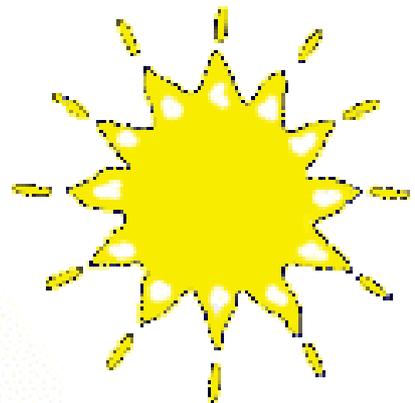
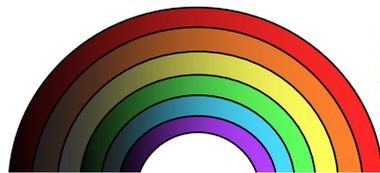


# Livre 2

# Ta rééducation



Le manuel de rééducation dont ceci est le Livre 2 peut être résumé comme suit :

**Si ta rééducation est médicalement possible,  
ton acceptation d'« en chier » un moment  
te permettra ensuite de jouir au mieux de  
décennies de vie.**

Je te souhaite de pouvoir, et vouloir, prendre cette décision.  
Je te le souhaite **VRAIMENT**.

Je remercie chaleureusement pour leurs corrections et commentaires avisés les correcteurs et relecteurs des livres en anglais et en français du guide OTR!. Ils comptent Malika et Ambroise, François-Régis, Vicki, Adrien, Claude, Alexander et Pierre.

Des professionnels du secteur médical ou paramédical dont j'étais patient ont accepté de relire les sections du guide qui entrent dans leur champ de compétences. Le but de leur relecture était d'abord de pointer mes erreurs, puis de m'aider à les corriger. Comme je cherche à éviter un propos médical ou paramédical, ils ont relevé très peu de choses.

Ces professionnels incluent mon médecin du centre de rééducation, ma psychiatre, mon second orthophoniste et mon kinésithérapeute généraliste libéral.

*À toi, qui as besoin de te rééduquer. Je souhaite que tu le puisses, et le veuilles, jusqu'à un état  
qui te permette de vivre une vie heureuse.*

**“Si la vie te jette des citrons, fais de la citronnade !”**

**J. Collins**

# Guide « Optimise ta rééducation ! »

## Résumé « actif »

Cet ensemble de 2 “mini-livres” est un guide destiné à donner de l’inspiration, de la motivation et des idées de pratique à une personne qui a eu un accident grave et doit se rééduquer.

L’origine du guide est mon propre accident qui m’a mis dans un coma prolongé et a sévèrement endommagé plusieurs de mes fonctions physiques et mentales. L’accident m’a fait perdre ma capacité à me déplacer, à parler pour communiquer, à utiliser mes bras et même à penser. Cependant, si mon corps était brisé, mon esprit ne l’était pas.

Docteurs et thérapeutes ne s’attendaient pas à ce que je puisse remarcher ou reparler correctement. Le médecin que j’avais au centre de rééducation m’a dit : « Vous ne ferez plus ce que vous faisiez ». De fait, j’étais un handicapé très visible.

J’ai refusé d’être « handicapé dans la vie » et je me suis rééduqué intensément pendant 5 ans. Bien que je n’aie pas de guide, j’ai optimisé ma rééducation et je me suis complètement « regagné ». **J’ai traversé le handicap.**

Ma rééducation a donc été un « succès ». De plus, si j’avais disposé dès son origine des techniques que ce guide expose, je l’aurais accomplie avec moins de difficulté et beaucoup plus vite.

Des accidents de la vie ont lieu. Des accidents sérieux peuvent même causer une rupture définitive dans la vie d’une personne.

Pourtant, ce n’est pas nécessairement le cas.

Ce guide apporte des éléments à des victimes qui veulent accomplir d’une façon optimale la meilleure rééducation possible, pour que ce ne soit pas le cas.

Il se peut aussi qu’il soit utile à des professionnels qui travaillent avec des personnes qui se rééduquent.

Les deux volumes du guide sont écrits pour TA RÉÉDUCATION :

Le Livre 1 est le récit de ma rééducation : les conséquences médicales de l’accident qui l’a causée, et mon trajet ambitieux et motivant à travers les phases de développement personnel qui devaient être traversées pour optimiser ma rééducation.

Cette « étude de cas » a pour but de te fournir inspiration et exemples de pratique pour ton propre trajet de rééducation.

Le Livre 2 est une base pour ta rééducation : apport d’un cadre pour ton parcours de rééducation, et exposition de mes rééducations particulières; ils peuvent te permettre de te rééduquer plus efficacement que je l’ai fait.

Ce « manuel de rééducation » a pour but de t’aider à te figurer ta situation et à te concentrer sur ta rééducation, et de te donner des moyens qui peuvent t’être utiles.

Il va sans doute accroître ta motivation à te rééduquer, et t’aider à le faire.

Bon, et fructueux, voyage !

# Commentaires préalables

## TU PEUX BÉNÉFICIER DE CE LIVRE POUR TA RÉÉDUCATION

En fait, il est très probable que tu le fasses. Il se présente comme suit :

- **La première partie est une “méthode” de développement personnel pour la rééducation.** Elle cherche à décrire “pourquoi” se rééduquer et “comment” le faire.
- **La deuxième partie est des applications de la méthode.** Elles illustrent sa pratique pour chacune de mes 4 rééducations particulières. Ces dernières étaient :

- **ÉQUILIBRE** La rééducation a duré 3 ans.  
Avec ce que j’ai appris en cours de rééducation, elle aurait duré 1,75 an.
- **PAROLE** La rééducation a duré 4,5 ans.  
Avec ce que j’ai appris, et sans avoir d’autres problèmes de parole que ceux causés par la dysarthrie, elle aurait duré moins de 2 ans.
- **ÉCRITURE** Le réapprentissage de l’écriture a duré 4,25 ans.  
(réapp. de l’écriture) Avec ce que j’ai appris, il aurait duré 2,5 ans.
- **INTELLECT** La rééducation a duré 4 ans 5 mois.  
Avec ce que j’ai appris, j’aurais été conscient qu’elle pouvait être effectuée en totalité. J’aurais donc eu une bien plus grande tranquillité d’esprit.

## DE PLUS, TU PEUX BÉNÉFICIER DU PROJET OTR! DANS SON ENSEMBLE

Le projet OTR! est tout entier issu de ma rééducation. Il comprend :

1. Un **guide de rééducation** :
  - Livre 1, Ma rééducation
  - Livre 2, ce livre, Ta rééducation
2. Un **site Internet**, à l'adresse : <http://Ofix.free.fr/>. Il contient le guide, et des ressources que j'ai utilisées pour rééduquer ma parole de la dysarthrie. Tout y est rendu disponible pour le téléchargement.

*Note : le nom de site « fix » était déjà pris, que ce soit avec 1, 2 ou 3 « x ». J'ai donc ajouté un zéro devant ce terme.*

*Le zéro est un chiffre très intéressant : il ne vaut rien, mais le milliard en comprend 9... il est donc à voir ici comme une potentialité. Celle en toi, que tu vas utiliser pour ta rééducation.*

## DESTINATAIRE

**Le destinataire du guide est toute personne qui veut se rééduquer, et qui peut le faire au moins partiellement de son propre chef.**

**Se rééduquer est se « réparer » (anglais : « to fix ») pour pouvoir reprendre le cours de sa vie après un accident : un accident de voiture ou de deux-roues, un accident au travail, un accident de loisir... un accident de la vie.**

**La définition du niveau jusqu'auquel tu veux te rééduquer est tienne. Entièrement tienne.**

Cependant, il te faut absolument demander à ton thérapeute paramédical son opinion sur ta prise en charge de ta rééducation.

Il aura probablement un avis très positif, mais il te faut le consulter avant de commencer à optimiser ta rééducation.

Si tu fais face à un jugement négatif préalable définitif, tu ne dois en aucun cas conduire le type de rééducation que ce guide présente.

## UN MÉDECIN OU UN THÉRAPEUTE NE PEUT PAS FORMULER LES 2 MESSAGES CENTRAUX DE CE LIVRE. PAR CONTRE, JE LE PEUX

Les 2 messages centraux de ce livre sont :

1. **La vie doit être prise en main personnellement. Aussi, la rééducation doit être prise en main personnellement.**
2. **La rééducation est psychologique. Aussi, si médicalement possible, elle est le produit de la volonté de la personne qui veut se rééduquer.**

Ces messages sont des évidences pour les médecins spécialisés en rééducation. Néanmoins, ils ne les disent pas, car il ne serait pas approprié qu'ils le fassent. Le médecin que j'ai eu au centre de rééducation a eu raison de ne pas me les dire. Un tel discours de sa part m'aurait conduit à le considérer comme un ignoble rebouteux sans aucun égard pour ses patients.

Ces messages ne proviennent pas d'un médecin.

Ils proviennent d'un ancien patient de centre de rééducation, après qu'il a fait l'expérience de la puissance de la psychologie sur sa rééducation générale et chacune de ses rééducations particulières.

La psychologie ne joue pas un rôle complexe dans la rééducation. Son rôle peut y être résumé comme suit : pour se rééduquer, il faut **VOULOIR** se rééduquer.

**VOULOIR VRAIMENT** se rééduquer peut permettre d'aller au-delà, non de ce que des spécialistes médicaux et paramédicaux jugent impossible, mais de ce qu'ils estiment possible.

### **MA RÉÉDUCATION ATTESTE DES CONSEILS DE RÉÉDUCATION EXPOSÉS PAR CE LIVRE**

En dépit d'un cas rééducatif lourd et complexe, je me suis rééduqué aussi complètement que possible, ce que relate Livre 1, Ma rééducation. Or, je n'avais pas de guide qui aurait :

- exposé la logique pratique de la rééducation, et une certaine approche de son exécution
- décrit l'optimisation de rééducations particulières similaires aux miennes

Ces informations m'auraient permis de faire l'économie de beaucoup de temps et d'efforts.

### **J'AI ÉLABORÉ LE CONCEPT DE RÉÉDUCATION OPTIMISÉE SEULEMENT APRÈS LA FIN DE MA RÉÉDUCATION**

J'ai conceptualisé l'optimisation de la rééducation seulement après que j'ai terminé de travailler sur moi-même; de fait, j'étais trop pris par mes rééducations spécifiques, et j'ai été durant une longue période trop faible intellectuellement, pour pouvoir élaborer ce concept.

J'ai conduit seulement vaguement la rééducation optimisée que ce livre essaie d'exposer clairement.

### **MON ABSENCE DE FORMATION MÉDICALE, ET LA NATURE DE CE LIVRE, ME CONDUISENT À MINIMISER L'UTILISATION DES TERMES MÉDICAUX**

Je ne possède pas la formation nécessaire pour utiliser ces termes sans risquer d'erreurs. Aussi, je fais en sorte d'essayer d'éviter tout terme médical plus complexe que « pansement ».

En outre, ce livre n'est pas une notice sur un traitement médical particulier, écrit pour les médecins par un spécialiste médical. Il est le deuxième livre d'un guide sur la conduite de la rééducation, écrit pour les personnes qui veulent se rééduquer par un ancien handicapé visible. Dans ce contexte, des termes médicaux obscurciraient mon propos.

## **LES LIVRE DU GUIDE N'ONT AUCUN STYLE, ET PEUVENT PARAÎTRE PARFOIS BIEN DÉTAILLÉS. CES ASPECTS SONT VOULUS**

Deux raisons pour mon manque de style :

- Je n'ai aucun style littéraire, et ne cherche pas à cacher son absence derrière des trucs stylistiques.
- Ce livre porte sur une méthode de rééducation générale et son application à 4 rééducations particulières. Ce contenu ne peut pas et ne doit pas être présenté très stylistiquement.

Deux raisons pour le caractère détaillé du livre, chacune dans l'intérêt du lecteur :

- D'abord, je cherche à apporter à chaque personne qui veut se rééduquer tous les éléments qu'elle pourrait trouver utiles. J'essaie d'organiser, de regrouper et de présenter clairement les composants du guide.
- Ensuite, je vise à exposer de manière exploitable des concepts rééducatifs dont ma rééducation m'a rendu conscient.  
Je présente ces concepts aussi bien que je le peux, bien qu'ils pourraient sembler des platitudes absolues à certains. Je le fais car à la différence de ces heureuses personnes, avant ma rééducation je n'en étais pas conscient, souvent en partie et parfois en totalité.

Enfin, certains éléments peuvent apparaître se chevaucher entre les Livres 1 et 2. Ils ne se chevauchent pas, mais procèdent logiquement les uns des autres. En effet, le présent Livre 2, Ta rééducation, ressort directement de ce qu'expose le Livre 1, Ma rééducation.

## **TOUT DANS CE LIVRE RESSORT SEULEMENT DE MON EXPERIENCE**

Je théorise seulement après que j'ai pratiqué. Et j'écris ce que j'écris seulement si j'en ai fait l'expérience.

# Structure du guide

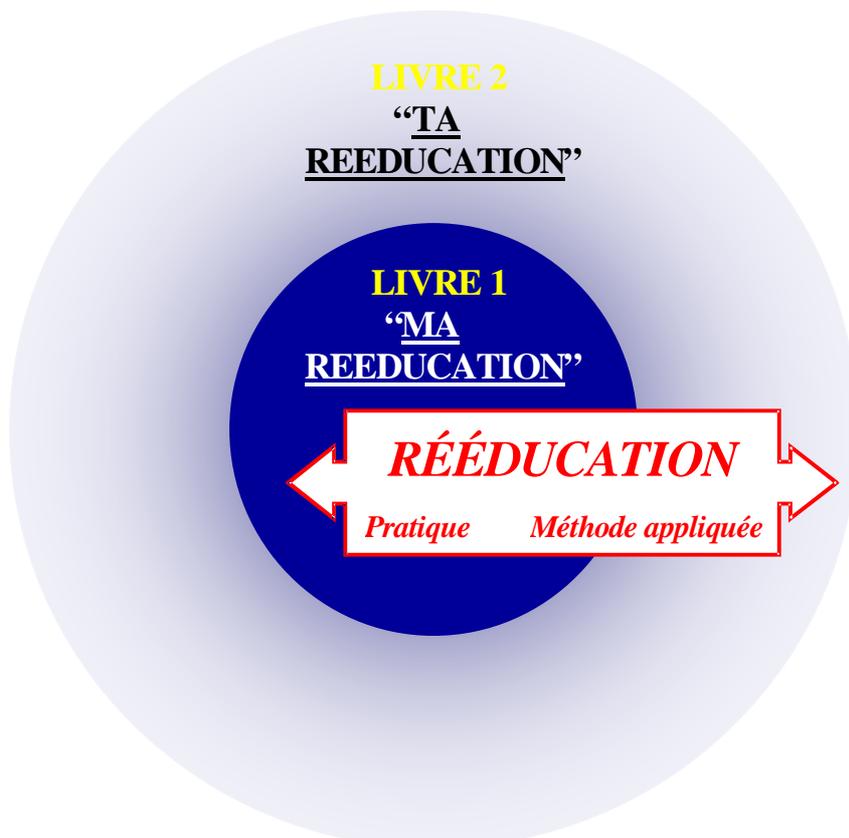
## CE LIVRE EST LE DEUXIÈME D'UN « GUIDE D'EXÉCUTION » À LA RÉÉDUCATION QUI COMPREND DEUX LIVRES :

- **Le Livre 1, Ma rééducation**, est un livre de pratique qui démontre le pouvoir de la psychologie sur la rééducation et expose une pratique rééducatoire.
- **Le Livre 2, Ta rééducation**, est un livre de développement personnel pour la rééducation, qui contient :
  - une méthode de rééducation
  - des applications de cette méthode

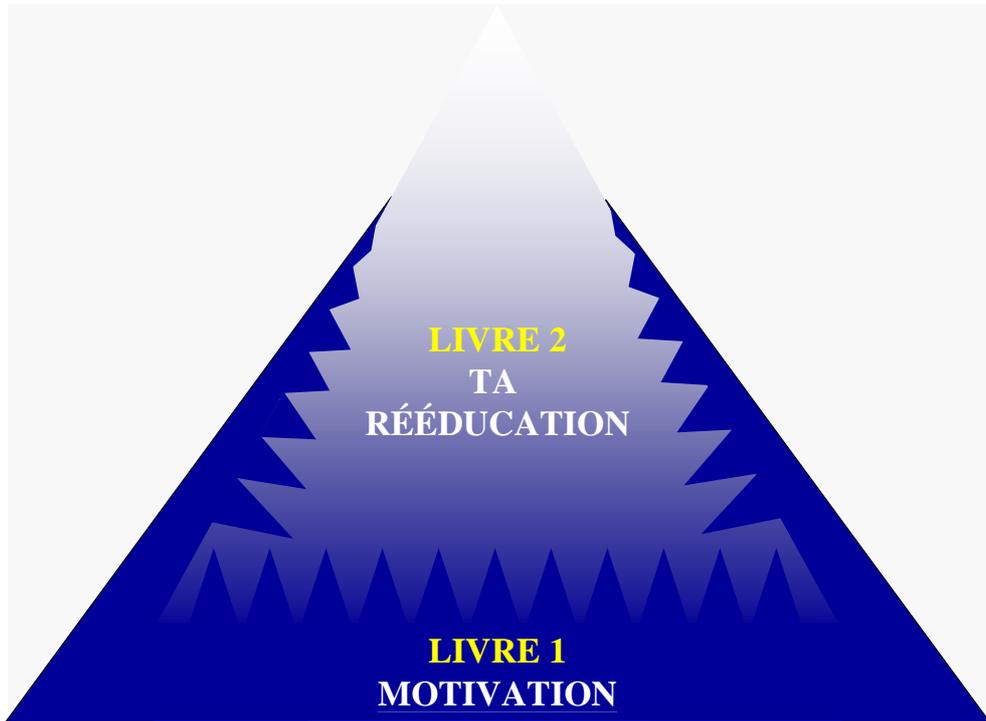
Six éléments résument le guide : **TA VIE** / Ton cas rééducatoire / Ta volonté / Ta capacité à agir, à faire / Ton énergie psychologique / Ton refus d'un plan B.

## LES 2 LIVRES DU GUIDE SE COMPLÈTENT DE 2 FAÇONS :

Première façon :



Deuxième façon :



**LES 2 LIVRES DU GUIDE SONT FAITS DE 3 PARTIES :**

- Livre 1, Ma rééducation :
- Livre 2, Ta rééducation :

**1. Exemple personnel**

**2. Méthode**

**3. Illustration de la méthode  
par chacune de mes 4 rééducations  
particulières**

La « méthode » est adaptée à toute personne qui veut se rééduquer, à part des cas très spécifiques.

En revanche, chaque « illustration » n'est adaptée à aucune personne qui veut se rééduquer, à part des cas très spécifiques.

**Des thérapeutes paramédicaux te rééduqueront en fonction de ton ou tes cas rééducatore(s).** Je n'ai pas leurs années d'études et de pratique, et bien sûr ne connaît pas ton cas médical. Chaque « illustration » est simplement un exemple de prise en main personnelle avec la « méthode » d'un de **mes** cas rééducatives.

Je n'écris pas ça pour me « couvrir ». Je l'écris pour toi.

## Notes

### 1. Je m'adresse au lecteur.

J'écris pour « toi ». Ce « toi » est un synonyme pour « la personne qui veut se rééduquer ».

Cet usage n'est pas :

- De la fausse amitié. Nous ne nous connaissons pas.
- Du marketing. Je n'ai rien à te vendre.
- De l'autoritarisme. Tu décides toi-même ce que tu fais.

Il est pour être direct et concis.

### 2. Ce livre ne ressemble pas à un produit professionnel.

Ceci car, si des amis et personnes actives dans les secteurs médical et paramédical ont accepté de le corriger ou le relire, j'étais seul responsable du projet OTR!

Aussi, chaque livre du guide est un peu imparfait : sa mise en page est améliorable, et il pourrait comporter quelques fautes de grammaire et d'orthographe.

Veille bien s'il te plait être indulgent.

J'ai veillé à ce que le fond de ce livre soit aussi bon que je pouvais le faire.

Je te prie d'accepter mes excuses pour les erreurs que tu pourrais rencontrer durant sa lecture.

# Sommaire

*But de ce livre* .....18

## **PARTIE I - MÉTHODE : L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION**

.....19

**A. DÉFINITION** .....21

**B. PRINCIPES** .....30

1. Il est nécessaire que tu...

- a. ...t'aperçois que l'importance de ta rééducation est celle de TA VIE
- b. ...comprends que tu peux prendre personnellement en main TON CAS RÉÉDUCATOIRE
- c. ...réalises que tu ne dois pas *vouloir*, mais VOULOIR, ta rééducation
- d. ...considères ton corps comme ton entreprise
- e. ...recherches avant tout l'optimisation de la qualité, *seulement ensuite* la maximisation de la quantité

2. Une longue rééducation est pleinement de bon sens dans la durée d'une vie

**C. COMMENTAIRES D'EXÉCUTION** .....41

1. Ta prise en main personnelle de la rééducation te permet de réaliser combien dépendre *des autres* est heureux
2. Il te faut déterminer très exactement ton but de rééducation.  
Puis, tu ne dois plus y penser, mais FAIRE. Tu dois te cantonner dans le présent et faire aussi bien que possible
3. Ta rééducation a 2 conséquences mentales qu'il te faut contrecarrer :  
baisse de TON ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE (= énergie mentale) et saturation de ta rééducation

4. Du réalisme est nécessaire pour la compréhension de ton cas rééducatif et pour la définition de tes moyens et de ton but de rééducation
5. Les plaintes sont non seulement inutiles, mais encore contre-productives
6. Ton but de rééducation doit être atteint par étapes
7. Le champ de ta rééducation n'est en aucune manière représentatif de la « vraie vie »
8. Te rééduquer t'amène à réaliser que ta situation physique pourrait être bien plus grave
9. Il faut te soucier seulement de ce que tu peux influencer
10. Ta décision de te rééduquer est très courageuse. Par contre, ta rééducation elle-même demande peu de courage

## **PARTIE II - ILLUSTRATION : L'OPTIMISATION DE MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES**

	.....59
<b>A. <u>SYNTHÈSE</u></b> .....	62
1. Durée	
2. Une rééducation optimisée implique « l'innovation reeducatoire »	
3. De grandes économies de temps et d'effort sont possibles	
4. Mes tâches rééducatrices m'ont enseigné la valeur du temps pour la rééducation	
5. Deux caractéristiques à gérer : incertitude et difficulté	
<b>B. <u>MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES</u></b> .....	66
1. Équilibre	
2. Parole	
<u>Moyens de rééducation personnels</u>	
1.1. PRINCIPES	
1.2. TÂCHES	
1.3. <i>RÉÉDUCATION PURE DE LA PAROLE II</i>	
1.4. <u>PARALLÈLE ENTRE MA RÉÉDUCATION DE LA DYSARTHRIE ET LA CRÉATION D'UN COLLIER</u>	
3. Écriture (réapprentissage de l'écriture)	
4. Intellect	
<b>C. <u>COMMENTAIRES POST-EXÉCUTION</u></b> .....	107
1. Commentaires négatifs	
2. Commentaires positifs	

<b>Conclusion</b> .....	110
-------------------------	-----



<b>ANNEXES</b> .....	111
----------------------	-----

Annexe A - Oeuvres qui peuvent permettre le renouvellement de ton  
ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE et ta désaturation de la rééducation

Annexe B - Matériel de rééducation de la parole du site Internet OTR !

Annexe C - La rééducation - ici, ma rééducation de la parole - est un travail personnel

Annexe D - Jeux que j'utilisais pour la rééducation neurologique

# *But de ce livre*

Ce livre est une base pour ta rééducation.

Cette base décrit certains éléments liés à la rééducation. J'ai dû me rééduquer, les ai appris en le faisant, et te les transmets.

Grâce à cette base, tu peux probablement te rééduquer mieux et plus vite que je l'ai fait.

Ce livre est destiné à 2 types de lecteurs, bien qu'il se réfère seulement au premier :

- **Une victime qui VEUT se rééduquer**

- Ce livre peut l'aider à cadrer et renforcer sa motivation.
- Il peut aussi :
  - la conduire à percevoir son cas médical sous l'angle de son cas rééducatif
  - lui faire réaliser la rationalité et l'importance de sa concentration sur la rééducation
  - lui fournir des moyens et pratiques rééducatifs qui sont pour elle des économies de temps et d'efforts
  - l'amener à considérer l'unicité de son cas rééducatif

Aussi, il est possible qu'elle :

- ✓ adapte exactement à elle-même les exercices de rééducation donnés par son thérapeute
- ✓ imagine des exercices pour le traitement de son cas rééducatif unique

- **Une victime qui a besoin de se rééduquer**

Elle peut être un peu découragée devant les efforts que sa rééducation implique.

Ce livre peut lui apporter des éléments de motivation et la conduire à **VOULOIR** se rééduquer.

## **PARTIE I**

### **MÉTHODE :**

# **L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION**

# **PARTIE I - MÉTHODE :** **L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION**

- Définition  
Chapitre A
- Principes  
Chapitre B
- Commentaires  
Chapitre C

## **A. DÉFINITION**

Un accident grave est vu comme une rupture définitive dans la vie d'une personne. Il est le plus souvent considéré que ses conséquences physiques sont en grande partie irrémédiables et seront lourdes durant toute sa vie.

**SUITE À UN TEL ACCIDENT, L'OPTIMISATION DE LA RÉÉDUCATION EST LA CONDUITE D'UNE RÉÉDUCATION AUSSI COMPLÈTE QUE POSSIBLE.**

**ELLE PERMET QU'IL NE SOIT PAS NÉCESSAIREMENT LA RUPTURE D'UNE VIE. ELLE VISE L'ATTEINTE, PAR UNE RÉÉDUCATION INTENSIVE, D'UN NOUVEAU SEGMENT DE VIE.**

**Elle exige des efforts rééducatifs très rudes. Mais sa récompense fabuleuse les rend supportables.**

Ces efforts s'accumulent en un investissement rééducatif pour un segment de vie futur.  
Tu percevras toute ta vie les dividendes de tes efforts de rééducation.

