

Paralysie

La vie mieux qu'avant?

Résilience Comment retrouver le plaisir de vivre après un accident qui vous laisse paralysé? Serge Meylan, en fauteuil depuis quatorze ans, nous a raconté son parcours, alors qu'une étude suisse surprenante montre qu'un grand nombre de patients encore en rééducation estiment avoir vécu des changements positifs par rapport à leur vie d'avant.

Geneviève Comby
genevieve.comby@lematindimanche.ch

«**I**l répète qu'il se débrouille bien, mais qu'il ne faut pas oublier les autres, plus atteints dans leur chair et dans leur tête.» Lui, il adore toujours le sport, se dépenser, se surpasser. En septembre, Serge Meylan a avalé 2300 km en six jours sur sa moto. «Elle a trois roues, je charge mon fauteuil à l'arrière», sourit le quadragénaire, paralysé depuis un accident de plongée.

C'était en 2003, cet habitant du Brassard (VD) avait alors 34 ans. Vélo, natation, haute montagne, course à pied, rien ne semblait entamer son énergie, jusqu'à ce jour où son appareil respiratoire le lâche sous l'eau. Des bulles de gaz s'accumulent dans son sang, provoquant une lésion irréversible de la moelle épinière. Tétraplégique incomplet, il perd l'usage de ses jambes et conserve un usage amoindri de ses bras. Quatorze ans plus tard, il nous raconte comment il a reconstruit sur les ruines laissées par ce drame. À sa manière, il a transcendé son traumatisme pour en tirer du positif. Un processus de reconstruction auquel s'intéressent de plus en plus les scientifiques (lire l'encadré).

«Un jour je remarquerai»

Immédiatement après son accident, Serge Meylan est hospitalisé à Genève, où il reste un mois, enchaînant les passages dans un caisson hyperbare. «J'étais alors complètement tétraplégique. Je savais que je ne valais plus rien, mais en même temps je répétais à mon toubib qu'il se mettait le doigt dans l'œil et qu'un jour je remarquerai.» Serge Meylan ne remarquera pas. Les médecins l'envoient au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil, dans le canton de Lucerne. «Durant mes quatre premiers mois là-bas, j'ai ressenti cette même force intérieure, cette envie de combattre pour m'en sortir. Bien sûr, il y avait l'effet des médicaments qu'on vous donne et qui vous aident à voir la vie en rose. Pas que la vie, les éléphants aussi... Mais quand on a commencé à me servir, je me suis dit vraiment qu'il fallait que je m'en sorte et je me suis tourné vers les activités sportives qu'on me proposait. Je voulais toujours en faire un peu plus que mes possibilités me le permettaient. J'en avais mal au dos à force.» Environ six mois après son accident, on lui propose une sortie à ski. «Un moment fabuleux, se souvenir-il. J'ai retrouvé les plaisirs de la glisse. J'ai réalisé que je pouvais faire des tas de choses, différemment, mais que je pouvais les faire. En matière de sports, j'ai dû essayer à peu près tout ce qui est accessible aux personnes en fauteuil.»

Dès sa sortie de Nottwil, il avale les kilomètres au guidon de son handbike, un vélo couché à traction manuelle. Mais la vie reste un combat de tous les instants. «J'avais quitté ce

cadre protégé, où les couloirs et les ascenseurs sont larges, où les médecins vous boostent, pour me retrouver dans cette jungle qu'est la ville.» Son mariage se délite, autour de lui les amis se font moins nombreux. Aidé par un noyau dur de proches, Serge Meylan continue d'avancer. Conducteur de locomotive, il ne peut plus exercer son métier, mais décide de tout reprendre à zéro. «Je suis quelqu'un de sociable, j'aime voir du monde, discuter, il me fallait absolument avoir un pied dans la vie active.» Il se remet à étudier, quatre ans, obtient un CFC, puis un brevet de technicien en construction horlogère et se fait embaucher par une marque de luxe implantée dans la région.

La tête plus forte que le corps

Si son mental de compétiteur a certainement joué un rôle dans sa reconstruction, il lui a également joué des tours. «Ma tête est bien plus forte que mon physique, admet-il. À un moment, mon dos a lâché, parce que j'avais tendance à en faire trop...» En état d'épuisement physique, incapable de se soulever de son fauteuil, il est contraint de retourner à l'hôpital pour deux mois et comprend alors qu'il va devoir ajuster son rythme. Synchroniser son mental avec son corps abimé. C'est chose faite aujourd'hui. De son employeur, il a obtenu de travailler à 35%, un temps partiel qui lui convient parfaitement. «Une chance», relève-t-il en rappelant que le quotidien d'une personne paralysée est loin de ressembler à une sinécure: «Toutes les tâches prennent quatre ou cinq fois plus de temps pour moi, et pourtant je suis quelqu'un de très actif.»

