

## **PARTIE II**

### **ILLUSTRATION :**

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

## PARTIE II - ILLUSTRATION :

# L'OPTIMISATION DE MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES

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

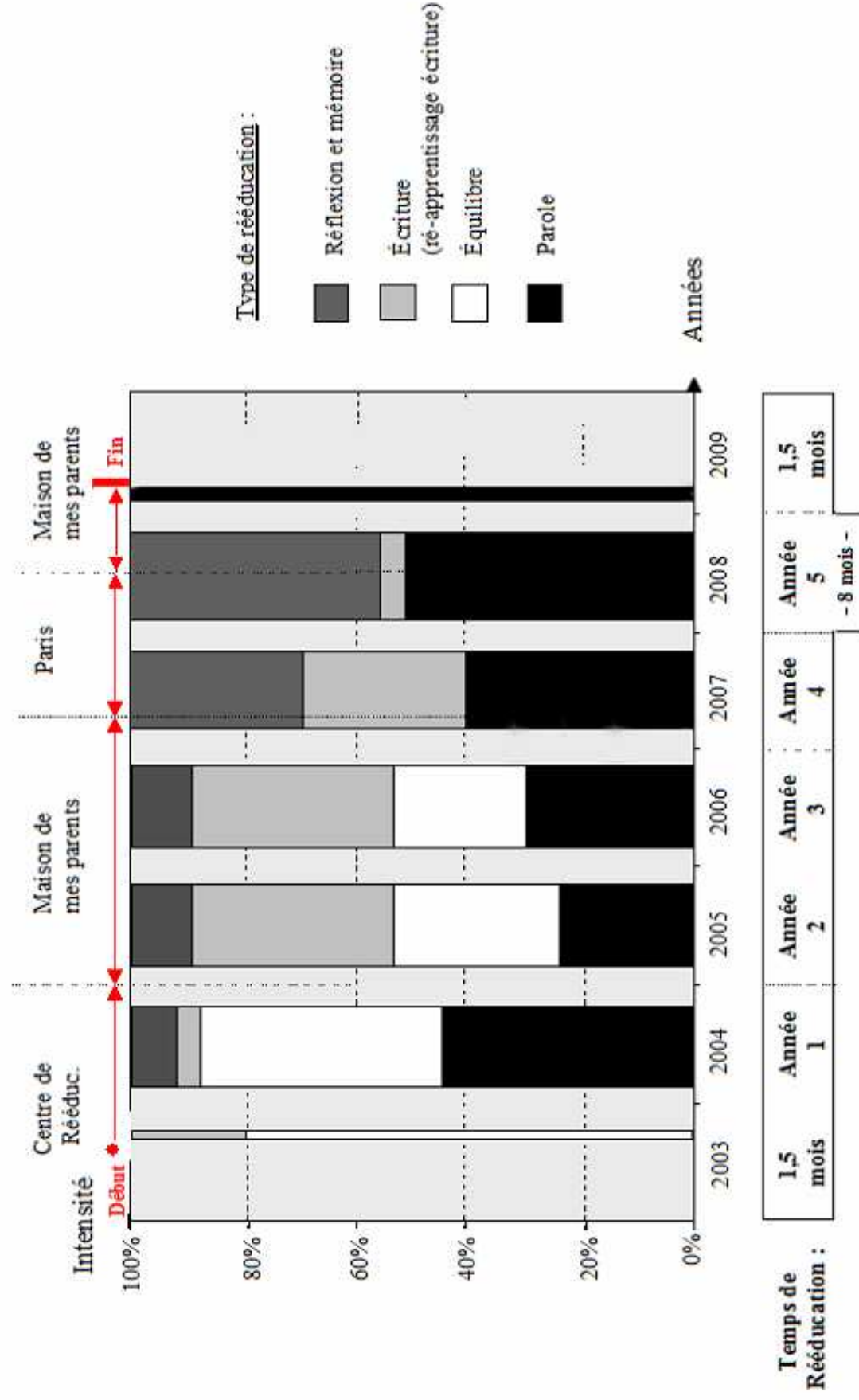
La partie II illustre la méthode de rééducation à travers des applications pour chacune de mes rééducations particulières (rééducations dans des domaines différents).

