

# *Introduction*

Je suis tombé de 4 étages depuis mon appartement, soit une hauteur de 11 mètres.

Suite à cet accident, j'ai été plongé dans le coma durant 6,5 semaines. À mon réveil, j'étais affecté de nombreux handicaps. Par conséquent, j'ai dû me rééduquer dans quatre domaines :

- **MARCHE** Je ne pouvais plus marcher, du fait de la perte de presque tout l'équilibre à cause de mon cervelet à moitié détruit (le cervelet est un organe sous le cerveau. Il est connecté aux nerfs et gère toutes les fonctions corporelles dont l'équilibre, la parole et l'écriture).
- **PAROLE** Ma parole était très peu compréhensible, du fait de :
  - La langue tranchée (puis recousue).
  - La mâchoire du bas complètement brisée (puis reformée).
  - Une lésion au cerveau appelée Accident Vasculaire Cérébral (AVC). En a découlé une dysarthrie (perte d'une partie de la capacité à s'exprimer du fait de problèmes neurologiques).
  - Le cervelet endommagé. Ceci a causé la dégradation marquée du contrôle de l'amplitude (volume et hauteur) de ma parole.
- **ÉCRITURE** Ma capacité à écrire était nulle, du fait du poignet droit fracturé et du cervelet endommagé.
- **INTELLECT** Ma réflexion et ma mémoire étaient toutes deux affaiblies, du fait de l'AVC et d'une surpression dans la boîte crânienne quand j'étais dans le coma.

**EN CONSÉQUENCE DES LÉSIONS DÉCOULANT DE MON ACCIDENT, J'ÉTAIS TRÈS HANDICAPÉ DANS LA VIE.**

**J'AI REFUSÉ NON LA CONDITION D'HANDICAPÉ, MAIS SA CONSÉ-QUENCE POUR MOI :**

**UNE VIE LIMITÉE, PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT.**

**J'AI DÉCIDÉ QUE JE MÈNERAIS UNE RÉÉDUATON AUSSI COMPLÈTE QUE POSSIBLE. JE LA VOULAIS COMPLÈTE, ET J'ÉTAIS SEUL À CONSIDÉRER CET OBJECTIF RÉALISTE.**

**J'AI MENÉ UNE TELLE RÉÉDUCATION.**

**J'ai pris personnellement en main ma rééducation, et je l'ai conduite intensivement durant 5 ans.**

La rééducation m'a fait reparcourir en accéléré toutes les phases du développement d'un être humain.

J'ai dû réapprendre des choses que font un bébé (manger et boire, maîtriser ses mains, déféquer et uriner sur commande), un enfant (marcher, parler, écrire), et un adolescent (réfléchir).

*L'expérience m'a appris que la manière dont est menée une rééducation a une influence critique sur son résultat.*

Je décris la manière dont j'ai mené ma rééducation par le terme « optimisation de la rééducation ».

J'ai décidé durant ma rééducation que, quand je l'aurais terminée, j'écrirais pour chaque personne qui veut se rééduquer un livre qui l'aide à optimiser sa rééducation.

Par conséquent, juste après ma rééducation, j'ai écrit un guide composé de 2 livres : ce livre 1 sur la pratique de la rééducation, et le livre 2 d'aide directe à la rééducation.