**L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION**

**PASSE PAR**

**LA PRISE EN CHARGE PERSONNELLE  
DE TA RÉÉDUCATION**

**EXIGE**

**L'INVESTISSEMENT POUR LA RÉÉDUCATION  
D'UNE PÉRIODE DE TA VIE**

**A UN RENDEMENT FABULEUX**

**UN NOUVEAU SEGMENT DE VIE**

**De façon générale, une rééducation optimisée, qui est aussi complète que possible, est une rééducation qui permet de vivre une vie heureuse.**

Aussi, elle peut être aussi complète que médicalement possible, ou malgré son nom moins complète mais considérée suffisante pour vivre heureux. Deux actions résument l'optimisation de ta rééducation :

- Vivre presque uniquement pour se rééduquer après l'accident, pour vivre pleinement après la rééducation.
- Travailler intensément pour atteindre le but prédéfini par ton coach rééducatif (une tierce partie au sein de toi uniquement dédiée à ta rééducation).

**L'optimisation de ta rééducation demande de l'endurance et de la résistance, dans des conditions de vie pas féeriques du tout.**

**Comme évènement sportif, elle serait un trail long sur chemin de grande randonnée montagneux, tel l'Ultra Trail du Mont-Blanc (160 kilomètres), couru essentiellement à la lampe frontale sous une bise féroce.**

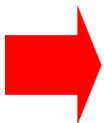
**Cette course est très rude. Mais à son arrivée se trouve une récompense fabuleuse.**

Une autre manière d'exprimer l'optimisation de ta rééducation est :

Sous l'influence de la prise en charge personnelle de ta rééducation,

1. l'efficacité rééducatrice optimale
2. multipliée par le temps.

- « efficacité rééducatrice optimale » :
  - optimisation de la qualité (recherche de la qualité la meilleure des exercices)
  - maximisation de la quantité (recherche de la quantité la plus élevée d'exécution des exercices)
- « multipliée par le temps » : répétition quotidienne, durant une période étendue, des exercices rééducatifs

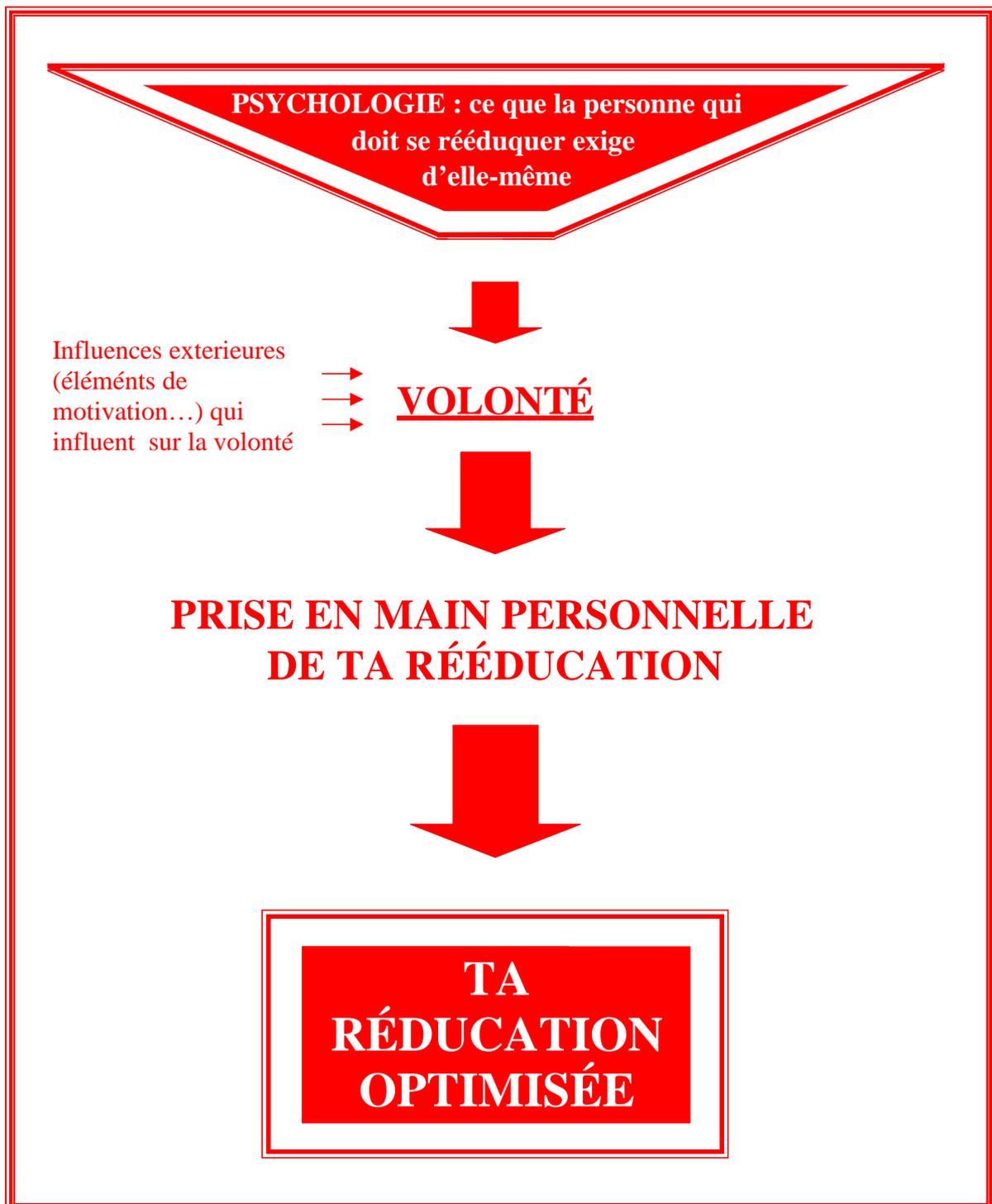


**RÉSULTAT DE L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION :  
TA RÉÉDUCATION AUSSI COMPLÈTE QUE POSSIBLE**

Les deux pages suivantes présentent un schéma théorique et un schéma pratique de l'optimisation de ta rééducation.

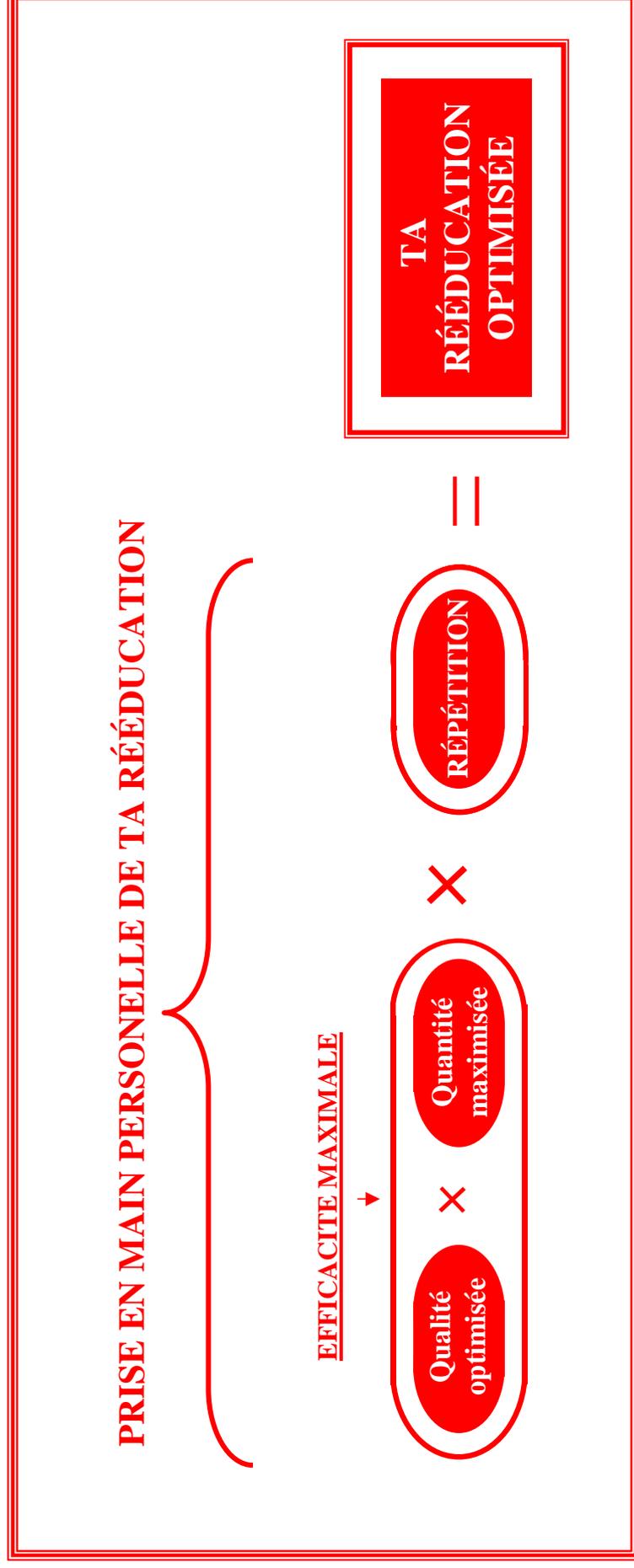
# L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION

## Schéma théorique



# L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION

## Schéma pratique



Les schémas ci-dessus peuvent apparaître bien simplistes dans le domaine extrêmement complexe de la rééducation, et semblent vouloir dire que pour se rééduquer, vouloir est pouvoir.

**Dans le domaine de la rééducation, vouloir n'est PAS pouvoir.**

La volonté est indispensable, mais n'est à elle seule pas suffisante.

Dans le domaine du corps, tout est conditionné par l'état physique d'un corps particulier.

Par exemple, ce n'est pas parce qu'un brillant chirurgien opère avec toute l'expertise qui lui est possible un patient, que son patient va aller bien ensuite. Pour que ce soit le cas, il est nécessaire que le corps de ce patient se rétablisse, et ne développe pas de suites médicales négatives.

De la même façon, le but fabuleux d'un nouveau segment de vie est conditionnel :

**Vouloir est ,**

- **sous condition de pouvoir médicalement**
- **jusqu'à un terme que tu peux porter très loin, mais ne maîtrises pas**

**pouvoir te rééduquer.**

Un message plus direct serait un mensonge.

La rééducation est conditionnée par la possibilité de la conduire.

Cependant, il est certain que si tu peux te rééduquer et ne le veux pas suffisamment, tu ne te rééduqueras pas tellement.

**Ta rééducation est la conséquence de ton état d'esprit, de ta psychologie.**

**Ta psychologie est la base de ta volonté, qui entraîne toute ta rééducation.**

Enfin, tu veux te rééduquer pour toi-même, pour toi-même d'abord et avant tout.

Personne d'autre que toi ne peut vouloir pour toi.

## **L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION** **RÉCLAME QUE TU LE RÉALISES :**

**TU ES**

**TOTALEMENT**

**RESPONSABLE**

**DE TOI-MÊME.**

## Commentaires essentiels sur ce régime de rééducation

- **La psychologie de la personne qui doit se rééduquer, et le peut, entraîne TOUTE sa rééducation.**

(D'où l'importance critique de ses conditions de vie, sur lesquelles elle doit dépenser le moins possible de temps et d'énergie).

Les exercices de rééducation ne sont que les **moyens** de la rééducation. Ce qui anime leur exécution est ta **volonté**.

La personne qui se rééduque le fait parce qu'elle le veut.

Elle optimisera sa rééducation parce qu'elle veut l'optimiser.

- **La rééducation rend nécessaire en toi un « coach rééducatore ».**

Tu as besoin de te dupliquer pour ta rééducation. Cette duplication t'apportera 3 avantages :

- **Détermination** : tu seras plus résolu dans la conduite de ta rééducation, car tu auras à être sans faille devant ton « coach ».
- **Clarté** : tu seras plus explicite dans la planification de ta rééducation, car tu auras à lui présenter ton programme.
- **Rigueur** : tu seras plus consciencieux dans l'exécution de ta rééducation, car tu auras à rendre compte auprès de lui.

Le guide dont ce livre fait partie cherche à apporter à ce coach des arguments motivants, des éléments pratiques, et des idées.

- **L'incertitude marque l'optimisation d'une rééducation, comme elle marque tout élément de la vie. Dans ce contexte, ta rééducation doit être menée en VOULANT son terme positif.**

Par exemple, parallèle entre :

- les études d'une personne
  - l'optimisation de la rééducation d'une autre personne
- La personne qui étudie sait que ses études ne vont pas nécessairement lui faire obtenir le diplôme pour lequel elle étudie. Cependant, si elle étudie de son mieux et à fond, elle obtiendra de façon presque certaine ce diplôme. Et, si elle ne suit pas d'études, elle ne peut pas l'obtenir.

De façon similaire :

- La personne qui se rééduque sait que sa rééducation ne va pas nécessairement lui faire obtenir une rééducation qui lui permet une vie heureuse. Cependant, si elle se rééduque de son mieux et à fond, elle obtiendra de façon presque certaine une rééducation qui lui permet cette vie heureuse. Et, si elle ne mène pas une rééducation optimisée, elle ne peut pas l'obtenir.  
Cette incertitude l'astreint à se cantonner au présent durant sa rééducation. Elle doit se rééduquer de son mieux et autant que possible, pour qu'elle n'ait pas de remords après sa rééducation. Quel que soit le terme, elle aura alors fait tout ce qu'elle peut pour se rééduquer. Et le terme a de très grandes chances d'être positif.

- **La personne qui veut se rééduquer doit refouler le sentiment qu'elle a fait tout ce qu'elle pouvait.**

Un danger est que :

- la fatigue psychologique
- la lenteur des progrès rééducatifs
- la longueur de temps de sa rééducation

amènent cette personne à penser qu'elle a fait « tout ce qu'elle pouvait », alors que ce n'est peut-être pas encore le cas.

Ainsi, me concernant, j'ai parfois ressenti que j'avais fait le maximum en rééducation de la parole; cependant, je n'en étais pas certain donc j'ai continué de me rééduquer, et j'ai par la suite très significativement progressé.

Cependant, le présent commentaire n'est pas inflexible.

La personne qui optimise sa rééducation, qui ressent qu'elle a fait tout ce qu'elle pouvait, doit agir de la façon suivante : dans un premier temps continuer à se rééduquer durant une période, par exemple 2 mois; dans un second temps regarder objectivement si un progrès s'est manifesté.

S'il s'est manifesté, il lui faudra le juger. Elle pourra le considérer, non pas très faible en termes absolus (les progrès en rééducation suivent un rythme très faible), mais éventuellement trop faible par rapport à son investissement en temps et en énergie.

Dans ce cas, elle pourra légitimement considérer qu'elle a fait tout ce qu'elle pouvait, et arrêter sa rééducation.

- **Enfin, l'optimisation de la rééducation repose sur une approche ACTIVE de la vie :**

- Surmonter les obstacles, passer au-dessus des « falaises » de la vie, permet de se développer et de vivre pleinement.

- Surmonter les conséquences physiques de ton accident, à travers l'optimisation de ta rééducation, te permet de franchir la « falaise » de la vie qui se trouve devant toi.

Après avoir franchi cette falaise tu vivras, dans la plaine qui s'étendra alors devant toi, **un nouveau segment de vie.**

- Qu'un handicapé qui a besoin se rééduquer, et qui peut le faire, décide de ne pas optimiser sa rééducation, lui ferait choisir de rester dans l'ombre froide et désolée d'une « falaise » de la vie.

## **B. PRINCIPES**

1. Il est nécessaire que tu...

- a. ...t'aperçois que l'importance de ta rééducation est celle de **TA VIE**
- b. ...comprendes que peux prendre personnellement en main **TON CAS RÉÉDUCATOIRE**
- c. ...réalises que tu ne dois pas *vouloir*, mais **VOULOIR**, ta rééducation
- d. ...considères ton corps comme ton entreprise
- e. ...recherches avant tout l'optimisation de la qualité, *seulement ensuite* la maximisation de la quantité

2. Une longue rééducation est pleinement de bon sens dans la durée d'une vie

## 1. Il est nécessaire que tu...

### a. ...t'aperçois que l'importance de ta rééducation est celle de TA VIE

**LA VIE SE PRÉSENTE COMME DES FLUX, MAIS LES « FLUX DE VIE » CUMULÉS FORMENT UN « STOCK DE VIE».**

**CE « STOCK DE VIE » EST L'EXISTENCE DE TOUTE PERSONNE DEPUIS SA NAISSANCE JUSQU'À SA MORT.**

**APRÈS TA RÉÉDUCATION, TA VIE ENTIÈRE SERA DÉTERMINÉE PAR L'ÉTAT DE TON CORPS :**

- TA VIE EN FAMILLE
- TA VIE AVEC TES AMIS
- TA VIE EN ENTREPRISE

**TOUTE TA VIE APRÈS TA RÉÉDUCATION.**

**Ta rééducation va augmenter très significativement la valeur de tes « flux de vie », donc de ton « stock de vie ».**

**b. ...comprendes que tu peux prendre personnellement en main  
TON CAS RÉÉDUCATOIRE**

Sans formation spécifique au domaine concerné, un cas médical est extrêmement difficile à traiter.

En revanche, un traitement de rééducation permet, et mérite, un investissement personnel de ta part. Cela pour 3 raisons :

1. Ton cas médical est la fondation de TON CAS RÉÉDUCATOIRE : quelles sont les conséquences négatives de ton cas médical sur la maîtrise de ton corps, et comment peux-tu agir sur elles, ou malgré elles, pour te rééduquer ?
2. La durée d'exécution, nulle pour un examen médical, est très importante pour une thérapie paramédicale.
3. Nul mieux que toi ne connaît ton corps. C'est particulièrement vrai si tu y prêtes personnellement attention et veilles à n'en avoir aucune idée préconçue.

**c. ...réalises que tu ne dois pas *vouloir*, mais VOULOIR, ta rééducation**

Quand une personne est amoureuse d'une autre, l'autre prend une importance majeure. La personne amoureuse pense presque constamment au moyen de conquérir l'autre.

Elle ne *veut* pas l'autre, elle le VEUT.

De la même façon, quand une personne optimise sa rééducation, sa rééducation prend une importance majeure. La personne accidentée pense presque constamment au moyen de conquérir sa rééducation.

Elle ne *veut* pas se rééduquer, elle le VEUT.

**Il faut à la personne qui a besoin de se rééduquer, et peut le faire, VOULOIR sa rééducation.**

**La volonté qu'elle applique à sa rééducation lui permettra presque à coup sûr de transformer son désir de se rééduquer en rééducation effective.**

**L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION  
DEMANDE UNE SUBORDINATION  
ENTIÈRE À LA RÉÉDUCATION  
D'UNE PÉRIODE DE TA VIE.**

**TA VOLONTÉ DE TE RÉÉDUCER  
TRANSFORME CETTE  
SUBORDINATION  
EN ACTION.**

## **d. ...considères ton corps comme ton entreprise**

Deux conséquences à ça :

### **1. Les thérapeutes paramédicaux sont des consultants médicaux spécialisés qui travaillent pour ton entreprise, ton corps.**

Des consultants spécialisés travaillent pour résoudre certains problèmes spécifiques d'une entreprise. Elle ne peut résoudre efficacement ces problèmes sans eux.

De la même façon, les thérapeutes paramédicaux sont des consultants médicaux spécialisés dans une fonction organique particulière du corps. Tu ne peux pas te rééduquer efficacement sans eux. Tu ne dois pas attendre d'un thérapeute paramédical qu'il te rééduque aussi bien que possible. Certes, il t'aidera à te rééduquer, mais bien moins que tu le ferais si tu prenais toi-même en main ta rééducation. Il te faut le considérer comme un consultant spécialisé, et te rééduquer toi-même grâce à son expertise.

### **2. Ta rééducation te permet d'innover en matière d'exercices.**

Il est bien sûr indispensable que tu adaptes aussi bien que possible tes exercices à ton cas rééducatif. De surcroît, tu peux innover pour ta rééducation, inventer des exercices entièrement nouveaux. Personne ne t'ordonne d'agir ainsi, tu décides par toi-même de le faire.

L'innovation rééducatif t'est possible, car :

#### **a. L'opinion sur ton cas repose sur des moyennes de rééducation.**



Ne pas être un handicapé moyen pour ta rééducation t'appartient !

#### **b. Les jugements médicaux non-écrits, toujours prudents, offrent un peu de latitude.**

Un médecin responsable délivrera toujours à son patient un avis prudent, jamais un avis optimiste. Il aurait tort de donner un avis optimiste, car la non-réalisation de son avis médical présente un risque important de trouble psychologique.

Cependant, ce qu'il dit est moins strictement « encadré » que ce qu'il écrit. Par conséquent, un patient qui VEUT se rééduquer peut aller au-delà.



Tu peux aller au-delà de l'avis verbal d'un médecin !

### **3. Si tu réfléchis à ton cas rééducatif, tu trouveras des exercices différents de ceux de ton thérapeute.**



Un cas unique de rééducation t'importe : le tien !

Tu es pour ton thérapeute un cas parmi les dizaines qu'il traite simultanément. Tu te rééduques avec lui seulement quelques dizaines de minutes par semaine. Ce thérapeute est capital pour toi. Cependant, il ne peut passer son temps à :

- adapter, non très bien, non extrêmement bien, mais presque parfaitement, ses exercices au cas rééducatif particulier de chacun de ses patients
- rechercher de nouveaux exercices pour chacun de ses patients

**En revanche, si une personne décide de se rééduquer aussi complètement que possible, elle a sa rééducation comme seul projet. Aussi, des idées d'exercices lui viendront naturellement à l'esprit.**

Avant sa pratique, toute idée rééducatif doit systématiquement être soumise à un thérapeute du domaine concerné. Ce consultant spécialisé portera son avis professionnel sur cette idée.

*Cette requête d'avis est d'une importance essentielle. De fait, pour te rééduquer tu ne dois en aucun cas dépenser en pure perte temps et énergie.*

En conséquence, si le thérapeute ne valide pas l'idée rééducatif, elle doit tout de suite être oubliée - j'ai moi-même parfois rencontré un jugement négatif, et abandonné l'idée rééducatif. Par contre, s'il la valide, il te faut désormais penser à la manière la plus efficace de la pratiquer. La première chose que tu peux faire après son approbation est bien sûr lui demander des conseils de pratique.

e. ...recherches avant tout l'optimisation de la qualité, seulement ensuite la maximisation de la quantité

La quantité d'effort en elle-même est totale ment absente de la rééducation.

La quantité est uniquement l'exécution de la démarche qualitative adoptée.

Cet accent sur la qualité car, si la qualité d'un exercice est mauvaise, son exécution sert peu, peut ne servir à rien, et peut même avoir une influence négative sur ta rééducation.

En outre, si la quantité d'efforts de rééducation était poursuivie en elle-même, ces efforts ne permettraient pas le repos et deviendraient insupportables.

La personne qui veut optimiser sa rééducation arrêterait donc de se rééduquer bien avant qu'elle atteigne un état lui permettant une vie heureuse.

## 2. Une longue rééducation est pleinement de bon sens dans la durée d'une vie

J'expose ça car s'il est évident pour certains, je n'étais pas conscient de SA SIGNIFICATION POUR MOI. Je l'ai intégrée et me suis rééduqué en conséquence.

**Il est le fondement de l'optimisation de ta rééducation.**



En effet, la qualité de ta vie (= possibilités de vie + qualité de vie) après rééducation sera sans commune mesure avec avant elle.

**Le rapport entre la durée de la rééducation, et l'étendue de la vie après elle, montre la rationalité d'optimiser ta rééducation.**

L'exemple ci-dessous illustre ce rapport :

Emma, qui vient d'avoir 23 ans, a eu un grave accident. Ses conséquences physiques font qu'elle a besoin de se rééduquer pour jouir de la vie.

Elle décide de dessiner les conséquences de son accident sur sa vie. Elle prend donc une feuille, un crayon à papier et des crayons de couleur.

