiture.

Quand il m'a appelée pour me dire qu'il venait d'avoir un accident, je n'ai pas compris tout de suite. Je l'ai rappelé, puis je suis allée sur place. Mehdi était par terre, la moto dans un coin. La police était là, les pompiers étaient en train de s'occuper de lui. J'étais bouleversée de le voir par terre, avec tout ce remue-ménage autour de lui. Je ne comprenais pas. Mehdi était toujours très prudent. En plus, il avait une légère égratignure aux mains, mais c'est tout.

Il a été transféré à l'hôpital en ambulance. Quand j'y suis arrivée, j'ai vu mon frère en pleurs. Moi, je n'avais aucune information, j'étais dans l'incompréhension, en colère contre tout. Le médecin m'a emmenée auprès de Mehdi. Il m'a dit : « Sa colonne vertébrale semble avoir été touchée, pour l'instant il ne sent pas ses jambes. On ne peut pas se prononcer, mais il ne va pas remarquer tout de suite. »

J'ai poussé un cri.

Je me suis effondrée.

Mehdi a été opéré deux fois. Quand j'ai vu le chirurgien, après la première opération, je ne l'ai pas quitté des yeux. Je voulais savoir si Mehdi allait remarquer ou non. La paralysie, le handicap, on ne connaissait pas. On ne comprenait pas toujours les mots des médecins. Mehdi, lui, par rapport à ce qu'il ressentait physiquement, se doutait du verdict. Mais il avait du mal à m'en parler, parce qu'il sentait que j'avais beaucoup d'espoir.

À l'hôpital, dans la chambre à côté de la sienne, il y avait un jeune homme. Il avait à peine 20 ans, et les deux jambes coupées. Ses potes venaient le voir, il avait le sourire, il dégagait une vraie joie de vivre. En le voyant, je me suis dit : « Il faut qu'on relativise. »

*Notre vie a changé,
mais il est là, vivant,
il peut prendre
les enfants dans ses bras.
Aujourd'hui, je me dis
qu'on a de la chance.*

Pendant la rééducation, Mehdi gardait le sourire devant tout le monde. Mais quand on était tous les deux, c'était différent. Il était rempli de colère. C'était dur parce que je me retrouvais toute seule à la maison, j'avais la fatigue liée aux enfants, ma colère aussi, plus la sienne à accepter. D'un côté j'étais triste, complètement effondrée à l'intérieur, et de l'autre je devais garder la face, continuer à m'occuper des enfants, comme si de rien n'était. Je devais même gérer la tristesse des gens autour de moi. Un jour, je me suis retrouvée à réconforter ma voisine, qui pleurait en pensant à nous. Le monde à l'envers !

L'accident de Mehdi a beaucoup changé notre relation, nos rapports. Je me suis investie à fond auprès de lui. Il a été très gêné quand il est rentré à la maison, car je devais l'aider dans sa toilette. Il en pleurait. Mais pour moi, ça n'avait aucune importance. Beaucoup de gens me disent que je suis très dévouée, et ça m'énerve.



C'est vrai que je me suis mise entre parenthèses, mais je ne suis pas Mère Teresa. Simplement c'est mon mari, mes enfants, ma famille, et je veux continuer à partager ma vie avec eux.

Quand Mehdi est rentré, on habitait un petit appartement. Avec son fauteuil, il avait l'impression d'être pris en otage dans le salon. J'avais fait plusieurs demandes pour avoir un appartement plus grand, mais on n'avait pas eu de réponse. C'était très dur. Il s'énervait beaucoup, n'avait plus de patience.

Puis on a déménagé dans un quatre pièces. Les enfants ont leur chambre, nous aussi. Mehdi a de la place pour circuler.

*Et on a appris à vivre
avec et autour du
fauteuil.*

Quand on est dans un mauvais environnement, on n'a que du noir dans la tête. Ça va beaucoup mieux depuis qu'on est dans cet appartement.

Au bout de quelques mois, j'étais consciente que je devais me reprendre en main. Je suis allée voir un psychologue, et ça m'a fait beaucoup de bien. Je me suis aussi remise au sport. J'en faisais beaucoup avant, et j'en avais vraiment besoin.

Aujourd'hui, j'ai envie de retravailler. Mehdi aussi. On compte également déménager. On a envie de quitter Paris depuis très longtemps.

Ça va encore être le début d'une nouvelle vie.

KEVIN 27 ANS

Voilà un peu plus de trois ans que c'est arrivé. Comment j'étais avant ? Dynamique, sportif. Je vivais la vie à fond !

J'étais mécanicien moto, et j'ai eu un accident de moto. En rentrant du travail, ma moto a freiné toute seule sur le périphérique. Je suis rentré dans une voiture. La moto m'a écrasé, ma dorsale 11 a été fracturée. Je me suis retrouvé paraplégique complet.

*La première chose que j'ai dite à mes parents en me réveillant après l'opération, c'est :
« Je veux mourir. »*

Je sentais que je ne pouvais pas bouger, mais je n'avais pas vraiment compris que j'étais paralysé. Quand j'ai entendu le chirurgien dire à ma famille « il y a très peu de chances pour que Kevin remarque », j'ai pensé : « Qu'est ce qu'il en sait au final ? » Ma mère et ma tante pleuraient, pas moi. J'avais peut-être un ego démesuré, mais je me disais que ce n'était pas possible, que ça ne pouvait pas m'arriver. Pas à moi.

Au début, au centre de rééducation, j'étais plutôt positif, souriant.

