

C. ACTION : MA RÉÉDUCATION¹

1. État physique à partir duquel j'ai commencé ma rééducation

Je suis sorti du coma à la mi-octobre 2003. Quelques jours après, j'ai été transporté en ambulance de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière à un centre de rééducation pour jeunes adultes dans le Val-d'Oise.

Durant le premier mois, je n'étais pas en état de faire quelque rééducation que ce soit :

- Je n'avais pas le contrôle de mes fonctions défécatoire et urinaire.

En raison de mes problèmes neurologiques, j'avais un contrôle imparfait des sphincters anaux, et aucun contrôle urinaire. Aussi, je déféquais parfois dans mon lit, et j'urinais par le biais d'un étui pénien collé à mon pénis et raccordé par un tube à une poche collectant l'urine.

- Je ne pouvais pas me laver moi-même.

Durant les premières semaines, j'étais trop fragile pour être lavé sous la douche. Les aide-soignants utilisaient donc des tissus hygiéniques pour nettoyer ma face et mon torse. Par la suite, un aide-soignant a commencé à me passer sous la douche. Pour cela, il me transférait de mon lit à un brancard roulant en plastique, m'enlevait ma chemise, puis mettait le brancard en plastique sous la douche et me frottait avec un gant.

- Je voyais très mal.

Ma vue était très basse, car l'accident a endommagé la zone de mon cerveau qui gère la vision. Une amie proche est venue début novembre 2003 me visiter au centre de rééducation. Elle m'a offert une BD, mais je n'ai pas pu la lire, car je n'en distinguais pas le texte des bulles.

- Je ne pouvais pas me nourrir, ni manger de nourriture solide.

En raison de la perte de coordination qui m'affectait, ma seule main disponible, la gauche, était trop maladroite pour que je puisse me nourrir avec elle. Un aide-soignant me donnait donc à manger. Comme je n'ai que la moitié de mes dents et que j'ai eu un appareil dentaire (en plastique) seulement en mars 2004, je me nourrissais essentiellement de bouillie, de purée et de soupe.

¹ Les annexes C et D respectivement :

- rend compte du succès de certaines rééducations particulières
- présente mon message de motivation pour la rééducation

Du fait de la sensibilité à la chaleur des gencives de ma mâchoire inférieure juste reconstruite, je ne pouvais manger aucune nourriture un peu chaude. Aussi mon Papa, quand il venait le soir, faisait refroidir la soupe dans le lavabo rempli d'eau froide avant de me la servir.

- Je ne pouvais pas réfléchir

Mon intellect était très flou lors de mon arrivée et est resté flou durant plusieurs mois. En outre, je devais constamment suivre des mesures de santé (nombreuses consultations auxquelles j'étais amené en ambulance sur un lit puis poussé en fauteuil roulant, renouvellement quotidien de mes pansements aux talons...). Ces mesures occupaient le peu d'espace de pensée que j'avais.

- J'étais très vulnérable aux maladies.

Peu après mon arrivée, j'ai été pris d'une forte fièvre. J'étais malade, car mon corps était vulnérable : il avait été isolé longtemps des microbes contre lesquels il aurait pu préparer des anticorps.

J'étais très amoindri physiquement. Je ne pouvais pas me déplacer. Je ne pouvais pas réfléchir. Je parlais peu et extrêmement mal. Je voyais mal. J'étais malade. J'étais juste une forme de vie fragile immobilisée dans un lit.

A partir de cet état physique, j'ai commencé ma rééducation.

2. Comment je me suis rééduqué dans mes différents lieux de rééducation

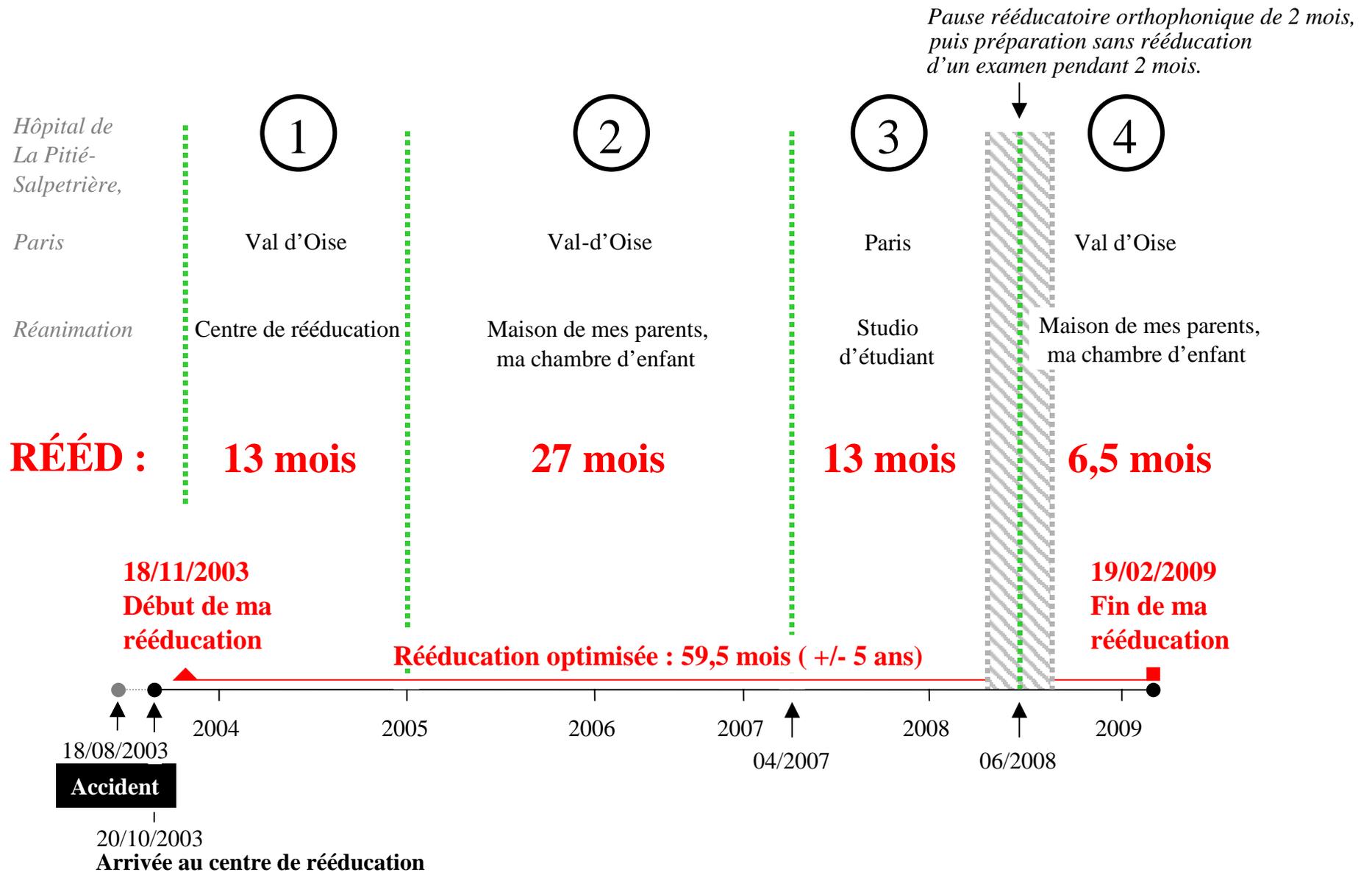
Deux de mes lieux de rééducation, le centre de rééducation puis la maison de mes parents, m'ont offert une caractéristique favorable : la « logistique » y était effectuée pour moi.

La phrase précédente est un jugement très positif.

PARCE QUE la logistique (nutritionnelle et vestimentaire, notamment) était prise en charge, j'ai eu la possibilité de m'investir dans ma rééducation comme je l'ai fait.

Le schéma en page suivante expose mes lieux de vie durant les années de rééducation.

Lieux de rééducation



2.1. Mon centre de rééducation

Mi-novembre 2003 à décembre 2004 - 13 mois de rééducation

J'y ai commencé toutes mes rééducations.

J'y suis resté en hôpital de nuit 4,5 mois au lieu des 15 prévus, car j'ai pu le 1^{er} mars 2004 quitter le fauteuil roulant et marcher. À partir de ce mois, un véhicule venait me chercher le matin au domicile de mes parents, et me ramenait le soir.

J'y ai reconquis non seulement des fonctions physiques, mais de façon plus large mon autonomie

Début du réapprentissage de l'autonomie

A l'exception de mes rééducations particulières, l'événement le plus important de mon séjour a eu lieu à la mi-novembre 2003.

L'aide-soignante qui était en train de me nourrir me demanda alors : « Vous ne voudriez pas essayer de manger seul ? ». Elle avait dû voir que ma main gauche était devenue moins maladroite. Sa suggestion était excellente.

Pour reconquérir de l'autonomie, je décidais de réapprendre à manger seul. Je m'occuperais par la suite de conquêtes d'autonomie plus ambitieuses. Ma capacité de préhension grossière et mon plâtre au bras faisaient que je devais boire la soupe avec une paille et ne pouvais pas couper d'aliments; cependant, je pouvais manger seul un mois seulement après mon arrivée au centre de rééducation.

L'aide-soignante qui m'avait fait commencer la reconquête de mon autonomie s'appelle Isabelle.

Je te remercie sincèrement, Isabelle.

Réapprendre à manger seul n'était pas de la rééducation, mais est nécessaire à l'autonomie dans la vie non-assistée, la vie autonome.

L'optimisation de ma rééducation pouvait me permettre de reconquérir de l'autonomie sur mon corps. L'autonomie de mon corps jouait le rôle central dans la reconquête de mon autonomie, mais cette dernière était plus générale : elle était de pouvoir vivre **une vie autonome, c'est à dire LIBRE.**

Je me réapproprierais, petit à petit, tous les éléments de la vie non-assistée au cours des années suivantes.