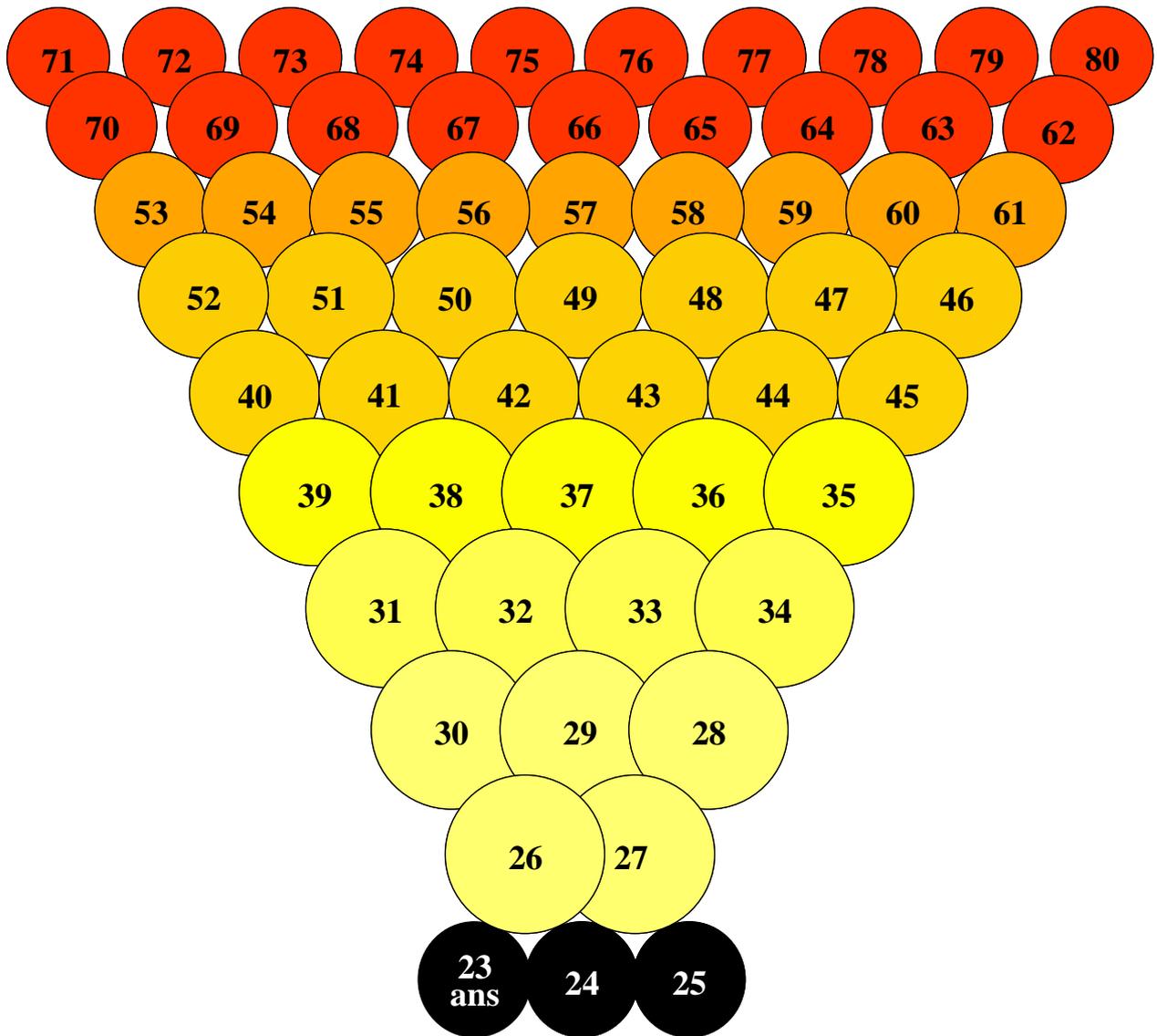
Elle ne veut pas que son accident ait des conséquences négatives irrémédiables sur sa vie; aussi, elle évalue les années de rééducation dont elle a besoin pour avoir plaisir à vivre, puis les représente avec son crayon à papier.

Ensuite, elle dessine les années de sa vie qui font suite à la rééducation.

Enfin, elle colorie l'image avec ses crayons de couleur.

Elle obtient le dessin de l'implication de sa rééducation sur sa vie.

Ce dessin apparaît en page suivante.



Emma a estimé l'investissement d'optimisation de sa rééducation à 3 ans (en fait, elle l'a estimé à 2 ans mais a pris, par prudence, une marge de sécurité de 50%).

Elle l'a représenté sous la forme des 3 disques noirs immédiatement ci-dessus, qui montrent qu'elle se rééduquera les années de ses 23, 24 et 25 ans.

Elle vient juste de fêter ses 23 ans; elle a donc statistiquement une espérance de vie à la naissance de 80 ans.

Sa situation par rapport à sa rééducation est :

- Elle vivra encore :  $80 - 23 = 57$  ans.
- Elle revivra pleinement à :  $23 + 3 = 26$  ans.
- Elle a devant elle, avec son corps rééduqué aussi complètement que possible :  $57 - 3 = 54$  années de vie.

Elle les a représentées sous la forme des 55 (54 ans = 55 bornes) disques colorés au-dessus de sa rééducation.

Emma a dessiné les années du « buisson de fleurs de sa vie » avec un périmètre progressivement moins grand.

En effet, elle se dit qu'elle jouira de la vie énormément après sa rééducation, puis par la suite un peu moins car vivre lui sera redevenu normal. De plus, elle se fait la réflexion que ses compétences physiques peuvent décliner comme elle devient plus âgée, ne lui permettant plus certaines activités.

En revanche, Emma a colorié les années du « buisson de fleurs de sa vie » avec une tonalité progressivement plus vive.

En effet, elle pense qu'au fil du temps elle deviendra plus sage et plus capable de jouir de la vie.

L'ampleur du « buisson de fleurs de sa vie » après sa rééducation convainc Emma de la pertinence d'optimiser sa rééducation.

Elle songe qu'après elle, la qualité de sa vie sera beaucoup plus élevée : « Je serai capable de me laver et de manger seule... je pourrai emmener mon enfant au parc et jouer avec lui... je pourrai visiter des amis et discuter avec eux... je pourrai jouer à des jeux de plateau... je pourrai faire du jogging... je pourrai avoir un travail bien différent de celui que j'aurais actuellement... »

Elle veut se rééduquer de son mieux et à fond. Elle se rend compte que juste essayer lui est impossible, car sa rééducation requerra plusieurs mois d'efforts de haute intensité pour commencer à produire des résultats satisfaisants. À partir du moment où elle l'aura commencée, elle la poursuivra.

Le jour est un lundi. Emma se dit qu'elle va passer la semaine à préparer la résolution de son cas de rééducation. Cette préparation passe par :

- L'analyse de son cas rééducatif : comment peut elle se rééduquer en agissant le plus efficacement possible sur les conséquences de l'accident sur son corps, ou malgré elles ?
- La détermination de son but de rééducation, du but de chacune de ses rééducations particulières si elle en a plusieurs.
- La définition de ses moyens de rééducation et de la manière de les employer la plus efficace.
- La formalisation de son plan de rééducation : feuille de route à court terme des exercices de sa rééducation, des exercices de chacune de ses rééducations particulières si elle en a plusieurs.

Elle commencera sa rééducation le lundi suivant, seulement après cette phase de préparation.

Dans la soirée, Emma réalise que sa vie est d'origine passive : ses parents l'ont fait naître. Son accident aurait pu briser sa vie, et se rééduquer est l'occasion de la mettre en forme personnellement.

**Sa rééducation est une manière très active de déterminer sa vie.**

Cette réflexion renforce encore sa motivation à se rééduquer aussi bien que possible.

Elle réfléchit :

« "Plus vite, plus haut, plus fort" est la façon dont bien des pans de la société fonctionnent, mais n'est certainement pas la manière dont je souhaite vivre.

Par contre, c'est la façon dont je vais reconquérir ma capacité à vivre ».

## C. COMMENTAIRES D'EXÉCUTION

1. Ta prise en main personnelle de la rééducation te permet de réaliser combien dépendre *des autres* est heureux
2. Il te faut déterminer très exactement ton but de rééducation.  
Puis, tu ne dois plus y penser, mais **FAIRE**. Tu dois te cantonner dans le présent et faire aussi bien que possible
3. Ta rééducation a 2 conséquences mentales qu'il te faut contrecarrer :  
baisse de **TON ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE** (= énergie mentale) et saturation de ta rééducation
4. Du réalisme est nécessaire pour la compréhension de ton cas rééducatif et pour la définition de tes moyens et de ton but de rééducation.
5. Les plaintes sont non seulement inutiles, mais encore contre-productives
6. Ton but de rééducation doit être atteint par étapes
7. Le champ de ta rééducation n'est *en aucune manière* représentatif de la « vraie vie »
8. Te rééduquer t'amène à réaliser que ta situation physique pourrait être bien plus grave
9. Il faut te soucier seulement de ce que tu peux influencer
10. Ta décision de te rééduquer est très courageuse. Par contre, ta rééducation elle-même demande peu de courage

## 1. Ta prise en main personnelle de la rééducation te permet de réaliser combien dépendre *des autres* est heureux

**L'optimisation de ta rééducation passe par sa prise en main personnelle. Fort heureusement, cela ne signifie *en aucun cas* que ta rééducation ne dépend que de toi.**

Les autres sont parfois vus comme une source d'enrichissement de la vie et de plaisir, mais souvent considérés comme une contrainte. L'optimisation de la rééducation amène à réaliser qu'

**IL N'Y A PAS DE MOI SÉPARÉ**

La dépendance est forte et très souvent heureuse, car les autres peuvent apporter :

- Compétences

Les autres possèdent des savoir-faire parfois très complexes, que tu ne peux maîtriser en plus des tiens. Et, de toute manière, tu ne pourrais pas faire tout seul de nombreux actes que nécessite l'état de ton corps.

Par exemple :

- Tu ne pourrais pas t'opérer toi-même, comme un chirurgien t'opère.
- Tu ne pourrais pas juger de façon professionnelle ta rééducation, comme un thérapeute paramédical la juge.

- Gentillesse

Les autres parfois font l'effort de voir comment le monde se présente à toi. Ainsi, ils se représentent ce que tu dois faire pour atteindre ton but de rééducation. Ils sont donc amenés à se comporter vis-à-vis de toi avec gentillesse. Cette gentillesse rend supportable la charge psychologique d'une rééducation optimisée.

Et, très simplement, leur gentillesse te permet de te détendre parmi eux.

- Informations

Les autres sont enfin des sources très importantes d'information. Ils peuvent apporter des informations cruciales pour ta rééducation.

L'affirmation, « (Fort heureusement) il n'y a pas de moi séparé » n'est pas du tout idéaliste. Dépendre des autres n'est pas toujours heureux. Le monde comprend des personnes qui commettent des incestes, des viols, des tortures, des crimes, des génocides... et qui trouvent complètement rationnel de commettre ces actes et/ou en tirent plaisir.

Heureusement, ces personnes sont des exceptions.

**Le monde compte aussi des personnes qui attendent de toi une conduite active de ta rééducation. Elles t'apporteront alors leur aide avec enthousiasme.**

**Heureusement, ces personnes sont très nombreuses.**

**2. Il te faut déterminer très exactement ton but de rééducation. Puis, tu ne dois plus y plus y penser, mais FAIRE. Tu dois te cantonner dans le présent et faire aussi bien que possible**

**a. « Il te faut déterminer très exactement ton but de rééducation. [...] »**

Deux cas semblent se présenter :

1. Niveau de rééducation atteignable formulé par un médecin.
2. Niveau de rééducation atteignable non formulé.

En fait, dans chaque cas, le niveau de rééducation atteignable est incertain :

- Dans le premier cas, l'incertitude paraît inexistante, car un médecin dit que l'issue de la rééducation sera positive.  
Cependant, même dans ce cas l'issue est incertaine :
  - Un médecin donne invariablement un avis très prudent. Aussi, il est très susceptible de formuler un niveau de rééducation atteignable plus bas que celui que tu peux atteindre.
  - Il est fort peu probable, mais possible, que ce médecin n'envisage pas tous les éléments médicaux qui vont se manifester.
  - Tu peux **VOULOIR** aller plus loin.
- Dans le second cas, tu dois toi-même définir le niveau de rééducation atteignable. Aussi, il est fondamentalement incertain.

L'incertitude de ta rééducation t'amène à:

**1. Définir toi-même ton but rééducatif.**

Cependant, tu dois rester prêt à le réviser pour des raisons factuelles (diagnostics médicaux positifs ou négatifs, évolution marquée à la hausse/baisse ou stagnation de ton état physique).

**2. Déterminer toi-même les moyens d'atteindre ton but rééducatif.**

Un aspect très positif de l'optimisation de ta rééducation est que tu es bien plus motivé à travailler pour toi-même que tu le serais à travailler pour une autre « entreprise » que ton corps. En conséquence, les chances sont très élevées que tu sélectionnes les moyens de rééducation les plus efficaces.

b. « [...] Puis tu ne dois plus y penser, mais FAIRE. Tu dois te cantonner dans le présent et faire aussi bien que possible. »

Tu dois t'interdire de penser au futur distant, de t'imaginer une fois ton but rééducatif atteint.

**Présent et futur proche sont les seules dimensions temporelles de ta rééducation.**

Ta rééducation t'impose de tout faire pour atteindre ton but rééducatif. Or, ce but n'est pas encore, et ta rééducation vise à le faire advenir.

Penser sans cesse à son atteinte incertaine serait beaucoup trop douloureux pour toi, car les implications en sont très lourdes.

En outre, ton but rééducatif peut parfois paraître très distant, et son atteinte bien difficile. Ce sentiment peut résulter en une attitude pas tout à fait positive envers ta rééducation, attitude qui cause une moindre efficacité rééducatif.

Pour éviter cette attitude, il te faut penser seulement à ta rééducation, pas à son terme.

**Pour ne pas désespérer, il ne te faut pas espérer.**

**Il te faut FAIRE.**

Tant qu'il ne t'est pas possible de penser à ta rééducation au passé, il te faut rester dans le présent et conduire ta rééducation.

**Cependant, ton cantonnement dans le présent ne doit en aucun cas faire obstacle à un hyper-optimisme de ta part concernant l'évolution de ton cas rééducatif.**

**Cet hyper-optimisme est indispensable à ta motivation : il a un énorme impact sur ta volonté, qui te fait effectuer ta rééducation.**

### **3. Ta rééducation a 2 conséquences mentales qu'il te faut contrecarrer : baisse de TON ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE (= énergie mentale) et saturation de ta rééducation**<sup>1</sup>

#### a. Conséquence mentale liée à l'exécution des exercices de rééducation : baisse de l'énergie psychologique.

L'exécution des exercices de rééducation demande une concentration intense et un effort maximisé. Elle consomme donc de l'**énergie psychologique**.

Ce terme « **énergie psychologique** » combine 2 éléments :

- L'énergie que les exercices de rééducation requièrent.
- La volonté psychologique d'atteindre leur but.

Une analogie avec un jeu vidéo de rallye automobile est parlante :

- La course d'une voiture entraîne une diminution de son niveau d'énergie au cours du parcours qu'elle effectue.
- De même, l'exécution des exercices de rééducation d'une personne entraîne une diminution de son **énergie psychologique** au cours de sa rééducation.

**Se rééduquer est si dur que la personne qui le fait doit SAVOIR que ses efforts en valent la peine. Une bonne énergie psychologique, élément d'importance critique pour la rééducation, résulte de ce savoir.**

**La reconstitution de ton **énergie psychologique** est très simple. Elle consiste à réaliser que la vie est belle et riche, et que tu pourras en jouir bien plus quand tu te seras rééduqué.**

Toute activité plaisante ou intéressante permet de rehausser ton niveau d'**énergie psychologique**. Elle peut consister en du sport, une rencontre avec des amis, du bricolage, de la cuisine, la lecture d'un livre, le visionnage d'un film, ...

---

<sup>1</sup> L'annexe A contient une liste d'œuvres qui peuvent permettre le renouvellement de ton énergie psychologique et ta désaturation de la rééducation.

b. Conséquence mentale liée à la vie en mode d'optimisation de la rééducation : saturation de ta rééducation.

La personne qui conduit une rééducation optimisée pense très souvent aux effets attendus à court terme de ses exercices. Par conséquent, tu vas saturer de ta rééducation, en avoir assez d'y penser continuellement.

Pourtant, il te faut te rééduquer. Aussi, tu dois désaturer.

Les activités suivantes permettent de désaturer de la rééducation :

- Toute activité qui n'entraîne pas à penser à la rééducation, et idéalement ne le permet même pas.
- La rencontre avec d'autres personnes, rencontre qui ne doit surtout pas tourner autour de la rééducation.
- La sortie tous les quelques mois du cadre de vie habituel, à travers par exemple la conduite de récoltes, la prise de vacances, ...

#### 4. Du réalisme est nécessaire pour la compréhension de ton cas rééducatif et pour la définition de tes moyens et de ton but de rééducation.

«C'est comme ça» peut sembler une expression bête.

En fait, elle est extrêmement puissante. Elle conduit à voir les choses telles qu'elles sont et à s'y faire, au moins temporairement.

S'y faire ne veut pas dire les accepter. S'y faire permet de les prendre en compte sans porter de jugement qui trouble leur vue, pour ensuite te demander si nécessaire : « Quelle action efficace puis-je exécuter pour les changer ? ».

Ce réalisme est indispensable à l'optimisation de ta rééducation, pour 3 raisons :

- La détermination des fonctions organiques que tu peux rééduquer et des moyens de leur rééducation.

Il te faut « **comprendre rééducativement** » ton cas médical : il te faut le percevoir finement mais heureusement pas en détail pour le transformer en ton cas rééducatif.

Sa compréhension rééducatif implique que tu ne prêtes pas la moindre attention aux éléments de ton corps que tu ne peux pas modifier quoi que tu fasses.

Tu te concentreras exclusivement sur les éléments que tu peux rééduquer. Dans ce cadre, tu concevras les exercices les mieux adaptés à leur restauration. Ces exercices sont tous ceux qui sont les plus efficaces pour ta rééducation, même s'ils ne sont pas utilisés couramment de façon paramédicale, mais seulement eux.

- La définition de ton but rééducatif.

Le champ de la rééducation n'est pas du tout approprié à la définition de ton but rééducatif : l'état de rééducation qui te permet une vie heureuse. En effet, ce champ t'est bien trop favorable.

Le réalisme te permet de déterminer ton but rééducatif hors de lui.

- La réponse à la question que tu te poseras enfin : « Que dois-je faire encore ? ».

Un état d'esprit réaliste permet de répondre à cette question.

Tu ne dois *en aucun cas* te bercer d'illusions trompeuses sur ton état physique et la vie qu'il rend possible. Et tu ne dois surtout pas te laisser prendre par ces illusions et cesser ta rééducation avant que tu atteignes son terme. Si tu le faisais, tu en subirais les conséquences pendant tout le reste de ta vie.

Il te faut considérer ton cas rééducatif avec autant de réalisme que possible.

## 5. Les plaintes sont non seulement inutiles, mais encore contre-productives

Que tu te rééduques signifie que tu as le privilège de pouvoir le faire. Il te faut absolument réaliser que tu pourrais être incapable de te rééduquer. Et que, par conséquent, tu ne te plains pas de tes efforts.

Hors cette inadéquation totale des plaintes en rééducation, elles ont :

- une absence de conséquences positives

Les plaintes ne permettent évidemment en rien de résoudre un problème physique. La rééducation est dure... eh bien oui, et en plus ça va être le cas quotidiennement durant une période de temps étendue.

La personne qui se rééduque doit se faire d'emblée à son régime de rééducation. Il est une simple conséquence de sa volonté de se rééduquer.

Ta rééducation exige que tu sois dur avec toi-même durant elle, pour que tu puisses être doux avec toi-même après elle. Tu te feras cette réflexion que

**ta rééducation s'impose à toi, car elle te permettra de vivre une VIE HEUREUSE.**

En effet, après ta rééducation tu réaliseras parfois que, sans l'avoir conduite, tu ne pourrais pas faire ce que tu fais, ne serais pas où tu es, ne côtoierais pas les gens que tu côtoies...

- de nombreuses conséquences négatives

- a. Affaiblissement de l'énergie psychologique

→ *Volonté moindre de se rééduquer, par suite du soulignement de la pénibilité de la rééducation*

Ce soulignement mène à quelque retenue dans la conduite des exercices de rééducation. Or, comme le point 10 de ce chapitre le montre, **la conduite d'une rééducation ne requiert pas de courage, mais de la motivation : se rééduquer est simplement ce qu'il faut faire.**

Il n'y a pas de choix alternatif, à part choisir d'avoir une vie entière moins belle qu'elle pourrait être.

Ce choix est inacceptable. Les plaintes tendent à le faire sembler acceptable.

**b. Manque de désaturation de la rééducation**

→ *Capacité inférieure à se rééduquer*

Se plaindre est parler de soi en rééducation, alors que les autres permettent de ne pas penser à sa rééducation.

Il faut donc ne pas formuler de plaintes, pas en raison des plaintes elles-mêmes mais car les formuler ne permet pas de désaturer.

**c. Amoindrissement du support des autres**

→ *Mise en danger de la rééducation*

Les plaintes conduisent les autres à penser qu'ils ne peuvent jouer qu'un rôle très peu utile pour la rééducation de la personne qui les émet. De fait, la personne qui se plaint ne paraît pas capable de travailler activement à sa rééducation.

Tu ne dois surtout pas chercher à cacher le problème contre lequel tu luttas, au contraire. Exprimer son étendue est dans ton intérêt, car cela conduit les autres à réaliser l'étendue de ton combat.

Cependant, tu ne dois jamais te plaindre de ta rééducation.

Si c'est le cas, les autres essaieront très probablement d'y jouer un rôle utile. Ils t'aideront :

- TRÈS directement, à travers une aide ou une information rééducatrices.
- Directement, par le biais d'offres d'occasions de remplir l'énergie psychologique nécessaire à ta rééducation. De telles offres prennent la forme d'une conversation autour d'un verre, d'un repas, d'une visite, de vacances...

## **6. Ton but de rééducation doit être atteint par étapes**

**Du fait de la longueur et de l'intensité d'une rééducation, son but doit être atteint par étapes de quelques mois.**

**Trois raisons à ça :**

a. Cette division de l'objectif final en des objectifs d'étape permet de maximiser l'effort de rééducation.

En effet, l'effort effectué pour atteindre le but de chacune des étapes sera répété. L'addition de ces efforts a une valeur bien plus importante que celle de l'effort unique pour atteindre le but d'une rééducation considérée comme un seul bloc.

b. La fin d'une étape permet d'opérer les ajustements rééducatifs nécessaires pour que l'effort reste le plus efficace.

c. La fin d'une étape permet de souffler un moment, par exemple à travers des vacances.

Un parallèle peut être fait entre :

- Un joueur de tennis professionnel pas très bien classé qui s'engage dans un tournoi et veut le remporter.
- et
- Une personne qui s'engage dans sa rééducation et veut se rééduquer aussi complètement que possible.

Les deux objectifs sont ambitieux. Les deux sont atteignables, si les personnes qui cherchent à les atteindre s'investissent assez personnellement, font de leur mieux et à fond.

Le parallèle est en page suivante.

## **Le joueur de tennis professionnel qui n'est pas très bien classé, et veut remporter le tournoi :**

Il veut gagner ses matchs des tours de qualification puis son match des 32<sup>èmes</sup> de finale, des 16<sup>èmes</sup> de finale, des 8<sup>èmes</sup> de finale, des quarts de finale, des demi-finales, et de la finale. S'il le fait, il remportera le tournoi.

- Chaque balle d'un match du tournoi requerra de sa part une grande concentration.
- Au fur et à mesure de sa progression dans le tournoi, chaque match demandera l'adaptation de son jeu à celui d'un nouvel adversaire.
- Durant tout le tournoi, son coach sportif le préparera au match suivant.  
**Un élément majeur de motivation sera qu'il se dira qu'il a déjà joué aussi bien que possible pour remporter plusieurs matchs et avancer dans le tournoi. Il ne va donc pas se permettre d'être mis en échec lors du match suivant.**
- Entre les matchs du tournoi, il reposera son corps et son esprit. Ce repos lui permettra de se préparer au prochain match.

## **La personne qui a besoin de se rééduquer, et veut remporter son corps :**

Elle veut conduire une rééducation aussi complète que possible. Si elle le fait, elle remportera (se réappropriera) son corps.

*De façon similaire au joueur de tennis ci-dessus, elle doit gagner des « matchs » : elle doit franchir les étapes de sa rééducation.*

*Par contre, elle n'a pas à battre qui que ce soit : elle doit améliorer le « elle-même » qu'elle veut temporaire.*

- Chaque exercice d'une étape de sa rééducation requerra de sa part une grande concentration.
- Au fur et à mesure de sa progression dans sa rééducation, chaque étape demandera l'adaptation de sa pratique et de ses exercices à sa progression rééducatoire.  
*Ce besoin d'adaptation nécessite qu'elle soit, au cours des exercices de rééducation, toujours attentive aux évolutions de son corps.  
Il est TRÈS positif !*
- Durant toute sa rééducation, son « coach rééducatoire » (une tierce partie au sein d'elle-même seulement dédiée à sa rééducation) la préparera à l'étape suivante.  
**Un élément majeur de motivation sera qu'elle se dira qu'elle a déjà travaillé aussi bien que possible pour passer plusieurs étapes et avancer dans sa rééducation. Elle ne va donc pas se permettre d'être mise en échec lors de l'étape suivante.**
- Entre les étapes de sa rééducation, elle reposera son corps et son esprit. Ce repos lui permettra de se préparer à la prochaine étape.

## **7. Le champ de ta rééducation n'est en aucune manière représentatif de la « vraie vie »**

**Le champ de la rééducation comme activité principale comprend presque uniquement d'une part la famille, les amis proches et les amis, et d'autre part les employés d'un centre de rééducation, les médecins et les thérapeutes paramédicaux. Le terme « vraie vie » désigne la vie hors de ce champ.**

La famille, les amis proches et les amis ne sont évidemment en rien représentatifs des personnes que tu fréquenteras dans la vie en société.

Les employés d'un centre de rééducation et les membres du secteur médical ou paramédical sont infiniment plus tolérants et attentifs envers toi que les personnes de la « vraie vie », car :

- Les employés d'un centre de rééducation travaillent toute la journée avec des patients qui doivent se rééduquer. Par conséquent, ils vont essayer de rendre le séjour de ces patients le moins désagréable possible.
- Les médecins examinent des personnes qui les consultent précisément parce qu'elles ont un problème physique : ils ne vont pas les tancer pour l'avoir !
- Les thérapeutes paramédicaux rééduquent, donc voient constamment des patients qui se conduisent, dans une fonction physique spécifique, pas aussi bien qu'ils le pourraient.

La conduite de ces professionnels est indispensable pour les personnes fragiles qu'ils côtoient toute la journée.

Mais, autour de toi, ils forment une sorte de **cocon** qui t'isole de la « vraie vie ».

Leur cocon diminue tes douleurs et problèmes médicaux, mais aussi **TOI**.