Le 18^{ème} jour, je me suis réveillé en pleurant. Je pleurais déjà dans mon sommeil, et je ne me suis pas arrêté de la journée. Ce matin là je me suis dit : « C'est encore un jour où je ne marche pas. Je ne sens pas de progression, je ne sens rien. »

J'ai beaucoup lu, posé beaucoup de questions. J'ai compris que ce que j'avais, c'était grave, irréversible. J'étais paraplégique et il valait mieux que je l'accepte plutôt que de continuer à croire que j'allais remarcher.

J'ai eu la chance d'être extrêmement entouré, par ma famille et mes amis, et d'avoir une kiné exceptionnelle. Elle m'a beaucoup apporté, tant par les séances de rééducation que par nos discussions. Elle était mariée à un homme en fauteuil, elle avait réponse à toutes mes questions.



J'ai suivi ma rééducation en pensant à ma sortie, à ma vie après. J'avais déjà beaucoup de projets, il était hors de question que je rentre chez moi et que je reste à ne rien faire, à zapper devant la télé. J'ai passé beaucoup de temps à la salle de sport pour me remuscler. Je voulais être prêt, au moins physiquement, à affronter la vie dans un fauteuil. J'ai aussi repassé une partie du permis voiture, avec une voiture adaptée, pendant que j'étais au centre de rééducation. Je récupérais l'autonomie que j'avais perdue, ma liberté. Je pouvais aller voir les gens que je voulais, où je voulais.

Au centre de rééducation, j'ai rencontré des paraplégiques récents, comme moi, mais aussi des personnes dont l'accident remontait à plusieurs années. Un homme devenu handicapé suite à un accident de moto m'a raconté qu'il avait repris le tennis, qu'il était arrivé à un niveau professionnel. Il m'a dit : « J'ai eu un accident grave, effectivement, mais je ne sais pas si ma vie aurait été aussi bien si je ne l'avais pas eu. J'ai vécu des choses vraiment belles, intenses, magnifiques, et aujourd'hui la façon dont je vois la vie me plaît. » Un autre type qui était là pilotait des planeurs ! Si ces personnes, en fauteuil comme moi, étaient capables de faire ça, je voulais relever le challenge aussi.

*C'est un combat quotidien,
parfois compliqué.
Valide ou handicapé, on ne peut
pas toujours être à fond.
Mais je veux vivre,
pour ma famille, mes amis,
pour ressentir des choses
exceptionnelles.*



Vivre la vie comme une personne « normale ».
Vivre une belle vie, avec un fauteuil.

À la suite d'un séjour avec Comme les Autres, je me suis engagé dans cette association comme référent handicap. Et c'est quelque chose qui m'apporte beaucoup. Je me dis que si j'étais mort, je n'aurais rien donné. Je me dis souvent aussi qu'il y a des gens qui ont des vies bien plus difficiles que la mienne. Transmettre quelque chose me fait du bien, c'est devenu une sorte d'objectif. J'ai l'impression que je ne suis plus tout à fait le même. Comme si cet accident, ce handicap, m'avaient permis d'être quelqu'un de bien, une meilleure personne. Avant, j'aimais déjà rendre service aux autres, mais aujourd'hui je me sens encore plus humain que je ne l'étais.



Notre fille Julie était en première année de licence STAPS, pour devenir prof de sport. Comme chaque année, l'université organisait un voyage à la montagne. Elle ne devait pas y participer, mais trois jours avant le départ, elle nous a appelés pour nous dire qu'une place s'était libérée. Frédéric (mon mari) et moi, on s'était inquiétés : « Tu veux vraiment y aller ? »

Elle n'avait jamais skié. On avait un mauvais pressentiment. Mais on ne voulait pas lui interdire d'y aller.

Le dimanche 12 janvier 2014, quand nous sommes rentrés de week-end, on a reçu un coup de fil de son professeur : « Julie a eu un accident. Elle dit qu'elle a mal aux jambes, les secours vont arriver. »

Trente minutes plus tard, deuxième coup de fil. C'était grave, il fallait qu'on vienne tout de suite.

*Quand le médecin m'a dit
« ses jambes ne fonctionnent
plus, elle n'a plus
aucune sensation »,
je n'ai pas pu le répéter à
mon mari et à mon fils.
Ça ne sortait pas, et je
voulais encore croire
que c'était passager.*

Frédéric et moi avons pris la route pour Annecy. Au téléphone, le médecin me livrait des informations au fur et à mesure : le rachis de Julie avait été touché, elle avait un poumon perforé, l'autre n'était pas beau à voir non plus... C'était très dur à entendre.

Je ne parlais toujours pas des jambes de Julie à mon mari, même si je me rendais compte qu'il s'en doutait.

On est arrivés à l'hôpital à 7h45. L'opération de Julie était prévue à 8 heures. Elle était branchée de partout, ça a été un choc pour moi. La première chose qu'elle nous a dit, c'est : « Excusez-moi d'avoir fait ça. » Elle s'inquiétait pour nous, ne parlait pas d'elle. Est-ce qu'elle voulait nous protéger ? Je ne sais pas, mais nous oui. On lui répétait : « Ce n'est pas grave, tu vas te faire soigner, ça va aller. »

En réalité, on pleurait mon mari et moi. Pendant tout le temps de l'opération, on n'arrivait pas à se parler. Je ne voulais toujours pas évoquer les jambes de Julie, mais on pensait à la même chose. C'était à la fois tabou et obsessionnel.

Et puis il fallait prévenir la famille. C'était très dur, et l'attente a duré jusqu'à 17 heures.