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

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

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

## Intensité des rééducations particulières



## **A. SYNTHÈSE**

Deux points au sujet de cette synthèse :

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

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

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

### **1. Durée**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Origine de la rééducation

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Objet et durée des rééducations particulières

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Toutes mes rééducations particulières partagent 2 traits :

- **Incertain**

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

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

- **Difficulté**

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

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

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

## **B. MES RÉÉDUCTIONS PARTICULIÈRES**

Prochaines 40 pages.



# 1. Équilibre

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

Rééducation personnelle : 30%

## Résumé

| SITUATION INITIALE                                                      |                               | Équilibre presque nul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cause                                                                   |                               | Destruction de la moitié du cervelet du fait d'une surpression dans la boîte crânienne (le cervelet est un organe situé dans la boîte crânienne qui gère la coordination, donc l'équilibre).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| M<br>O<br>Y<br>E<br>N<br>S<br>D<br>E<br>R<br>É<br>E<br>D<br>U<br>C<br>. | <u>Séances thérap.</u><br>70% | 1. Kinésithérapie du centre de rééducation. Elle m'a permis de réapprendre à marcher.<br>2. Kinésithérapie généraliste.<br>3. Kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre. Grâce à elle, j'ai achevé la rééducation de l'équilibre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                         | <u>Personnels</u><br>30%      | 1. Réapprentissage de la course et de tous les mouvements.<br>(origine : inscription par un ami proche à un raid alors que j'étais dans le coma)<br>2. Exercices de kinésithérapie :<br>- exercices sur ma « planchette d'équilibre » répliquée sur celle de la kinésithérapie du centre de rééducation<br>- exercices sur trampoline<br>3. Exercices avec une « médecine ball » conduits avec mon Papa.<br>4. Exercices de kinésithérapie spécialisée dans l'équilibre.<br>5. Planche à voile avec un ami proche.<br>6. Vie dans un environnement non-protégé, la « vraie vie ». |
| Période :                                                               |                               | 3 ans                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SITUATION FINALE                                                        |                               | Équilibre recouvré                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