Mon autonomie pour me déplacer, nulle lors de mon arrivée, est réapparue et a grandi durant le premier semestre

Depuis la mi-novembre 2003 je me déplaçais en fauteuil roulant, poussé jusqu'à fin décembre. Le dossier du fauteuil était incliné afin de minimiser le poids portant sur mon bassin pas encore entièrement consolidé.

J'étais poussé, car mon bras dans le plâtre m'empêchait d'en actionner les roues. Puis, en janvier 2004 j'ai eu un fauteuil roulant électrique; il était électrique, parce que je ne pouvais toujours pas actionner de roues. En effet, le premier plâtre au bras droit avait été enlevé fin décembre 2003, et le poignet ne devait pas encore être utilisé de façon trop éprouvate.

Ma coordination insuffisante causait des problèmes de contrôle de mon corps, d'où une autonomie physique limitée

En janvier 2004, dans un cabinet de toilette du centre, j'ai eu un problème qui aurait pu se traduire par des conséquences médicales assez sérieuses.

J'ai essayé de me transvaser de mon fauteuil roulant au siège du cabinet, mais je n'y suis pas parvenu du fait de ma coordination insuffisante. Je suis tombé, mon corps coincé en l'air entre le bord de mon fauteuil et la canalisation du cabinet sur laquelle s'appuyait ma tête. J'ai essayé de me sortir de cette posture, mais je n'y suis pas arrivé, et j'ai donc dû appeler à l'aide. Quelques minutes après, des employés du centre ont ouvert la porte et m'ont sorti de cette position douloureuse.

Ma coordination insuffisante et l'état de mon poignet résultaient en une autonomie à écrire absente

Ma coordination insuffisante affectait en particulier mes mains. Aussi, en ergothérapie (rééducation générale pour la vie autonome des handicapés, qui comportait dans mon cas seulement l'écriture), j'ai débuté non par la réacquisition de l'écriture, mais par la rééducation de la main.

À cette fin, j'ai au début joué à un jeu pour bébé qui consiste à faire circuler avec un petit bâtonnet un cube de bois percé le long d'un fil de fer sinueux. Ensuite, j'ai dessiné des ronds et des formes ressemblant à des pétales de fleur. J'ai ainsi regagné le contrôle sur mes mains.

Ensuite, j'ai commencé le réapprentissage de l'écriture. J'ai débuté par l'apprentissage de l'écriture de chacune des lettres, et j'ai progressé à un rythme très lent. J'ai réappris à écrire avec la main gauche (je suis droitier) car au centre de rééducation j'ai eu le bras droit dans 3 plâtres, pour une durée totale de 8 mois.

J'allais bien au-delà des exercices planifiés

Le centre de rééducation me permettait de me rééduquer sous l'égide de thérapeutes experts. Ceux-ci ordonnaient et formalisaient ma rééducation.

Cependant, leurs séances de rééducation étaient indispensables, mais ne constituaient qu'une base. Au-delà des exercices qui m'étaient donnés, je me rééduquais constamment de mon propre chef. Chaque jour, dès que j'avais du temps entre deux séances de rééducation, je rééduquais les fonctions organiques suivantes :

- Parole : Dans un cabinet de toilette du centre, je faisais plusieurs heures de rééducation.
- Équilibre : Dès que j'ai réappris à marcher, j'ai pratiqué en kinésithérapie des exercices personnels.
En outre, afin d'améliorer ma capacité à monter et à descendre un escalier, je montais et descendais de façon répétée l'escalier à 5 paliers du centre de rééducation.
- Intellect : je jouais beaucoup aux échecs. Je le faisais seul à l'aide d'un jeu de voyage que j'emportais, puis avec un autre patient au « club » du centre.

Par ailleurs, quand je n'ai plus été en hôpital de nuit et dormais à la maison de mes parents, j'y faisais des exercices de rééducation de la parole et d'écriture.

J'ai pu me soulager du rythme rééducatif que je m'astreignais de suivre

Ma rééducation continue exigeait que je puisse me délasser. J'ai pu le faire grâce à 3 éléments :

Le parc

Le centre de rééducation comprend un grand parc, très beau, où j'avais plaisir à aller. Quand je me suis réapproprié les mouvements de la marche et ai pu utiliser un déambulateur, je faisais quotidiennement le tour de ce parc, accompagné par mon Papa qui venait me rendre visite presque tous les jours.

La kinésithérapie

Quand j'ai su marcher, je passais chaque jour 1,5 heure dans le bâtiment de kinésithérapie.

La séance de rééducation de l'équilibre avec mon kinésithérapeute durait une demi-heure. Ensuite, je refaisais seul durant 20 minutes les exercices que je venais de pratiquer.

Après le travail, le plaisir. Durant trois quarts d'heure j'utilisais la salle principale de kinésithérapie comme salle de sport, où je faisais du vélo et des abdominaux.

Pour le vélo, j'utilisais durant une demi-heure un vélo d'appartement de la kinésithérapie. Je pédalais dessus le plus vite possible avec la résistance la plus grande, à quelques mètres de là où j'avais réappris à marcher quelques mois auparavant. Comme je transpirais beaucoup, j'apportais une serviette pour essuyer le sol et un second t-shirt.

Pour les abdominaux, je prenais un des poids de la salle de kinésithérapie et le maintenais sur mon front pour accroître mon effort durant les relevés de buste.

Ma pratique du sport en kinésithérapie avait pour origine une consultation médicale juste après que j'ai réappris à marcher. Lors de cette consultation, le médecin mesura ma fréquence cardiaque à 72, mesure élevée qui me déplut fort.

Je commençais donc à faire du sport en kinésithérapie, puis mesurais de nouveau ma fréquence cardiaque deux mois après. J'obtins 49. Cette descente de ma fréquence cardiaque de plus de 20 unités par minute me fit plaisir. Je ressentais du plaisir, parce qu'en dépit de mon accident je me comportais bien dans certains domaines.

Cette constatation me fournissait une perception personnelle pas entièrement dégradée, très importante pour que je puisse conduire ma rééducation.

Le « club »

J'y jouais plusieurs fois par semaine aux échecs avec un autre patient, et je prenais beaucoup de plaisir aux parties avec lui.

Les visites de mes amis m'ont fait plaisir, et m'ont permis de ne pas quitter totalement la vie non-assistée

De nombreux amis et collègues sont venus me rendre visite au début de mon séjour au centre de rééducation.

J'étais confiné dans mon lit et voyais mal. Je n'étais donc pas dans un état moral aussi élevé qu'il aurait pu être, et ces visites l'ont rehaussé.

Un ami proche, Tristan, venait très souvent le week-end et m'apportait de la compote qu'il avait cuisinée (je ne pouvais pas mâcher). Il accompagnait la compote d'un petit pot de cannelle.

Un alpiniste nommé Samuel m'a rendu visite. J'avais suivi avec lui un des 2 stages d'alpinisme d'une semaine préalables à l'accident. Il m'a apporté une photo en format A4 qu'il avait prise de moi. J'y ai l'air sportif et zen en haut d'un pic, avec le Mont-Blanc en arrière-plan. Cette photo, punaisée à un mur de ma chambre, a accompagné l'intégralité de ma rééducation. J'avais pour but de redevenir la personne de la photo.

La visite qui m'a fait le plus plaisir est celle d'Ambroise.

Bien qu'il ait poussé avec prudence mon fauteuil roulant, il l'a fait plus rapidement et de façon moins rectiligne qu'habituellement. Aussi, j'ai ri car j'ai eu un peu l'impression de faire un rallye. Je me figurais que j'étais le Sébastien Loeb du fauteuil roulant (Sébastien Loeb est un pilote de rallye français en activité qui a déjà été champion du monde 6 fois).

Il a fait d'autres choses plaisantes durant sa visite. Ce qui m'a causé le plus de plaisir est qu'il a fait complètement abstraction de mon état et m'a traité comme il aurait traité n'importe qui.

Il ne m'a pas plaint. Nous n'avons pas évoqué ma rééducation une seule fois; ainsi, j'ai pu ne pas y penser.

Il avait apporté deux bières. Nous les avons bues sur le balcon de ma chambre au centre, en racontant des sottises et en fumant des cigarettes.

2.2. Maison de mes parents

Janvier 2005 à mars 2007 - 27 mois de rééducation

Je continuais ma rééducation en dehors du centre de rééducation. J'y consacrais tout mon temps et j'essayais d'en optimiser tout élément.

Je suis progressivement devenu « utilitariste de la vie » et considérais toute ma vie courante en fonction de ma rééducation.

Je me posais constamment les questions suivantes : « Comment pourrais-je utiliser cet événement pour ma rééducation ? » et « Quelle influence positive a-t-il pour moi ? ». Je trouvais toujours une réponse positive, même si la trouver était parfois difficile. Cet état d'esprit était nécessaire, car j'avais énormément de travail de rééducation et vivais dans une incertitude complète sur ma vie - plus le fait que je vive, mais la qualité de vie que j'aurais si j'arrivais à me rééduquer ou non.

Pendant 1,5 an, j'ai quitté presque tous les jours la maison de mes parents pour prendre le train de banlieue en direction de Paris, où j'apprenais l'écriture électronique (frappe).

J'y ai effectué intégralement la rééducation de l'équilibre, et en partie la réacquisition de l'écriture et la rééducation de l'intellect

Mes rééducations progressaient, même si à un rythme faible, grâce à un effort rééducatif optimisé en qualité et maximisé en quantité. Je comptais mon temps à la minute près jusqu'à novembre 2006, soit durant un peu moins de 3,5 ans après mon accident. À cette date prit fin la rééducation de l'équilibre, ce qui libéra du temps. J'eus donc depuis lors une marge de flexibilité de 10 minutes.

Rééducation de l'équilibre

J'avais de sérieux problèmes d'équilibre. Des exemples en sont :

- Les escaliers.

Du fait du déséquilibre constant imposé par la marche sur un escalier, je devais me tenir à sa rampe à la montée, et m'appuyer dessus solidement à la descente.

- Le métro.

