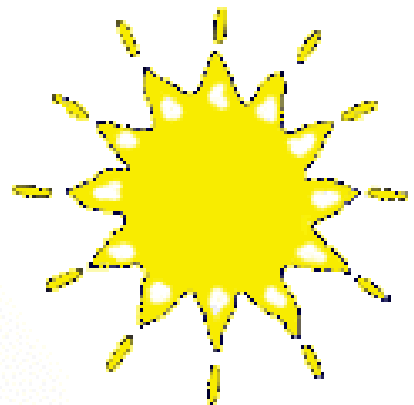
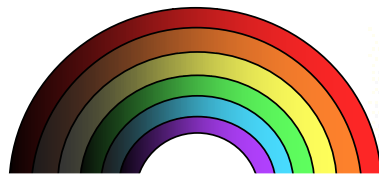


Livre 2

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

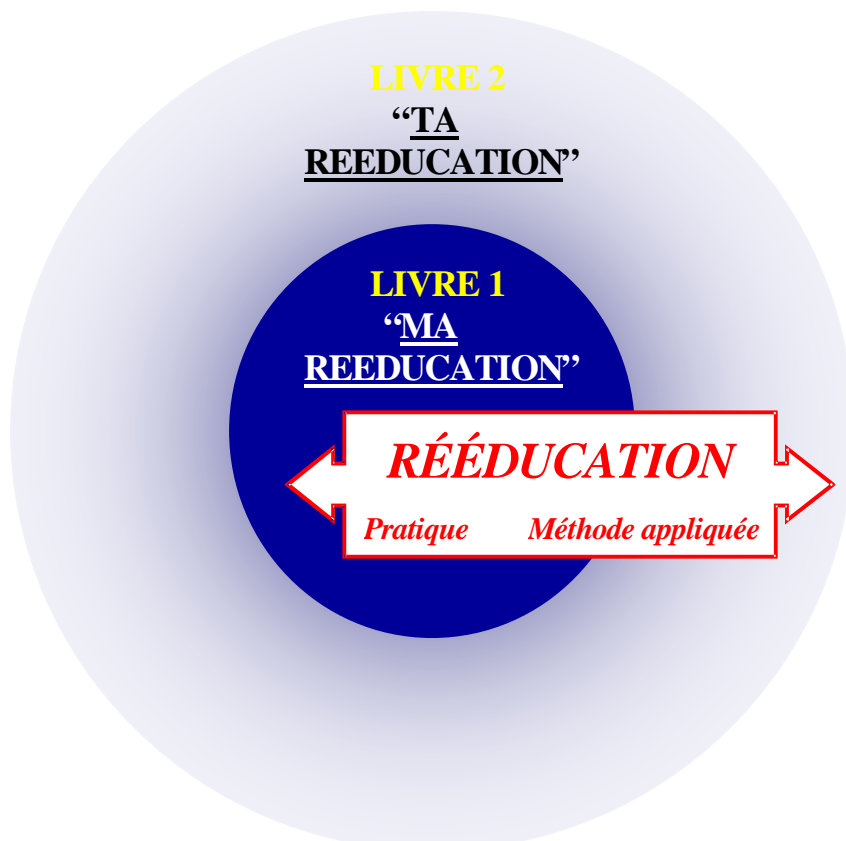
CE LIVRE EST LE DEUXIÈME D'UN « GUIDE D'EXÉCUTION » À LA RÉÉDUCATION QUI COMPREND DEUX LIVRES :