Dans la « vraie vie », tu ne résideras pas dans un centre de rééducation dont le personnel a pour fonction de t'assister, tu ne vivras pas presque exclusivement parmi les membres de ta famille et tes amis, tu travailleras et donc auras des concurrents, tu ne consulteras pas très fréquemment des médecins ni ne travailleras constamment avec des thérapeutes paramédicaux...

**Tu cherches à te rééduquer aussi complètement que possible pour devenir capable de quitter ce cocon.**

## **8. Te rééduquer t'amène à réaliser que ta situation physique pourrait être bien plus grave**

**Ta rééducation te conduit à te déshabituer de regarder vers le haut, et te fait regarder vers le bas.**

Tu ne dois pas considérer ce que certaines personnes ont de plus que toi, mais ce que tu pourrais toi-même avoir de moins.

Ta situation physique n'est pas aussi bonne qu'elle pourrait être, si tu regardes vers le haut. Autrement, tu n'aurais pas besoin de te rééduquer.

Cependant, elle est bien plus favorable qu'elle pourrait être, si tu regardes vers le bas. Par exemple :

- Si une de tes mains te pose des problèmes, ton bras entier pourrait avoir été définitivement immobilisé ou amputé.
- Si tes jambes sont abîmées, tu pourrais ne plus les avoir ou être confiné dans un fauteuil roulant.
- Si tu es en en fauteuil roulant, tu pourrais être tétraplégique.
- Si tu as des problèmes de parole, tu pourrais ne plus pouvoir t'exprimer du tout.

Plus grave que l'amoindrissement temporaire de ton état physique, tu pourrais être né avec un handicap, voire souffrir d'un handicap croissant.

Enfin, tes problèmes physiques résultent d'un accident après que tu as été mis au monde.

*Tu pourrais ne pas être né, donc ne pas être.*

## 9. Il faut te soucier seulement de ce que tu peux influencer

Ta rééducation t'amène à réaliser que, si :

tu peux maîtriser une partie importante de ton corps,

tu peux maîtriser une partie importante de ta vie,

néanmoins,



tu ne peux pas influencer positivement, quoi que tu fasses, de nombreux éléments de ton corps.



tu ne peux pas influencer positivement, quoi que tu fasses, de nombreux éléments de ta vie.

Alors, tu prends comme ils sont les éléments que tu ne peux pas influencer positivement quoi que tu fasses, et tu ne dépenses pas d'énergie sur eux.

**Tu ne dilapideras pas d'énergie à t'inquiéter de, ou à essayer d'agir sur, ce qui est hors de ton champ d'action. Tu disposeras alors du plus d'énergie possible pour ta rééducation.**

## **10. Ta décision de te rééduquer est très courageuse. Par contre, ta rééducation elle-même demande peu de courage**

Une définition du courage qui ressort de mes recherches en ligne est :

« Courage : fermeté de cœur ou force d'âme, qui se manifestent dans des situations difficiles obligeant à une décision, un choix. »

**Cette définition souligne que le courage est lié à la prise de décision, non à l'exécution de la décision.**

Aussi, la situation par rapport au courage des individus suivants est très similaire :

- Une personne qui détermine de se rééduquer pour regagner son corps.
- Un chevalier qui décide de terrasser un dragon pour délivrer une princesse.

La décision du chevalier est très courageuse.

En revanche, son combat contre le dragon lui demandera de la détermination, de l'endurance et de l'habileté, mais guère de courage. De fait, il ne peut pas, au milieu du combat, prendre un temps mort pour examiner la pertinence de l'affrontement : « Hmm... combattre, ou ne pas combattre ? Examinons posément les pour et les contre ».

S'il faisait ça, il se ferait brûler par le dragon et échouerait à délivrer la princesse. S'il rencontre un répit durant le combat, le poursuivre lui demandera du courage. Cependant, pendant qu'il lutte, il n'utilise pas de courage; il fait ce qui est nécessaire pour qu'il atteigne son but : délivrer la princesse.

À l'image de ce chevalier, une personne qui veut se rééduquer fait face aux actions suivantes :

- Le choix de se rééduquer lui demande beaucoup de courage.

En effet, il lui est plus aisé d'abandonner sa vie et de se laisser aller.

- En revanche, la conduite de sa rééducation ne réclame guère de courage. Elle réclame de la détermination, de l'endurance et de l'habileté.

Il est fort heureux qu'il en soit ainsi ! Effectivement, tu ne pourrais pas, chaque matin d'une longue série, te donner des coups de pieds moraux au derrière pour te motiver : « Allez, courage ! C'est bien dur, mais tu dois quand même te rééduquer ! ». Devoir te motiver chaque jour serait trop douloureux mentalement, et tu ne tiendrais pas la durée de ta rééducation.

**Pendant que tu conduis ta rééducation, tu n'utilises pas de courage; tu fais ce qui est nécessaire pour que tu atteignes ton objectif : te rééduquer.**

**TA DÉCISION DE TE RÉÉDUQUER EST TRÈS  
COURAGEUSE.**

**PAR CONTRE, MOTIVÉ, TU N'AURAS BESOIN QUE DE PEU  
DE COURAGE POUR CONDUIRE TA RÉÉDUCATION.**

**TU AS MESURÉ COMBIEN TA CAPACITÉ À JOUIR DE LA  
VIE APRÈS TA RÉÉDUCATION DÉPEND DE  
LA RÉÉDUCATION DE TON CORPS.**

**TU TE RÉÉDUQUES PARCE QUE TU SAIS QUE  
C'EST CE QU'IL TE FAUT FAIRE.**

### Commentaire important résultant des principes et commentaires de rééducation :

J'ai remarqué qu'au-delà de ses effets sur le corps, une rééducation poussée peut avoir des conséquences importantes sur l'état d'esprit de la personne qui l'exécute.

Elle doit invariablement porter un regard positif et actif sur son corps et les éléments qui l'entourent, être volontariste, inquisitrice et réaliste.

Quand tu auras achevé ta rééducation, tu auras fait évoluer de façon positive ton corps, mais aussi très probablement ton état d'esprit. Tu auras par exemple pris l'habitude d'apprécier les éléments les plus simples de la vie, de précéder toute action par la réflexion...

Ainsi, la rééducation, outre ses puissants avantages physiques directs sur ta capacité à vivre, peut résulter en un fort avantage mental indirect sur ta manière de vivre, et de jouir de ta vie.

Emma (chapitre B, point 2) a décidé de conduire sa rééducation sans prendre en compte ce fort avantage mental indirect. Elle s'en aperçoit en cours de rééducation, et il renforce encore sa décision de se rééduquer jusqu'à un état qui lui permettra une vie heureuse.

## **PARTIE II**

### **ILLUSTRATION :**

# **L'OPTIMISATION DE MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES**

# PARTIE II - ILLUSTRATION : L'OPTIMISATION DE MES RÉÉDUICATIONS PARTICULIÈRES

- Synthèse  
Chapitre A
- Mes rééducations particulières  
Chapitre B
- Commentaires post-exécution  
Chapitre C

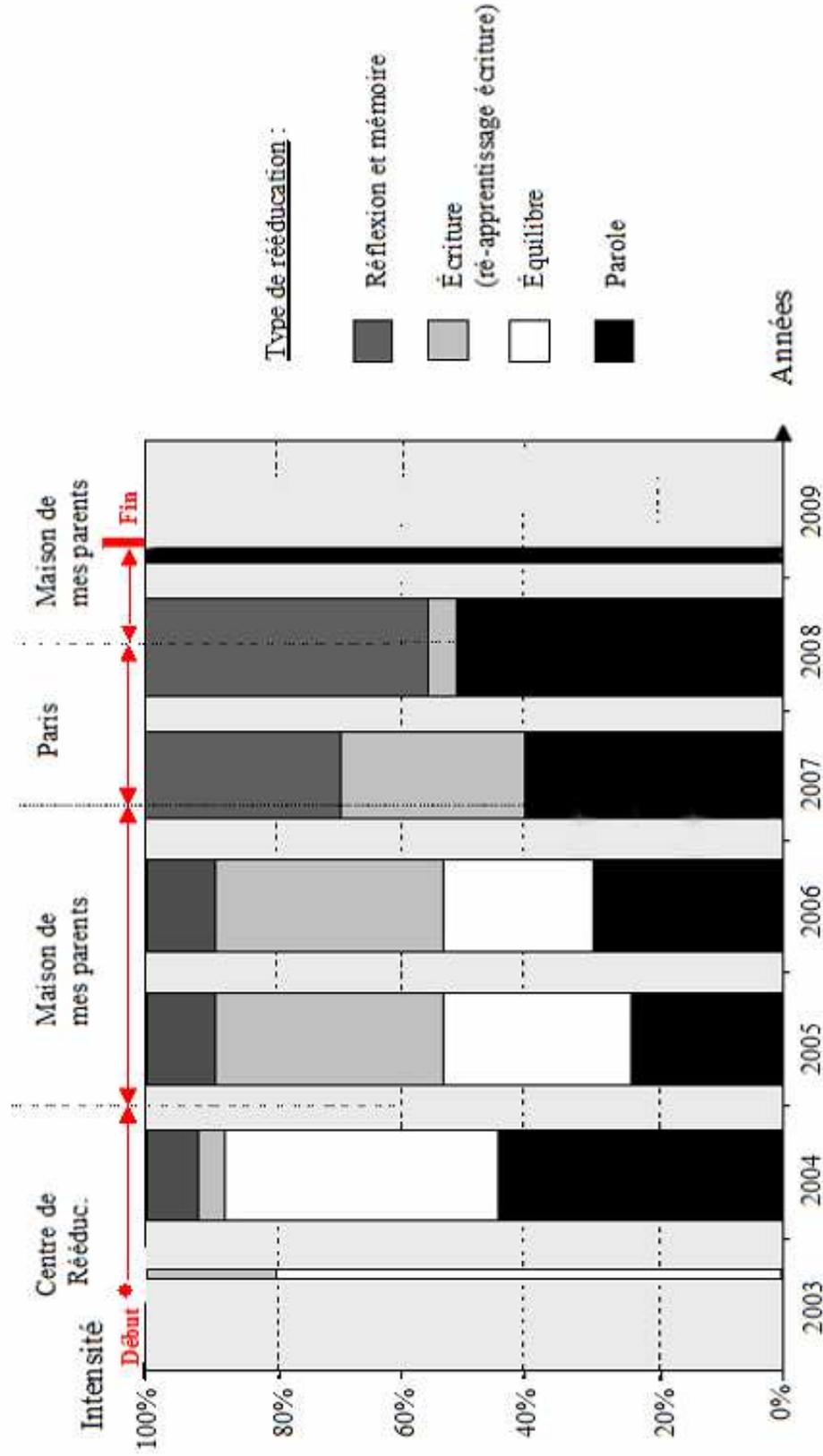
La partie II illustre la méthode de rééducation à travers des applications pour chacune de mes rééducations particulières (rééducations dans des domaines différents).

Outre son objectif d'illustration, elle peut te donner des idées si tu as un cas rééducatif très similaire à un que j'avais. Si tu n'es pas dans ce cas, je suggère que tu lises bien seulement les chapitres A et C, et survoles le chapitre B.

Pour faciliter la réutilisation éventuelle pour ton cas rééducatif des exercices que j'ai pratiqués, j'essaie de les présenter clairement :

- **Description**
- **Pratique** : période et rythme d'usage
- **Usage personnel** : caractérisation
- **Bénéfice(s) rééducatif(s)**

## Intensité des rééducations particulières



Temps de Rééducation :		Année	
1,5	Année	1	Année
mois		2	Année
		3	Année
		4	Année
		5	Année
		-	8 mois
		-	1,5 mois

## A. SYNTHÈSE

Deux points au sujet de cette synthèse :

- J'ai suivi pendant que je me rééduquais une courbe d'expérience de 3 à 5 ans suivant la rééducation particulière.  
Aussi, je peux y réfléchir de manière informée.
- Je n'ai plus besoin de conduire de rééducation particulière.  
Aussi, je peux y réfléchir de manière détachée.

Alors que j'effectuais mes rééducations particulières, je n'étais pas du tout capable de m'en détacher. Je passais une partie très significative de mon temps à penser à de possibles exercices rééducatifs, et à les exécuter de mon mieux.

Chacune de mes rééducations particulières est non plus un objectif distant mais une réalisation effective, dont j'analyse après coup la qualité d'exécution.

### 1. Durée

La figure en page précédente résume la conduite de mes rééducations particulières au fil des années.

Elle montre leur place respective dans mon intensité rééducatrice totale (investissement personnel dans ma rééducation), non le temps consacré à elles.

Il y a entre ces 2 éléments une corrélation forte, mais loin d'être parfaite. J'illustre ceci comme suit : la prise en charge en 2006 de ma rééducation de l'équilibre par un kinésithérapeute spécialisé a été très efficace. Cependant, comme j'étais en charge d'un thérapeute spécialisé, j'ai eu besoin de moins d'investissement personnel, donc de moins d'intensité rééducatrice.

**Cette figure montre que j'ai continué chacune de mes rééducations particulières bien après mon départ du centre de rééducation en décembre 2004.**

En effet, mon état physique lors de ma sortie était incomparablement meilleur que lors de mon entrée, mais pas du tout suffisant pour vivre pleinement.

La durée totale de ma rééducation est de 59 mois (approximativement 5 ans), de mi-novembre 2003 à mi-février 2009 avec 4 mois de pause rééducatrice d'avril à juillet 2008.

La durée la plus importante d'une rééducation particulière est celle de ma rééducation de la parole, 4,5 ans. La durée totale de ma rééducation est supérieure à cette durée car j'ai commencé les rééducations particulières de manière échelonnée. La plus tardive d'entre elles, celle de la parole, a commencé en mars 2004.

## 2. Une rééducation optimisée implique « l'innovation rééducatoire »

L'innovation rééducatoire est un fondement de la rééducation optimisée. Elle joue pareil rôle dans ce mode de rééducation car, comme l'exposent I.A. et I.B.d. de ce livre :

- La rééducation est temporairement la raison de la vie (pour que tu vives ensuite pleinement).
- Celui qui se rééduque innove parce qu'IL LE LUI FAUT.
- Un seul cas de rééducation, lequel ne demande absolument aucune connaissance médicale, importe à celui qui se rééduque : le sien.

Ainsi, tu vas trouver des exercices rééducatifs adaptés à ton cas médical unique : comme il est unique, il est souvent impossible de le traiter au mieux par des exercices génériques.

Comme preuve de ce que j'avance, le tableau ci-dessous expose la place prise dans ma rééducation respectivement par les séances de thérapie et les moyens personnels :

### Origine de la rééducation

Rééducation particulière	Origine	
	Séances de thérapie	Moyens personnels
Équilibre	70%	30%
Parole	35%	65%
Écriture ( réapp. cap. à écrire)	15%	85%
Intellect	8%	92%

Les moyens de rééducation personnels jouent un rôle important dans chaque cas ; dans 3 cas sur 4 ils sont même à l'origine de la majeure partie de la rééducation. Bien sûr, l'appellation « moyens personnels » n'implique pas nécessairement l'innovation; dans le cas de la rééducation de l'intellect, il n'y en a eu aucune. Cependant, pour les autres rééducations spécifiques cet indice joue un rôle acceptable de procuration pour l'innovation.

Le tableau ci-dessus montre que dans plusieurs cas *j'ai pu me rééduquer seulement grâce à l'innovation*; elle était nécessaire au traitement de mon cas rééducatif unique :

- La rééducation de la parole n'aurait pas été possible sans un mode (= exercices et régime) rééducatif original, « Rééducation Pure de la Parole ».
- La rééducation de l'écriture (réapprentissage de la capacité à écrire) n'aurait pas été possible sans la substitution apportée à l'écriture (de manuelle vers électronique).

**J'ai innové rééducativement. Tu vas le faire aussi.**

### 3. De grandes économies de temps et d'effort sont possibles

Pendant toute ma rééducation, j'ai essayé de rendre chaque rééducation particulière la plus rapide possible. Pourtant, j'ai eu besoin de presque 5 ans pour me rééduquer. Cette durée importante s'explique par :

- La fragmentation de mes efforts rééducatifs entre mes rééducations particulières.
- L'étendue entre mon état physique initial et mon but de rééducation.
- La découverte de moyens rééducatifs puissants seulement durant ma rééducation.

Si j'avais connu ces moyens avant de me rééduquer, ils m'auraient permis d'écourter grandement certaines rééducations particulières :

- Équilibre : 40% / 50% (kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre).
- Parole : 15% / 25% (« Rééducation Pure de la Parole ». L'impact n'en est pas plus élevé car, outre les lésions de la boîte crânienne, j'ai fait face à plusieurs problèmes vocaux d'origine physique).
- Écriture (réapprentissage de l'écriture) : 40% / 50% (substitution de l'écriture manuelle par l'écriture électronique).

### 4. Mes tâches rééducatives m'ont enseigné la valeur du temps pour la rééducation

#### Objet et durée des rééducations particulières

	OBJET			
	Équilibre	Parole	Écriture ( réapp. cap. à écrire)	Intellect
Domaine de rééd.	Kinésithérapie essentiellement	Orthophonie et rééd. personnelle	Ergothérapie et rééd. personnelle	Rééd. neurologique et rééd. personnelle
Début	Mi-novembre 2003	Mars 2005	Décembre 2003	Janvier 2005
DURÉE	<b>3 ans</b>	<b>4 ans 6 mois*</b>	<b>4 ans 3 mois**</b>	<b>4 ans 5 mois**</b>
Fin	Novembre 2006	Mi-février 2009	Mai 2008	Juillet 2009

\* 4 mois sans rééducation de la parole en 2008.

\*\* 2 mois sans rééducation intellectuelle ou de l'écriture (réapprentissage de l'écriture) en 2008.

Le tableau ci-dessus montre que chacune de mes rééducations particulières a été très longue. Le temps m'a permis d'élaborer des moyens de rééducation, ou de réaliser une substitution quand je pensais que je ne pouvais plus me rééduquer.

Je ne pense pas que le temps de la rééducation soit une quantité immuable. De fait, j'ai tout fait pour écarter le plus possible la durée de chaque rééducation particulière.

**Cependant, je pense qu'une rééducation DOIT durer longtemps, car :**

- **La répétition permet aux exercices, si la qualité en est bonne, d'avoir un effet rééducatif.**
- **Une adaptation du corps, très lente, l'ajuste à la situation physique qui résulte de ton accident.**

## **5. Deux caractéristiques à gérer : incertitude et difficulté**

**Chaque rééducation particulière avait pour but je me rééduque aussi complètement que possible. Je devais me rééduquer ainsi, car je ne voulais pas souffrir durant ma vie d'un manque de rééducation que j'aurais dû effectuer. Si je me rééduquais ainsi, je n'aurais pas de remords.**

Toutes mes rééducations particulières partagent 2 traits :

- **Incertitude**

J'ai mené chacune de mes rééducations particulières dans une incertitude complète sur son rythme et son terme, que je ne maîtrisais ni l'un ni l'autre. J'ai appris à la conduire malgré cette incertitude :

- Rythme : j'essayais de le rendre aussi élevé que possible
- Terme : je faisais de mon mieux pour ne pas y penser

- **Difficulté**

Chaque rééducation particulière a été difficile jusqu'à sa fin.

Cette caractéristique ressort d'un point de départ bas dans chaque cas.

**Mais j'ai atteint un terme satisfaisant pour chacune de mes rééducations particulières, et un segment de vie que j'aurai plaisir à vivre s'étend devant moi.**

## **B. MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES**

Prochaines 40 pages.

# 1. Équilibre

Rééducation grâce à des séances de thérapie : 70% - dont, au centre, 40% -

Rééducation personnelle : 30%

## Résumé

<b>SITUATION INITIALE</b>		<b>Équilibre presque nul</b>
Cause		Destruction de la moitié du cervelet du fait d'une surpression dans la boîte crânienne (le cervelet est un organe situé dans la boîte crânienne qui gère la coordination, donc l'équilibre).
<b>M O Y E N S D E R É E D U C</b>	<u>Séances théér.</u> 70%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinésithérapie du centre de rééducation. Elle m'a permis de réapprendre à marcher.</li> <li>2. Kinésithérapie généraliste.</li> <li>3. Kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre. Grâce à elle, j'ai achevé la rééducation de l'équilibre.</li> </ol>
	<u>Personnels</u> 30%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Réapprentissage de la course et de tous les mouvements. (origine : inscription par un ami proche à un raid alors que j'étais dans le coma)</li> <li>2. Exercices de kinésithérapie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- exercices sur ma « planchette d'équilibre » répliquée sur celle de la kinésithérapie du centre de rééducation</li> <li>- exercices sur trampoline</li> </ul> </li> <li>3. Exercices avec une « médecine ball » conduits avec mon Papa.</li> <li>4. Exercices de kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre.</li> <li>5. Planche à voile avec un ami proche.</li> <li>6. Vie dans un environnement non-protégé, la « vraie vie ».</li> </ol>
Période :		3 ans
<b>SITUATION FINALE</b>		<b>Équilibre recouvré</b>

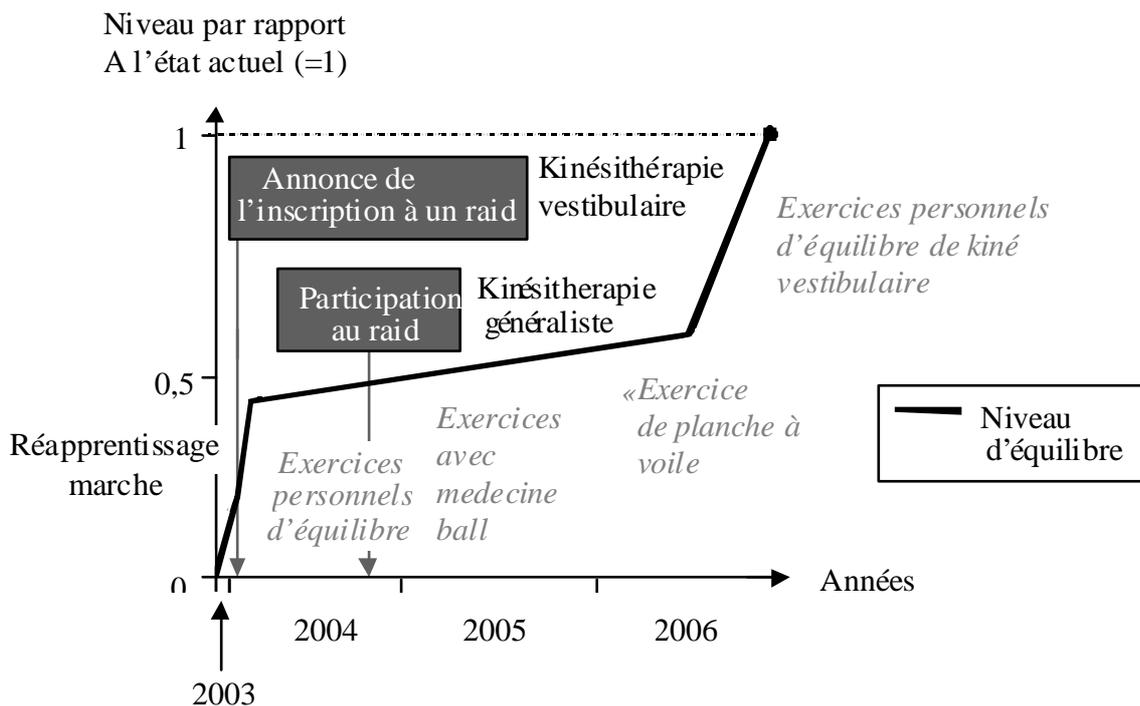
## Situation initiale

Mon équilibre était presque nul (mais pas totalement nul, je pouvais par exemple me tenir droit en position assise).

Je ne savais pas s'il était définitivement presque nul, ou pourrait être recouvré. Personne ne m'a dit ce qu'il en était. Comme je n'ai jamais pensé que sa perte pouvait être irrémédiable, je n'ai rien demandé, et j'ai travaillé à le récupérer.

Je me suis déplacé en fauteuil roulant durant un peu moins de 4 mois, de la deuxième moitié de novembre 2003 à fin février 2004. Un auxiliaire médical me poussait jusqu'à fin décembre 2003.

## Courbe de rééducation



## Considérations générales

Ma perte d'équilibre était le résultat le plus manifeste d'un trouble de coordination qui affectait tout mon corps. Ce trouble dû à mon cervelet endommagé ne pouvait pas être pris en charge par une rééducation spécifique. Il a été résolu :

- en partie grâce à mes rééducations de l'équilibre, de la parole et de l'écriture (réapprentissage de l'écriture)
- en partie naturellement au fil du temps, grâce aux mouvements engendrés par mes autres activités

La récupération de la coordination s'est effectuée par la mise en place de nouvelles connections neuronales dans la partie encore active du cervelet.

Après un trimestre, mes troubles de la coordination n'ont plus eu trait qu'à mes mains, mais ils étaient très marqués dans les premières semaines.

Pendant cette période, je ne pouvais par exemple plus déglutir certaines boissons, telles du lait. J'ai donc eu en décembre 2003 une consultation de « déglutition » (je ne connais pas le nom médical du rendez-vous). Je ne pouvais pas encore parler de manière compréhensible, aussi mon Papa rapportait aux médecins ce que je baragouinai. L'utilisation d'une fourchette m'a été possible fin 2005 (jusque-là, je mangeais avec une cuillère). L'utilisation d'un couteau m'a été possible mi-2006.

Après que j'ai réappris à marcher, la faiblesse de mon équilibre posait de nombreux problèmes, et ne me permettait pas de faire toute activité marquée par un fort déséquilibre continu. Une telle activité est, par exemple, la course un peu rapide ou la descente d'un escalier sans tenir la rampe. Sans que je le sache avant l'accident, cette dernière demande un contrôle fin de l'équilibre qui me faisait totalement défaut; aussi, un escalier sans rampe m'était infranchissable.