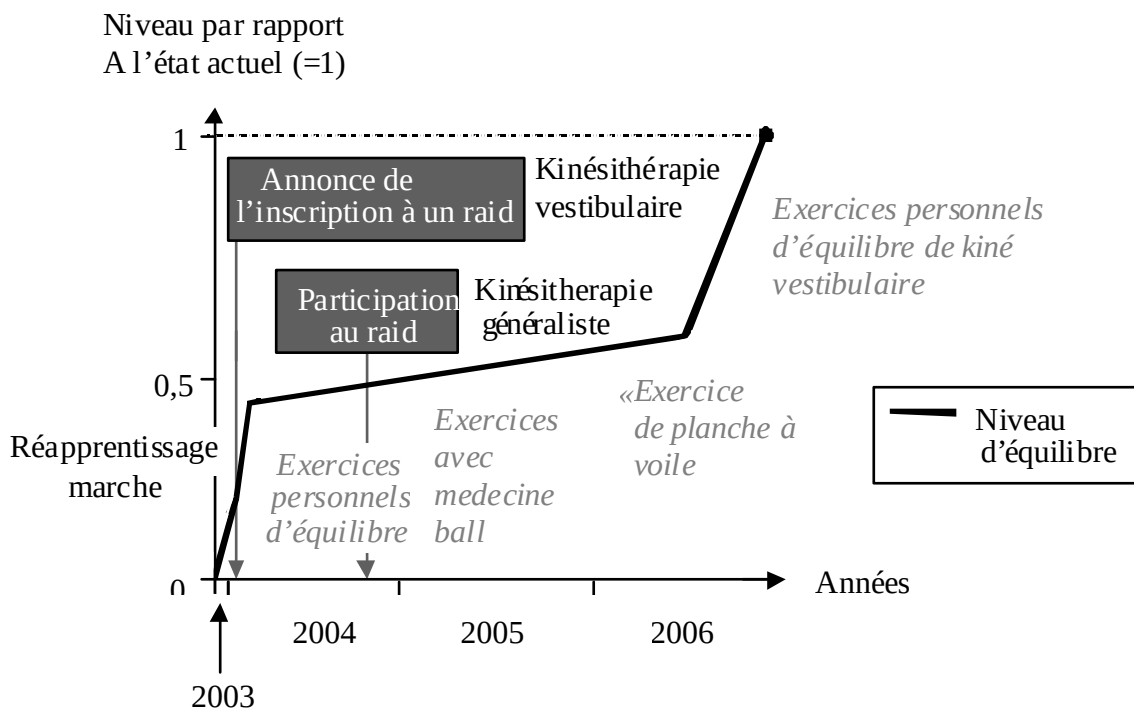
## Situation initiale

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

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

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

## Courbe de rééducation



## Considérations générales

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

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

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

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

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

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

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

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

## Moyens de rééducation paramédicaux

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

- **Kinésithérapie de mon centre de rééducation**

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

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

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

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

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

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

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

- **Kinésithérapie généraliste libérale**

Mois 27-29 - Séance hebdomadaire

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

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

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

Mois 31-35- Séance hebdomadaire

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

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

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

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

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

## **Moyens de rééducation personnels**

- **Objectif de participation à un raid**

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

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

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

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

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

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

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

- **Kinésithérapie de mon centre de rééducation**

Mois 5-14 - 20 minutes quotidiennes

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

- **Équilibre sur planchette**

Mois 6-15 - Une demi-heure quotidienne

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

- **Stabilité sur trampoline**

Mois 16 - 26 - 15 minutes quotidiennes

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

- **Médecine-ball**

Mois 30-35 - 15 minutes quotidiennes

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

- **Exercices personnels de kinésithérapie vestibulaire**

Mois 32-36 - Une demi-heure quotidienne

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

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

Mois 33 - Pratique quotidienne durant quinze jours

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Situation finale**

Équilibre recouvré.

## 2. Parole<sup>1</sup>

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

Rééducation personnelle : 65%

### Résumé

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

<sup>1</sup> L'annexe B présente le matériel utilisé dans la phase finale de rééducation de ma parole qui se trouve sur le site Internet passif du projet OTR!.



## Situation initiale

Ma parole pouvait à peine être comprise. Elle était :

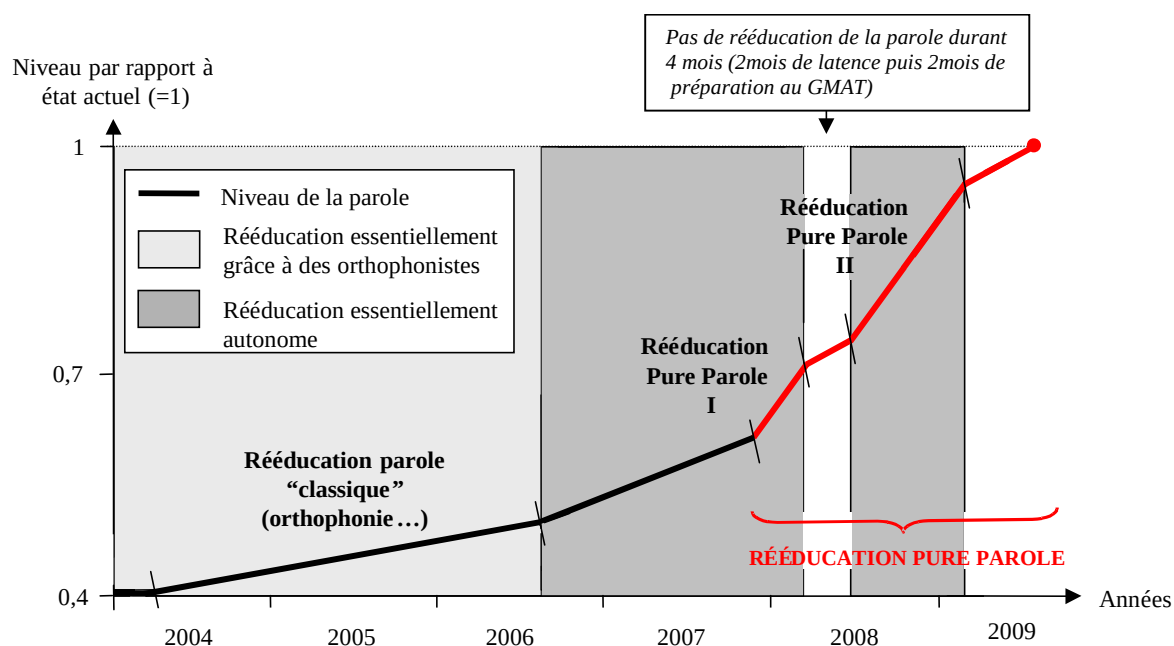
- parsemée de trous, du fait du « désapprentissage » de bien des phonèmes (qui sont les sons de la parole)
- peu articulée, car je ne savais plus faire un grand nombre d'articulations (qui sont des combinaisons de phonèmes dans et entre les mots)
- totalelement monocorde (« monotonale »), car je ne pouvais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