Une fois l'opération terminée, les médecins nous ont expliqué que sa moelle épinière n'était pas sectionnée mais qu'elle avait été compressée par le déplacement des vertèbres. Il fallait attendre environ un an pour voir ce qui pourrait revenir ou pas. Je suis d'un tempérament plutôt positif, optimiste. Donc j'ai pris les choses telles qu'elles étaient, en me disant qu'il pourrait y avoir du mieux, qu'on allait devoir être patients.

Trois semaines après l'accident, Julie a été transférée au centre de rééducation de Bobigny. Elle pleurait. Elle voulait rentrer à la maison. Moi aussi j'en avais envie, mais la maison n'était pas adaptée. Je me suis sentie impuissante face à sa peine, à sa douleur. J'ai repris le travail en aménageant mes horaires pour aller la voir tous les soirs.

*Je ne pensais pas au handicap.
J'avais juste envie de voir ma fille pour
partager des choses avec elle.
On parlait de ses progrès grâce à la
rééducation, on voulait avancer.*

Pour moi, c'était de ça dont elle avait besoin, pas de voir ses parents pleurer et s'apitoyer sur leur sort. Et puis c'était plutôt mon rôle de la consoler. Parce que lorsqu'elle est arrivée au centre de rééducation, son petit ami de l'époque l'a quittée. En plus de l'accident, de l'arrêt de ses études, de ses amis qui s'éloignaient petit à petit... elle ne pouvait s'empêcher de penser que sa vie était finie.

Il a fallu trouver les mots pour la reconforter.

Heureusement, son frère Florient et quelques membres de notre famille étaient aussi présents pour la soutenir.

Quand Julie est finalement rentrée à la maison, elle avait besoin de faire un break. Elle ne voulait plus faire de kiné. Ça m'a inquiétée. C'était difficile, parce qu'elle me disait : « Tu n'as pas subi tout ce que j'ai subi. Je n'ai plus envie. » Je comprenais, et en même temps je me disais qu'elle pourrait me reprocher, plus tard, de ne pas l'avoir poussée à continuer, à s'accrocher. C'était pareil pour les études.

Qu'est-ce qu'une bonne mère ?

C'est ce qu'on se demande dans ces moments-là. Je l'ai encouragée à ne pas abandonner, et finalement elle a repris la kiné et ses études, et elle en est contente aujourd'hui.

Quelques temps après, elle a validé son permis adapté. Elle retrouvait sa liberté, ça a été une délivrance pour elle. Et pour moi aussi. Parce que mon bonheur est lié au sien. Depuis le début, on cherche à se porter vers le haut. Pour continuer à être heureuses ensemble.

Quand le professeur de Julie nous a appelés, j'ai tout de suite voulu la rejoindre. Mon épouse m'a dit : « Attends, si c'est juste une jambe cassée... » Au deuxième coup de fil, on a fait quelques affaires et on a pris la voiture.

À notre arrivée, les médecins nous ont expliqué la nature des blessures de Julie, et leurs conséquences. J'ai eu énormément de mal à l'accepter sur le coup. J'avais besoin de trouver un coupable. J'étais très en colère contre les professeurs de Julie et je voulais aller les voir pour qu'on s'explique. Ma femme m'a retenu et m'a emmené voir Julie avant qu'elle parte au bloc.

Notre fille avait perdu l'usage de ses jambes, et les médecins ne savaient pas se prononcer sur l'avenir. C'était très compliqué. Le ciel nous tombait sur la tête.

*On pense toujours
que ça n'arrive qu'aux autres.
Quand ça nous tombe dessus,
ça nous paraît insurmontable.
Je me répétais en boucle :
« Qu'est ce qui va se passer,
qu'est ce qu'elle va devenir ? »*

On allait voir Julie presque 24h/24. Elle était consciente mais très fatiguée et très souffrante. Elle pleurait, hurlait de douleur lors de certains examens. Il est arrivé qu'on l'entende jusque dans le couloir. Ma femme me demandait : « C'est Julie ? » Je lui répondais « non », mais je savais très bien que c'était elle. Les larmes

coulaient souvent. Je la voyais souffrir, j'imaginai toutes les choses qu'elle allait louper dans sa vie. Et je me disais : « Même si j'y mets le meilleur de moi-même, je ne peux rien faire. » J'étais totalement impuissant.

Quand Julie est arrivée au centre de rééducation de Bobigny, j'ai repris le travail. Je faisais ma journée de boulot jusqu'à 17h30, puis j'allais la voir au centre jusqu'à 23 heures environ. Et une fois à la maison, je m'attaquais aux travaux, avec mon fils. Il a vraiment été très présent pour sa sœur. Il rendait visite à Julie, faisait les travaux avec moi... On bossait de 23 heures à 2 ou 3 heures du matin, tous les jours. Notre priorité était de pouvoir recevoir Julie à la maison dès qu'elle sortirait. Pendant toute cette période, on tenait tous sur les nerfs. Nos hauts et nos bas étaient liés aux réussites et aux échecs de Julie dans sa rééducation. La fatigue, on l'a ressentie quand Julie est rentrée à la maison. Elle allait mieux, la maison était presque prête, on retrouvait une vie de famille. Nos nerfs se sont relâchés.

On a vu Julie redémarrer une nouvelle vie, tout doucement. C'était très compliqué pour moi. Un chirurgien m'avait dit : « Maintenant ne vivez plus en disant l'année prochaine on partira en vacances à tel endroit. Vivez au jour le jour. » Ces paroles m'ont beaucoup marqué, et beaucoup aidé.