Au début, je marchais à la fois comme un vieux loup de mer et un pingouin, c'est à dire avec les jambes un peu écartées et les pieds légèrement tournés vers les côtés, pour élargir mon « périmètre de sustentation ». L'amélioration de mon équilibre m'a permis de resserrer progressivement les jambes et d'orienter mes pieds dans la direction où j'allais.

Jusqu'à la rééducation kinésithérapique spécialisée dans l'équilibre, je n'ai pas pu tourner la tête sans que ce mouvement cause un déséquilibre de mon corps.

## Moyens de rééducation paramédicaux

Note : pour cette rééducation particulière et toutes les autres sauf celle de la parole, j'écris en mois sous chaque exercice le temps de pratique depuis mon arrivée au centre de rééducation.

- **Kinésithérapie de mon centre de rééducation**

Mois 2-13 - Séance quotidienne d'une demi-heure

Après quelques semaines au centre de rééducation, j'ai été amené sur un brancard à des séances de kinésithérapie, pour une raison dont je ne me souviens pas. Après quelques jours, le kinésithérapeute que je voyais quotidiennement a constaté que je pouvais rééduquer de l'équilibre (il l'a fait avec un grand professionnalisme, mais je ne sais comment). En conséquence, à partir de fin novembre 2003 il m'a réappris la marche. Pour ce réapprentissage, je mettais mon fauteuil entre des barres parallèles, me tirais puis me soutenais à ces barres et réapprenais à bouger les jambes. Au début je devais maintenir les bras bloqués, parce que je ne pouvais contrôler les jambes pour qu'elles me soutiennent.

J'ai effectué toutes sortes d'exercices de kinésithérapie pour la marche, puis en février 2004 j'ai réappris à marcher sur un escalier. Le kinésithérapeute me retenait avec une sangle, mais malgré son assistance cet exercice restait difficile. Lors d'une séance de marche sur escalier j'ai trempé d'urine mon pantalon, car mon étui pénien avait été arraché par mes mouvements et j'étais trop absorbé par l'exercice pour le remarquer.

Le 1<sup>er</sup> mars 2004 j'ai pu quitter mon fauteuil roulant et marcher, au début avec une canne. Celle-ci me permettait d'assurer mon équilibre, par l'élargissement de mon périmètre de sustentation.

La rééducation de l'équilibre jusqu'à ce que je puisse marcher avait pris 4 mois; j'avais réappris à marcher mais je ne pouvais pas faire d'exercice physique qui demande un contrôle fin de l'équilibre, comme la descente d'un escalier.

Durant tout le temps passé au centre de rééducation, j'ai continué à faire des exercices de rééducation. Ces exercices se sont traduits par des progrès réels, mais faibles. Ce n'est qu'avec la kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre que j'ai de nouveau fait des progrès de rééducation très importants.

Lors de mon départ fin 2004 du centre de rééducation, mon équilibre était encore médiocre. Mes déplacements montraient un caractère saccadé jusqu'à fin 2005, et étaient marqués par de la raideur jusqu'à la fin de la rééducation de l'équilibre en novembre 2006.

- **Kinésithérapie généraliste libérale**

Mois 27-29 - Séance hebdomadaire

Au printemps 2006, plus d'un an après mon départ du centre de rééducation, j'étais très insatisfait de mes progrès de rééducation de l'équilibre. J'ai donc suivi une série de séances chez un kinésithérapeute libéral. Je ne l'avais pas fait précédemment, car j'essayais de rééduquer seul l'équilibre; en outre, j'étais trop occupé par mes autres rééducations particulières pour ne pas considérer trop importante la perte de temps entourant des séances. Mes progrès en termes de rééducation de l'équilibre grâce à ces séances de kinésithérapie généraliste ont été très faibles. Je ne savais alors plus quoi faire pour me rééduquer significativement.

Heureusement, mon cadeau d'anniversaire présenté ci-dessous me fit découvrir qu'existe une kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre.

- **Kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre (kinésithérapie vestibulaire)**

Mois 31-35- Séance hebdomadaire

Pour mon anniversaire, ma sœur m'a au début de l'été 2006 invité dans le Vercors (une chaîne de montagnes à l'ouest des Alpes). Son cadeau d'anniversaire était un week-end de sports variés avec elle, sous l'autorité d'un guide de moyenne montagne. La femme de ce guide est kinésithérapeute. Je lui ai posé des questions, et elle m'a indiqué l'existence d'une kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre : la kinésithérapie vestibulaire.

J'ai trouvé un kinésithérapeute spécialisé dans l'équilibre, et j'ai pris des séances avec lui. Initialement, je l'ai pris pour une sorte de gourou. J'avais ce sentiment, car je n'exécutais dans son cabinet aucun des exercices de rééducation que j'avais déjà pratiqués et les exercices étaient parfois un peu étranges. L'exercice que je faisais le plus souvent était de regarder debout, dans une pièce sombre, les points de lumière envoyés sur un mur par une boule en rotation perforée éclairée de l'intérieur.

Il m'a questionné sur la partie du cervelet endommagée par l'accident. J'ai alors compris que mon problème d'équilibre n'avait pas été définitif car l'endroit où mon cervelet a été endommagé permet la création de nouvelles connexions neuronales.

En fait, cet homme n'était pas du tout un gourou mais un kinésithérapeute spécialiste qui traitait spécifiquement les problèmes d'équilibre. Il rééduqua mon équilibre directement dans mon cerveau.

Grâce à lui, ma rééducation de l'équilibre a été très importante et rapide. Je l'ai terminée entre juin et novembre 2006.

## **Moyens de rééducation personnels**

- **Objectif de participation à un raid**

Mois 3 : information de l'inscription au raid. Mois 10 : participation au raid

Il n'a pas été un moyen en soi, mais un objectif concret avec une date relativement proche qui a entraîné tout mon réapprentissage initial de l'équilibre.

Alors que j'étais dans le coma, un ami proche nommé Julien m'a inscrit à un raid (un raid est un évènement de sport amateur par équipe qui combine plusieurs disciplines, typiquement la course d'orientation, le kayak et le VTT. Il dure d'une demi-journée à une semaine). Début janvier 2004 il est venu en VTT jusqu'au centre de rééducation m'annoncer mon inscription alors que j'étais en fauteuil roulant mais réapprenais à marcher; le raid avait lieu début octobre.

Ma participation éventuelle au raid m'a énormément motivé pour réapprendre à marcher : elle m'a donné un objectif à atteindre. Aussi, durant les séances de kinésithérapie qui ont fait suite à l'annonce de mon inscription, j'ai été hyper-concentré et ne me suis jamais reposé.

Outre cette inscription, Julien s'est en 2004 directement occupé de mon réapprentissage de l'équilibre par le biais des activités physiques qu'il me faisait pratiquer.

Début avril 2004, donc un mois après que j'ai réappris la marche, j'ai été le voir et lui ai demandé de me surveiller pendant que j'essaierais de jogger. J'ai pu jogger lentement, protégé par des gants et des genouillères de patin à roulette. À partir de ce jour là, j'ai joggé régulièrement avec Julien, à faible allure. À partir de mai 2004, j'ai réappris avec lui à faire du vélo. Au début, je tombais souvent à cause de mon équilibre encore très faible. Cependant, comme j'étais intégralement protégé (combinaison de descente de VTT de Julien en plastique dur, casque, gants, genouillères et coudières), mes chutes n'étaient pas un problème, et j'ai réappris à faire du vélo.

À la mi-octobre, j'ai pu participer au raid auquel Julien m'avait inscrit. Une amie, Minh Minh, a accepté de m'accompagner pour former l'équipe nécessaire au raid. J'ai pu tout faire jusqu'à la course d'orientation finale en forêt, pour laquelle mon équilibre était encore insuffisant.

- **Kinésithérapie de mon centre de rééducation**

Mois 5-14 - 20 minutes quotidiennes

Quand j'ai réappris la marche, je refaisais seul les exercices de rééducation de l'équilibre que je venais de pratiquer avec mon kinésithérapeute.

- **Équilibre sur planchette**

Mois 6-15 - Une demi-heure quotidienne

J'ai répliqué la planchette de rééducation de l'équilibre du centre de rééducation, sur laquelle je m'exerçais tous les matins au lever.

- **Stabilité sur trampoline**

Mois 16 - 26 - 15 minutes quotidiennes

Suite à mon glanage d'informations sur la rééducation de l'équilibre, j'ai pensé qu'un trampoline pouvait m'être utile. Aussi, j'en ai acheté un petit dans un magasin de sport; je m'exerçais dessus tous les jours, me retenant à une corde que j'avais tendue.

- **Médecine-ball**

Mois 30-35 - 15 minutes quotidiennes

Je devais rattraper une médecine-ball lancée par mon Papa, sans bouger autre chose que le haut de mon corps. Le poids de cette balle me faisait travailler mon équilibre.

- **Exercices personnels de kinésithérapie vestibulaire**

Mois 32-36 - Une demi-heure quotidienne

Lorsque j'ai commencé la kinésithérapie vestibulaire, j'ai demandé au kinésithérapeute les exercices de rééducation que je pouvais effectuer seul. Il me dit qu'il se ferait un plaisir de me les indiquer, mais que j'avais besoin d'une planchette particulière pour les exécuter. Je suis donc allé acheter une telle planchette dans un magasin de matériel pour kinésithérapeutes. Je me suis ensuite exercé dessus chaque matin après mon réveil. Le bilan final de kinésithérapie vestibulaire a indiqué une rééducation de l'équilibre de 100%. J'ai pensé que cette valeur s'appliquait seulement à des patients de rééducation de l'équilibre, pas à tout le monde; aussi, j'ai continué durant un mois les exercices personnels.

- **Planche à voile avec un ami proche**

Mois 33 - Pratique quotidienne durant quinze jours

Peu avant l'été 2006, j'envoyai un email à tous mes amis pour leur demander si je pouvais accompagner l'un d'eux en vacances. De fait, j'avais besoin de partir en vacances avec quelqu'un, afin de ne pas y être accompagné par mes pensées tournant autour de la rééducation. Je comptais de la sorte pouvoir en désaturer.

Un ami proche, François-Régis, m'a proposé de partir avec lui. Il fait d'habitude de la planche à voile en vacances, mais il m'a suggéré une randonnée pour ne pas trop faire souffrir mes faibles moyens financiers. Cependant, j'ai choisi la planche à voile, qui me paraissait être un bon moyen de faire travailler mon équilibre à travers des efforts de stabilité.

Elle l'a été, et j'ai passé beaucoup de temps dans l'eau. Pour minimiser le nombre de chutes, je devais naviguer sous un vent d'une force très basse, ne pas tendre la voile complètement, hors du clapot, et tenir le mât absolument droit.

- **Vie dans un environnement non protégé, la « vraie vie ».**

Je n'ai en rien adapté mon mode de vie à mon équilibre trop faible. Mon rejet de toute adaptation n'allait pas sans difficultés, mais m'amenait à tout faire pour les résoudre plutôt que d'essayer de les éviter.

**L'essai de résolution de chaque problème physique, plutôt que la tentative d'évitement de ses conséquences négatives, a résulté en chacune des rééducations particulières.**

Elle reflétait mon refus de m'adapter à une situation que je voulais temporaire. Aussi, chaque difficulté me conduisait à accroître ma réflexion et mes efforts sur mon corps.

La kinésithérapie vestibulaire m'a permis de terminer la rééducation de mon équilibre dès novembre 2006.

À partir d'alors, je n'ai plus eu que 3 rééducations particulières simultanées : la parole, l'écriture (réapprentissage de l'écriture) et l'intellect.

## **Situation finale**

Équilibre recouvré.

## 2. Parole<sup>2</sup>

Rééducation grâce à des séances de thérapie : 35% - dont, au centre, 8% -  
 Rééducation personnelle : 65%

### Résumé

SITUATION INITIALE		Parole incompréhensible <i>Aptitude nulle à communiquer</i>
Causes		1. Accident Vasculaire Cérébral. 2. Endommagement du cervelet, qui commande la modulation de la voix. 3. La langue tranchée, puis recousue. 4. Mâchoire inférieure complètement brisée, puis reformée.
MOYENS DE RÉÉDUCATION	Séances thérap. <u>35%</u>	Séances avec les orthophonistes I, II et III : - éléments concernant mon cas rééducatif - exercices
	Personnels <u>65%</u>	1. Flexibilisation de la langue grâce à des films. 2. Écriture de mots et phrases d'exercices. 3. Lecture à haute voix de livres et magazines, et de mon livre de chevet. 4. Chants en karaoké. 5. Conduite pendant un temps des séances d'orthophonie au téléphone de la maison.  <p style="text-align: center;"><b><i>Mode rééd. de "Rééducation Pure de la Parole"</i></b></p> 6. Lecture à haute voix de <b>pièces de théâtre</b> . → Réapprentissage de nombreux tons et de plusieurs articulations. 7. L.a.h.v. de <b>poèmes</b> . → Réapprentissage de beaucoup des phonèmes encore manquants et de presque toutes les articulations. 8. L.a.h.v. de <b>verlangues</b> et de <b>phrases avec les quelques phonèmes absents</b> . → <b>Achèvement du réapprentissage des phonèmes</b> . 9. L.a.h.v. « <b>contrôlée</b> ». → <b>Reconquête complète du contrôle de l'amplitude de la parole</b> . 10. L.a.h.v. d' <b>holorimes</b> . → <b>Travail très fin sur l'expression des phonèmes</b> . 11. L.a.h.v. de <b>phrases phonétiquement complexes</b> . → <b>Travail très fin sur l'expression des articulations</b> . 12. L.a.h.v. de <b>discours</b> . → <b>Maîtrise totale de la respiration et parole "ordinaire"</b> .
Période:		4 ans 6 mois
SITUATION FINALE		<b>« Parole ordinaire ».</b>

<sup>2</sup> L'annexe B présente le matériel utilisé dans la phase finale de rééducation de ma parole qui se trouve sur le site Internet passif du projet OTR!.

## Situation initiale

Ma parole pouvait à peine être comprise. Elle était :

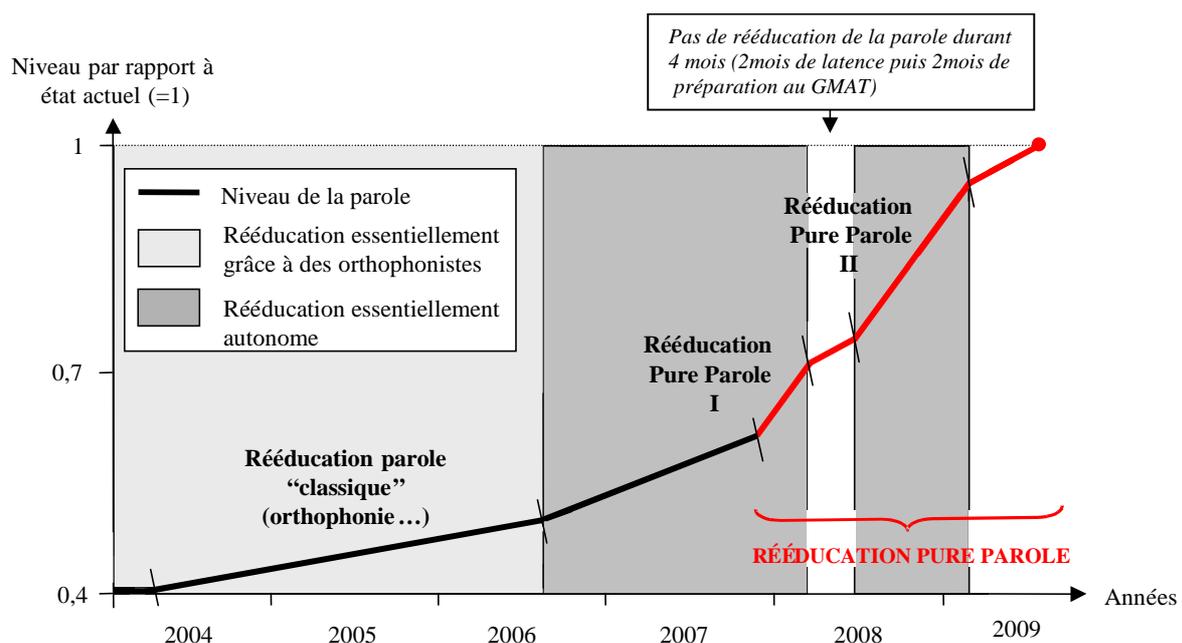
- parsemée de trous, du fait du « désapprentissage » de bien des phonèmes (qui sont les sons de la parole)
- peu articulée, car je ne savais plus faire un grand nombre d'articulations (qui sont des combinaisons de phonèmes dans et entre les mots)
- totalelement monocorde (« monotonale »), car je ne pouvais exprimer aucun ton
- d'amplitude (volume et tonalité) parfois irrégulière
- très lente
- « hachée », car je devais reprendre ma respiration tous les quelques mots

Quatre causes expliquent cet état de ma parole :

1. AVC léger, résultant en une dysarthrie (trouble neurologique de la parole)
2. Cervelet endommagé
3. Langue endommagée
4. Mâchoires endommagées

Je précise « léger » pour mon AVC car j'ai rendu visite, pour l'aider et le motiver pour sa rééducation, au père d'une amie proche qui avait aussi eu récemment un AVC. Je me suis alors aperçu que mes problèmes de parole dus à l'AVC étaient bien moins graves que les siens : je savais parler, même si je devais me battre pour me faire comprendre, tandis que lui devait réapprendre comment parler, devait redevenir capable d'exprimer tout phonème.

## Courbe de rééducation



La courbe de rééducation ne s'élève vraiment qu'avec ma prise en main de la rééducation sans orthophoniste. Cette prise en main solitaire a finalement pris la forme de « Rééducation Pure de la Parole ».

La courbe ne montre pas une diminution progressive des rendements. Au contraire, les rendements augmentent vivement au fil du temps, ce que j'ai clairement ressenti.

Ce profil m'a surpris, puis j'ai trouvé des explications possibles :

- La rééducation de la parole a été autonome seulement vers sa moitié. Une fois que les orthophonistes m'ont appris ses principes, sa prise en charge autonome a été d'intensité, donc d'efficacité, bien plus élevée que quand je pouvais m'en remettre à eux.
- Le travail de rééducation initialement très lourd s'est allégé au fil du temps, de sorte que le ratio « rééducation effective/effort de rééducation » s'est accru.
- J'avais comme patient à suivre une longue « courbe d'apprentissage » de rééducation, avant de pouvoir élaborer des exercices très efficaces.

Ma parole continue à s'améliorer nettement 9 mois après que ma rééducation a pris fin. Cette amélioration est la conséquence du très fort effet de latence détaillé en page 89.

## Considérations générales

*Je tente ici de présenter clairement le travail de rééducation que j'ai effectué. Une telle présentation peut cacher que j'ai rééduqué ma parole dans un « brouillard épais » et une incertitude complète.*

### Causes de ma rééducation : des problèmes de parole prenant leur source dans des lésions dans la boîte crânienne, et dans d'autres lésions physiques

- **Problèmes de parole prenant leur source dans des lésions dans la boîte crânienne : dysarthrie du fait de l'AVC et cervelet endommagé.**

Je les ai résolus essentiellement grâce à la « Rééducation Pure de la Parole », au cours de la deuxième phase de laquelle j'ai « ébarbé » puis « poli » ma parole (ces termes sont une référence au parallèle présenté en page 94 entre ma rééducation de la dysarthrie et la création d'un type de collier).

- **Problèmes de parole prenant leur source dans d'autres lésions physiques**

Leur impact sur ma parole était plus mesuré que celui causé par mes lésions dans la boîte crânienne, mais important. La langue cicatricielle (et donc rigidifiée), le palais en biais et le manque de dents causaient de sévères problèmes de parole.

## Conceptualisation et pratique

En terme de conceptualisation, j'ai analysé les problèmes de parole et élaboré des exercices pour les traiter.

En terme de pratique, j'ai exécuté mes exercices dans des lieux peut-être un peu inhabituels pour la rééducation de la parole comme par exemple devant la télévision ou l'ordinateur, dans des toilettes... ou lors de mes déplacements.

Concernant mes déplacements, au début de ma rééducation j'avais besoin de flexibiliser ma langue, ce qui n'était pas une tâche technique ou bruyante. Aussi, dans tous mes trajets je faisais des exercices de flexibilisation de la langue : en voyageant dans le train de banlieue ou le métro et en marchant dans la rue. Comme ma bouche était fermée lors de ces exercices (pressions contre le palais, mouvements horizontaux...), personne autour de moi ne pouvait les remarquer.

## Durée de ma rééducation

Ma rééducation a été longue car très vaste : à son terme, je voulais ne pas montrer que j'avais rééduqué ma parole.

Ainsi, la personne avec qui je m'entretiendrais alors porterait son attention sur le message exprimé, non la parole.

## Non-représentativité totale des proches pour l'estimation du niveau vocal

Les membres de ma famille et mes amis n'ont jamais fait référence négativement à ma parole. Qu'ils aient agi ainsi est très bien, car je préférais qu'ils ne soulignent pas mon élocution médiocre. **Cependant, il m'a fallu réaliser que ces personnes ne sont en rien représentatives pour la compréhension de ma parole. Le but de sa rééducation était de revivre dans la société, pas de rester dans le champ de la rééducation.**

Ces personnes me disaient des choses telles que : « Tu es à 90% » ou « Certaines personnes parlent plus mal, tels des individus qui ont un cheveu sur la langue ».

Heureusement, l'ami d'un ami proche et une amie me dirent : « Si tu travailles chez nous, tu seras employé comme clairement handicapé » et « Si tu parles ainsi en entretien, tu vas te faire déchirer ».

**Je remercie sincèrement ces personnes de m'avoir dit la vérité, d'avoir fait apparaître si clairement mon handicap de parole.**

## Moyens de rééducation paramédicaux

J'ai eu des séances d'orthophonie avec 3 orthophonistes :

- « Orthophoniste I », un orthophoniste du centre de rééducation.
- « Orthophoniste II », un orthophoniste libéral qui me donnait des séances de rééducation à la maison de mes parents.
- « Orthophoniste III », un orthophoniste libéral parisien.

## Moyens de rééducation personnels

La rééducation de la parole est la rééducation particulière où je me suis le plus investi. Je détaille ci-dessous comment je l'ai traitée, pour que certains de ses éléments puissent éventuellement être réutilisés par toi.

J'ai résolu **mon** cas rééducatif de la parole. Pour **le tien**, demande s'il te plait à ton orthophoniste si une idée présentée dans cette section est valable pour ta rééducation. Il indiquera si c'est le cas.

**La rééducation de la parole est très dure. Ne dépense pas temps et énergie sur des exercices de rééducation insuffisamment efficaces pour toi. Ton suivi par un orthophoniste empêchera que ça se produise.**

**Ma rééducation a été permise par son évolution constante. Les exercices ont été d'abord « génériques », puis de plus en plus « spécifiques ».**

### Besoins rééducatifs

Le tableau en page 80 qui résume ma rééducation détaille 7 besoins rééducatifs (→ « rééducation essentielle »). Cependant, 2 besoins ont causé 70% du volume de ma rééducation :

- **Besoin n°2, le réapprentissage de certains phonèmes.**
- **Besoin n°3, le réapprentissage de certaines articulations.**

En ont résulté les besoins n°6 et n°7. Le besoin n°4, la réacquisition de contrôle sur l'amplitude de la parole nécessaire à ce que je puisse parler d'un ton égal, était causé par mon cervelet endommagé. Le besoin n°5, la nécessité de réapprendre à exprimer tout ton (joyeux, étonné...), était aussi dû à mon cervelet endommagé. Le besoin n°1, la flexibilisation de la langue, avait une importance majeure lors des 2,5 premières années de rééducation. Cependant, mes efforts rééducatifs l'ont amené à décroître puis disparaître.

## Structure de la rééducation de la parole

### **1. Période de rééducation de base**

Cette période comprend flexibilisation de la langue, réapprentissage d'une partie des phonèmes et articulations, contrôle en partie de l'amplitude de ma parole, et réapprentissage d'une partie des tons.

Elle compte 3 phases :

- *Rééducation Classique de la Parole I* - 9 mois
- *Rééducation Classique de la Parole II* - 27 mois
- *Rééducation Classique de la Parole III* - 9 mois

J'ai pris en main personnellement ma rééducation, mais je n'aurais jamais pu la mener sans les enseignements de mes orthophonistes.

### **2. Période de rééducation fine : « Rééducation Pure de la Parole » se terminant par l'« ébarbage » et le « polissage » de ma parole**

J'ai conduit de manière principalement autonome cette seconde période de rééducation, mais j'ai mené la première étape de *Rééducation Pure de la Parole II* en grande partie grâce aux Orthophonistes II puis III.

Elle compte 2 phases :

- *Rééducation Pure de la Parole I* - 3,5 mois
- *Rééducation Pure de la Parole II* - 6,5 mois

*Rééducation Pure de la Parole II* a été traitée en deux étapes :

- Première étape
- Deuxième étape

La deuxième étape a été traitée en deux parties :

- ✓ Première partie
- ✓ Deuxième partie

Le tableau en page suivante résume ma rééducation.