Quatre causes expliquent cet état de ma parole :

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

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

## Courbe de rééducation



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

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

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

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

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

## **Considérations générales**

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

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

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

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

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

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

## Conceptualisation et pratique

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

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

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

## Durée de ma rééducation

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

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

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

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

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

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

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

## **Moyens de rééducation paramédicaux**

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

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

## Moyens de rééducation personnels

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

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

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

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

### Besoins rééducatifs

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

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

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

## Structure de la rééducation de la parole

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

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

Elle compte 3 phases :

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

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

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

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

Elle compte 2 phases :

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

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

- Première étape
- Deuxième étape

La deuxième étape a été traitée en deux parties :

- ✓ Première partie
- ✓ Deuxième partie

Le tableau en page suivante résume ma rééducation.

# Résumé de rééducation de la parole

## Rééducation de base

## Rééducation fine

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

## 2.1. PRINCIPES

### a. Couple qualité-quantité

#### *Qualité*

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

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

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

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

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

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

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



## *Quantité*

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

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

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

Cependant, une présentation de ma rééducation se concentrant sur la quantité serait tout à fait inadéquate, car la quantité n'était que l'expression de la qualité.

J'étais celui qui conduisait ma rééducation de la parole et étais responsable de sa qualité; les orthophonistes étaient des consultants spécialisés auxquels je recourais.

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

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

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

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

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

### *Autres exercices de rééducation*

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

#### Raison de l'exercice

La cicatrice de son travers rigidifiait ma langue.

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

#### Exercice

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

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

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

Elle me faisait travailler les articulations.

- **Chants en karaoké.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.2. TÂCHES

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

### a. Réapprentissage de certains phonèmes

Cette tâche a duré toute ma rééducation.

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

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

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

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

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

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

#### Dents

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

### Palais

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

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

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

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

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

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

Cette tâche a duré toute ma rééducation.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cette tâche a duré 3,5 mois.

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

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

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

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

#### *Mode de vie*

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

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

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

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

### *Travail de rééducation*

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

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

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

## LA « RÉÉDUCATION PURE DE LA PAROLE »<sup>2</sup>

### Efficacité rééducatoire - paramètres de calcul :

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

➔ Efficacité rééducatoire 5 fois plus élevée.

### Caractéristiques

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

<sup>2</sup> L'annexe C présente mon travail de rééducation de la parole, et en particulier « Rééducation Pure de la Parole » : documents produits et feuilles de route.

### **Empatement**

J'ai d'emblée noté un « empatement » de ma bouche, qui rendait ma parole moins claire après approximativement 3 heures de lecture à haute voix.

Un rendement modérément décroissant de mes efforts rééducatifs n'était pas vraiment un problème. En effet, je ne cherchais pas un maximum idéal, mais l'effet rééducatif maximum dans ma situation médicale. Aussi, pour 10 heures de travail, un équivalent de rééducation de 8 ou 9 heures était acceptable.