J'étais frappé par la dépendance de Julie, et en même temps inquiet de sa nouvelle indépendance. Par extension, j'avais tendance à couvrir son frère. Parce qu'après l'accident de Julie, tout devenait source d'angoisse pour moi. Florient n'avait plus le droit de rien faire. Un jour il m'a dit : « Écoute papa, je ne vais pas arrêter de vivre. »

Je me sentais responsable de ne pas avoir pu empêcher cet accident. Depuis, j'ai beaucoup parlé avec Julie. Après un événement comme ça, on se demande

toujours : « Pourquoi ? Pourquoi nous ? » Tout est arrivé à cause d'un simple jeu. Mais si j'avais été avec Julie ce jour-là, moi aussi je serais probablement monté sur ce tapis de luge qui a causé son accident. Et je ne lui aurais pas dit de ne pas le faire. Ça aurait pu arriver avec moi. Et on ne peut pas changer le passé.

*Aujourd'hui,
je ne vois plus le handicap.
Julie est redevenue Julie.*



La rééducation l'a beaucoup aidée, et son séjour avec l'association Comme les Autres a été une vraie révélation. Elle a redécouvert qu'elle pouvait faire beaucoup de choses (du parapente, du rafting...) et elle a rencontré des gens formidables, qui lui ont fait enlever la roulette derrière son fauteuil, expliqué comment passer un trottoir sur deux roues. Elle a vraiment gagné en autonomie et en confiance en elle.

Moi, avant le séjour, je pensais que Julie était en sucre. J'avais toujours peur de lui faire mal quand je devais la porter, la manipuler. Ça m'a fait beaucoup de bien de me dire qu'elle pouvait faire tout ça, qu'on n'allait pas arrêter de vivre, que tout était encore possible.

Quand un événement comme ça nous tombe sur la tête, on se dit qu'on n'arrivera pas à le surmonter. Mais c'est notre fille ! On ne pouvait pas baisser les bras. On est là pour traverser les bons et les mauvais moments avec nos enfants. Parce qu'on les aime.

J'ai eu un accident de plongeon. C'était en août 2008. J'étais en vacances au Maroc, il nous restait quelques jours avant de rentrer en France. On s'amusait à plonger, à sauter dans la mer. Au troisième plongeon, j'ai touché le fond de la mer. L'eau s'était retirée juste au moment où j'ai sauté, la tête la première. Le choc aux cervicales a été violent. J'ai été paralysée instantanément, je ne pouvais plus sortir de l'eau.

Sur le coup, mes amis ont cru à une blague. Au bout d'un moment, ils ont compris que c'était anormalement long. Des gens qui étaient sur la plage sont venus me sortir de l'eau. On m'a mise sur le sable, on m'a donné les premiers secours, on a appelé les pompiers.

Dans ma tête, j'imaginai que ça allait se passer comme lorsqu'on se blesse à une jambe : on nous met un plâtre et puis on se relève quelques temps après. J'avais 14 ans, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, j'étais sous le choc. Mon entourage me disait : « Ça va aller. » Mais après mon opération, j'ai passé un mois à l'hôpital, alitée. Je ne pouvais rien bouger, ni les bras, ni les jambes. Mais je ne posais pas trop de questions, je pleurais surtout.

C'est en arrivant au centre de rééducation que j'ai commencé à comprendre que je n'allais peut-être pas remarcher. Parce que c'est là-bas que j'ai eu ma mise en fauteuil, que j'ai commencé à voir la psychologue, la kiné...

Au début, j'ai tout refusé. Le fauteuil, les soins, tout ! Je me disais : « Non, ce n'est pas possible. Je ne veux pas rester handicapée, qu'est ce que je vais faire de ma vie ? » Pour moi, il n'y avait pas de vie en fauteuil.



J'étais dans cette chambre d'hôpital, loin de ma famille. J'étais totalement déprimée.

Ce qui m'a permis de sortir un peu de ma dépression, c'est de rencontrer d'autres jeunes au centre de rééducation, qui sont devenus des amis. Deux en particulier, avec qui j'étais tout le temps. Quand ils sont rentrés chez eux, je n'avais plus qu'une hâte : quitter le centre moi aussi. Trois années avaient passé, ça commençait à faire long.

Je suis partie du centre en juillet 2012, après mon année de seconde. Je suis rentrée chez moi, j'ai retrouvé mes parents et mes quatre sœurs. J'étais super contente ! En même temps, j'avais peur de l'extérieur. Je préférais voir les gens à la maison.

Au bout d'un moment, ma mère m'a dit : « Il faut que tu affrontes la vie ! Tu ne vas pas rester bloquée à la maison à cause d'un fauteuil ! » Elle m'a motivée à sortir un peu plus. Et j'ai aimé découvrir la vie parisienne en fauteuil. J'allais au lycée en fauteuil électrique, et je prenais le fauteuil manuel quand je sortais boire un verre avec des amis. Parce que la vie est simple en fauteuil manuel ! S'il y a des marches

pour accéder au bar ou au pub, mes potes peuvent me porter, et si je dois me débrouiller pour rentrer, je prends le taxi, on plie le fauteuil et on le met dans le coffre.

Ça va beaucoup mieux depuis mon retour à la maison. J'ai passé mon bac, puis j'ai commencé une fac de théâtre l'année suivante. J'ai arrêté parce que ça ne m'a pas plu. Cette année, j'ai été acceptée en école de journalisme.

Et puis j'ai fait plein de trucs depuis que je suis en fauteuil, plus qu'avant mon accident. J'ai fait un défilé de mode par exemple. Moi qui avais toujours voulu faire du mannequinat ! Ce rêve qui s'était envolé, qui me paraissait inaccessible à cause de l'accident, s'est réalisé le temps d'un défilé.

Fauteuil ou pas fauteuil, c'est toujours possible.