# Résumé de rééducation de la parole

## *Rééducation de base*

## *Rééducation fine*

	1	2	3	4	5
Numéro et nom de phase rééducatoire	<b>RÉÉDUCATION PAROLE CLASSIQUE I</b>	<b>RÉÉDUCATION PAROLE CLASSIQUE II</b>	<b>RÉÉDUCATION PAROLE CLASSIQUE III</b>	<b>RÉÉDUCATION PURE PAROLE I</b>	<b>RÉÉDUCATION PURE PAROLE II</b>
Lieu de vie	Centre de rééducation Mois 1-9	Maison de mes parents Mois 10-36	Paris Mois 37 - 45	Paris Mois 46 - 48,5	Maison de mes parents Mois 49 - 55
Durée (mois)	9	27	9	3,5	6,5
Rythme quotidien	10h	3-5h	3-5h	10h	10h / 4 mois puis 6h40 / 2,5 mois
Rééducation essentielle	1	Flexibilisation langue	Flexibilisation langue	Langue flexibilisée	Langue flexibilisée
	2	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes	Réapp. phonèmes
	3		Réapp. articulations	Réapp. articulations	Réapp. articulations
	4		Reconquête amplitude	Reconquête amplitude	Reconquête amplitude
	5			Réapp. tons	Réapp. tons
	6				Réapp. vitesse élocution
	7				
Accompagnement paramédical	Orthophonistes I puis II, séances bihebdomadaires	Orthophoniste II, séances bihebdomadaires	Travail autonome	Travail autonome	Premier mois ortho. II, 4 mois suivants avec séances hebdomadaires ortho. III, 1,5 dernier mois travail autonome
Conséquence rééducatoire majeure	Flex. langue en partie	Réapprentissage de phonèmes et articulations	Réapprentissage tons	Réapprentissage gestion resp.	<u>Réacquisition</u> « parole ordinaire »

## 2.1. PRINCIPES

### a. Couple qualité-quantité

#### *Qualité*

La qualité des exercices de rééducation a été maintenue aussi élevée que possible par le biais de leur adaptation continuelle :

- 2 premières années : essentiellement flexibilisation de la langue, puis réapprentissage partiel des phonèmes et articulations.
- 1,5 année suivante : essentiellement réapprentissage partiel des phonèmes et articulations, et réapprentissage partiel des tons.
- Dernière année : réapprentissage final des phonèmes et articulations, et réapprentissage :
  - de la modulation de l'amplitude de ma parole, réapprise en partie depuis l'année 2
  - des tons, réappris en partie depuis l'année 3
  - de l'usage de la respiration dans la parole
  - de l'expression fine et très fine de la parole (phonèmes et articulations)
  - du rythme « ordinaire » de la parole

Cette dernière année a été rendue particulièrement efficace pour la rééducation par le régime de « Rééducation Pure de la Parole » détaillé plus bas.

J'ai rédigé une partie de plus en plus importante des mots puis phrases, pour qu'ils :

- répondent exactement à mon cas rééducatif
- soient les plus efficaces possibles
- me motivent (j'essayais de les rendre plutôt amusants)

Au début, je parlais trop mal pour prononcer autre chose que des expressions très simples. Un exemple en est, pour le réapprentissage du phonème « ch » : « Le monchu (touriste) va à Chamonix ».

Cependant, avant de pratiquer tout exercice de rééducation, je demandais à mon orthophoniste ce qu'il en pensait. En effet, il avait suivi des études spécialisées pour apprendre la parole, et pratiquait la rééducation de la parole en tant que professionnel. De mon côté, je pensais à mon cas rééducatif, avais des idées pour ma rééducation, mais ne savais pas leur valeur pour l'amélioration de ma parole.

## *Quantité*

La quantité n'a jamais été une quantité absolue, mais était la quantité maximale reproductible quotidiennement sur une longue période de temps.

Elle ne devait pas être une sorte de « record » complètement inutile pour la rééducation, et même néfaste pour elle du fait de son coût en énergie.

J'ai accru la durée de rééducation demandée. Par exemple, Orthophoniste I m'a recommandé de faire chaque jour 20 minutes de rééducation, mais j'en faisais 10 heures dans l'année 1 et une partie de l'année 5, soit 30 fois plus.

Cependant, une présentation de ma rééducation se concentrant sur la quantité serait tout à fait inadéquate, car la quantité n'était que l'expression de la qualité. J'étais celui qui conduisait ma rééducation de la parole et étais responsable de sa qualité; les orthophonistes étaient des consultants spécialisés auxquels je recourais.

## **b. Principes et exemples d'exercices personnels**

### *Exercices de rééducation dérivés de mon suivi paramédical*

Les exercices personnels n'étaient *aucunement* substitués à ceux que m'avait donnés mon orthophoniste, mais leur étaient ajoutés; de fait, j'aurais été stupide de remplacer le travail d'un spécialiste qui m'aidait à résoudre mon cas rééducatif !

Durant les 3,5 premières années, mes exercices étaient le plus souvent dérivés des exercices d'un orthophoniste. Ils avaient l'une des 3 fins suivantes:

1. adapter aussi bien que possible un exercice à mon cas rééducatif
2. le compléter
3. faire différemment de lui

### *Autres exercices de rééducation*

- **Visionnage de films pour permettre une flexibilisation de la langue.**

#### Raison de l'exercice

La cicatrice de son travers rigidifiait ma langue.

La flexibiliser était donc nécessaire. Les exercices de flexibilisation consistaient par exemple en des pressions sur elle menées avec une petite cuillère. Ils étaient très ennuyeux.

#### Exercice

Pour ne pas que l'ennui me fasse abandonner, je me projetais des films pendant lesquels j'assouplissais ma langue.

Je me suis abonné à un club vidéo, et pendant 6 mois voyais 2 à 3 films par jour (pendant les autres heures de rééducation, je faisais des exercices de réappropriation de phonèmes et d'articulations).

- **Lecture à haute voix de mon livre de chevet, et de livres, magazines ou articles durant la journée.**

Elle me faisait travailler les articulations.

- **Chants en karaoké.**

Ces chants sont disponibles en ligne gratuitement. Ils ont été **TRÈS** efficaces, m'apportant :

- une forte augmentation de la **puissance de la parole**, car j'entonnais les chansons rarement mélodieusement mais invariablement à tue-tête
- un **travail articuloire** très conséquent, car je devais prononcer tous les mots des chansons
- un **accroissement de la rapidité de la parole**, car je devais suivre le rythme d'élocution du chanteur; cette tâche était particulièrement ardue quand ce rythme était rapide

- **Lecture de pièces de théâtre complètes** (origine : pages de pièces données par Orthophoniste II).

Elle m'a servi pour réapprendre la plupart des articulations et tous les tons.

J'ai aussi eu des idées personnelles plus modestes, telle par exemple la conduite des séances d'orthophonie au téléphone du domicile.

Pour cela, mon orthophoniste et moi étions chacun avec un des 2 combinés dans des pièces séparées, et nous utilisions pour parler la fonction interphone du poste téléphonique de la maison. Comme le spectre sonore transmis par un combiné est plus étroit que celui perçu dans une conversation en face-à-face, je devais me concentrer sur la clarté de ma parole.

### c. Fondement de plaisir ou d'intérêt des exercices personnels

L'exécution d'exercices rééducatifs durant des heures en ne faisant que de la rééducation aurait été trop pénible et ennuyeuse pour moi. Aussi :

- Le visionnage de films me permettait de rire ou de m'instruire. Jamais je n'aurais pu effectuer des heures d'exercices de flexibilisation sans être absorbé par des films que j'appréciais.
- La lecture à haute voix de livres consistait en une lecture par plaisir ou un apprentissage. De cette façon, l'objectif principal de rééducation devenait presque subsidiaire.
- Le karaoké me permettait de brailler des chansons que j'apprécie, telles des singles des premiers albums de *Placebo*. J'ai aussi parcouru toutes les chansons pop, rock ou heavy metal dont je connaissais la mélodie : des chansons de *Renaud*, *Johnny Halliday*, *Abba*, *Muse*, *Metallica*... j'ai eu plaisir à chanter des chansons particulièrement belles, telles par exemple certaines de *Jacques Brel*.
- La lecture à haute voix de pièces de théâtre me faisait travailler les articulations tout en riant beaucoup; je riais car j'utilisais presque uniquement des comédies.  
J'utilisais des comédies parce que lire une pièce à haute voix durant des heures de suite n'est aisé que si elle est amusante; en ce qui concerne les comédies, j'étais parfois impatient de les lire.

## 2.2. TÂCHES

À part la flexibilisation de la langue, les tâches de rééducation appartiennent à une de 4 catégories :

### a. Réapprentissage de certains phonèmes

Cette tâche a duré toute ma rééducation.

J'ai dû réapprendre des phonèmes que j'avais, du fait de mon AVC, « désappris ». Ils comprenaient :

- de nombreuses consonnes : les « consonnes fricatives » (*f, v, s, z, ch, j*) intégralement et les « consonnes nasales » (*m, n*) en partie
- certaines voyelles (*i, o*, le *o* nasalisé *on*)
- certaines combinaisons de sons (notamment *st* et *gn*)

Les opérations à ma bouche et des dents artificielles ont été la condition préalable à mon réapprentissage d'une grande partie des phonèmes.

L'état de la bouche joue un rôle très important dans la capacité vocale pour les raisons suivantes :

- Dents : les dents, notamment celles du haut, modulent le flux d'air de la parole.
- Palais : sa forme détermine en partie la qualité des phonèmes.

Pendant très longtemps, l'état de ma bouche ne m'a pas permis de prononcer une large partie des phonèmes :

#### Dents

Jusqu'à mai 2007, soit près de 4 ans après l'accident, je n'avais pas de dents artificielles, qui jouent un rôle majeur pour la modulation de la parole.

## Palais

Ma bouche présente des spécificités qui modifient un peu la conformation de mon palais. Je pensais que ce biais entraînerait d'irréremédiables problèmes de parole. Cependant, Orthophoniste II m'a dit que mon palais rendait certains phonèmes seulement temporairement médiocres. Un phénomène d'adaptation se manifesterait, après lequel je serai capable de prononcer bien ces phonèmes.

L'adaptation a pris du temps, mais s'est complètement effectuée.

**L'adaptation a joué un rôle très important dans ma rééducation de la parole.**

J'avais raisonné à univers constant, mais mon corps en rééducation n'avait pas un champ constant.

L'adaptation est une explication de plus à la pente croissante de la courbe de ma rééducation.

## **b. Réapprentissage de certaines articulations**

Cette tâche a duré toute ma rééducation.

En raison de mes problèmes articulatoires, j'ai eu très longtemps l'impression que ma parole était entourée d'un « halo » qui ne permettait pas qu'elle soit clairement perçue. La cause de ce « halo » était mon incapacité à prononcer de nombreuses articulations; je ne pouvais donc prononcer sans devoir me répéter, au début plusieurs fois, un mot comportant plus de 3 syllabes tel « aspirateur » ou « macro-économique ».

J'ai réappris la plupart des articulations et des phonèmes grâce à :

- des exercices classiques d'orthophonie
- des listes d'expressions que je constituais (uniquement pour les phonèmes)
- la lecture à haute voix de tous mes livres
- les chants de karaoké
- la « Rééducation Pure de la Parole ».

### **c. Acquisition de rapidité de parole**

Cette tâche a duré jusqu'à la fin de *Rééducation Pure de la Parole I*.

Que je puisse tenir une conversation demandait que j'accélère ma parole en la gardant nette (je ralentirais un peu ma parole au cours de *Rééducation Pure de la Parole II*, en séparant les mots par des espaces, de courts silences).

Deux moyens m'ont permis d'accélérer ma parole :

- **les chants en karaoké**
- **la « Rééducation Pure de la Parole »**

### **d. Réapprentissage fin des sons grâce à Rééducation Pure de la Parole I**

Cette tâche a duré 3,5 mois.

#### *Raison de « Rééducation Pure de la Parole »*

En novembre 2006 a pris fin la rééducation de l'équilibre. À l'automne 2007, le réapprentissage de l'écriture et la rééducation intellectuelle étaient bien avancés. Cependant, le niveau de ma parole était encore très insatisfaisant.

Je décidais donc de m'investir totalement dans ma rééducation de la parole, et de formuler un mode de rééducation spécifiquement adapté à mon cas rééducatif.

J'ai appelé ce mode de rééducation « Rééducation Pure de la Parole », et le détaille en page suivante. Sa phase initiale *Rééducation Pure de la Parole I* a duré de décembre 2007 à mars 2008. Je pensais que cette phase de « Rééducation Pure de la Parole » me permettrait de terminer de me rééduquer, mais ça n'a pas été le cas. En conséquence, à partir de début août 2008 j'ai conduit une seconde phase de rééducation pure, *Rééducation pure de la parole II*.

#### *Mode de vie*

La « Rééducation Pure de la Parole » m'a imposé un régime rigoureux, indispensable dans mon cas rééducatif.

Lors de *Rééducation Pure de la Parole I*, le manque de temps faisait que je ne pouvais me laver plus souvent qu'une fois tous les deux jours, ou encore me faire la cuisine. Je mangeais donc essentiellement un yaourt liquide le matin, du fromage et un fruit à midi et de la soupe déshydratée le soir. Je prenais deux jours de repos d'avec ma rééducation les dimanche et mercredi, jours où j'allais courir pour me détendre. Je ne sortais pas de ma studette du dimanche soir au mardi soir, et du mercredi soir au samedi soir.

Je me couchais vers 21h30 et me levais à 5h00. Je me forçais à me coucher tôt chaque jour, afin de permettre que :

- je récupère
- s'effectuent les effets de latence détaillés ci-dessous

### *Travail de rééducation*

Au tout début de cette phase, je suis allé dans une librairie théâtrale où j'ai acheté une trentaine de pièces. Au cours des mois suivants, je les ai lues à haute voix. Pendant que je les lisais, je surlignais les mots, phrases et passages les plus difficiles à articuler; toutes les 2 heures, j'interrompais ma lecture et les prononçais de 20 à 200 fois.

Rééducation Pure de la Parole I a eu un effet majeur que je n'attendais pas : elle m'a permis de parler de façon bien moins « hachée », donc plus rapide.

Avant elle, je devais respirer tous les quelques mots, à cause de mon utilisation grossière de l'air de la respiration. Après elle, ma parole devint bien moins saccadée car je m'étais forcé à prononcer des ensembles longs de mots; j'avais ainsi nettement amélioré ma capacité articulatoire sous pression de temps, donc la vitesse de ma parole.

## LA « RÉÉDUCATION PURE DE LA PAROLE »<sup>3</sup>

### Efficacité rééducatoire - paramètres de calcul :

- + Rééducation de la parole 2 fois plus grande en 10 mois plus temps de latence que lors des 3,75 ans précédents.
- Investissement personnel plus important du fait de mon autonomie et de mon besoin d'atteindre le résultat réductoire escompté, travail de rééducation moins lourd, expérience et adaptation physique.

→ Efficacité rééducatoire 5 fois plus élevée.

### Caractéristiques

- Principe : Identifier tous mes problèmes de parole et chercher à les résoudre.  
Ne faire presque que de la rééducation de la parole, ne penser presque qu'à elle.
- Volume de travail : 206 jours de rééducation sur une période de 10 mois. Travail rééducatoire quotidien de 10h durant 75% de cette durée, puis de 6,5h durant les 25% restants.
- Points auxquels être attentif : **Empâtement**, et **progrès rééducatifs après latence**.

<sup>3</sup> L'annexe C présente mon travail de rééducation de la parole, et en particulier « Rééducation Pure de la Parole » : documents produits et feuilles de route.

### **Empâtement**

J'ai d'emblée noté un « empâtement » de ma bouche, qui rendait ma parole moins claire après approximativement 3 heures de lecture à haute voix. Un rendement modérément décroissant de mes efforts rééducatifs n'était pas vraiment un problème. En effet, je ne cherchais pas un maximum idéal, mais l'effet rééducatif maximum dans ma situation médicale. Aussi, pour 10 heures de travail, un équivalent de rééducation de 8 ou 9 heures était acceptable.

Cependant, pour limiter l'empâtement, je divisais la quantité quotidienne d'exercices de 10 heures en 3 séquences de 3h20, séparées par 2 périodes de repos de 2h.

### **Progrès rééducatifs après latence**

La plupart des améliorations se manifestaient seulement si un temps de latence était accordé. La rééducation la plus efficace exigeait un repos après rééducation d'un minimum extrême d'une bonne nuit, d'un minimum d'un jour, et d'un idéal de 2 jours.

En conséquence, je séparais par 1 ou 2 jours de repos des groupes de rééducation de :

- 2 ou 3 jours consécutifs, durant *Rééducation Pure de la Parole I*
- 3 à 5 jours consécutifs, durant *Rééducation Pure de la Parole II*

Alors que l'Orthophoniste II relit la partie de ce livre relative à la rééducation de la parole, je parle pratiquement bien, alors qu'à la fin de ma rééducation je parlais seulement correctement.

Je ne sais pas comment expliquer médicalement cette continuation de l'amélioration, mais elle s'est manifestée jusqu'alors de manière nette, et rien n'indique qu'elle cesse.

### **d. Réapprentissage très fin des sons, « ébarbage » puis « polissage » de ma parole, grâce à *Rééducation Pure de la Parole II***

Cette tâche a duré 6,5 mois.

Mes amis commençaient à me demander « Comment ? ». Cette question était un signe très positif pour moi : je parlais désormais assez peu mal pour qu'ils ne se sentent pas gênés à la poser. Cependant, elle rendait clair que des progrès supplémentaires de parole étaient nécessaires.

Le 4 août 2008, je me rendis à un centre d'examen pour passer le GMAT (le GMAT est un examen international nécessaire pour se porter candidat à un MBA - Master in Business Administration -, qui consiste en des études managériales après quelques années de vie professionnelle). La personne qui me demanda mon nom à l'entrée du centre d'examen ne le comprit pas. Ce manque de compréhension me dérangerait énormément.

Par conséquent, je décidai alors de conduire une nouvelle phase de « Rééducation Pure de la Parole », que je voulais définitive. J'ai suivi une phase *Rééducation Pure de la Parole II* du 7 août 2008 au 19 février 2009; durant cette phase, j'ai nettement approfondi ma réflexion sur mon cas rééducatif.

### *Mode de vie*

Je vivais chez mes parents. De cette façon, je n'avais pas à me soucier de nombreux détails de la vie courante, et pouvais me concentrer totalement sur ma rééducation. *Rééducation Pure de la Parole II* était, dans son intensité, comparable à la préparation d'un concours d'entrée dans une grande école (école française d'études supérieures spécialisée). Cependant, ce n'est pas une grande école que je cherchais à intégrer, mais ma vie elle-même. Aussi, ma focalisation sur l'objectif était bien plus grande.

### *Cadre du travail de rééducation*

Du fait de l'amélioration de ma parole, je devais être plus qualitatif durant cette phase que jusqu'alors. Je l'ai donc commencée en contactant début août 2008 Orthophoniste II pour avoir l'avis d'un professionnel de la rééducation.

Il m'a dit qu'il ne voyait plus trop sur quoi me faire mettre l'accent : il avait du mal à me comprendre au début des séances 3 ans plus tôt, et il pensait que je m'étais très nettement amélioré. Il prit alors une décision pleine de professionnalisme et d'humilité : il me dit qu'un autre orthophoniste que lui verrait différemment mon cas rééducatif, et il m'indiqua Orthophoniste III.

Depuis septembre 2008, je travaillais avec lui. Je **VOULAIS** parler mieux, donc étais dans un état de réceptivité élevée à chacun de ses messages. Aussi, je retirais des séances avec lui bien plus que je l'avais fait jusqu'alors des séances d'orthophonie.

### *Principes rééducatifs*

Ils étaient :

- Percevoir ma parole en tant que tierce personne, pour m'empêcher de deviner un mot à partir de sa compréhension partielle.
- Prononcer l'ensemble d'une phrase de manière continue, pour réacquérir de la fluidité de parole.
- « Dynamiser » ma parole, pour passer du mode vocal relativement plat de la lecture à haute voix au mode vocal plus spontané de la conversation.

## 2.3. RÉÉDUCATION PURE DE LA PAROLE II

### Première étape - 5 mois - Août à décembre 2008.

Elle avait pour objet le réapprentissage de tous les phonèmes et articulations. Aussi, j'ai lu à haute voix:

- *Des poèmes, sur conseil d'Orthophoniste II, pour affiner la prononciation des phonèmes et articulations.*

Le format court d'un poème fait que je portais mon attention sur chacun de ses phonèmes et articulations. Lors de sa lecture, l'intensité rééducatoire était donc très élevée. Jusqu'à *Rééducation Pure de la Parole II*, je parlais trop grossièrement pour pouvoir utiliser des poèmes pour me rééduquer. Désormais, je parlais suffisamment bien.

D'abord, je me suis attaché à prononcer correctement tous les phonèmes et articulations. Ensuite, j'ai eu à cœur d'affiner leur prononciation.

*Cette tâche m'a permis de réapprendre beaucoup de phonèmes encore manquants, et presque toutes les articulations.*

- *Des virelangues et des phrases que je concevais, pour le réapprentissage des derniers phonèmes manquants.*

Les phonèmes manquants étaient notamment « j » et « ch ».

Je les réapprenais en prononçant des virelangues et des phrases que j'avais écrites, de 20 à 200 fois.

Un exemple de ces dernières est : « La chatte chafouine en chaussettes chamarrées chaloupe chivement pour chéduire le chihuahua»).

J'ai remarqué que bien des sons de ces phrases ne nécessitaient pas d'effort rééducatoire. Aussi, j'ai écourté presque tous les mots, afin de faire davantage de rééducation durant le même temps.

La phrase précédente est donc devenue : « La cha- cha- en chau- cha- chal-  
ch pour ché- le chi- »

*Cette tâche m'a permis de terminer le réapprentissage les phonèmes.*

- *Des textes divers, sur lesquels je me forçais à contrôler la modulation de ma parole .*

Le trouble de contrôle de l'amplitude de ma parole avait nettement décru, mais m'affectait encore. Il avait comme conséquence une parole généralement trop « plate » du fait du manque de tonalité, mais avec des passages bien trop forts ou aigus.

Aussi, je me forçais à lire des textes à haute voix sur un ton égal.

*Cette tâche m'a permis la reconquête totale du contrôle de l'amplitude de ma parole.*

## **Deuxième étape - 1,5 mois - Janvier à mi-février 2009**

Ma parole était très irrégulière, marquée par certains phonèmes et articulations que j'avais réacquis mais sur lesquels j'insistais parfois pas assez ou trop.

La première étape de Rééducation Pure de la Parole II m'avait permis de regagner tous les phonèmes et presque toutes les articulations. Cette seconde étape consista à regagner les dernières articulations manquantes, et à rendre automatique puis affiner l'expression.

### **a. Première partie - 1 mois**

Son but était d'« ébarber » ma parole.

Aussi, j'ai lu à haute voix :

- *Des vers homophones, pour le réapprentissage fin des phonèmes.*

Mes problèmes de parole avaient désormais pour cause non des phonèmes manquants, mais leur insuffisante maîtrise fine.

Je prononçais pareillement tout phonème donné. Or, un phonème n'est pas prononcé exactement de la même façon selon les lettres qui l'entourent.

J'ai cherché sur Internet le moyen d'améliorer ma finesse de prononciation des phonèmes, et les holorimes, des vers homophones français, m'ont paru convenir. Ces vers sont composés de 2 parties au sein desquelles les mêmes syllabes homophones sont différemment raccordées.

Exemples : « Dans cet antre, lassés de jeûner au palais, dansaient, entrelacés, deux généraux pas laids », ou encore : « À Lesbos, à Tyr, l'évangile est appris; ah, laisse, beau satyre, l'Ève en gilet t'a pris ».

*Cette tâche m'a permis un travail très fin sur l'expression des phonèmes.*

- *Des phrases difficiles à comprendre phonétiquement, pour le réapprentissage fin des articulations.*

J'ai cherché sur Internet le moyen d'affiner ma capacité articulatoire, et j'ai trouvé les « phrases difficiles » d'un club belge d'orthographe. Ces phrases étaient appelées difficiles, car elles comportaient des mots « rares », peu connus. C'était parfait pour l'usage auquel je les destinai, car il est impossible d'utiliser le contexte pour les deviner à partir de seulement une partie de leurs sons; l'intégralité de leur prononciation doit être de bonne qualité pour les rendre intelligibles.

Je lisais 20 fois une centaine de phrases, et enregistras chacune sur un petit magnétophone. Ce qui importait pendant la lecture n'était pas l'écriture d'une phrase, mais ses **sons** (« phonèmes »). Ensuite, je faisais écouter mon enregistrement par mon Papa puis lui demandais sa compréhension phonétique des phrases. Je notais les mots qu'il n'avait pas compris phonétiquement, et je répétais chaque jour leurs phrases jusqu'à ce que sa compréhension en soit bonne.

Devoir rendre mes phrases compréhensibles phonétiquement m'a conduit à une concentration élevée sur la prononciation des articulations.

*Cette tâche m'a permis un travail très fin sur l'expression des articulations.*

## **b. Deuxième partie - 3 semaines**

Ma parole était « rugueuse » ; le but de cette partie était de la « polir ». Cette rééducation avancée devait rendre de nouveau ma parole « ordinaire ».

Je n'avais plus de problèmes de phonème ou d'articulation, ou de phonème prononcé trop faiblement ou trop fortement car je n'avais pas encore automatisé sa prononciation.

Cependant, ma parole n'était pas « ordinaire », et je voulais qu'une tâche rééducatoire la rende ainsi. J'ai donc lu à haute voix des discours en veillant à ce que ma parole soit nette : mots séparés, ton varié, rythme égal...

Ces discours comprenaient par exemple :

- Le discours au Panthéon (le monument funèbre français pour les grands êtres humains) lors du transfert des cendres de Jean Moulin (le chef de la Résistance française durant la Seconde Guerre Mondiale).
- Le très célèbre discours contre le racisme de Martin Luther King, « I have a dream » (« J'ai un rêve »).