Il était un peu malaisé pour moi, du fait :

- des nombreux escaliers
- de mon besoin d'éviter la presse des autres voyageurs. Pour cette raison, je laissais passer les rames bondées, et j'essayais d'entrer dans un wagon après les autres voyageurs et d'en sortir avant eux (je ne m'asseyais jamais)
- du dénivelé occasionnel entre le plancher du wagon de métro et le quai

- Ma toilette.

Sous la douche je ne pouvais me tenir à rien, alors que j'avais besoin d'assurer mon équilibre. Je m'appuyais donc contre le mur opposé au pommeau de douche. Comme je n'avais pas l'équilibre nécessaire pour me sécher debout, pour ce faire je m'asseyais sur un tabouret que j'avais installé dans la salle de bain.

J'ai résolu presque entièrement mes problèmes d'équilibre grâce à :

- Un ami proche, Julien, président de l'association de raids « Génération Raids » dont je suis membre. Il m'a entraîné sportivement, et les activités physiques qu'il m'a fait pratiquer ont grandement contribué à la rééducation de mon équilibre.
- Ma sœur, qui comme cadeau d'anniversaire 2006 m'a invité un week-end dans le Vercors (un massif montagneux à l'ouest des Alpes). L'objet en était des activités sportives avec un accompagnateur de moyenne montagne. Sa femme est une kinésithérapeute qui m'a apporté des informations cruciales pour ma rééducation.
- Mes exercices de rééducation de l'équilibre.

Ma sœur rendit visite à notre famille pour les fêtes de Noël 2003, et m'emmena faire du shopping. Poussé par elle dans mon fauteuil roulant, je fis dans un magasin de matériel de sport l'achat d'une raquette de squash (cet achat n'était pas irrationnel, car je réapprenais alors à marcher).

J'ai été capable de faire une partie de squash fin 2006, soit un peu moins de 3 ans plus tard, et j'ai joué avec Tristan. Je lui offrit la raquette avant la partie, et je ne l'ai donc jamais utilisée.

Rééducation intellectuelle

En décembre 2004, juste avant que je quitte le centre de rééducation, j'ai dîné avec un ami proche nommé Amir. Le dîner a été pour moi l'occasion de découvrir un moyen très puissant de rééducation de l'intellect.

Amir me dit qu'il désirait suivre des études managériales exigeantes qui se déroulent quelques années après avoir commencé à travailler, un MBA (Master in Business Administration). Il préparait donc l'examen qui permet aux universités de sélectionner les étudiants, le GMAT.

Je me suis dit alors « Quel concept excellent que celui des MBA ! C'est ce qu'il me faut faire ! », et j'ai décidé de passer le GMAT. Peu de temps après ce dîner, j'ai très approfondi ma rééducation de l'intellect grâce aux manuels de préparation à cet examen.

L'information de la part d'Amir a eu pour moi 2 conséquences fondamentales :

- **Renseignement sur un outil de rééducation d'une efficacité élevée**

Les exercices du GMAT ont permis une grande partie de ma rééducation de la réflexion et de la mémoire.

- **Renforcement de ma volonté de me rééduquer**

Il a eu lieu de 3 manières :

- Raffermisssement pratique

Ma résolution de me rééduquer aussi complètement que possible était seulement théorique. Elle manquait du raffermissement pratique que m'a présenté Amir à travers un objectif académique.

- Présentation d'un futur

La préparation du GMAT a renforcé ma volonté de prolonger ma rééducation jusqu'à ce qu'elle soit aussi complète que possible.

En effet, je pensais que les études de MBA auxquelles l'examen peut mener commenceraient mon segment de vie faisant suite à la reeducation.

- Allègement du poids psychologique de ma rééducation

J'ai beaucoup réfléchi sur les exercices des manuels. La réflexion sur eux me demandait de laisser totalement de côté ma rééducation; par conséquent, les problèmes du GMAT me permettaient de désaturer d'elle et de ses implications sur ma vie.

Réapprentissage de l'écriture

Avec la main gauche, j'ai fait beaucoup d'exercices d'écriture. Avec la main droite, j'ai essayé différents moyens de rééducation.

En janvier 2006, mon écriture de la main gauche ne s'améliorant plus, et ma rééducation de la main droite ne progressant pas du tout, je substituai l'écriture électronique (frappe) à l'écriture manuelle.

En raison de mes troubles de la coordination, j'eus besoin pour l'apprendre de 1,5 an de travail intense. Un an de plus a été nécessaire pour taper presque bien, avec cependant une moindre intensité de travail. Je tape désormais bien.

Ma vue s'est améliorée d'elle-même, et grâce à de nouvelles corrections optiques

Trois moyens ont résolu en grande partie mes problèmes de vision :

- Progression spontanée de la vue.

Ma vue s'est améliorée lentement mais très sensiblement au cours des trimestres qui ont suivi mon accident.

- Accommodation de la vue à la lecture.

J'ai ressenti une amélioration de ma capacité à lire alors que ma vue ne s'améliorait plus. Par exemple, la lecture de journaux écrits en petits caractères d'imprimerie, tels *L'Equipe* ou le *Financial Times*, m'était initialement difficile. La pratique l'a rendue naturelle.

- Amélioration des images de la vue grâce à des lentilles de contact avec une correction plus forte.

Suite à un rendez-vous avec un ophtalmologiste, j'ai acheté des lentilles avec une correction plus forte qu'avant l'accident.

À l'aide de ces moyens, je n'ai plus de problèmes sérieux de vue. Je peux tout lire, y compris par exemple des livres au format poche écrits en petits caractères.

Cependant, ma vue n'est plus très bonne ; cela a fait porter plus de poids sur la rééducation de ma parole

En dépit de ces améliorations, ma vue ne me permet plus d'exécuter le travail qui était le mien avant l'accident. Ce travail me faisait travailler, sous pression de temps sévère, sur une grande quantité d'éléments devant être affichés petit sur l'écran (pour que je puisse les considérer dans leur ensemble). Je pourrais toujours travailler sur de tels éléments; cependant, s'ils constituaient une partie importante de mon travail, je devrais me concentrer sur les caractères affichés par l'écran d'ordinateur, au lieu de me pencher seulement sur leur interprétation. Mon travail pâtirait donc d'un problème de durée d'exécution.

J'ai dépensé beaucoup d'énergie à tenter de résoudre mon problème de vue :

- Je me suis rendu sur de nombreux sites Internet de matériel pour handicapés, où j'ai commandé différentes paires de lunettes.
- J'ai testé plusieurs logiciels d'adaptation de l'affichage de l'ordinateur.
- J'ai consulté plusieurs ophtalmologistes spécialistes des problèmes de vue d'origine neurologique.
- J'ai suivi les prescriptions de 2 ces ophtalmologistes pour des séances de rééducation d'orthoptie (kinésithérapie des yeux). Je ne me faisais aucune illusion à l'égard de ces séances, car je ne voyais pas en quoi une rééducation physique des yeux pouvait résoudre un problème de vue neurologique. Ces ophtalmologistes pensaient probablement que ma vue pourrait bénéficier d'effets musculaires de kinésithérapie des yeux.

En conséquence, j'ai suivi au mieux les séances de rééducation des yeux. J'ai demandé aux kinésithérapeutes spécialisées comment je pouvais accompagner leurs séances, puis j'ai pratiqué avec une grande attention les exercices qu'elles m'avaient indiqué. Arriverait ce qui arriverait, mais je voulais faire aussi bien que possible pour qu'une amélioration visuelle puisse éventuellement se produire.

De ces éléments, aucun ne m'a permis d'améliorer ou d'adapter ma vue.

Ils ne me l'ont pas permis, parce que mon problème de vue n'est pas d'origine oculaire, mais neurologique. Étant neurologique, il n'est pas lié à la formation des images de la vue que transmettent les yeux au cerveau, mais à l'interprétation de ces images par le cerveau.

La conséquence de cet échec à obtenir une meilleure vision est nette : je ne peux plus exercer efficacement le métier où j'ai commencé à travailler. Or, dans le secteur où j'ai commencé à travailler, seul ce métier m'attire.

Je décidais donc de changer de métier et de secteur.

L'échec à améliorer ma vue a intensifié le besoin que je rééduque ma parole aussi complètement que possible, pour que je puisse apprendre un nouveau métier.

Ça me semblait extrêmement difficile, mais je n'avais pas le choix.

Je supportais de plus en plus difficilement de vivre chez mes parents. Un manque d'amour de leur part n'était nullement en cause, mais simplement le fait que j'ai depuis longtemps passé l'âge auquel il est agréable pour une personne de vivre chez ses parents.

Aussi, je demandai aux miens de louer pour moi une chambre d'étudiant à Paris.

Avant que je décrive ma rééducation à Paris, je mentionne un élément d'importance critique pour la rééducation :

Depuis l'été 2005, j'avais une séance hebdomadaire chez une psychiatre parisienne. Les rendez-vous avec elle m'ont apporté 3 éléments essentiels:

1. Support psychologique

En 2005 et 2006, ma rééducation était particulièrement rude. Ils m'ont permis de supporter la pression psychologique sous laquelle je vivais.

2. Désaturation de la rééducation

Ces rendez-vous étaient l'occasion de penser à d'autres thèmes que la rééducation. Grâce à eux, je n'ai pas développé de tendances mentales négatives, comme des obsessions irrationnelles.

3. Réflexion différente sur ma rééducation

Lui parler de la rééducation requérait que je traite celle-ci différemment de quand je travaillais sur moi-même. Cela a conduit parfois à des ajustements rééducatifs.

COMMENTAIRE ESSENTIEL POUR TOI

Mon accident n'a résulté en la perte d'aucun ami, et mes amis proches montrèrent alors qu'ils sont de vrais amis en étant attentifs au handicapé que je suis devenu.

Je souligne l'importance pour la rééducation de rendez-vous avec des amis, à travers la désaturation psychologique qu'ils permettent.