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

### **Progrès rééducatifs après latence**

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

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

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

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

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

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

Cette tâche a duré 6,5 mois.

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

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



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

### *Mode de vie*

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

### *Cadre du travail de rééducation*

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

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

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

### *Principes rééducatifs*

Ils étaient :

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

## 2.3. RÉÉDUCATION PURE DE LA PAROLE II

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **a. Première partie - 1 mois**

Son but était d'« ébarber » ma parole.

Aussi, j'ai lu à haute voix :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ces discours comprenaient par exemple :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

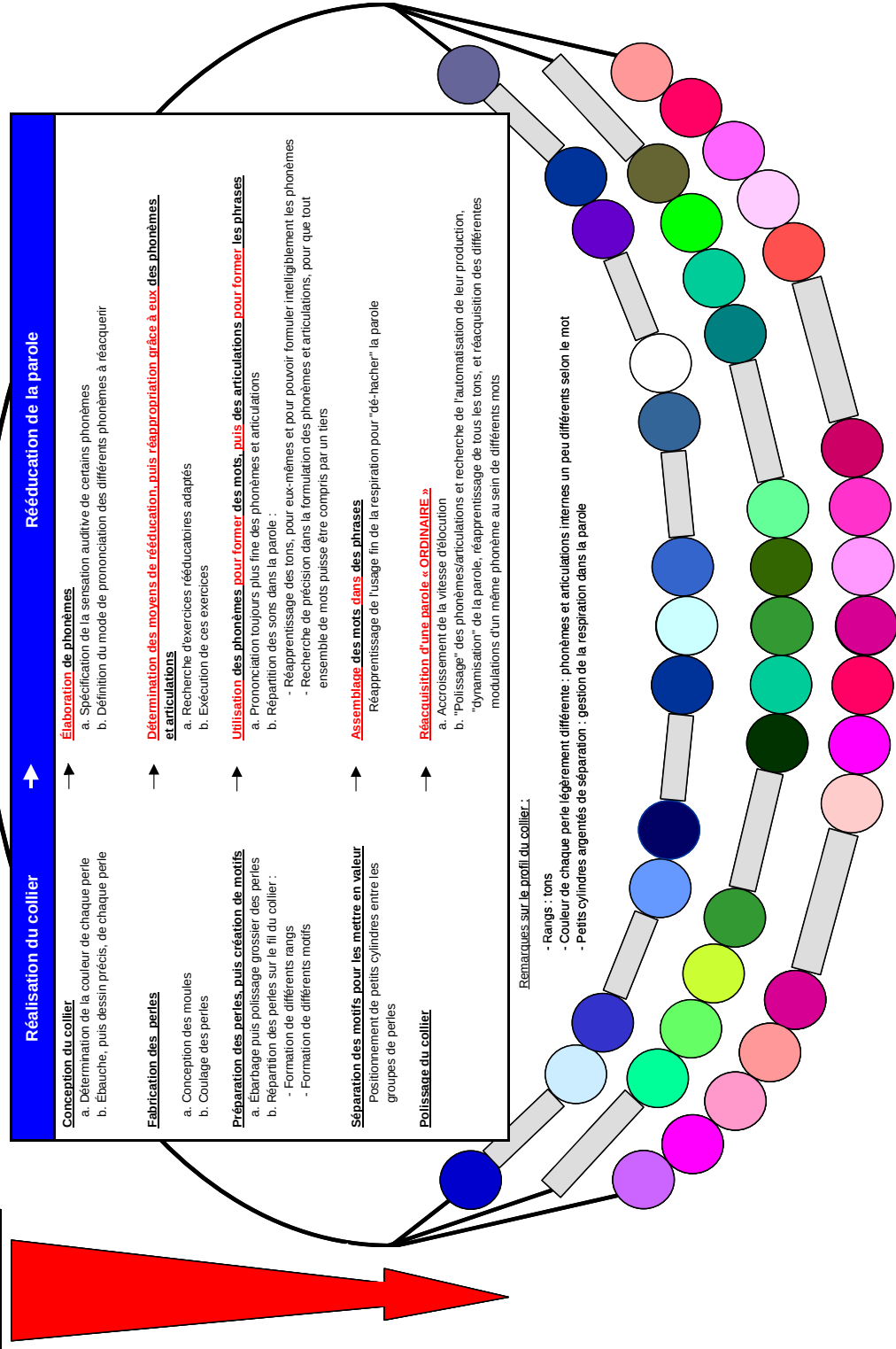
Si les éléments suivants étaient soustraits, ma rééducation aurait été bien plus courte :