*Cette tâche m'a permis de regagner une maîtrise totale de la respiration, et a rendu ma parole « ordinaire ».*

***Rééducation Pure de la Parole II s'est terminée le 19 février 2009.***

***Cette date marque la fin de ma rééducation de la parole.***

***CETTE DATE MARQUE LA FIN DE TOUTE MA REEDUCATION.***

## 2.4. PARALLÈLE ENTRE MA RÉÉDUCATION DE LA DYSARTHRIE ET LA CRÉATION D'UN COLLIER

Après la fin de ma rééducation, je me suis représenté le travail de rééducation que j'avais effectué comme semblable au travail d'un bijoutier qui fait un collier sans aucune fourniture extérieure. Ce collier est composé de plusieurs rangs de perles de verre multicolores, et ses motifs sont séparés par de petits cylindres argentés :

- **Bijoutier** : conception du collier sur une feuille de papier.
  - ➔ **Moi** : j'ai dû d'abord déterminer la manière de prononcer beaucoup de sons et articulations.
- **B.** : obtention de l'armature en tissant plusieurs fils pour former le cordon, puis en en faisant des rangs.
  - ➔ **M.** : j'ai « écourté » ma parole, l'ai contrôlée, et en ai réappris les tons.
- **B.** : élaboration d'un moule pour chaque perle, coulage d'elle avec du verre en fusion puis son ébarbage.
  - ➔ **M.** : j'ai suivi plusieurs étapes pour obtenir des phonèmes et des mots nets puis le produit final : des phrases nettes.
- **B.** : séparation des perles par de petits cylindres argentés, pour composer les motifs.
  - ➔ **M.** : j'ai intercalé entre les phonèmes les interstices maîtrisés de la respiration, pour rendre clair l'ensemble des mots d'une phrase.
- **B.** : polissage du collier pour le vendre à des clients.
  - ➔ **M.** : j'ai rendu ma parole « ordinaire » pour devenir capable de m'adresser à des personnes qui ne me connaissent pas.

Le parallèle est dessiné à la fin de cette sous-partie.

La durée de ma rééducation de la parole n'est pas du tout représentative de la durée d'une rééducation de la parole dans le cadre d'une dysarthrie. En effet, la dysarthrie n'était pas la seule cause de ma parole très mauvaise, ni ma seule rééducation.

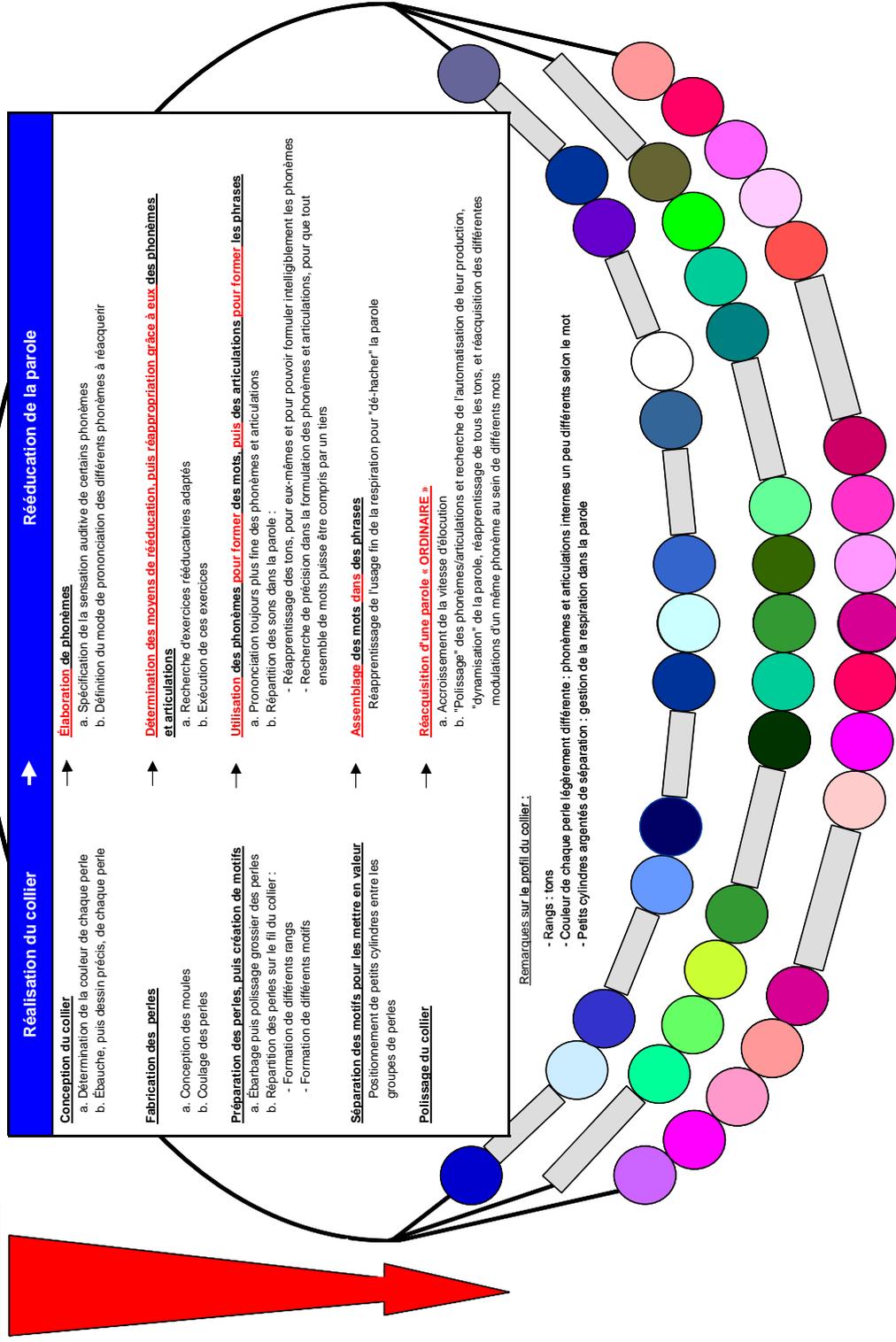
Si les éléments suivants étaient soustraits, ma rééducation aurait été bien plus courte :

- Langue cicatricielle - moins 6 mois
- Cervelet endommagé - moins 7 mois
- Multiplicité de mes 4 rééducations particulières - moins 7 mois
- Dents manquantes - moins 8 mois.
- Pratiquée d'emblée de « Rééducation Pure de la Parole » - moins 12 mois.

Ces éléments soustraits, ma rééducation de la parole de 54 mois aurait été écourtée de 40 mois. Elle aurait alors duré seulement 1 an 2 mois, soit moins de 2 ans si j'applique la méthode prudente (marge de sécurité de 50%) d'Emma de calcul du temps de rééducation.

# Parallèle entre ma rééducation de la dysarthrie et la création d'un collier à plusieurs rangs de perles de verre multicolores aux motifs séparés par de petits cylindres argentés

Progrès constant et CROISSANT  
rééducation parole



## Situation finale

Ma parole est presque bonne.

Elle ne montre pas que je l'ai rééduquée. Elle est appropriée pour toutes les tâches de la vie. Cependant, si j'ai bien « poli » le « collier de ma parole », je n'ai pas pu le rendre « scintillant », ce qui fait que de toutes petites spécificités demeurent.

A leur sujet, Orthophoniste II a fait un parallèle très séduisant entre la rééducation de ma parole et le fonctionnement d'un véhicule. Il m'a dit : « [ j'étais ] au garage, et [ allais ] désormais rouler, aussi [ parlerais-je ] mieux » du fait de mon utilisation de la parole dans la vie après la rééducation.

### 3. Écriture (réapprentissage de l'écriture)

Rééducation grâce à des séances de thérapie : 15% - dont, au centre, 13% -  
 Rééducation personnelle : 85%

#### Résumé

SITUATION INITIALE		Écriture manuelle nulle
Cause		Rupture d'un cartilage du poignet et cervelet endommagé.
MOYENS DE RÉÉDUCATION	<u>Séances théér.</u> 15%	Nombreux exercices d'écriture, conduits en ergothérapie du centre de rééducation puis à l'hôpital Bichat.
	<u>Personnels</u> 85%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pratique très importante d'exercices d'écriture.</li> <li>2. Étude d'un livre de kinésithérapie de la main.</li> <li>3. Kinésithérapie de la main droite avec un professeur de piano qui avait eu beaucoup de kinésithérapie spécialisée à une de ses mains.</li> </ol> <p><b><i>Substitution de l'écriture manuelle par l'écriture au clavier</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Utilisation de manuels de frappe.</li> <li>5. Suivi de 3 programmes de frappe dans des instituts de formation.</li> <li>6. Frappe de résumés de textes pendant des après-midi entiers durant 1,5 an.</li> <li>7. Frappe de trames de suite au livre d'une amie.</li> </ol>
Periode :		4 ans 3 mois
SITUATION FINALE		<p>- Écriture manuelle : de la main gauche, acquise mais pas bonne</p> <p>- Écriture clavier : bonne</p>

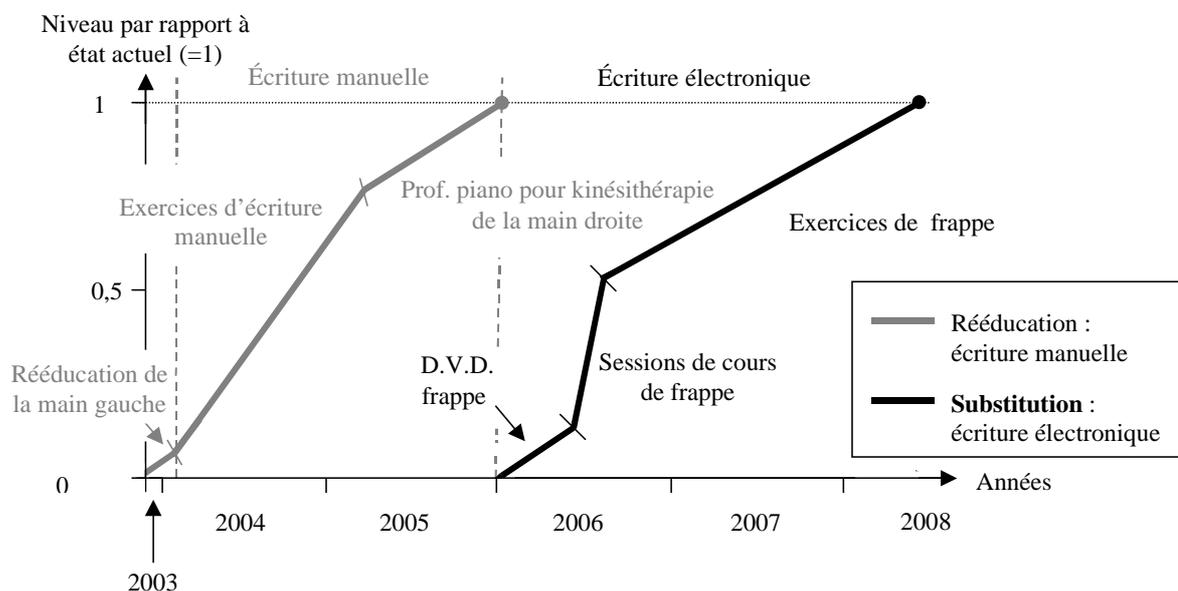
#### Situation initiale

Le réapprentissage de l'écriture était essentiellement une tâche post-rééducation.

J'ai commencé par rééduquer mes mains pour les contrôler. Cependant, je mentionne ici seulement le réapprentissage de l'écriture car il était la finalité de la rééducation des mains.

Je suis droitier. Du fait de plusieurs plâtres au bras, j'ai utilisé la main gauche pour réapprendre à écrire. Avec la main gauche, les problèmes d'écriture manuelle sont seulement causés par le cervelet endommagé.

## Courbe de réapprentissage



Le sommet de la courbe relative à l'écriture manuelle ne correspond pas au niveau d'une très bonne écriture, mais à mon niveau actuel. Par rapport à une très bonne écriture manuelle, il est d'approximativement 50%.

Aussi, j'ai substitué l'écriture électronique (frappe automatique) à l'écriture manuelle.

## Considérations générales

Le besoin de réapprendre l'écriture manuelle provenait essentiellement de l'endommagement du cervelet. Cependant, il était aussi causé par la fracture de la main droite consistant en la rupture d'un cartilage entre le poignet et le pouce. Trois opérations ont eu lieu pour tenter de la réparer :

- Tentative de ressoudage de ce cartilage (échec).
- Tentative de greffe du poignet avec de l'os de mon crâne (échec).
- Pose d'une prothèse au poignet (petite plaque ronde flexible en fibre de carbone maintenue par des vis).

Comme je réapprenais à écrire de la main gauche, ces opérations à la main droite ne constituaient pas un obstacle aux exercices d'écriture.

Cependant, ma main droite avait besoin de réacquérir de la flexibilité (la flexibilité du poignet m'a bien servi quand j'ai substitué l'écriture électronique à l'écriture manuelle). Pour cela, quand mon bras droit n'était pas dans le plâtre j'ai suivi au centre des séances de kinésithérapie pour le poignet.

En outre, pour flexibiliser mon poignet mon médecin au centre a fait faire par l'appareilleur une prothèse. Cette prothèse comportait deux morceaux de plastique thermoformé situés autour de la main et du poignet, reliés par un élastique qui relevait la main.

## Moyens de réapprentissage paramédicaux

- **Réapprentissage de l'écriture en ergothérapie du centre de rééducation**

Mois 3-15 - Séance trihebdomadaire

Il a été très long, et a commencé très bas. J'ai écrit pour commencer des lettres, puis des mots, puis des phrases courtes. Au bout d'un an, j'écrivais des paragraphes.

- **Séances d'ergothérapie à l'hôpital Bichat**

Mois 28-29 - Séance hebdomadaire

Le rendement très faible de ces séances m'a conduit à les interrompre. J'ai mis fin à mon travail de réapprentissage de l'écriture manuelle, et je lui ai substitué l'écriture électronique.

## Moyens de réapprentissage personnels

J'ai tenté un grand nombre de choses pour améliorer ma capacité à écrire manuellement, soit par une meilleure écriture de la main gauche, soit par une rééducation de la main droite. Mes tentatives ont compris :

- Exercices de rééducation. Ils étaient exécutés avec un professeur de piano qui avait eu de très nombreuses séances de kinésithérapie spécialisée pour une de ses mains endommagée par un accident. Ils visaient à me permettre d'écrire de nouveau avec la main droite.
- Exercices personnels d'écriture manuelle. J'utilisais pour eux un cahier d'écriture d'école primaire.
- Achat, puis étude, d'un livre de kinésithérapie spécialisée de la main.
- Achat, puis utilisation, de grips de stylo en plastique permettant un meilleur « déroulé » de la main lors de l'écriture.

Chacune de ces tentatives a très peu amélioré mon écriture de la main gauche ou ma capacité à écrire de la main droite. Les mains elles-mêmes n'en sont pas à l'origine, mais le cervelet endommagé, qui ne peut plus coordonner parfaitement les gestes de l'écriture; en conséquence, mon écriture manuelle était insatisfaisante, et je ne voyais pas comment l'améliorer davantage que je l'avais déjà fait.

Je décidais donc de **substituer** l'écriture électronique à l'écriture manuelle.

Son apprentissage a été très long et très difficile, du fait de mes problèmes de coordination. Un de mes manuels de dactylographie mentionne 50 heures comme durée de l'apprentissage de la frappe automatique. Cependant, il m'a fallu 1500 heures pour taper correctement, et 2500 heures pour taper presque bien. Désormais, je tape bien au clavier.

Arriver à ce niveau a requis :

- Achat, puis pratique, de manuels de frappe sous forme de CD-Roms.
- Suivi de 3 sessions de cours de frappe hebdomadaires dans 2 instituts de formation professionnelle, un généraliste et un spécialisé dans les travaux de frappe que font parfois les assistants.
- Utilisation de l'ordinateur portable pour :
  - faire des exercices de frappe
  - taper des résumés de 5 pages d'essais
  - taper des trames de suite à un roman que venait d'écrire une amie

Durant 1,5 an, j'ai pris le train de banlieue 5 jours par semaine pour me rendre à Paris. J'y effectuais un apprentissage de l'écriture au clavier de 4 à 6 heures.

Pour cela, je suis allé dans différentes bibliothèques ou dans des cafés « Starbucks ». Les établissements de cette chaîne sont pratiques pour apprendre la frappe, car ils comportent presque toujours une grande table adaptée aux ordinateurs portables. En outre, j'en trouvais le personnel très sympathique, comportement qui présentait une grande importance pour moi du fait de la pression psychologique sous laquelle je vivais.

### Situation finale

- Écriture manuelle : niveau faible, suffisant pour un destinataire tolérant, sinon insuffisant
- Écriture électronique : bonne (j'ai écrit avec elle le guide dont ce livre fait partie)

## 4. Intellect

Rééducation grâce à séances de thérapie : 8% - au centre, aucune -  
 Rééducation personnelle : 92%

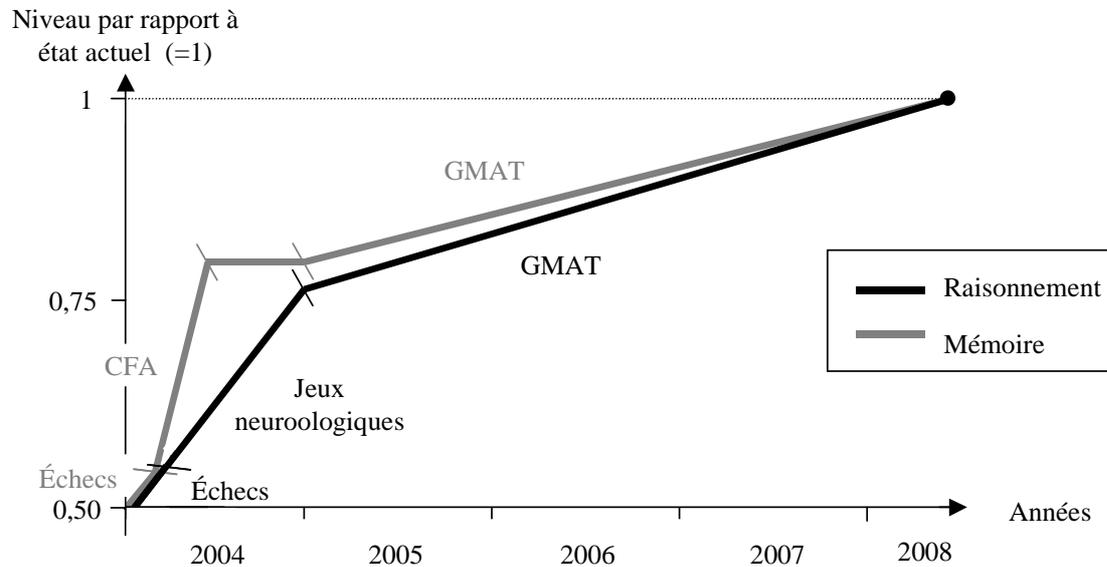
### Résumé

<b>SITUATION INITIALE</b>		- <b>Réflexion</b> : faibles problèmes d'attention - <b>Mémoire</b> : légers « trous de mémoire »
Cause		AVC et surpression intra-crânienne
<b>MOYENS DE RÉÉDUCATION</b>	<u>Séances théér.</u> 8%	Quelques mois de rééducation neurologique
	<u>Personnels</u> 92%	1. Jeux électroniques de rééducation neurologique, achat puis pratique quotidienne. 2. Jeu physique tactique, achat puis pratique quotidienne. 3. Au centre de rééducation, préparation d'un examen international de gestion de fonds, le CFA. (origine : livres apportés par un ami proche) 4. Échecs, pratique quotidienne durant 3 ans. 5. À ma sortie du centre de rééducation, rééducation intellectuelle grâce à des exercices de préparation pour le GMAT, examen d'entrée international pour des études post-universitaires. (origine : propos d'un ami proche)
Période :		4 ans 5 mois
<b>SITUATION FINALE</b>		- <b>Réflexion</b> : complètement recouvrée - <b>Mémoire</b> : complètement recouvrée

### Situation initiale

- Réflexion - une partie de l'intelligence qui est « cadrée ». La neurologue du centre de rééducation a relevé de faibles problèmes d'attention.
- Mémoire  
J'avais des oublis et me répétais parfois.

## Courbe de rééducation



Le CFA a eu une incidence très importante sur la mémoire, mais faible sur la réflexion. Aussi, il n'apparaît pas sur la courbe de réflexion.

Les jeux de neurologie ont eu une incidence importante sur la réflexion, mais faible sur la mémoire. Aussi, ils n'apparaissent pas sur la courbe de mémoire.

## Considérations générales

Ma rééducation de l'intellect comprend 2 éléments :

- A. Rééducation de la réflexion
- B. Rééducation de la mémoire

Je n'ai guère prêté d'attention à la définition médicale de mes problèmes intellectuels, pour 2 raisons :

- La définition du domaine de l'intellect est bien malaisée.
- Les normes médicales pour les patients sont peu élevées.

## Moyens de rééducation paramédicaux

Au printemps 2004, j'ai eu un trimestre de rééducation neurologique hors du centre de rééducation. Cette rééducation consistait essentiellement en la pratique de jeux électroniques d'entraînement neurologique, et d'un jeu physique tactique.

## Moyens de rééducation personnels

- **Jeux de rééducation neurologique**<sup>4</sup>

Jeu électronique : mois 6-12, une demi-heure quotidienne

Jeu physique : mois 6-11, une demi-heure quotidienne, puis mois 12-23, 15 minutes quotidiennes

J'ai adoré ces jeux. J'en ai demandé les références à mon thérapeute paramédical; je les ai achetés puis pratiqués quotidiennement :

- Jeux électroniques d'entraînement neurologique

Entraînement en particulier sur celui de ces jeux qui me plaisait le plus. Au début, lutte à son niveau de difficulté intermédiaire, et échec parfois à finir une partie avant l'expiration des 3 minutes allouées. Au bout de 7 mois, parties jouées au niveau le plus élevé, et habitude de faire une trentaine de parties en une demi-heure.

- Jeu physique tactique

Parties contre mon Papa pendant une demi-heure pendant 6 mois, puis pendant un quart d'heure pendant un an. Ensuite, parties occasionnelles contre moi-même mais moins souvent et pour le plaisir.

- **Échecs**

Mois 5-42 - Fréquence quotidienne très variable, d'1 à 5-6 parties

J'y ai d'abord joué pendant les week-ends avec un jeu électronique que m'avait offert ma sœur comme cadeau de Noël 2003. Ensuite, quand j'ai su marcher j'y ai joué pendant les jours de la semaine avec mon jeu de voyage au centre de rééducation : j'apprenais et répétais des ouvertures et jouais des parties contre moi-même. Enfin, j'ai eu la chance de rencontrer un autre patient, Roman, avec qui je disputais chaque semaine plusieurs parties dans le « club » de l'hôpital. J'ai battu Roman... pas seulement une fois. J'étais très heureux d'apprendre à jouer correctement grâce à lui. Comme il ne pouvait pas déplacer ses pièces, il m'indiquait son coup et je jouais pour lui.

J'ai continué à jouer aux échecs après ma sortie du centre de rééducation, mais à un rythme bien moindre, et j'ai arrêté quand j'ai emménagé dans ma studette à Paris.

---

<sup>4</sup> L'annexe D fournit les références de ces jeux.

- **Examen du CFA**

Mois 7-11 - Plusieurs heures par jour, la plupart des jours

Le CFA est un examen professionnel international de gestion de fonds. Pour ma rééducation intellectuelle, en janvier 2004 un ami proche prénommé Tristan m'en a apporté les manuels au centre de rééducation. L'apprentissage de la très importante quantité de savoir (quantité contenue dans 5 manuels) de l'examen m'a permis de rééduquer très significativement ma mémoire.

Je ne travaillais pas du tout dans la gestion de fonds avant mon accident, mais j'ai trouvé l'examen très intéressant. En conséquence, début février, je me suis inscrit pour une session de l'examen en mai. Je ne savais alors pas encore tout à fait marcher, mais j'étais en bonne voie de quitter mon fauteuil roulant.

Début mai, j'ai eu un bon score à l'examen blanc, et je devais passer l'examen 15 jours après. Un de mes amis fêtait son enterrement de vie de garçon le jour précédent. Je désirais bien sûr participer, mais me coucher juste après le dîner pour être en forme à l'examen. Cependant, j'ai été « kidnappé » et retenu à la fête qui avait lieu dans un bus qui roulait.

Les personnes qui ont fait ça m'ont rendu un fier service : je me rééduquais tout le temps, et je devais absolument me détendre ! Je n'ai pas pu du tout danser lors de l'enterrement de vie de garçon, mais je me suis bien amusé. Je me suis finalement couché vers 9h00 le lendemain matin, heure à laquelle commençait l'examen. Cet enterrement de vie de garçon a été bien plus endiablé et trépidant qu'aurait été la session de l'examen de gestion de fonds, et sans nul doute plus bénéfique !

- **Examen du GMAT**

Mois 58 -59 - Exercices à partir du mois 16. Pratique quotidienne très variable, d'une absence totale à plusieurs heures

Fin décembre 2004, un ami proche prénommé Amir m'a informé qu'il allait passer le GMAT pour se porter candidat à un MBA. Il avait besoin de passer cet examen pour être, en partie grâce au classement qui en découle, sélectionné par les personnes chargées du recrutement des élèves d'un MBA.

Cette information au sujet du GMAT a eu un effet très important sur ma rééducation intellectuelle. J'ai acheté des manuels de préparation à l'examen, et en ai fait des exercices presque chaque jour durant 3 ans. Leur pratique m'a permis de me rééduquer efficacement en termes de réflexion et de mémoire.

Au printemps 2008, j'ai décidé de m'inscrire à une session d'examen. J'ai préparé l'examen en juin et juillet, et je l'ai passé début août. L'incompréhension de mon nom par la personne qui était à l'entrée de la salle d'examen a causé *Rééducation Pure de la Parole II*.

## Situation finale

- Réflexion : j'ai regagné le niveau antérieur à l'accident.
- Mémoire : j'ai regagné le niveau antérieur à l'accident.