Mais, quand une personne a un accident sérieux, ses amis disparaissent parfois. Ceci peut avoir sur toi une incidence très importante car la rééducation est, hors les conditions dans lesquelles elle est menée, entièrement psychologique.

Du fait du grand poids psychologique d'une rééducation optimisée, un psychiatre est INDISPENSABLE à son exécution.

Une personne qui mène une rééducation optimisée a besoin de tout support psychologique qu'elle peut avoir.

Un tel besoin n'est pas le moins du monde un aveu de faiblesse, mais au contraire un signe de grande force. Il résulte de son investissement total dans sa rééducation.

UN PSYCHIATRE PEUT ÊTRE UN EXCELLENT SUPPORT PSYCHOLOGIQUE.

2.3. Studette à Paris

Avril 2007 à avril 2008 - 13 mois de rééducation

3 éléments résumant mon séjour à Paris :

Fin de la réacquisition de l'autonomie

Le personnel du centre de rééducation, puis mes parents, s'étaient occupés de moi pendant les 3,5 ans consécutifs à l'accident. Je réalisais combien cette assistance logistique était utile à ma rééducation, mais il était grand temps que je me reprenne en main. L'avancée de ma rééducation me le permettait désormais.

La fin de ma réacquisition de l'autonomie a été difficile durant les premiers mois, parce que je devais faire des choses dont j'avais perdu l'habitude.

Je devais faire mes courses, nettoyer ma studette (un appartement d'étudiant de 15 m²), aller à la laverie laver mon linge... ce sont des choses élémentaires, mais il fallait que je me réhabitue à les exécuter moi-même.

Rééducation orthophonique autonome

Vivre à Paris m'a permis de réaliser à quel point j'étais handicapé de la parole. Avant mon emménagement, je voyais presque uniquement ma famille, mes amis et des membres des professions médicale et paramédicale, et n'étais donc pas conscient d'avoir une parole aussi médiocre qu'elle était. En effet, ces personnes savaient toutes ce qui m'était arrivé, et s'interdisaient de faire le moindre commentaire sur ma parole.

Pour des personnes qui ne me connaissaient pas et donc représentatives de la société en général, ma parole était très peu compréhensible.

J'illustre ça par l'exemple suivant :

Mes voisins se disputaient constamment. Un soir, j'ai décidé de frapper à leur porte pour leur demander de diminuer un peu le bruit. Ils ont ouvert la porte, m'ont écouté, puis m'ont dit qu'ils n'avaient rien compris et demandé de me répéter.

Désormais conscient de la grande imperfection de ma parole, j'ai conçu puis mené un régime de rééducation de la parole appelée « Rééducation Pure de la Parole », décrit en II.B.2 de Ta rééducation. J'en ai alors effectué la phase *Rééducation Pure de la Parole I*.

Fin de la rééducation intellectuelle

Durant l'hiver 2007-2008, je jouais (seulement pour le plaisir) aux jeux de rééducation neurologique entre les phases de rééducation de la parole, puis cessais ensuite de les pratiquer. Au printemps 2008, je décidais de passer une session du GMAT durant l'été, le 4 août.

Je rentrais alors à la maison de mes parents, pour ne pas continuer à imposer des coûts importants au budget familial. Je consacrais les 2 mois précédant l'examen uniquement à le préparer, sans aucune rééducation.

Les procédures administratives de l'examen me montrèrent que j'étais toujours un handicapé de la parole : la personne qui était à l'entrée de la salle d'examen ne comprit pas mon nom. Son manque de compréhension me troubla énormément. L'examen était important pour moi, mais n'était que pour ma carrière.

En revanche,

MA PAROLE EST POUR MA VIE

Je devrais ajouter après « ma parole est pour ma vie », pour paraître distancié, « claquements de cymbales et roulements de grosse caisse ». Sauf qu'essayer de paraître distancié serait mentir : je n'étais pas du tout distancié. Je cherchais à atteindre un nouveau segment de vie, et j'avais besoin de rééduquer ma parole pour l'atteindre.

J'ai été très négativement marqué d'avoir une parole encore si mauvaise. Je ne voulais pas devoir arrêter ma rééducation à ce stade, mais aller plus loin me semblait bien difficile, et je commençais à douter un petit peu que ce soit faisable. Je me couchais.

Puis, au bout de 2 jours, je me levais. Au lit, je m'étais dit que je n'avais pas encore fait assez bien et suffisamment, et je résolus de faire mieux et plus.

2.4. Maison de mes parents

Juin 2008 à maintenant - rééducation de la parole du 7 août 2008 au 19 février 2009, soit 6,5 mois

J'entamais le 7 août 2008 une deuxième phase de « Rééducation Pure de la Parole », *Rééducation Pure de la Parole II*.

Concernant la qualité de ma rééducation, je pris la décision de « disséquer » mon cas rééducatif, de me pencher entièrement dessus alors que je l'avais abordé jusqu'alors en grande partie à travers des thérapeutes paramédicaux dédiés, mes orthophonistes.

Concernant la quantité de ma rééducation, je résolus de rééduquer ma parole jusqu'à, soit que je réussisse à parler correctement, soit que je me sois rendu compte que je ne pouvais plus l'améliorer.

J'étais totalement concentré sur ma rééducation de la parole. Cependant, je faisais tous les soirs une heure d'exercices du GMAT pour mon entretien intellectuel.

Au début de cette seconde phase de « Rééducation Pure de la Parole », je n'ai vu personne. Puis, au bout de 4 mois, j'ai pris le train de banlieue bimensuellement pour aller à Paris et voir Ambroise et un autre ami proche, François-Régis. La rééducation de ma parole, dernière de mes rééducations particulières, prit fin le 19 février 2009.

J'ai rééduqué ma parole aussi complètement que possible.

3. Ma rééducation a été PERMISE, ET RENDUE EFFICACE, par le fait que parfois je ne me rééduquais pas du tout

3.1. Ma rééducation causait une dépense conséquente d'ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE et une saturation mentale

Je pensais presque constamment à ma rééducation. En outre, j'étais totalement concentré sur moi-même quand je me rééduquais : je « plongeais » dans le travail rééducatif. Cet investissement dans ma rééducation avait deux conséquences :

1. **Dépense conséquente d'énergie psychologique**, (ou coût important en « énergie mentale » de ma volonté de me rééduquer, résultant en un abaissement du dynamisme), à cause de :

- la recherche permanente de moyens de rééducation plus efficaces que ceux que je pratiquais
- la répétition des exercices rééducatifs avec absence de prise en considération de la fatigue physique ou mentale
- la concentration extrême sur la qualité des exercices

Cette dépense se traduisait par un affaiblissement de ma vision de la nécessité impérative de me rééduquer pour devenir capable de vivre une vie heureuse.

La conséquence en était une *volonté* moindre de me rééduquer.

2. **Saturation de la rééducation**, à cause de mes presque constantes pratique d'exercices rééducatifs et réflexion à eux.

Sa conséquence était une *capacité* moindre à me rééduquer.

Je ne m'accordais pas la moindre concession par rapport à mon tableau de marche rééducatif préétabli. Il conduisait au rythme de rééducation présenté par le tableau en page suivante. Durant un peu plus d'un an, essentiellement en 2006, j'ai envoyé par email un reporting hebdomadaire à Ambroise; lui rendre compte m'imposait de tenir les objectifs que je m'étais fixé. Ce reporting n'était pas constitué de notes d'avancement; il était un simple tableau divisé en 4 cellules, où était notée sur 100% l'intensité d'exécution de chacune de mes 4 rééducations particulières. La tâche de reporting consistait en un copier-coller du tableau de rééducation, en l'insertion de 4 chiffres, et en l'envoi d'un email. Sa durée totale était donc de moins de 3 minutes.

Je me reposais le dimanche puis, quand la rééducation de l'équilibre prit fin à l'automne 2006, le mercredi et le dimanche. J'avais alors l'occasion d'aller courir, de voir des amis et, pendant ma période à Paris, de faire le ménage dans ma studette.

Rythme de rééducation

Lieu	Centre de rééducation	Maison de mes parents	Paris	Maison de mes parents
Période	11,5/2003 - 12/2004	01/2005 - 03/2007	04/2007- 04/2008	07/08/2008 - 19/02/2009
Durée de rééducation	13 mois	27 mois	13 mois	6,5 mois
Temps quotidien de rééducation	12-15 heures	12 heures	5-10 heures	10 heures pendant 4 mois, puis 6h40 pendant 2,5 mois.
Nombre de jours de rééducation par semaine	6	6	5	5
Marge temporelle rééducatoire	Nulle	1 mn	10 mn	10 mn
Commentaires	Je n'avais pas à définir la plupart des exercices de rééducation. Les thérapeutes paramédicaux les définissaient pour moi, je n'avais qu'à les exécuter.	J'ai dû concevoir moi-même la plupart des exercices de rééducation. Remis en prise avec la « vraie vie », j'ai évalué la rééducation dont j'avais encore besoin pour être autonome. Cette période a été la plus dure de ma rééducation.	Ma vie solitaire à Paris a nécessité que je réacquière totalement l'autonomie. Vivre à Paris m'a fait mesurer l'ampleur de la rééducation de la parole que je devais encore accomplir.	La seule rééducation que j'y ai conduite est la seconde phase de « Rééducation Pure de la Parole ».

3.2. Sources de remplissage de mon *ÉNERGIE PSYCHOLOGIQUE* et de désaturation de la rééducation

J'avais besoin de percevoir que la vie est belle pour maintenir un bon niveau d'**énergie psychologique**. De plus, que je « plonge » dans le travail rééducatoire imposait que j'« émerge » parfois, que j'arrête totalement de penser à ma rééducation.

Reconstitution de mon **énergie psychologique**, et désaturation, ont joué un rôle critique dans ma rééducation.

Heureusement, différents moyens me permettaient les deux.

Toutes deux nécessitaient du repos de la rééducation.