Entre le travail, les séances de physiothérapie - l'hippothérapie, notamment, qui lui a redonné «une certaine aisance» avec son corps en tonifiant sa ceinture abdominale - et les ac-



Très sportif avant l'accident qui l'a laissé paralysé il y a quatorze ans, Serge Meylan n'a jamais arrêté de se dépenser. Il pratique notamment le handbike. Yvain Genevay, DR

tivités sportives, Serge Meylan affirme avoir trouvé un bon équilibre de vie, «meilleur qu'avant». Même si, souligne-t-il, certaines choses pèsent, le corps maltraité, les douleurs, le regard des autres, les accès limités dès lors que l'on se déplace en fauteuil roulant, y compris celui des lieux les plus élémentaires comme les toilettes publiques. «J'ai eu la chance d'avoir deux vies, résume-t-il, la première sur deux pattes, et une autre, en fauteuil. Ça m'a rendu plus fort, aujourd'hui je prends la vie avec plus d'optimisme, je relativise énormément les bricoles qui me tombent dessus. Je le faisais déjà avant, mais plus encore maintenant. La paralysie, c'est une renaissance, pour autant qu'on arrive à renaître.»

Une étude suisse relève des changements positifs rapides

► Le Centre suisse des paraplégiques de Nottwil prend en charge la rééducation des personnes victimes d'une lésion de la moelle épinière. L'an dernier, durant leur séjour, soit quelques mois après l'accident qui les a laissés paralysés, 141 patients, paraplégiques (paralysés des membres inférieurs) et tétraplégiques (paralysés de tous les membres) ont participé à une étude menée par le psychologue Simon Kunz, doctorant auprès de la Recherche suisse pour les paraplégiques. Ils ont été interrogés sur cinq domaines de leur vie: les relations avec les autres, le fait d'envisager de nouvelles possibilités, l'appréciation de la vie en général, la spiritualité, le sentiment de force personnelle. Et les résultats obtenus sont surprenants. Presque tous ont affirmé avoir vécu des changements positifs par rapport à leur vie d'avant dans au moins un de ces cinq domaines: 89% des patients, par exemple, en ont fait

état dans leurs relations avec les autres et 91% dans leur appréciation de la vie. Ces changements positifs, les scientifiques les englobent dans un concept au nom un peu barbare, la «croissance post-traumatique» (lire encadré ci-contre). C'est cette croissance post-traumatique que les chercheurs de Nottwil ont voulu étudier.

Bien évidemment, les changements positifs ne font pas disparaître par magie la détresse, le mal-être. Mais, comme le rappelle le chercheur, «il est frappant de constater que, comparé aux changements négatifs, les participants à l'étude ont signalé des changements positifs, dans ces cinq domaines, plus fréquemment et à un degré plus élevé». Ce qui est encore plus étonnant, c'est de voir que de telles «améliorations» puissent intervenir si rapidement après un traumatisme. «En théorie, on suppose que le développement de la croissance post-traumatique est

un processus qui s'étend sur une longue période, mais nous ignorons sur combien de temps exactement, note Simon Kunz. C'est la raison pour laquelle nous avons cherché à savoir si des personnes, victimes d'une lésion de la moelle épinière, percevaient des changements positifs déjà à la sortie de la première phase de rééducation, soit en moyenne 5 mois et demi après le diagnostic. Notre étude, cependant, n'explique pas le pourquoi de ces changements positifs. Il est possible que ces changements soient une forme d'autodéfense qui, par la suite, donne lieu à quelque chose de constructif pour la personne ou alors, contrairement à ce que l'on croyait jusqu'à maintenant, la croissance post-traumatique peut se développer très tôt après l'événement traumatisant. Nous prévoyons de conduire d'autres études au Centre suisse des paraplégiques, afin de pouvoir répondre à cette question.»



Comment d'un traumatisme peut naître du positif

Ce n'est pas un concept familier du grand public. L'idée de croissance post-traumatique a été développée dans les années 90 par deux psychologues américains, Richard Tedeschi et Lawrence Calhoun pour décrire la transformation positive, qui peut intervenir après un traumatisme. «C'est un domaine de recherche relativement nouveau, explique le psychologue Simon Kunz, doctorant auprès de la Recherche suisse pour paraplégiques. Il complète la recherche en psychologie qui se focalisait jusqu'alors sur les conséquences négatives comme par exemple le stress post-traumatique.»