## C. COMMENTAIRES POST-EXÉCUTION

### 1. Commentaires négatifs

#### 1.1. La durée de ma rééducation m'a fait douter de sa rationalité; ce doute a limité ma volonté de rééducation

Ce n'est qu'à l'automne 2007 que j'ai réalisé la logique de l'optimisation de la rééducation qu'expose le chapitre A de la partie I.

**Que je doive me rééduquer n'était pas mon choix, mais était indispensable suite aux conséquences physiques d'un accident qui n'était pas non plus mon choix.**

**L'accident avait eu lieu; il faisait partie du PASSÉ. Pour mon FUTUR, je devais faire aussi bien que possible avec ses conséquences sur mon corps, et ça me demandait du temps.**

Jusqu'alors, je n'avais pas rationalisé mon investissement élevé en temps de vie (années de rééducation investies). Aussi, je me suis parfois posé la question du bon sens de ma rééducation. J'étais très content d'être obsédé par ma rééducation, car ma monomanie temporaire était nécessaire à sa conduite efficace; cependant, je redoutais que cette obsession soit déraisonnable.

Ma découverte de la rationalité de ma rééducation me la fit enfin embrasser sans réserve. Les considérables progrès rééducatifs de « Rééducation Pure de la Parole » en témoignent.

#### 1.2. J'ai conceptualisé bien trop tardivement ma rééducation de la parole

Je n'ai pas essayé de comprendre et de formuler une idée organisée de ma rééducation de la parole jusqu'à « Rééducation Pure de la Parole ».

Auparavant, j'utilisais sans réfléchir les techniques de rééducation classiques que j'avais apprises de mes orthophonistes. Elles n'ont pas résulté en des résultats de rééducation satisfaisants, aussi j'ai effectué « Rééducation Pure de la Parole » à partir de décembre 2007 comme un dernier recours rééducatif; il a été dur mais a fonctionné.

Si j'avais conceptualisé d'emblée ma rééducation de la parole, j'aurais écourté de 9-15 mois sa durée de 4,5 ans.

Mon commentaire négatif d'une réflexion bien trop tardive sur la rééducation de la parole peut être généralisé en une critique d'un manque de réflexion pour toute ma rééducation.

Je m'en suis trop remis aux professionnels paramédicaux, et j'ai de la sorte conceptualisé trop légèrement chaque rééducation particulière.

Un élément fondamental pour ta rééducation ressort de ce commentaire:

**LA RÉÉDUCATION IMPOSE DE FAIRE SANS PENSER, notamment sans penser au futur autre que proche, MAIS DE PENSER AVANT DE FAIRE.**

## **2. Commentaires positifs**

### **2.1. Je savais ce que je voulais : moi-même rééduqué aussi complètement que possible**

Certains de mes amis me disaient : « Tu t'es rééduqué énormément. Tu devrais rechercher du travail ». Ce commentaire me laissait complètement froid, pour 4 raisons :

- D'abord, aucun de mes amis ne réalisait l'ampleur des rééducations spécifiques que je devais conduire. C'est d'autant plus vrai que je me suis progressivement tu à leur sujet pour désaturer de ma rééducation.
- Par ailleurs, je savais très bien qu'ils sont beaucoup plus tolérants envers moi que le marché du travail le serait.
- Ensuite, je refusais un état de rééducation qui ne me permette pas d'exercer complètement mes compétences professionnelles, pour autant que je puisse arriver à un stade de rééducation satisfaisant.
- **Enfin et surtout, je ne voulais pas d'employeur, car j'avais un travail critique préalable pour moi-même : mon travail de rééducation. Je voulais me retrouver moi-même, aussi complètement que possible, pour avoir ensuite plaisir à vivre.**

Durant ma rééducation, j'ai vécu avec de tout petits moyens financiers. Mais ils suffisaient à mon travail de rééducation, qui était la seule chose qui m'importait.

Dans le Livre 1, Ma rééducation, j'écris que j'ai refusé de travailler pour une autre entreprise que moi-même pour pouvoir travailler à ma rééducation. Ce n'était pas un choix déchirant : c'était d'évidence ce que je devais faire.

## 2.2. J'ai refusé de quitter la « vraie vie »

J'ai réalisé assez tôt que les personnes du champ de la rééducation ne sont en rien représentatives du reste de la société. Aussi, peu après que j'ai réappris à marcher, j'ai réintégré la « vraie vie », la vie hors du champ rééducatif.

La vraie vie m'a apporté deux éléments :

### **1. Devoir d'exigence**

Grâce à elle, j'ai dû être beaucoup plus exigeant envers moi-même que le cocon rééducatif me le demandait.

### **2. Reconstitution de l'énergie psychologique et désaturation de la rééducation**

Au cours des 3 premières années, je ne vivais pas réellement, car je passais presque tout mon temps à me rééduquer : j'avais de nombreuses consultations médicales et séances de rééducation, et je travaillais seul sur mon corps.

Au cours des années 4 et 5, j'ai pu un peu profiter de la vie. Cela a permis :

- Reconstitution de l'énergie psychologique : par la présentation d'éléments de plaisir qui permettaient de la réapprovisionner. Ils comprenaient par exemple des gens sympathiques que je rencontrais, des petits enfants, des chiens, la nature...
- Désaturation : à travers la pensée à des thèmes entièrement hors de la rééducation, tels que des questions macroéconomiques, l'alpinisme et l'athlétisme, les origines de l'être humain...

# *Conclusion*

J'ai écrit le guide de rééducation auquel appartient ce livre dans l'espoir qu'il soit éventuellement utile.

Qu'il le devienne appartient à chacun de ses lecteurs.

Si l'un d'eux veut optimiser sa rééducation, je lui souhaite d'y parvenir.

Je le lui souhaite **VRAIMENT**.

GM

# **ANNEXES**

**Annexe A. Œuvres qui peuvent permettre le renouvellement  
de ton ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE et ta  
désaturation de la rééducation**

## **Livres**

### Titre

*De l'autre côté du désespoir - Introduction à la  
pensée de Swami Prajnanpad*  
*Le Maître et Marguerite*  
*La petite Fadette*  
*Nos voisins du dessous*  
*Montagnes d'une vie*

### Auteur

André Comte-Sponville  
Michaïl Boulgakov  
George Sand  
Bill Bryson  
Walter Bonatti

## **Romans graphiques**

### Titre

*Les gardiens*  
*L'orme du Caucase*

### Auteur (s)

Alan Moore / David Gibbons  
Jiro Taniguchi / Ryuichiro Utsumi

## **Films**

### Titre

*Rocky*  
*Bienvenue à Gattaca*  
*Voyage au bout de l'enfer*  
*L'étoffe des héros*  
*Million dollar baby*

### Réalisateur(s)

John G. Avildsen  
Andrew Nichol  
Michael Cimino  
Philip Kaufman  
Clint Eastwood

*Rosetta*  
*Collision*  
*Magnolia*  
*Barry Lindon*  
*L'odyssée de l'espèce*  
*Princesse Mononoke*  
*L'étrange Noël de M. Jack*  
*Shrek*  
*Monstres et compagnie*  
*Little Miss Sunshine*  
*L'arme fatale 1,2, 3 et 4*  
*Blade Runner - version du réalisateur*

Luc et Jean-Pierre Dardenne  
Paul Haggis  
Paul Thomas Anderson  
Stanley Kubrick  
Jacques Malaterre  
Hayo Miyazaki  
Henry Selick  
Andrew Adamson et Vicky Jenson  
Pete Docter et David Silverman  
Jonathan Dayton et Valerie Farris  
Richard Donner  
Ridley Scott

**Annexe B - Matériel de rééducation de la parole du site  
Internet OTR !**

## Matériel de rééducation de la parole

Ce matériel n'est en aucune façon adapté à toutes les personnes qui ont des problèmes de rééducation de la parole. Il est destiné à l'une d'elles qui a un cas rééducatif similaire à un de ceux que j'avais, et dont l'orthophoniste approuve et spécifie l'usage.

Il comprend :

1. Partie II.B.2 de ce livre
2. Du matériel de rééducation que j'ai utilisé pour traiter ma dysarthrie

Lien Internet :

[http://Ofix.free.fr/3\\_francais.html](http://Ofix.free.fr/3_francais.html)

**Annexe C - La rééducation - ici, ma rééducation  
de la parole - est un travail personnel**

## Note sur l'annexe C

L'annexe C illustre ma rééducation de la parole. A part quelques fichiers datant de la fin de la période avec l'Orthophoniste II, j'ai produit mon matériel de rééducation pour *Rééducation Pure de la Parole II*. L'annexe ne contient pas de répertoire pour *Rééducation Pure de la Parole I* car j'ai alors essentiellement travaillé sur des pièces de théâtre (texte et expressions difficiles à prononcer du texte).

Le fichier source « Rééducation Pure de la Parole II » comprend 3 sous-fichiers source : « Première étape », « Orthophoniste III », et « Deuxième étape ».

Pendant *Rééducation Pure de la Parole II*, j'ai réalisé plus de 110 fichiers (souvent des fichiers modifiés, il n'y a qu'une trentaine de fichiers d'origine).

## 1. Copie d'écran de mes fichiers de rééducation de la parole - Orthophoniste II

↓ Nom	Ext.	Taille	Date	↑ Ext.	Taille	Date
[.]	<REP>	<REP>	15/08/2009 13:16	<REP>	28 160	17/06/2009 10:53
[Orthophoniste II]	<REP>	<REP>	17/06/2009 10:53	doc	30 208	05/06/2007 13:39
[Rééducation pure parole II]	<REP>	<REP>	15/08/2009 13:18	doc	27 136	06/02/2007 22:15
				doc	30 720	06/03/2007 22:10
				doc	27 136	06/08/2007 22:06
				doc	26 624	09/03/2007 20:42
				doc	30 720	09/05/2007 23:08
				doc	26 112	10/07/2007 09:47
				doc	27 136	12/03/2007 22:48
				doc	27 648	17/04/2007 17:38
				doc	27 648	18/06/2007 11:05
				doc	30 720	19/08/2007 13:01
				doc	27 648	20/02/2007 18:03
				doc	28 160	20/05/2007 19:12
				doc	29 184	22/05/2007 13:09
				doc	27 136	23/01/2007 17:44
				doc	28 160	23/02/2007 18:05
				doc	20 992	23/08/2007 11:10
				doc	27 648	25/03/2007 17:03
				doc	20 480	27/03/2007 15:18
				doc	27 648	27/03/2007 18:57
				doc	32 768	29/07/2007 13:12
				doc	30 720	30/01/2007 21:52
				doc	32 256	31/07/2007 08:04
				doc	21 504	19/08/2007 13:05

## **Commentaire**

La copie d'écran de la page précédente montre le travail de rééducation conduit de janvier à août 2007 avec Orthophoniste II.  
J'ai seulement alors commencé à produire des fichiers orthophoniques.

## 2 a) Copie d'écran de mes fichiers de rééducation de la parole - Rééducation Pure de la Parole II, première étape

↓Nom	Ext.	Taille	Date	* ↓Nom	↑Ext.	Taille	Date
[.]			15/08/2009 13:18	[.]	<REP>		29/05/2009 20:35
[Reeducation pure parole II - Deuxieme etape]		<REP>	29/05/2009 20:35	[Reeducation pure parole II - Document Arme]	doc	26 112	03/10/2008 20:56
[Reeducation pure parole II - Orthophoniste III]		<REP>	11/04/2009 14:01	[080914 - phrases en st, ch et j et s]	doc	20 480	13/10/2008 20:14
[Reeducation pure parole II - Premiere etape]		<REP>	29/05/2009 20:35	[081003 Reeducation et normalisation - Document Arme]	doc	25 088	13/10/2008 19:07
				[081022 Orthophonie pure - Document Atтали]	doc	26 112	23/11/2008 21:00
				[081026 Orthophonie pure - Document UNIRH]	doc	32 256	26/10/2008 21:53
				[090808 Orthophonie pure II]	doc	34 304	09/08/2008 20:05
				[091108 La reed. ortho. pour moi]	doc	29 696	11/09/2008 15:44
				[100808 Orthophonie pure II]	doc	34 816	10/08/2008 21:39
				[130908 Phrases complementaires]	doc	19 456	13/09/2008 13:36
				[140908 O.P. II - Finalite, cadre et demarche]	doc	27 648	14/09/2008 21:24
				[140908 O.P. II Horaire type]	doc	19 456	14/09/2008 22:23
				[150808 Orthophonie pure II]	doc	32 256	15/08/2008 06:14
				[160808 Orthophonie pure II]	doc	31 232	16/08/2008 17:25
				[180808 Orthophonie pure II]	doc	33 792	18/08/2008 20:40
				[210808 Orthophonie pure II]	doc	35 328	21/08/2008 17:13
				[230808 Orthophonie pure II]	doc	34 816	23/08/2008 22:45
				[240808 Orthophonie pure II]	doc	33 280	24/08/2008 21:09
				[250808 Orthophonie pure II]	doc	34 304	25/08/2008 22:23
				[250908 Ma reeducation orthophonique]	doc	2 405 376	25/09/2008 22:11
				[280808 Orthophonie pure II]	doc	35 840	28/08/2008 15:47
				[290908 - Phrases en st, ch et j]	doc	20 480	29/09/2008 19:07
				[Methode complete preparation concours - 14]	doc	56 832	29/12/2008 22:08
				[Methode orthophonie finale 4]	doc	25 088	29/10/2008 14:04
				[Notes orthophonie pour ortho III]	doc	19 456	24/09/2008 22:14
				[O.P. II - Expressions]	doc	23 552	26/06/2008 15:05
				[Orthophonie pure II]	doc	34 816	08/08/2008 21:00
				[Parole correcte - Concours]	doc	19 968	25/09/2008 21:27
				[Poemes avec l'autobus]	doc	39 936	28/12/2008 19:55
				[Preparation seance ortho. II]	doc	20 992	28/08/2008 23:34
				[Retour prepa seance ortho. II]	doc	28 160	29/08/2008 00:06
				[Calendrier et heures Op II]	exe	1 305 088	06/09/2008 14:48
				[Exercices sons]	xls	19 456	02/10/2008 20:07
				[OP - Jours]	xls	27 648	28/12/2008 20:27
				[Tableau orthophonie pure]	xls	16 896	28/11/2007 15:20

## 2 b) Copie d'écran de mes fichiers de rééducation de la parole - Rééducation Pure de la Parole II, Orthophoniste III

↓ Nom	Ext.	Taille	Date	↑ Ext.	Taille	Date
[.]			15/08/2009 13:18	<REP>	<REP>	11/04/2009 14:01
[Reeducation pure parole II - deuxieme etape]			29/05/2009 20:35	<REP>	23 040	29/10/2008 16:42
[Reeducation pure parole II - Orthophoniste III]			11/04/2009 14:01	<REP>	24 576	01/10/2008 18:37
[Reeducation pure parole II - premiere etape]			29/05/2009 20:35		20 480	14/10/2008 16:52
[.]					20 480	22/10/2008 20:47
[.]					28 160	29/10/2008 16:39
[.]					29 696	01/12/2008 11:43
[.]					38 400	19/11/2008 21:27
[.]					29 184	06/12/2008 22:03
[.]					19 456	23/11/2008 19:13
[.]					64 000	31/10/2008 22:24
[.]					67 072	09/12/2008 13:27
[.]					64 000	14/12/2008 21:47
[.]					58 880	24/12/2008 17:04
[.]					57 344	24/12/2008 17:16
[.]					65 024	09/11/2008 16:20
[.]					71 680	13/11/2008 18:32
[.]					68 608	13/11/2008 18:44
[.]					75 776	18/11/2008 22:12
[.]					93 696	23/11/2008 20:43
[.]					63 488	07/12/2008 00:00
[.]					22 528	22/10/2008 21:25
[.]					22 528	20/10/2008 19:46
[.]					40 448	29/10/2008 16:28
[.]					29 696	29/10/2008 15:26
[.]					25 088	07/10/2008 16:40
[.]					19 456	06/12/2008 19:44
[.]					124 928	03/12/2008 08:46
[.]					44 032	02/10/2008 18:59
[.]					44 544	22/10/2008 20:58
[.]					31 744	02/10/2008 18:57
[.]					16 896	12/12/2008 22:18

## 2 c) Copie d'écran de mes fichiers de rééducation de la parole - Rééducation Pure de la Parole II, deuxième étape

↓ Nom	Ext.	Taille	Date
[.]			15/08/2009 13:18
[Reéducation pure parole II - deuxième étape]	<REP>		29/05/2009 20:35
[Reéducation pure parole II - Orthophoniste III]	<REP>		11/04/2009 14:01
[Reéducation pure parole II - première étape]	<REP>		29/05/2009 20:35

↑ Ext.	Taille	Date
<REP>	25 600	29/05/2009 20:35
doc	222 208	10/02/2009 22:08
doc	19 456	17/02/2009 21:57
doc	44 544	15/01/2009 23:41
doc	50 688	02/01/2009 20:16
doc	52 224	27/01/2009 20:20
doc	54 784	18/01/2009 21:26
doc	52 736	13/01/2009 21:32
doc	53 760	19/01/2009 19:21
doc	76 800	23/01/2009 22:56
doc	45 056	25/01/2009 22:43
doc	32 768	26/01/2009 22:13
doc	28 672	31/01/2009 19:11
doc	28 160	10/02/2009 17:27
doc	29 184	27/01/2009 20:29
doc	37 376	28/01/2009 19:09
doc	33 792	31/01/2009 19:13
doc	33 792	02/02/2009 18:23
doc	31 232	12/01/2009 17:38
doc	33 792	18/01/2009 21:37
doc	33 792	18/01/2009 21:37
doc	31 232	21/01/2009 18:01
doc	31 232	23/01/2009 19:50
doc	33 280	25/01/2009 22:25
doc	19 968	26/01/2009 22:00
doc	36 864	10/02/2009 17:10
doc	125 440	02/01/2009 19:45
doc	23 040	09/02/2009 17:27
doc	23 552	14/01/2009 19:16
doc	24 576	27/01/2009 20:23
doc	23 040	28/01/2009 22:57
doc	39 424	30/01/2009 21:29
doc	26 112	23/01/2009 22:53
doc	24 576	25/01/2009 22:31
doc	21 504	26/01/2009 22:04
doc	39 424	10/02/2009 17:14
doc	84 480	23/01/2009 21:30
xls	16 896	02/01/2009 18:54
xls	16 384	16/01/2009 21:12
xls	22 016	13/10/2008 16:34
xls	19 456	30/01/2009 21:28
		08/01/2009 21:50

↓ Nom	Ext.	Taille	Date
[.]			
[Holotrimmes]			
[Imitations]			
[Je DOTS parler plus lentement pour parler mieux]			
[Le loup et l'agneau, Sans dessus dessous et L'or]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 10]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 4]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 5]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 6]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 7]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 8]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte - 9]			
[Methode complete preparation concours Parolecorrecte 11]			
[Phase finale - Methode complete preparation concours Parolen]			
[Phrases difficiles selectionnees - 10]			
[Phrases difficiles selectionnees - 11]			
[Phrases difficiles selectionnees - 12]			
[Phrases difficiles selectionnees - 13]			
[Phrases difficiles selectionnees - 2]			
[Phrases difficiles selectionnees - 3]			
[Phrases difficiles selectionnees - 4 et 5]			
[Phrases difficiles selectionnees - 6]			
[Phrases difficiles selectionnees - 7]			
[Phrases difficiles selectionnees - 8]			
[Phrases difficiles selectionnees - 9]			
[Phrases difficiles selectionnees - Phase finale]			
[Phrases difficiles selectionnees]			
[Phrases difficiles]			
[POEME A TRAVAILLER]			
[Poemes et textes - 10]			
[Poemes et textes - 11]			
[Poemes et textes - 12]			
[Poemes et textes - 7]			
[Poemes et textes - 8]			
[Poemes et textes - 9]			
[Poemes et textes - Phase finale]			
[Poemes et textes]			
[Textes]			
[Horaires preparation Parolenormalisee]			
[OP DERNIER 5 JOUR 5]			
[Preparation concours Parolecorrecte]			
[Preparation concours Parolenormale]			

3 a) Feuille de route de “Rééducation Pure de la Parole”  
Rééducation Pure de la Parole I

# Rééducation pure de la parole

## Première phase

63 jours de rééducation pure sur 3,5 mois

Compte à rebours  
jours investis

206					
201					
196					
191					
186					
181					
176					
171					
167					
163					
159					
155					
151					
147					

### Commentaires

- L'investissement dans “Rééducation Pure de la Parole” a été de 206 jours. Je me suis rééduqué approximativement 5 jours par semaine.
- Cette page présente les 63 jours de la première phase. Elle s'est déroulée sur 99 jours entre décembre 2007 et mars 2008.

### Rééducation Pure de la Parole

#### 1. Rééducation de base

- ~~Phase 1 – Rééducation Classique de la Parole I~~
- ~~Phase 2 – Rééducation Classique de la Parole II~~
- ~~Phase 3 – Rééducation Classique de la Parole III~~

#### 2. Rééducation fine

- **Phase 1 - Rééducation Pure de la Parole I**
- Phase 2 - Rééducation Pure de la Parole II
  - Première étape
  - Deuxième étape
    - ✓ Première partie
    - ✓ Deuxième partie

**3 b) Feuille de route de “Rééducation Pure de la Parole”**  
Rééducation Pure de la Parole II - Première étape  
(07/08/2008 - 31/12/2008)

## Rééducation Pure de la Parole II

### Première étape

107 jours de rééducation pure sur 5 mois

**Phase 2- Rééducation Pure de la Parole II**

➤ Première étape

➤ Deuxième étape

✓ Première partie

✓ Deuxième partie

Compte à rebours  
jours investis

	L	M	Me	J	V	S	D
143				07-août	08-août	09-août	10-août
	11-août	12-août	13-août	14-août	15-août	16-août	17-août
139	18-août	19-août	20-août	21-août	22-août	23-août	24-août
134	25-août	26-août	27-août	28-août	29-août	30-août	31-août
129	01-sept	02-sept	03-sept	04-sept	05-sept	06-sept	07-sept
123	08-sept	09-sept	10-sept	11-sept	12-sept	13-sept	14-sept
119	15-sept	16-sept	17-sept	18-sept	19-sept	20-sept	21-sept
114	22-sept	23-sept	24-sept	25-sept	26-sept	27-sept	28-sept
109	29-sept	30-sept	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct
104	06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct
99	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct
94	20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct
89	27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	01-nov	02-nov
84	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
78	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov
73	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov
68	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov
63	01-déc	02-déc	03-déc	04-déc	05-déc	06-déc	07-déc
58	08-déc	09-déc	10-déc	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc
53	15-déc	16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc
49	22-déc	23-déc	24-déc	25-déc	26-déc	27-déc	28-déc
43	29-déc	30-déc	Noel	Noel			
38							

## **Commentaire**

Les feuilles de route de la page précédente et de la page suivante présentent respectivement les jours des première et deuxième étapes de la seconde phase de « Rééducation Pure de la Parole », *Rééducation Pure de la Parole II*. Elle a été conduite du 7 août 2008 au 19 février 2009.

**3 c) Feuille de route de “Rééducation Pure de la Parole”**  
Rééducation Pure de la Parole II - Deuxième étape  
(01/01/2009 - 19/02/2009)

**Rééducation Pure de la Parole II**

**Deuxième étape**

36 jours de rééducation pure sur 1,5 mois

Phase 2 – Rééducation Pure de la Parole II

➤ Première étape

➤ **Deuxième étape**

✓ **Première partie**

✓ **Deuxième partie**

Compte à rebours  
jours investis

	L	M	Me	J	V	S	D
36				01-janv	02-janv	03-janv	04-janv
33	05-janv	06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv	11-janv
29	12-janv	13-janv	14-janv	15-janv	16-janv	17-janv	18-janv
24	19-janv	20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv	25-janv
19	26-janv	27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv	01-févr
13	02-févr	03-févr	04-févr	05-févr	06-févr	07-févr	08-févr
9	09-févr	10-févr	11-févr	12-févr	13-févr	14-févr	15-févr
4	16-févr	17-févr	18-févr	19-févr	20-févr	21-févr	22-févr



**Fin de la rééducation de la parole**

**FIN DE LA RÉÉDUCATION**

**Annexe D - Jeux que  
j'utilisais pour la rééducation neurologique**

## **Jeux électroniques**

### Entraînez votre logique et votre raisonnement

Happy Neuron  
Éditions Emme

### Entraînez votre mémoire

Happy Neuron  
Éditions Emme

Ci-dessus sont les références des CD-Roms interactifs d'entraînement neuronal grand public que j'ai utilisés. Bien que le deuxième CD-Rom s'intitule Entraînez votre mémoire, je l'ai surtout utilisé pour les jeux de réflexion qu'il comprend.

Ces CD-Roms ne sont plus édités comme tels, mais ils peuvent sans doute être achetés d'occasion. Quoi qu'il en soit, leurs jeux d'entraînement neuronal ont été repris dans de nouveaux CD-Roms, présentés sur le site [www.happyneuron.fr](http://www.happyneuron.fr).

Leur coût était entre 10 et 30 euros.

## **Jeu physique**

Quarto  
- Blaise Muller -  
Editions Gigamic

Le Quarto est une sorte de morpion en 4 dimensions sur un plateau de 16 cases joué avec de belles pièces en bois. Je l'ai utilisé pour rééduquer la faculté d'anticipation.

Il n'est pas un jeu spécifique à la rééducation neurologique, mais un jeu de tactique grand public. Il est très simple à apprendre - 20 secondes suffisent pour en assimiler les règles - mais très difficile à maîtriser.

Il a reçu un nombre très élevé de récompenses internationales du type « Meilleur jeu de l'année ».

Son coût est d'une trentaine d'euros.