Cependant, le repos seul ne suffisait pas à les atteindre. Une définition de chacune est :

- Reconstitution de l'énergie psychologique : génération de plaisir par le biais d'une expérience enrichissante, captivante, amusante ou simplement apaisante.
- Désaturation de la rééducation : pratique d'une activité qui n'entraîne pas à penser à la rééducation, et idéalement ne le permet même pas.

Je les ai atteintes grâce aux éléments suivants :

- Le sport

Il a constitué le moyen majeur pour que je puisse mener ma rééducation. En octobre 2004, alors que j'étais au centre de rééducation, j'ai participé à un raid auquel m'avait inscrit Julien. Fin 2005, j'ai recouru avec lui 10 km. Au printemps 2006, j'ai refait avec lui en VTT les 20 km du parcours forestier de VTT de l'association de raids qu'il préside. En octobre 2008, j'ai couru les « 20 km de Paris ».

Plus simplement, à partir du printemps 2007, je courais deux fois par semaine depuis la maison de mes parents sur un parcours d'approximativement 8,5 km. Je vivais alors à Paris, mais prenais le train de banlieue jusqu'à leur ville dans le Val-d'Oise.

- Un voyage approximativement tous les 6 mois

Notamment :

- **En avril 2005, réescalade du Pain-de-Sucre de Rio-de-Janeiro**

Moins de quatre mois après ma sortie du centre de rééducation, et exactement un an après que j'ai réappris à marcher, j'ai voulu refaire l'ascension du Pain-de-Sucre de Rio-de-Janeiro.

J'écris « refaire l'ascension », car je l'avais déjà gravi en février 2003, 6 mois avant l'accident. Je conservais un très bon souvenir de mon ascension, et voulais la répéter pour me prouver que j'étais toujours capable d'escalader cette colline.

J'ai donc contacté Alban, un ami franco-brésilien, qui a accepté de me recevoir chez lui. J'ai financé le voyage et le séjour à Rio de Janeiro grâce aux allocations de personne handicapée économisées alors que j'étais au centre de rééducation.

J'ai escaladé avec le même guide que la première fois (une escalade se fait d'habitude par deux personnes encordées qui s'assurent mutuellement). Nous avons suivi une voie latérale moins raide que la première fois; j'avais alors gravi le Pain-de-Sucre en pleine face.

J'ai pu effectuer cette ascension grâce à :

➤ Un ami d'enfance devenu kinésithérapeute, Jérôme.

Au printemps 2004, il m'a apporté au centre une balle de rééducation de la main. Quand mon bras n'était pas plâtré, j'utilisais cette balle tous les jours durant une demi-heure.

Grâce à elle, la force de ma main droite a triplé entre deux mesures effectuées au centre de rééducation; la première date de juste après l'enlèvement de mon premier plâtre au bras et la seconde de juste avant mon départ.

➤ Ma sœur.

Elle m'a fort judicieusement conseillé de m'entraîner à faire de l'escalade avant mon départ. Par conséquent, pendant les 2 mois le précédant, j'ai réappris certains éléments techniques de la varappe sur le mur d'escalade du gymnase municipal.

Mon manque d'équilibre n'a pas eu d'influence négative sur ma capacité d'escalade. En effet, plaqué contre le rocher, j'étais stabilisé. Par contre, il a rendu difficile la marche d'approche jusqu'à la voie.

Comme je n'avais pas grimpé en extérieur depuis l'accident, j'ai dû quand même m'escrimer un peu pour atteindre le sommet. Aussi, j'ai dormi 14 heures la nuit après l'escalade.

Cette ascension, après mon accident et dans l'état de rééducation bien incomplet qui était alors le mien, m'a énormément motivé pour poursuivre ma rééducation.

○ **En juin 2007, invitation à un mariage dans les Alpes conduisant à la rencontre d'un guide de haute montagne sourd de naissance**

Je suis allé dans une ville du Nord des Alpes à l'occasion du mariage de deux amis proches. Pour le retour, j'ai fait du stop jusqu'à la gare nationale voisine. La personne qui m'a embarqué était un guide de haute montagne. Ce guide de haute montagne était... sourd.

Il était né sourd. En dépit de son handicap, il avait étudié toute la théorie et fait toute la pratique nécessaires au diplôme de guide de haute montagne.

Il m'a dit que ses clients l'aiment beaucoup parce qu'il les regarde tout le temps. Il fait ça car il a besoin de lire sur leurs lèvres pour les comprendre.

Je m'étais alors beaucoup rééduqué, mais pas suffisamment. J'ai été très impressionné par ce guide. Malgré son handicap de naissance, il avait réussi à conduire la vie qu'il avait voulu; je devais l'imiter et aller jusqu'au bout de ma rééducation.

Ce que cet homme avait fait de sa vie était un exemple : pour vivre pleinement, il avait été totalement au-delà de son handicap.

Je devais faire de même.

- Les livres, les BD et les DVD

Pour ma vie de tous les jours, ils me permettaient de me faire plaisir sans penser à la rééducation.

Par conséquent, ils constituaient un bon moyen de reconstituer mon **énergie psychologique** et de désaturer.

- Des rendez-vous avec des amis

Avant un rendez-vous, mon **énergie psychologique** était souvent basse.

À chaque reprise, mes amis me permettaient de faire remonter son niveau à... 100%.

Avant un rendez-vous, ma saturation de la rééducation était souvent élevée.

À chaque reprise, mes amis me permettaient de désaturer significativement.

D. MOYEN : LES AUTRES

Ma rééducation aussi complète que possible est le produit de trois facteurs :

1. Avoir **REÇU DES AUTRES LA CAPACITÉ DE ME RÉÉDQUER.**
2. Avoir **PU DÉPENDRE DES AUTRES pour mener ma rééducation.**
3. Avoir **OPTIMISÉ MA RÉÉDUCATION.**

Le facteur n°3 n'est que la conséquence du facteur n°1, et a pu être réalisé seulement grâce au facteur n°2.

Je pense qu'il est possible à une personne d'optimiser sa rééducation sans avoir autant besoin des autres que je l'ai fait. Mais me concernant, j'avais une tâche rééducatoire d'importance trop grande pour ne pas en avoir grand besoin.

Ce que j'écris dans ce chapitre a spécifiquement trait à la rééducation. La dépendance aux autres est évidemment plus générale. Cependant, l'optimisation de ma rééducation m'a amené à réaliser l'intensité de cette dépendance.

1. Premièrement, les autres m'ont donné la capacité de me rééduquer

Avant toute rééducation, je devais avoir un corps capable de l'effectuer. Un prérequis essentiel à ma rééducation est que mon corps pouvait quitter son état initial.

Ce prérequis a été positif pour moi.

Ensuite, beaucoup de personnes m'ont d'abord donné la capacité de me rééduquer, puis ont permis que je me rééduque aussi complètement que possible.

Grâce à elles, j'ai pu :

- médicalement
- psychologiquement
- factuellement

J'ai pu médicalement

Sans ce que l'hôpital public a fait pour reconstruire mon corps, je n'aurais pas pu me rééduquer.

Je remercie sincèrement toutes les personnes qui ont travaillé sur mon corps.

En particulier, je remercie la chirurgienne qui m'a recousu la langue, nettoyé la bouche et reconstruit la mâchoire. Sans les opérations qu'elle a conduites, et la finesse avec laquelle elle les a menées, je n'aurais pas pu me rééduquer aussi complètement que possible.

En particulier, je remercie aussi le chirurgien qui a :

- fait mes appareils dentaires en plastique supérieur et inférieur
- contacté successivement 3 chirurgiens-dentistes pour la pose de dents artificielles dans ma bouche
- installé dans ma mâchoire supérieure les pivots nécessaires à la pose de mes dents artificielles

Ainsi, il m'a permis d'avoir des dents et de rééduquer ma parole au mieux.

D'importance presque égale à ce qu'il a fait pour moi médicalement, sa manière d'être en a fait un « role model » (exemple à essayer de suivre).

J'ai pu médicalement et psychologiquement

- Je remercie **ma sœur**, à qui je dois ma rééducation, pour 3 raisons :

- Elle s'est occupée de moi médicalement.

Lorsque j'ai eu mon accident, elle était interne de chirurgie à Lyon (une ville au centre de la France). Dès qu'elle en a été informé, elle a pris un congé sans solde et est venue dans l'hôpital parisien où j'étais coordonner les traitements qui m'étaient délivrés.

Je ne la remercie pas spécifiquement pour ce qu'elle a fait médicalement. Elle m'a sans nul doute apporté énormément, mais elle n'a fait alors qu'exercer son - bien beau - métier.

Je la remercie pour s'être occupée de moi comme elle l'a fait, à une période où le besoin qu'elle le fasse était critique.

À noter à son sujet que personne dans notre famille n'occupe de profession médicale. Le choix de sa profession résulte d'un drame médical familial qui l'a beaucoup marquée quand elle était adolescente. Il l'a conduite à décider de tout faire pour lutter contre les problèmes médicaux.

Sa volonté de lutte contre les problèmes médicaux, et l'amour pour son frère, l'ont amenée à venir s'occuper de moi.

Je suis sûr qu'elle ne s'est pas posée la question de l'action qui serait appropriée de sa part. Pour elle, ce qu'elle a fait était ce qu'elle devait faire.

➤ Elle s'est occupée de moi psychologiquement.

Dès que j'ai réappris la marche, elle m'a accueilli très souvent à Lyon chez elle durant les week-ends du printemps et du début de l'été 2004.

Un TGV (train à grande vitesse) m'emmenait le vendredi soir de Paris à Lyon. Pendant le trajet, je faisais de la rééducation de la parole dans un des nombreux cabinets de toilette du train, puis je ne me rééduquais pas du week-end entier. Comme ma sœur était parfois de garde hospitalière, nous jouions alors aux échecs en salle de garde de l'hôpital où elle travaillait.

Grâce à ces « vacances psychologiques », je me sentais bien le reste de la semaine.

➤ Elle a permis la fin de ma rééducation de l'équilibre

Voir Ta rééducation, II.B.1..