Dans ma famille, nous sommes croyants, musulmans. Ma mère m'a dit : « Si je ne croyais pas en Dieu, je pense que je me serais jetée sous un bus depuis longtemps. » Elle avait besoin de s'accrocher à quelque chose. C'était très dur pour elle, elle aurait voulu pouvoir me donner sa moelle épinière, quitte à être handicapée à ma place. Moi je me dis : « Si c'est arrivé, c'est que ça devait arriver. »

Des périodes difficiles, il y en a toujours. Qu'on soit valide ou handicapé, la vie est faite de hauts et de bas. Mais pleurer n'aide pas, j'ai fait ça pendant longtemps et ça n'a rien arrangé. Il faut aller de l'avant, et vivre sa vie à fond !



BERNARD 54 ANS

Pour moi, la vie n'est que partage. J'ai traversé des épreuves difficiles, mais mon chemin m'a permis de rencontrer des gens qui m'ont tendu la main pour m'aider à me remettre en selle.

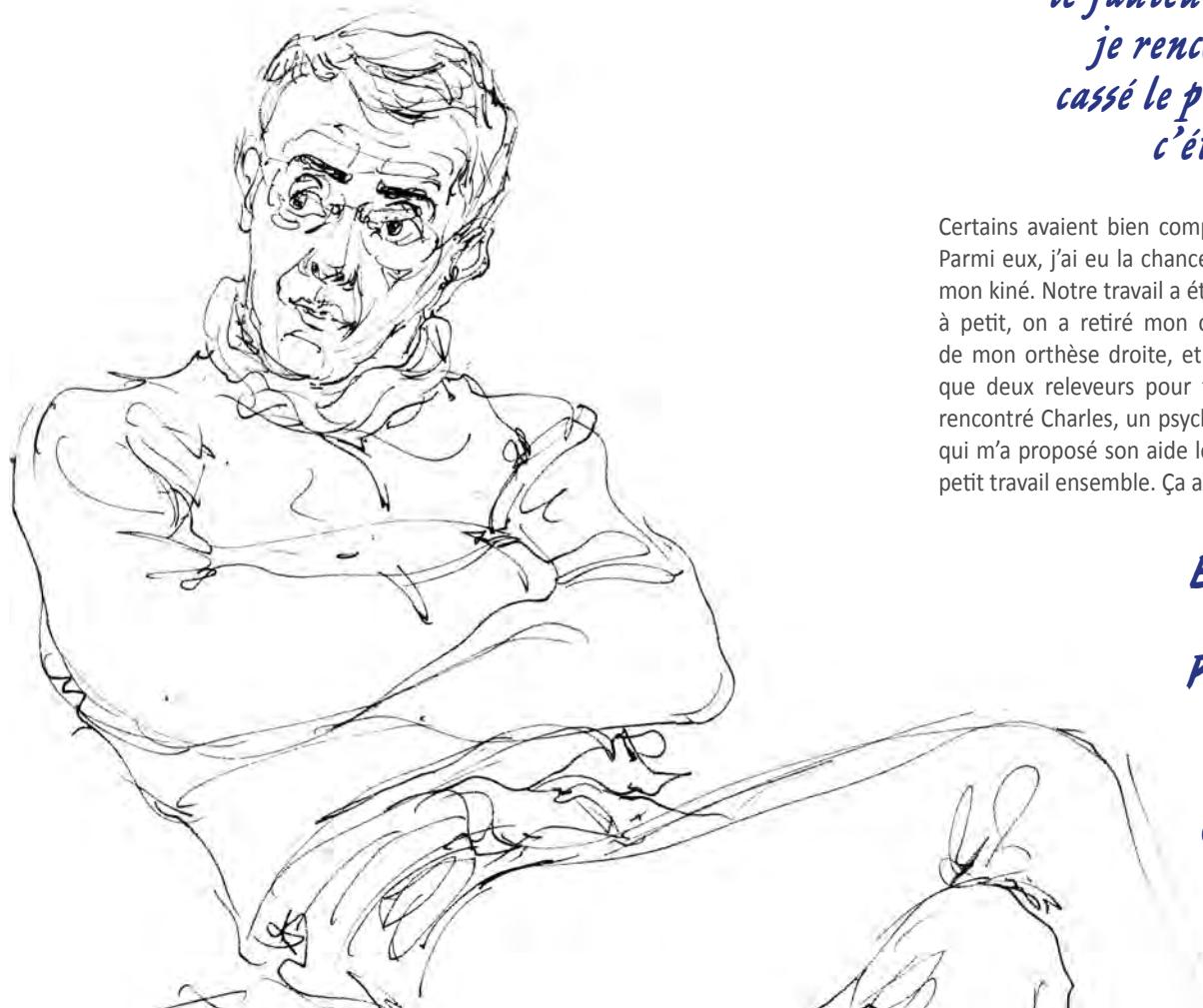
12 février 1989. Je viens de fêter mes 26 ans. Lors d'une épreuve sportive de motocross, je tombe. Bêtement. Je me retrouve dans une clinique avec le bassin fracturé, un traumatisme crânien, quatre côtes cassées... mais pas d'atteinte neurologique. Jusqu'à ce que l'interne me sorte du matelas coquille tout seul. Il me manipule, et six vertèbres qui étaient complètement broyées s'introduisent dans la moelle épinière. En quatre heures, je perds toute sensation de mes membres inférieurs.

Je me dis d'abord que ce n'est pas grave, que c'est juste mécanique, donc réparable, qu'ils vont reconnecter tout ça. Mais juste avant ma deuxième opération, l'interne qui me prépare me dit : « Non, on ne va pas te reconnecter. Tu as une atteinte au niveau de la moelle épinière, une section périphérique et une compression médullaire. La probabilité que tu fasses des claquettes un jour est de 1 pour 1000. »

Entendre ces mots est plus insupportable qu'une douleur physique. Pour moi, le monde s'écroule. Je suis alors resté huit mois et demi à l'hôpital. Alité, sous morphine, en déprime totale.