- **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

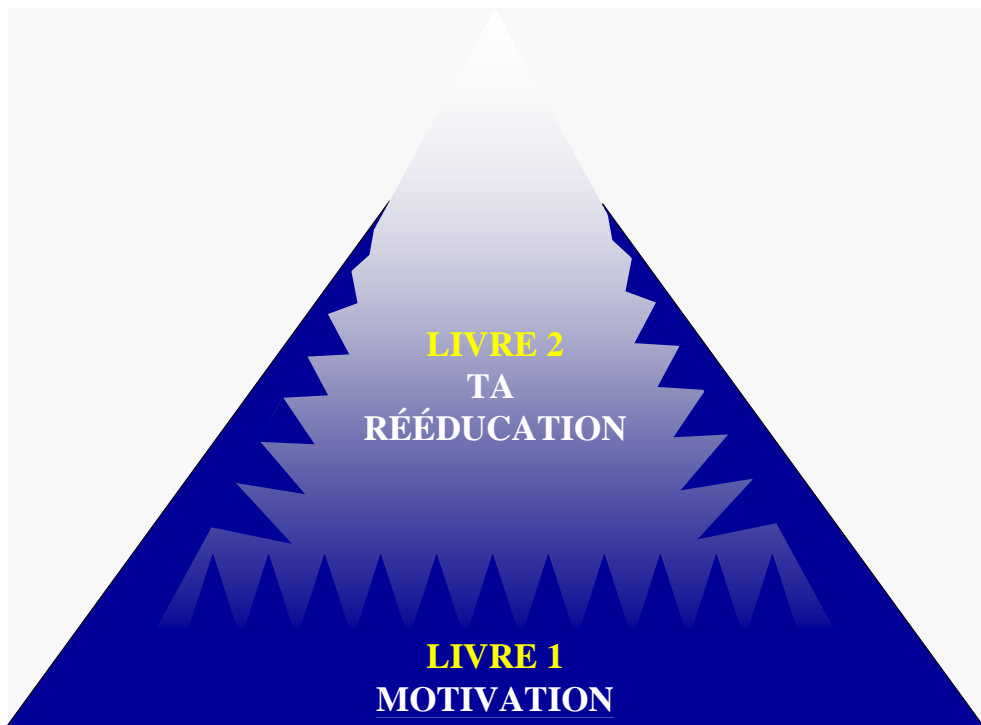
Six éléments résument le guide : **TA VIE** / Ton cas rééducatoire / Ta volonté / Ta capacité à agir, à faire / Ton énergie psychologique / Ton refus d'un plan B.

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 livre18

PARTIE I - MÉTHODE : L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION

.....19

A. DÉFINITION21

B. PRINCIPES30

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'EXÉCUTION41

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
A. <u>SYNTHÈSE</u>	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. <u>MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES</u>	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	
C. <u>COMMENTAIRES POST-EXÉCUTION</u>	107
1. Commentaires négatifs	
2. Commentaires positifs	