○ Je remercie **Ambroise**, à qui je dois ma rééducation, pour 2 raisons :

➤ Il est à l'origine de ma pratique des sports de haute montagne.
Celle-ci m'a :

- ✓ sauvé la vie et donné un rythme de récupération rapide après les opérations, par la forme physique qu'elle m'avait amené à entretenir
- ✓ conduit à acquérir le mode comportemental nécessaire à l'exécution de ma rééducation, et à concevoir son but

➤ Il m'a persuadé de faire procéder à une opération de chirurgie réparatrice.

Absolument chaque fois que je le rencontrais après ma onzième opération, il abordait la nécessité pour moi d'une opération de chirurgie réparatrice. Comme j'en avais un peu assez des opérations, je la refusais. Cependant, il la rabâchait avec une constance de métronome; il était très bon pour me vendre son idée et a finalement remporté mon adhésion. L'opération de chirurgie réparatrice, la dernière de mes opérations, a eu lieu en octobre 2005.

Avec cette opération qui a dissimulé mes cicatrices, Ambroise m'a permis de tourner la page des interventions médicales lourdes. L'avoir fait a été d'une importance majeure pour les 3 ans finaux de ma rééducation.

J'ai pu psychologiquement

- Je remercie **Julien**, à qui je dois TOUTE ma rééducation.

La réacquisition de ma capacité à me déplacer était un prérequis à tout le reste de ma rééducation. En effet, j'avais besoin de me sentir suffisamment bien dans mon corps pour pouvoir me rééduquer. Il me l'a permis.

- Je remercie **Amir**, à qui je dois ma rééducation.

J'ai souligné combien je lui dois en termes de motivation à me rééduquer.

J'ai pu factuellement

- Je remercie **mes parents** et **mon frère**, à qui je dois ma rééducation.

Je remercie de tout cœur mon Papa. C'est en très grande partie grâce à lui que j'ai effectué une rééducation aussi complète que possible.

Il m'a fait confiance. Il a pris sa retraite pour moi, m'a fourni un toit, et m'a à de nombreuses reprises apporté une aide active dans ma rééducation.

Je remercie **ma maman**. Grâce à elle, j'ai eu un cadre plaisant pour vivre, et une aide logistique dont je souligne le rôle essentiel pour ma rééducation.

Je remercie **mon frère**. Il s'est occupé de toutes les démarches auprès de la police consécutives à ma chute, et du déménagement de mon appartement. Il est venu me voir tous les soirs alors que j'étais dans le coma. Il a fabriqué un alphabet avec des lettres énormes pour que je puisse un peu communiquer avec mes visiteurs à mon réveil (alors, je n'ai pas pu lire ses lettres).

2. Deuxièmement, les autres ont rendu possible la conduite de ma rééducation

Je remercie :

- Chaque membre du personnel, médical et non-médical, qui s'est occupé de moi au centre de rééducation : le docteur spécialisé en rééducation auquel je dois énormément, la neurologue, les kinésithérapeutes, les orthophonistes, les ergothérapeutes, les infirmières, les aide-soignants, le personnel de service...
- Chacun de mes thérapeutes paramédicaux hors du centre de rééducation, dont les enseignements m'ont permis de me rééduquer.
- Ma psychiatre, les rendez-vous avec qui ont joué un rôle essentiel pour ma rééducation.
- Chacun de mes amis proches, et certains de mes amis, qui ont participé **DIRECTEMENT** à ma rééducation : ils m'ont permis de rehausser mon **énergie psychologique** et de désaturer.

Ils sont en particulier : Ambroise, François-Régis, Amir, Julien, Cécile et Olivier-Jean, le Père Manaranche, Isabelle et Tristan, et Yannick.

Ils sont aussi : Luc, Augustin, Doan Nhu et Adrien, Alban, Jérôme, Spéciale K et Stefan, Thi Minh, Minh Minh, Anne et Emmanuel, Yvan, Mathieu, Matthieu, Guilhem, Fadwa, Étienne, Nicolas, Olivier, Henri, Christophe, Florence et Frédéric, Réza, Djelloul, Claire, Ann et Donald, Arnaud et Marie-Ange, Éléonore, Charlie.

Ils ne servaient aucun intérêt personnel. Ils n'ont pas fait ce qu'ils ont fait pour eux. Ils l'ont fait pour moi.

- Enfin, certains chrétiens.

L'aide psychologique qu'ils m'ont procurée a été majeure.

Ce n'est pas parce qu'ils sont chrétiens qu'ils m'ont apporté ce que j'ai reçu d'eux; c'est parce qu'ils sont chrétiens comme ils le sont.

3. Ma rééducation est le produit du système français de financement de la santé, la MUTUALISATION NATIONALE, et de l'expertise des corps médical et paramédical de la France

3.1. Financement de la santé

J'ai pu me rééduquer car le système français de financement de la santé me l'a permis. J'ai d'abord été très mal à l'aise de coûter à l'État autant que je le faisais. Grâce à la prise en charge à 100% par la Sécurité Sociale des frais de santé induits par les lésions résultant d'accidents graves, j'avais accès gratuitement à des soins médicaux que je n'aurais, ou que ma famille n'aurait, jamais pu payer.

Puis j'ai compris que je bénéficiais du système de mutualisation des frais de santé de la France, dont bénéficient tous les citoyens du pays.

Sans ce principe de financement, je serais mort, je n'aurais pas pu faire reconstruire mon corps, je n'aurais pas pu me rééduquer.

Le passage ci-dessus n'est pas un appel au maintien en l'état du système français de financement de la santé. Un tel appel serait complètement inapproprié : le financement de la santé doit être prêt à évoluer en fonction de l'environnement économique.

Ce passage est juste une reconnaissance de ce que je dois au système français de financement de la santé : tout.

3.2. Professionnels de la santé

Je pense que peu de pays ont un corps médical et un corps paramédical d'un niveau suffisamment élevé, et qui couvrent un champ assez étendu, pour faire ce qu'ont fait pour moi les membres de ces corps en France.

E. TERME : UNE RANDONNÉE EN MONTAGNE

Ma rééducation a pris fin le 19 février 2009. Le lendemain, je suis parti pour une semaine de vacances, une randonnée dans les Pyrénées (les Pyrénées sont une chaîne de montagne entre la France et l'Espagne). J'étais pour cette randonnée avec 2 membres de l'association « Génération Raids » et un guide de moyenne montagne.

Julien, président de l'association, avait permis toute ma rééducation. Une des 2 personnes de « Génération Raids » était Étienne, un ami proche alors trésorier de l'association : la boucle était en quelque sorte bouclée.

La randonnée présentait les caractéristiques suivantes :

- en moyenne montagne (1500 - 2000 mètres)
- hors sentiers
- en raquettes à neige
- en autonomie totale (la seule nourriture que nous mangions était celle que nous transportions; l'eau était obtenue en faisant fondre de la neige dans un récipient en métal; nous dormions dans des cabanes de berger non-chauffées).

Le paysage était très beau, et il n'y avait que nous.

Cette randonnée m'a posé 2 problèmes inattendus :

- Douleur au talons : la marche est difficile pour moi sans semelles adaptées. Aussi, un podologue a réalisé des semelles orthopédiques, avec lesquelles je peux pratiquement tout faire sur mes pieds. Néanmoins, durant cette randonnée j'ai découvert que je ne pouvais pas faire ce qu'elle exigeait sans rencontrer de difficulté physique : porter 6-8 heures par jour un sac de 15-20 kilos. Cette activité m'a fait un peu mal aux talons.
- Équilibre insuffisant : j'avais du mal à toujours conserver l'équilibre; ceci car la marche était hors sentiers parfois dans de la neige poudreuse, en raquettes à neige, avec un sac pesant sur le dos, et occasionnellement dans de francs dévers ou des descentes.

Je ne m'attendais pas à ces problèmes :

- Talons : je n'ai pas mal aux talons quand je marche ou cours.
- Équilibre : j'avais eu un bilan rééducatif de l'équilibre de 100%. Je pensais que la prolongation d'un mois que j'avais faite des exercices de rééducation m'avait permis d'atteindre un très bon équilibre.

J'ai alors compris que je serai toute ma vie affecté de séquelles de mes lésions physiques initiales.

Ce qui est arrivé à mon corps est, comme je l'écris au chapitre B, une large « déchirure de la longue bande de tissu de ma vie ». J'avais ingénument pensé que je pouvais, par mon travail, faire totalement disparaître cette déchirure.

Lors de cette randonnée, j'ai découvert que je ne le pouvais pas. Ma rééducation est un ravaudage du tissu de ma vie. Comme tout tissu ravaudé, mon corps présente des points de couture.

Je me suis « regagné », mais je ne suis pas exactement celui que j'étais.

Cependant, j'ai rendu les points assez fins pour qu'ils ne transparaissent pas dans des circonstances ordinaires.

F. RESULTAT : UNE RÉÉDUCATION AUSSI COMPLÈTE QUE POSSIBLE... QUI EST UNE RÉÉDUCATION COMPLÈTE

1. Des commentaires médicaux et paramédicaux positifs

- En octobre 2007, la chirurgienne qui m'a opéré de la bouche (langue, os de la mâchoire, dents) a dit à une interne qui était avec elle, lors d'une consultation de contrôle : « **Il était tout cassé de partout, et n'en montre plus trace** ».
- En janvier 2004, la chef kinésithérapeute du centre de rééducation est venue me voir dans la salle principale de kinésithérapie, alors que j'effectuais des exercices pour réapprendre à marcher. Elle m'a dit : « **Selon ton dossier médical, tu ne peux plus marcher** ».
- En décembre 2008, l'Orthophoniste II m'a dit, lors d'un rendez-vous au sujet des éléments de rééducation que m'apportait l'Orthophoniste III : « **Je ne pensais pas que vous atteindriez ce niveau vocal** ». Depuis, ma parole s'est beaucoup améliorée.
- J'ai reçu des commentaires médicaux positifs de plusieurs médecins. Comme par habitude professionnelle les médecins sont peu enclins à faire pareils commentaires, les leurs dénotaient sans doute un avis favorable à l'égard de l'évolution de mon état physique.