Je suis arrivé en rééducation avec l'idée qu'ils allaient trouver quelque chose pour que je puisse marcher, qu'ils allaient bidouiller un système... Dans ma tête c'était : « Je marche, je marche, je marche. » Ma kiné a tout de suite compris que je n'arrivais pas à regarder la réalité en face. Pour ne rien me faire miroiter, elle m'a dit : « Ne rêvez pas, vous ne remarquerez jamais. » Et elle me disait ça tous les jours, tous les jours... Ça me plombait. Pour moi il était inenvisageable d'être en fauteuil.

Heureusement, j'avais un pote au centre de rééducation, Bruno. On s'était croisés sur des courses de motocross, sans se connaître, et il avait fait une chute lui aussi, quinze jours avant moi. On s'est rencontrés au centre de rééducation de Coubert, et on a partagé un logement quand on est devenus plus indépendants. Bruno marchait à la manière de Mickael Jackson quand il faisait le « moonwalk », parce qu'il était spastique.



Mais il marchait. Et moi j'ai réussi à me faire fabriquer deux prothèses. Donc on allait en séance de manipulation fauteuil la journée, et le soir on marchait. C'était fun !

Mais le retour chez moi a été horrible. Parce qu'entre marcher la nuit dans les couloirs du centre - ce qui n'est pas trop fatiguant - et être dans un immeuble ancien avec des marches, du parquet qui glisse... il y a une vraie différence. C'est tout de suite beaucoup plus compliqué.

Malgré tout, je refusais toujours le fauteuil. Je disais aux gens que je rencontrais que je m'étais cassé le pied. Parce que pour moi, c'était juste un pied.

Certains avaient bien compris que c'était plus grave. Parmi eux, j'ai eu la chance de rencontrer Jean-Marc, mon kiné. Notre travail a été très laborieux, mais petit à petit, on a retiré mon corset, puis l'autobloquant de mon orthèse droite, et finalement je n'ai plus eu que deux releveurs pour tenir mes pieds. J'ai aussi rencontré Charles, un psychanalyste disciple de Lacan qui m'a proposé son aide lors d'un dîner. On a fait un petit travail ensemble. Ça a duré sept ans.

Et puis j'ai rencontré Tania, au Brésil. Pour la conquérir, j'ai dû faire l'ascension du Pain de Sucre et du Corcovado dans la même journée.

Je marchais avec des béquilles. J'avais des ampoules partout sur les mains, mais j'étais debout. Et seule Tania a réussi à ne pas me faire sentir que j'avais un problème. Elle a surtout vu ma détermination, mon envie de partager. Je crois qu'elle a perçu aussi que je voulais prendre soin d'elle. Deux mois après, on s'est mariés. Ça fait maintenant 22 ans.

Il y a trois ans, on est partis à New York. C'était les premières vacances où je mettais les béquilles de côté, et prenais le fauteuil roulant. Pour qu'on puisse se balader dans un maximum d'endroits. Je pense qu'il m'a fallu plus de temps qu'à certains pour comprendre et accepter mon handicap. C'est un long chemin, parfois difficile. Accepter qu'on me voie en fauteuil, ou de mettre la carte GIC sur mon pare-brise, ont été des étapes compliquées pour moi. Aujourd'hui je suis beaucoup plus serein.





« Le fils de pute, il m'a paralysé. »
Ce sont les premiers mots qui sont sortis de ma bouche quand la balle m'a touché.
J'avais 18 ans, j'étais engagé dans la guerre du Liban depuis trois ans.

*Quand je me suis réveillé
après l'opération,
mes mains ont senti des
jambes dans mon lit et
je me suis demandé qui
dormait à côté de moi.*

Ce n'est qu'en touchant mon corps de haut en bas que je me suis rendu compte que ces jambes étaient les miennes.
Pourtant, j'ai mis du temps à réaliser que j'étais devenu handicapé.

Et puis un jour, je suis arrivé au centre de rééducation. Il faisait beau. Dans la cour, j'ai vu une dizaine de personnes handicapées, en fauteuil, qui étaient « parquées » là. On m'a amené un fauteuil roulant. J'ai dit : « C'est quoi ça ? », on m'a répondu : « Tu ne peux pas marcher donc on va te mettre dans ce fauteuil. » C'est là que j'ai compris que j'étais handicapé, et que ça allait être dur.

La rééducation a commencé dès le lendemain matin. Je me suis mis en mode combattant. En même temps, je me suis créé dans la tête un labyrinthe imaginaire, avec de hauts murs. Pour m'en échapper, il fallait que je me remette debout pour voir au-dessus de ces murs et trouver la sortie.

Deux mois et demi après ma blessure, j'étais en séance avec un ergothérapeute :

- Je te demande de faire un geste simple : mettre une chaussette sans plier la jambe.
- Non mais regarde, c'est plus facile si je plie.
- Écoute Antoine, c'est pour toi. Ça te servira plus tard, dans ta vie de tous les jours, tu verras.
- Quel plus tard ? Je vais remarquer !
- Et qui t'a dit que tu allais remarquer ? Regarde autour de toi, tu en vois beaucoup qui remarquent ? Ces paroles m'ont fait exploser ! Je l'ai traité de tous les noms. Je pleurais, pleurais, pleurais. Juste avant que je quitte la pièce, il m'a lancé : « Sois intelligent Antoine, donne un sens à ta vie, reprends les études... »

À la suite de cet épisode, j'ai fini par accepter le fauteuil. Mais ce n'est qu'une dizaine de mois plus tard que j'ai abandonné l'idée de remarquer, quand j'ai rencontré un neurochirurgien de renom au Liban.