Conclusion110



ANNEXES111

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

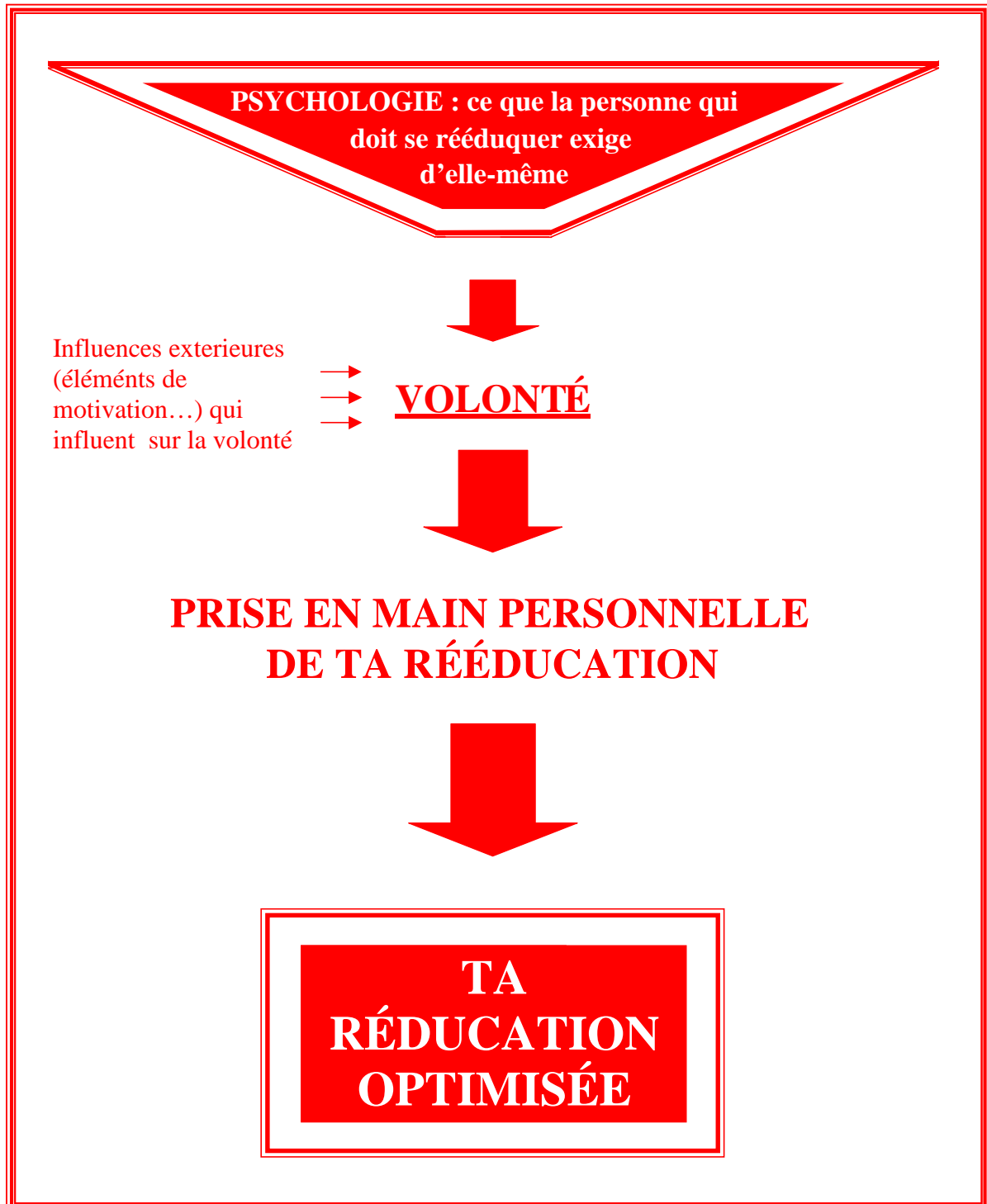


**RÉSULTAT DE L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION :
TA RÉÉDUCATION AUSSI COMPLÈTE QUE POSSIBLE**

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

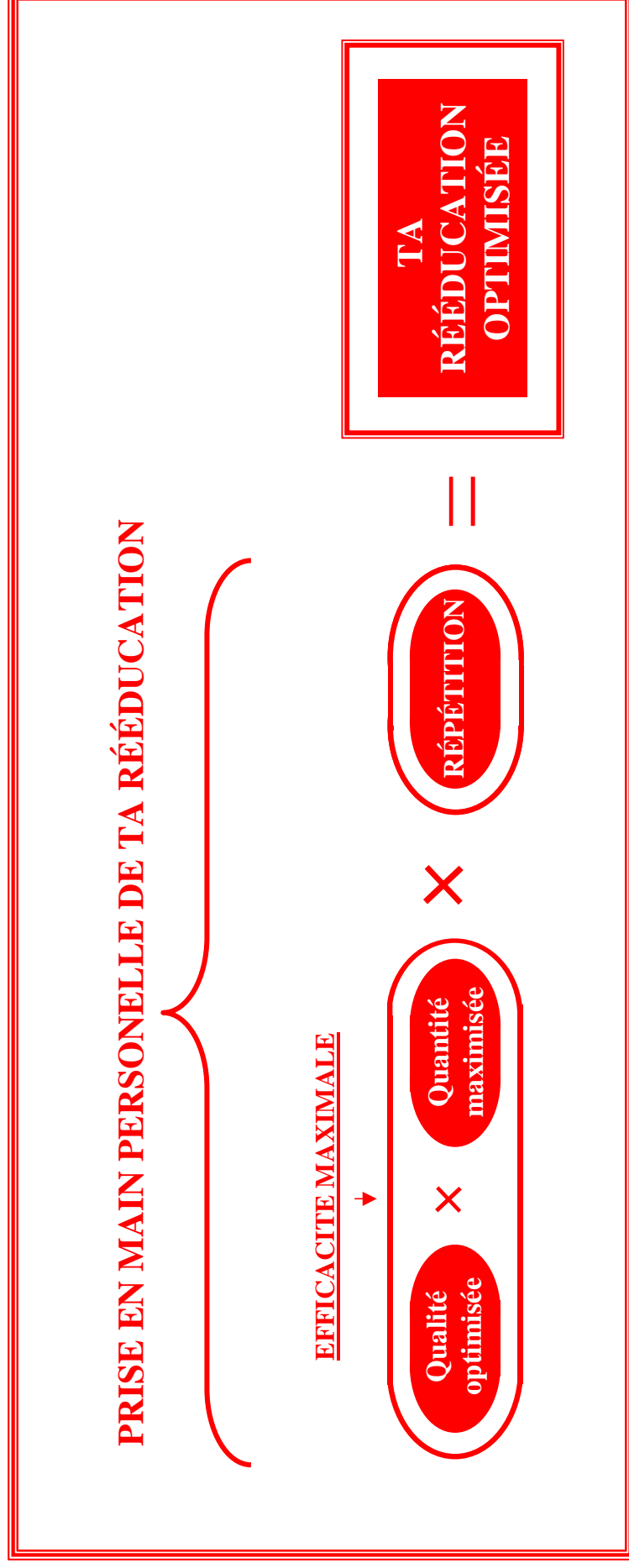
L'OPTIMISATION DE TA RÉÉDUCATION

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. ...comprends que peux prendre personnellement en main **TON CAS RÉÉDUCTOIRE**