Cependant, je n'ai pas été au-delà de quelque diagnostic médical ou jugement paramédical :

- Avant que je réapprenne la marche, aucun médecin ne m'a fait part d'une impossibilité de marcher.
- Après la mi-2007, mon Orthophoniste II m'a toujours dit que je parlais bien - de son point de vue d'orthophoniste, qui au début avait bien du mal à me comprendre.

Donc, mes rééducations de la marche et de la parole n'étaient pas impossibles, et il me fallait vouloir refaire miennes ces fonctions corporelles.

Les commentaires ci-dessus retranscrivent néanmoins un peu d'étonnement concernant ma rééducation.

D'elle, je retire ce qui suit : si une personne qui a besoin de se rééduquer ne peut pas le faire si un médecin le juge impossible, je crois fondamentalement qu'elle peut se rééduquer au-delà de ce qu'un médecin estime possible.

Il lui faut VOULOIR se rééduquer.

2. J'ai retrouvé une apparence ordinaire

- **Rien dans mon apparence ne révèle que j'ai eu un accident.**

L'opération de chirurgie réparatrice a estompé ma cicatrice au menton, caché mes cicatrices à la gorge, et effacé la cicatrice de ma trachéotomie.

- **Rien dans mon intellect ne laisse transparaitre que j'ai eu un accident.**

J'ai retrouvé toute ma réflexion et ma mémoire.

Des conséquences très mineures de l'accident existent, mais elles ne se manifestent pas si j'y prends un peu garde. La plus importante est que l'état de ma bouche rend difficile ou dangereux de manger certains aliments. Ceux-ci sont par exemple les grains de riz qui se collent à mon appareil dentaire, ou les caramels dont le mâchonnage est déconseillé pour mes dents artificielles. Je n'évoque jamais ces conséquences très mineures. Elles sont un prix léger à payer pour avoir mené ma rééducation.

Au début de ce livre, j'écris que je ne voulais pas rester un handicapé.

Cette volonté a conduit toute ma rééducation.

Si je voulais toujours ça, je serais voué à l'échec : j'ai réalisé que je suis un handicapé depuis l'accident, et c'est un handicapé qui écrit ces lignes.

Mais ma rééducation fait que je suis désormais un **handicapé indécélable**.

3. Je me veux plus jamais parler de ma rééducation et de ce guide qui en ressort

Je ne veux PLUS JAMAIS parler de ma rééducation. Je ne veux PLUS JAMAIS y penser (sauf bien sûr si je peux aider); je me suis remis en route.

La raison principale est que, si ma rééducation est mienne, elle ne m'appartient pas. Elle est celle que les autres m'ont permis d'effectuer.

Des raisons fondamentales sont que :

- Je n'ai d'elle pas un seul souvenir plaisant.
- Je l'ai passée toute entière sans savoir si je pourrais revivre.
- Je SAIS que j'aurais pu ne pas la conduire.
- Je SAIS que l'accident aurait pu rompre le tissu de ma vie.

Une raison essentielle est que discourir à l'envie sur mes +/- 47 os cassés, mes multiples rabibochages médicaux ou encore mes années de monologue serait :

- pour ma famille et mes amis, peut-être pas le plus sûr moyen de les faire crouler sous les rires
- pour mon employeur, mes collègues et mes clients, probablement pas le comportement amenant la plus phénoménale augmentation de salaire, les relations professionnelles les plus cordiales, ou la plus plantureuse commande
- pour mes conquêtes potentielles, éventuellement pas la manière la plus judicieuse de faire étinceler mon romantisme échevelé

La rééducation est terminée; il ne faut pas parler d'elle. Cette règle s'impose.

Vivre réellement le nouveau segment de vie réclame de ne pas penser à la rééducation; ne pas y penser m'astreint de ne pas en parler.

La dernière raison est que je ne veux pas vivre avec comme identité celle d'« un type qui s'est rééduqué aussi complètement que possible ».

D'abord, parce que d'autres personnes que moi se sont déjà certainement rééduquées aussi complètement que possible, mais n'en font pas part. Aussi, une personne qui endosserait une telle identité serait vaguement ridicule.

Ensuite, parce que bientôt apparaîtront de nombreuses autres personnes qui se sont rééduquées aussi complètement que possible. Elles feront passer quelqu'un qui endosserait cette identité pour un ringard.

Étrange moyen de ne pas parler de ma rééducation, que de conduire le projet OTR! !

En fait, ce n'est pas du tout étrange :

1. Il doit être conduit. Ma rééducation m'a amené à :

- Définir le « pourquoi ? » de la rééducation.
- Élaborer des éléments qui exposent le « comment ? » d'une rééducation générale et de certaines rééducations particulières.

Ces données pourraient être utiles à d'autres. Le projet OTR! vise donc à les présenter aussi explicitement que possible, sans que je doive en parler.

2. Le mode écrit exige que je sois bien plus attentif au message que je désire transmettre que le mode oral me le demanderait.

3. Le champ de lecteurs d'un guide est d'une étendue sans comparaison avec celle de rencontres individuelles. J'ai donc écrit les Livres 1 et 2 du guide de rééducation, puis je les ai traduits en anglais.

Comme toutes les personnes qui veulent se rééduquer ne disposeront pas d'une version physique du guide, j'ai créé un site où il peut être téléchargé.

Conclusion : je commence un nouveau segment de vie

Après ma rééducation, je suis parti en vacances dans les Pyrénées. Pendant cette période, ma résolution d'exécuter le projet OTR! a crû. Mes vacances ont pris fin le 2 mars 2009.

Le jour suivant, j'ai commencé de structurer les livres du guide OTR!, puis de les écrire en français, et j'ai terminé de les rédiger fin avril. J'ai alors réalisé leurs tableaux, graphiques et schémas durant 3 semaines, leur mise en forme durant 1 mois, et ma relecture personnelle durant 10 jours. A partir de fin juin, je les ai transmis à mes correcteurs, relecteurs médicaux et paramédicaux, et relecteurs préalables à leur mise en ligne. J'en ai modifié le texte selon leurs corrections et remarques, l'ai traduit en anglais, et ai créé le site Internet OTR!. Enfin, j'ai produit la partie consacrée à la rééducation de la parole suivant une dysarthrie. J'ai mis en ligne le site définitif le 17 décembre.

Une entreprise comprendra probablement que j'ai dû me rééduquer, et que ça a requis un long temps du fait de mes problèmes physiques initiaux.

La seule implication négative de l'accident concernant mes compétences professionnelles est la perte d'habitudes liées au fait de travailler pour une « entreprise » autre que moi-même. Je n'étais pas naïf; je le suis bien moins maintenant qu'avant l'accident, mais je suis devenu un « nouveau-né professionnel ». Dans une société, je vais donc devoir reprendre près du bas de l'échelle.

Le résultat de ma rééducation est que je le peux.

J'ai fêté mon 34^{ème} anniversaire l'été dernier.

Je me suis rééduqué dans l'incertitude totale durant 5 ans, de mon mieux et à fond, pour vivre un nouveau segment de vie.

GM

4 septembre 2010

Cet addendum car je viens d'accomplir la **PREUVE de ce que j'ai écrit (qui sans elle pourrait passer pour un délire d'aliéné), « Je commence un nouveau segment de vie ».**

Le 2 septembre, j'ai de nouveau gravi le Mont-Blanc, par une voie plus complète que la première fois. En effet, pour cette ascension j'ai accompli la traversée du massif. L'itinéraire allait d'un refuge près de l'Aiguille du Midi au Mont-Blanc, puis du Mont-Blanc au refuge du Goûter. La photographie ci-dessous présente différentes voies et mes ascensions :