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

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

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

Progrès constant et CROISSANT  
rééducation parole



## **Situation finale**

Ma parole est presque bonne.

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

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



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

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

#### Résumé

| SITUATION INITIALE    |                              | Écriture manuelle nulle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cause                 |                              | Rupture d'un cartilage du poignet et cervelet endommagé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| MOYENS DE RÉÉDUCATION | <u>Séances théér.</u><br>15% | Nombreux exercices d'écriture, conduits en ergothérapie du centre de rééducation puis à l'hôpital Bichat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                       | <u>Personnels</u><br>85%     | 1. Pratique très importante d'exercices d'écriture.<br>2. Étude d'un livre de kinésithérapie de la main.<br>3. Kinésithérapie de la main droite avec un professeur de piano qui avait eu beaucoup de kinésithérapie spécialisée à une de ses mains.<br><b><i>Substitution de l'écriture manuelle par l'écriture au clavier</i></b><br>4. Utilisation de manuels de frappe.<br>5. Suivi de 3 programmes de frappe dans des instituts de formation.<br>6. Frappe de résumés de textes pendant des après-midi entiers durant 1,5 an.<br>7. Frappe de trames de suite au livre d'une amie. |
| Periode :             |                              | 4 ans 3 mois                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| SITUATION FINALE      |                              | - Écriture manuelle : de la main gauche, acquise mais pas bonne<br>- Écriture clavier : bonne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