- 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 RÉÉDUQUER
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 totalement 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.

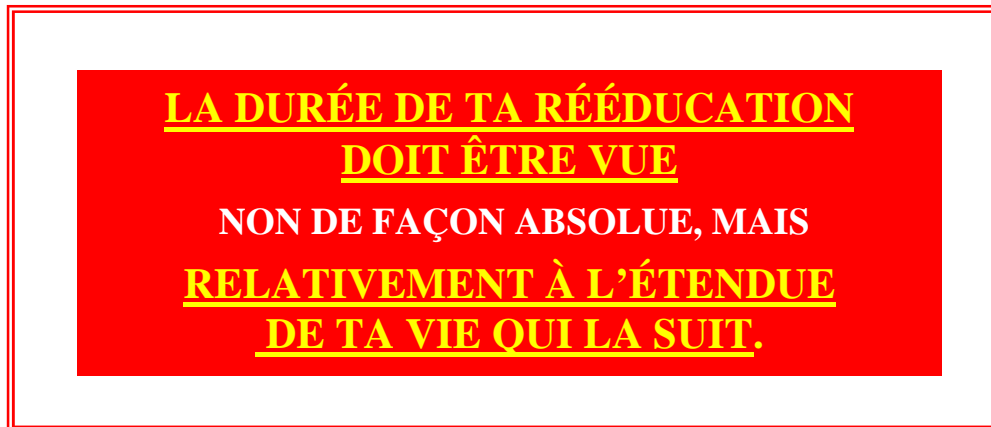
En outre, si la quantité d'efforts de rééducation était poursuivie en elle-même, ces efforts ne permettraient pas le repos et deviendraient insupportables.

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.