Voies

1. Voie « normale »
2. Voie « des 3 monts »
3. Traversée

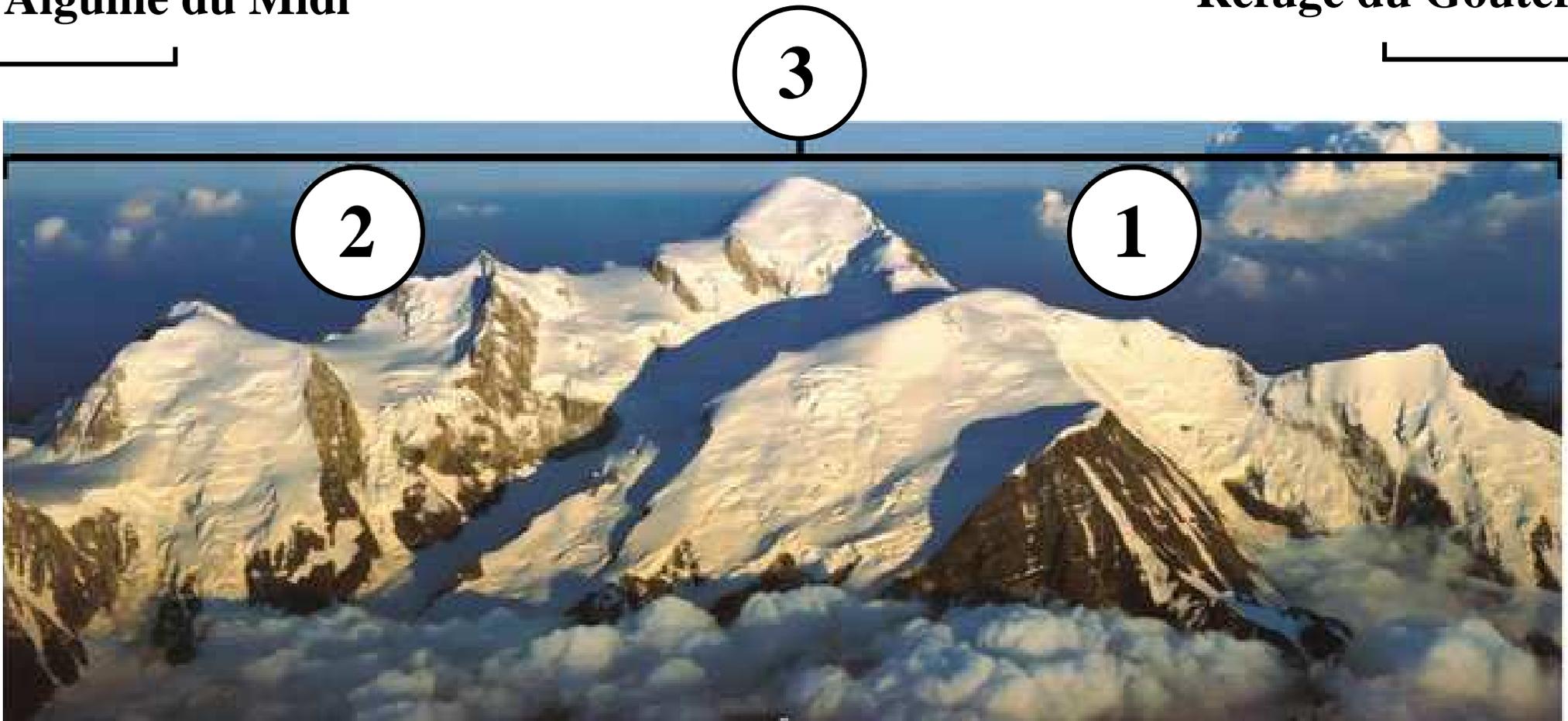
Mes ascensions

- Août 1999 : 1
- Septembre 2010 : 3

Mont-Blanc

Aiguille du Midi

Refuge du Goûter



© Mario Colonel

Mon ami Julien m'a accompagné pour la randonnée de préparation à l'ascension. Sans lui, je n'aurais pas réussi à m'entraîner comme il m'a conduit à le faire.



Julien et moi

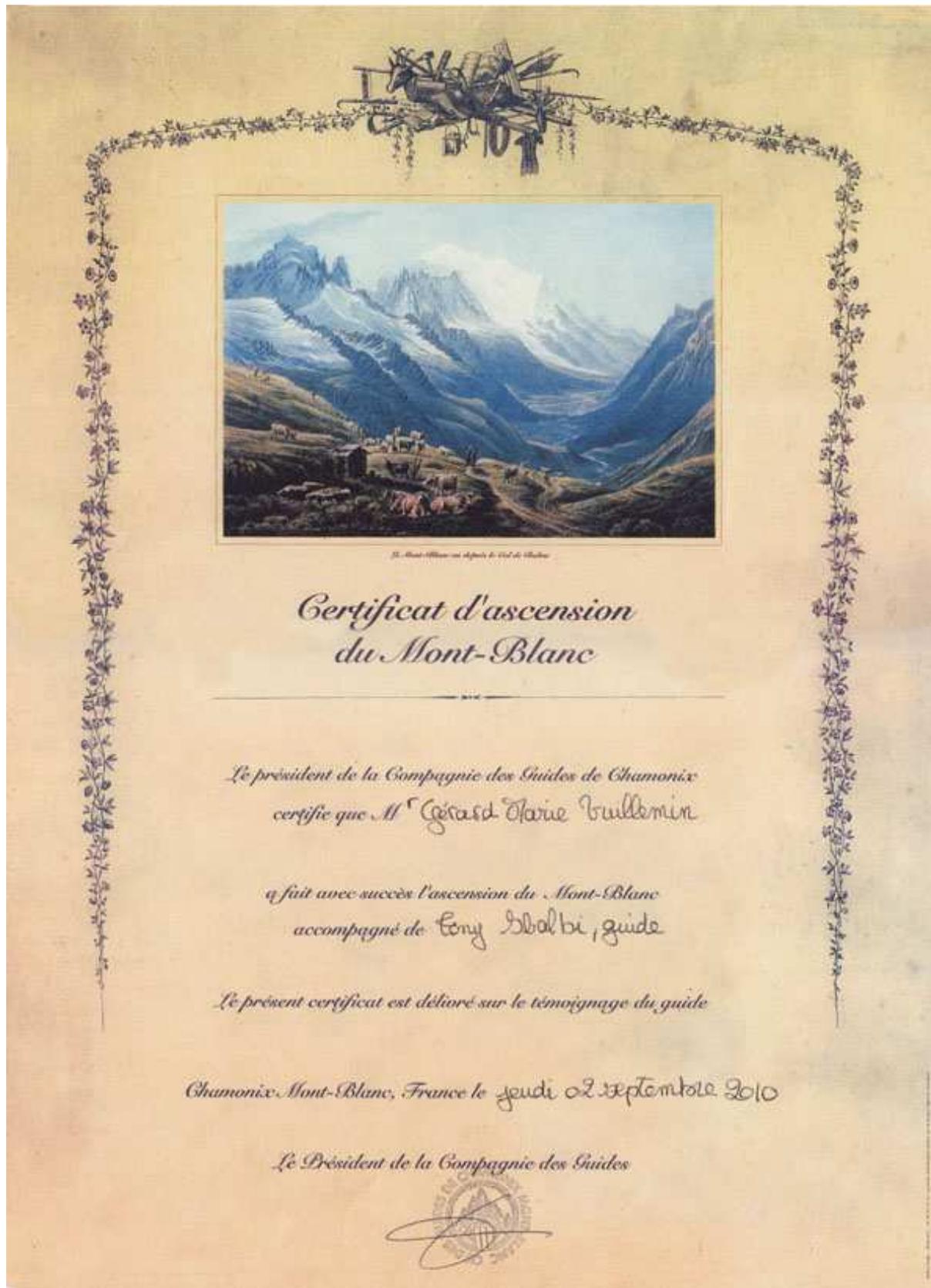
Le guide de haute-montagne Tony Sbalbi m'a conduit pour l'ascension. Sans lui, je n'aurais pas réussi à la faire. Il a aussi été un excellent partenaire de course.



Tony et moi

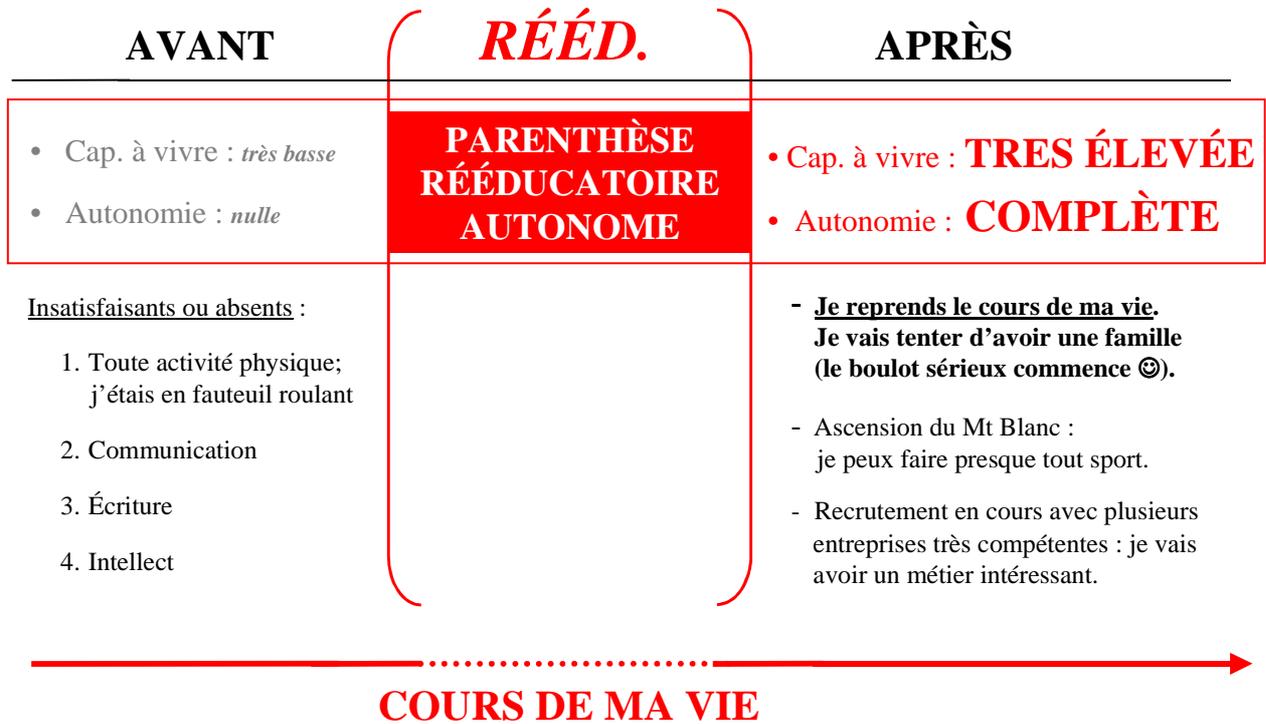
J'ai payé pour l'ascension grâce au prêt d'un ami; ce prêt était conditionné à une obligation de résultat ☺. Comme je trouverai un métier cet automne, je serai ensuite capable d'employer un guide sans prêt !

Enfin, voici une attestation officielle de mon ascension :



Je ne me perçois plus comme un handicapé.
 Je me suis rééduqué durant une période de 5 ans. Statistiquement, me restent 45 ans à vivre.
 Je compte les vivre bien.
 Une rééducation aussi complète que possible a été nécessaire à ça.

Résumé de son impact sur la qualité de ma vie :



Commentaire :

Ma **rééducation** était une indispensable **parenthèse** pour reprendre le **cours de ma vie**.
De façon similaire, ta rééducation est le moyen pour reprendre le cours de ta VIE.
Par conséquent, elle doit être optimisée.

Ma rééducation a été dure; je mentirais si je ne l'admettais pas.
 Mais elle a marché. Au-delà de mes rêves.

Rééducation complète → Nouveau segment de vie.

Alors, au travail !

Je te souhaite le meilleur.