*Je lui ai dit :
« Je voudrais que vous
me répondiez par
oui ou par non :
est-ce que je vais
remarquer un jour ? »*

Il m'a regardé, m'a souri, et m'a dit : « Je vais te dire quelque chose : un être humain, c'est des jambes, des bras et une tête. Quand tu n'as plus tes jambes, tu as toujours tes bras et ta tête. Dis-toi que tout de suite, la médecine ne peut rien pour toi, que tu vas vivre comme tu es, et fonce dans ta vie, avec tes bras et ta tête ! »

Je suis sorti de son cabinet avec un sourire que je ne connaissais plus depuis longtemps. Décidé à avancer dans ma vie, avec mon fauteuil.

Je suis parti du centre de rééducation. J'avais déjà repris les cours, et j'ai trouvé en plus du travail. J'ai rencontré une fille. J'ai acheté une voiture. Ça a été un nouvel élan.

*Je suis aussi retourné au front.
Comme un combattant de la vie.
Les armes étaient devenues différentes.
Elles s'appelaient désormais
« motivation », « volonté », « désir »,
« discipline », « joie », « audace »,
« détermination »...*



Ce sont ces armes qui m'ont permis de venir vivre en France, de faire le tour de France en tandem, le tour d'Europe et d'Australie en handbike, la traversée de la Méditerranée en pirogue.

Le handicap est une apparence, pas une différence. Je suis un miraculé, j'ai envie de faire plein de choses et rien ne m'en empêche !
Que l'on soit assis ou debout, la vie vaut la peine d'être vécue.



Ce qui est le plus intéressant dans les relations humaines, c'est d'être à égalité dans l'échange.

Il y a deux ans, une amie m'a contacté pour me proposer de partir en séjour-aventure avec l'association Comme les Autres, en tant que participant valide. J'aime bien faire de nouvelles rencontres et je n'étais pas intimidé à l'idée de côtoyer des personnes en fauteuil roulant, alors j'ai dit oui.

Pascal est la première personne que j'ai rencontrée. On a tout de suite été complices, et on a rapidement déliré ensemble.

Pascal a eu un accident de moto quand il avait une vingtaine d'années. Une voiture lui est rentrée dedans à la sortie d'une station service. Il est devenu tétraplégique.

Il était un peu inquiet en participant à ce séjour, car c'était la première fois qu'il partait avec une association, et non en compagnie de ses proches.

Arrivés à Montgenèvre, on s'est retrouvés dans le même appartement, avec un autre participant. Notre complicité s'est renforcée, on a continué à rire et à se chamailler comme des mômes. Pascal avait besoin d'aide au quotidien, mais n'osait pas toujours demander. Donc je lui ai clairement dit que ça ne me dérangeait pas de le voir tout nu ! Je lui ai dit : « Tu sais j'ai fait la guerre, j'en ai vu des horreurs ! » On a ri, il a accepté mon aide.

Pascal et moi, on n'était pas dans une relation « aide-demande ». Il m'a laissé l'aider, mais ça ne voulait pas dire que je me positionnais en « sauveur ». Ce séjour m'a autant apporté qu'à lui.

Parce qu'on a pratiqué de nombreuses activités, et qu'on a aussi partagé un quotidien. Et c'est ça que j'ai le plus apprécié. Le soir, quand les masques tombent,

(...)

Découvrez la suite de ces témoignages sur le site internet de l'association Comme les Autres :

*Les chutes de moto, je connais !
J'en avais déjà fait un paquet
dans ma vie. Mais là, je me suis dit :
« Ça y est, ce jour est arrivé. »
Quelques heures plus tard,
on m'a annoncé que j'allais
probablement finir en fauteuil.*

La chute avait provoqué un enfoncement du thorax et des côtes. J'avais une hémorragie au niveau des poumons. À l'hôpital, on m'a proposé soit de m'opérer tout de suite, avec une chance que je puisse remarcher mais le risque de mourir pendant l'opération, soit d'attendre que l'hémorragie se stabilise. J'ai dit : « Faites pour le mieux. » Les médecins ont décidé de ne pas m'opérer tout de suite. C'était leur décision, et je l'ai acceptée.

Après mon opération, je suis resté quinze jours en réanimation. J'avais des drains sous les aisselles pour évacuer le sang des poumons, ça m'empêchait de dormir. J'avais aussi des hallucinations à cause de la morphine. Les médecins m'avaient mis une têtine pour ne pas que je bouge en cas de réveil. Or ils avaient touché un nerf en la posant. Je ne pouvais plus ouvrir la bouche. Ni pour manger, ni pour boire. C'était la pire période je pense.

Malgré tout, j'ai toujours positivé. Dès l'hélicoptère qui m'a transféré à l'hôpital, je disais au pilote : « C'est dommage que je ne puisse pas voir l'extérieur ! »

En centre de rééducation, tout est fonctionnel, accessible. Mais après, tout est devenu plus compliqué. Mon père avait pourtant adapté notre maison entre-temps, avec une terrasse et une rampe d'accès, mais je me retrouvais coincé à un seul niveau de la maison. Je me rendais compte que beaucoup de choses me bloquaient. Je ne pouvais pas aller dire bonne nuit à mes enfants quand ils allaient se coucher. C'était dur pour moi. Je me sentais beaucoup moins utile, je sentais même que j'étais un poids. Il a fallu du temps pour que je trouve mes repères dans le quotidien.