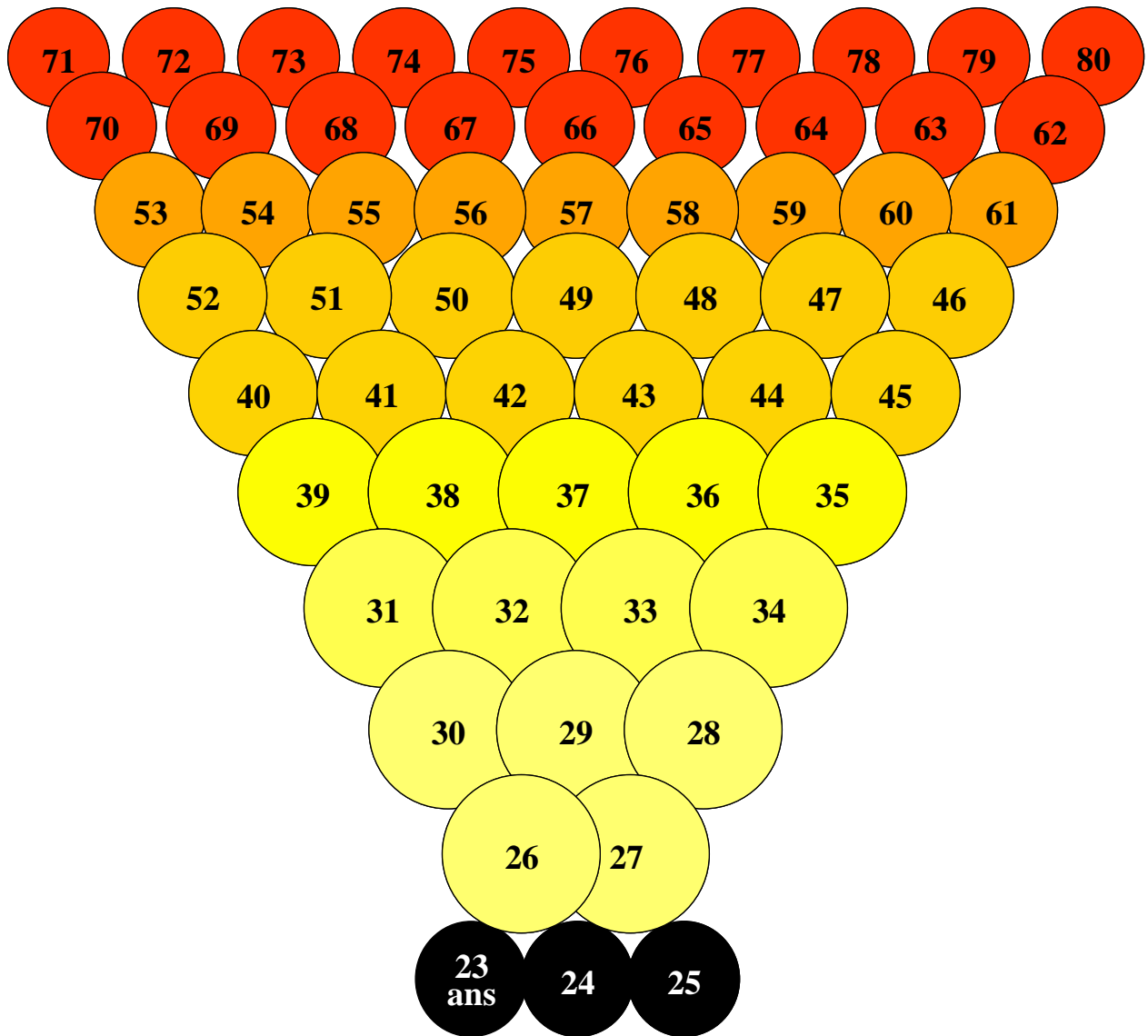
Elle ne veut pas que son accident ait des conséquences négatives irrémédiables sur sa vie; aussi, elle évalue les années de rééducation dont elle a besoin pour avoir plaisir à vivre, puis les représente avec son crayon à papier.

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 rééducation¹

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, ...

¹ 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^{èmes} de finale, des 16^{èmes} de finale, des 8^{èmes} 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.