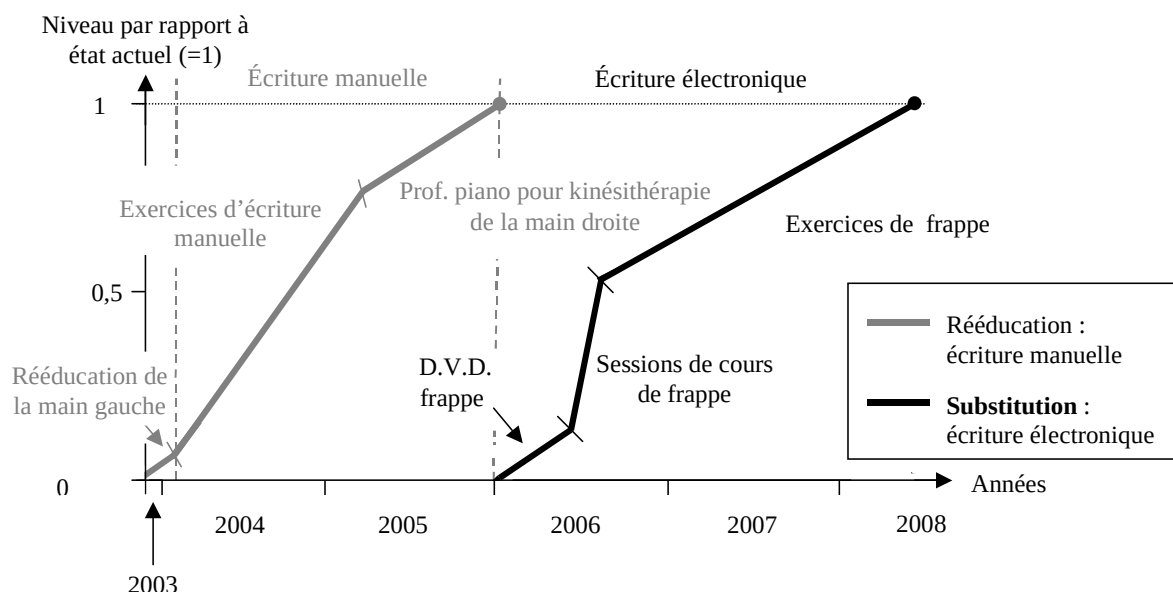
#### Situation initiale

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

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

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

## Courbe de réapprentissage



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

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

## Considérations générales

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

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

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

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

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

## Moyens de réapprentissage paramédicaux

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

Mois 3-15 - Séance trihebdomadaire

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

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

Mois 28-29 - Séance hebdomadaire

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

## Moyens de réapprentissage personnels

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

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

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

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

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

Arriver à ce niveau a requis :

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

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

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

### **Situation finale**

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

## 4. Intellect

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

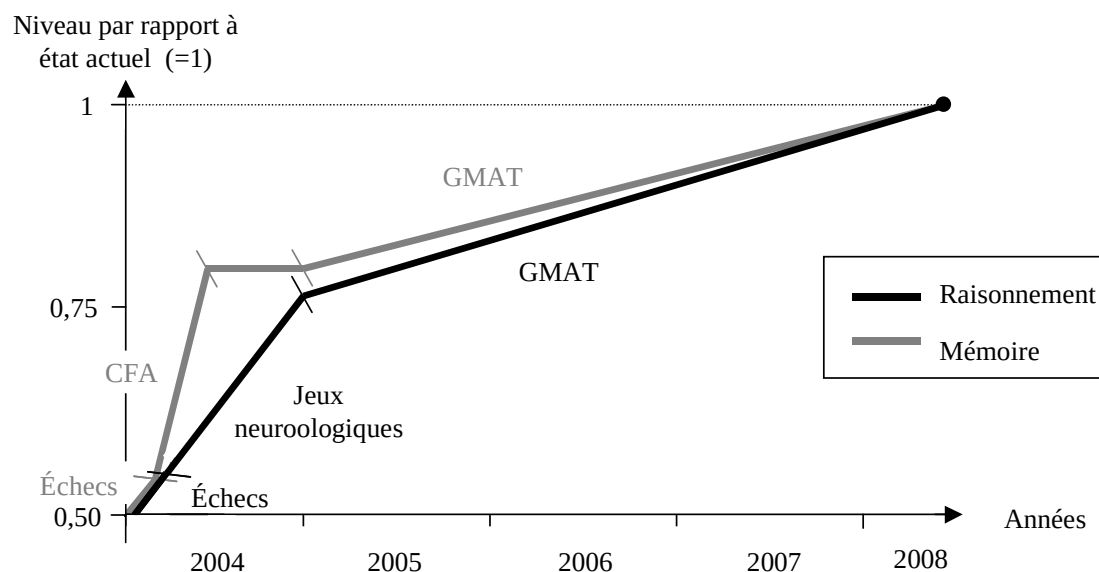
### Résumé

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

### Situation initiale

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

## Courbe de rééducation



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

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

## Considérations générales

Ma rééducation de l'intellect comprend 2 éléments :

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

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

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

## Moyens de rééducation paramédicaux

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

## Moyens de rééducation personnels

- **Jeux de rééducation neurologique**<sup>3</sup>

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

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

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

- Jeux électroniques d'entraînement neurologique

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

- Jeu physique tactique

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

- **Échecs**

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

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

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

---

<sup>3</sup> L'annexe D fournit les références de ces jeux.

- **Examen du CFA**

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

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

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

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

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

- **Examen du GMAT**

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

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

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

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

## Situation finale

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



## **C. COMMENTAIRES POST-EXÉCUTION**

### **1. Commentaires négatifs**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Un élément fondamental pour ta rééducation ressort de ce commentaire:

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

## **2. Commentaires positifs**

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

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

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

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

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

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

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

La vraie vie m'a apporté deux éléments :

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

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

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

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

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

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

# **Conclusion**

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

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

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

Je le lui souhaite **VRAIMENT**.

GM