Après un accident, on pense à beaucoup de choses. J'avais 33 ans, je me demandais ce que j'allais faire de ma vie. Petit à petit, j'ai remis les choses à leur place.

(...)



www.commelesautres-asso.org • D'autres récits viendront compléter cette série au fil du temps.

Cet ouvrage, initié par l'association Comme les Autres, a été financé par les fonds sociaux du groupe AGRICA et soutenu par le Comité national Coordination Action Handicap (CCAH). Il a été conçu et réalisé par l'agence Voix Publique, avec la collaboration artistique d'Elsie Herberstein et Damien Chavanat.



Fondée en 2011 par Carolyn, Jonathan et Michaël Jérémiasz, l'association Comme les Autres accompagne des personnes handicapées suite à un accident de la vie, dans leur parcours de reconstruction. Cet accompagnement global a pour objectifs : l'accès aux droits, l'insertion socioprofessionnelle, le logement, la mobilité, l'accès au sport et à la culture. Il repose sur la combinaison de 3 principes originaux : l'expérience des sensations et émotions fortes, la mixité valides-handicapés, l'accompagnement par les pairs.

Dans ce cadre, Comme les Autres organise des séjours-aventure sportifs, des activités collectives de proximité, et un accompagnement individuel à la vie sociale.

Dès son origine, l'association s'est également fixée pour objectif de contribuer aux changements de regards et de relations entre «monde du handicap» et «monde valide», vers plus de justesse et d'égalité.

A travers cette publication, l'association poursuit son engagement auprès de l'ensemble des personnes concernées par un accident de la vie, c'est-à-dire autant les personnes handicapées que celles qui les entourent.

Association Comme les Autres, 60 boulevard de Sébastopol, 75003 Paris
www.commelesautres-asso.org • contact@commelesautres-asso.org



AGRICA est le groupe de protection sociale complémentaire du monde agricole. Il propose aux entreprises, salariés et retraités agricoles des solutions et des services en matière de retraite complémentaire, prévoyance, santé et épargne.

www.groupagricola.com



Le CCAH rassemble des groupes de protection sociale, des mutuelles, des entreprises, des comités d'entreprises et les associations françaises les plus représentatives des personnes handicapées. Promoteur d'actions au service du handicap, les membres du CCAH ont subventionné en 2015 des projets destinés à améliorer l'accueil et l'accompagnement des personnes handicapées pour plus de 16,5 millions d'euros.

www.ccah.fr

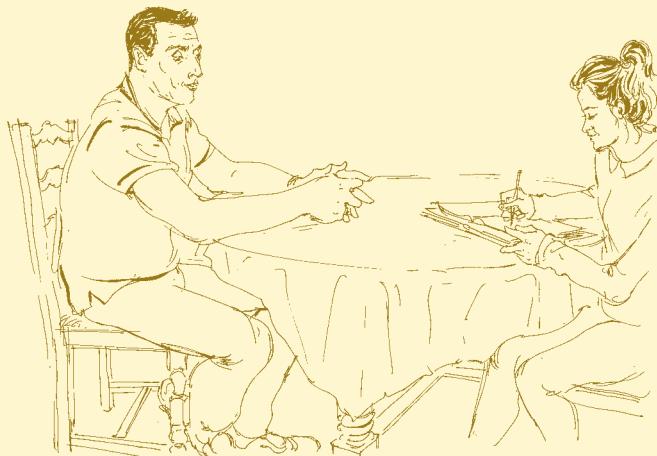


Voix Publique est une agence de communication dédiée à l'intérêt général et spécialisée en mobilisation citoyenne. Elle accompagne des collectivités locales, des associations, des fondations, des entreprises sociales, des établissements publics dans leurs enjeux de communication. À travers des campagnes, des événements, des formations ou encore la création de supports originaux, la SCOP Voix Publique aime porter des initiatives solidaires, stimuler l'engagement, et provoquer du changement social positif.

www.voix-publique.coop

Comme les Autres

Ce livret s'adresse à toutes les personnes concernées par un accident de la vie. En partageant ces récits et ces parcours, l'association Comme les Autres souhaite donner un éclairage sur des questionnements, des inquiétudes, des obstacles, qui se posent forcément dans cette épreuve, et aider chacun à se sentir moins seul dans ce passage délicat d'une vie. Parce qu'ensemble, on est plus forts pour rebondir.



L'accident survient et c'est toute la vie qui bascule.

Pour Antoine, Bernard, François, Julie, Kévin, Medhi, Michaël, Olivier, Yousra, mais aussi pour leurs proches, le bouleversement a été immense.

Ils témoignent ici de leurs histoires singulières, dans lesquelles résonnent des questions et des émotions que traversent la plupart des personnes rendues physiquement handicapées après un accident.

Ils ne cachent rien de leurs moments de chagrin, de colère, de détresse parfois. Ils mettent des mots sur les blessures invisibles, peut-être les plus douloureuses. Ils racontent comment, peu à peu, ils ont réussi à apprivoiser ce corps désormais indocile.

Pour celles et ceux qui les entourent aussi, la vie a été profondément secouée, les sentiments mêlés, désorientés. Comment ne pas redouter le geste maladroit ? Comment regarder l'avenir avec sérénité ? Comment trouver sa place auprès de son enfant, de sa sœur, de son parent, de son ami, dans cette vie qui se poursuit, pas tout-à-fait la même, pas complètement une autre, avec le handicap ?

Au fil des pages, chacun évoque sa manière de faire face. Tous nous parlent de leurs nouveaux rêves et de leur inaltérable goût de vivre.