Richard Tedeschi et Lawrence Calhoun supposent que l'expérience d'un événement traumatisant confronte celui qui en est victime à une réalité radicalement différente. Un tel événement peut briser la perception fondamentale qu'une personne a d'elle-même

et de sa place dans le monde. Elle se retrouve alors confrontée à des questions existentielles telles et peut, dans sa réflexion, trouver un nouveau sens aux choses en valorisant différents aspects de sa vie et en découvrant des ressources personnelles qu'elle ne se connaissait pas. Différents facteurs tels que le soutien social ou le fait d'être une personne optimiste semblent aider dans ce processus de reconstruction positive de son identité. Il existe, cependant, d'autres points de vue sur la croissance post-traumatique. Ses détracteurs estiment que de tels changements positifs sont illusoire et n'ont pas réellement lieu. Ils soutiennent que les gens s'engagent dans de telles illusions pour se défendre contre la détresse psychologique associée à un événement traumatisant.

Saletés de glandes

Nos singeries

Renata Libal
Journaliste



Cela aurait pu être un film horripilant, tant il charrie de clichés fatigants. Pour résumer, dans la comédie de mœurs «Jalousie» (de David et Stéphane Foenkinos), le spectateur rencontre cinq femmes dans les rôles-clés et une seule (la copine fidèle) est à peu près fréquentable. A part elle, sur l'écran, vous faites la connaissance d'une héroïne complètement barjo qui engueule son monde en permanence et ne parvient pas à noyer son aigreur dans les cocktails sans fond qu'elle s'envoie. Sa fille de 18 ans fait le Calimero et grignote une demi-graine par repas pour être en forme en vue de son concours de danse, tandis que la nouvelle femme du mari de la première (donc belle-mère de la seconde), jeune dinde aux airs inspirés, profère gravement des vérités philosophiques puisées dans les séries télé. Ah ouï! Et une prof tète à claques espère convaincre son monde à coup de sourires et de mèches qui frisent. Voilà, voilà... elle est belle la féminité: toutes des givrées qui se crépent le

chignon. Vous voulez plus sexiste encore? Il y a! Si la mégère vire insupportable, c'est parce que... Allons, un petit effort d'imagination! Non, raté: ce n'est pas parce qu'elle a ses règles. On serait plutôt dans le cas de figure inverse: elle est poison parce qu'elle ne va bientôt plus les avoir. Dans le film, on se réfère à cette période de vie en parlant de «transit» - c'est élégant, cette analogie au système digestif ou au no (wo)man's land des aéroports où les voyageurs errent entre deux destinations. Bref, ragnagnas ou ménopause, le message est clair: pas étonnant qu'elles débloquent, ces malheureuses nanas, avec toutes ces hormones qui leur montent au cerveau... Et vous, ça va, les glandes surrénales? Les bras m'en tombent! (Les autres organes tiennent, merci!) Et pourtant! Par la magie cinématographique et le talent de Karine Viard, il se produit comme un prodige d'inversion de sens. Au-delà des stéréotypes éculés, la comédienne offre une magnifique démonstration de confiance en soi et de force. Elle a 51 ans dans la vraie vie, la même chose à l'écran, et elle porte son rôle avec une splendeur combative. Belle et fière, même quand elle trébuche. Le corps n'a plus 20 ans, et alors? Elle l'habite avec une intensité jubilatoire. Son visage aussi vit et vibre, en gros plan s'il vous plaît, rides incluses, comme l'étendard assumé d'une histoire unique. Je n'en reviens pas d'avoir finalement trouvé un flamboisement féministe à un script qui parle de la ménopause comme d'une maladie des nerfs.

Style L'objet de la semaine

Des boules et des œufs

Dans une optique design pleine d'esprit, de nouveaux bijoux de sapin jouent les réminiscences fastueuses.

Renata Libal

Le designer

► L'artiste Italien Marcello Jori, 56 ans, n'en est pas à sa première boule pour l'éditeur Alessi. C'est lui déjà, ces saisons dernières, qui avait imaginé des têtes de Rois mages, de Marie et de Joseph et toute la crèche à suspendre, y compris les étoiles filantes roulées en boule. Quand il ne revisite pas l'icône Noël, il travaille, à Bologne, à ses œuvres souvent colorées, sortes de collages entre peinture, photographie et texte.

La tradition

► Personne ne peut prétendre savoir exactement d'où vient la tradition occidentale de suspendre, à Noël, des boules aux branches du sapin. À l'origine, il se serait agi de pommes remplacées, une année de sécheresse, par de fausses pommes en verre... Toujours est-il qu'aujourd'hui les parures de l'arbre relèvent presque d'un cycle de mode, avec des thèmes nouveaux proposés chaque année dans les rayons de décoration. Vu récemment: des tranches de pastèque en verre, de minitélécabines, des bouteilles de champagne. La collection Faberjori respecte le faste de circonstance, mais offre un regard un peu ironique sur les rituels qui s'encanaillent, avec la référence certes joyaillière, mais aussi pascale de l'œuf.

La référence

► Le fameux joaillier français Pierre-Karl Fabergé est resté célèbre pour les œufs richement ouvragés et sertis qu'Alexandre III et Nicolas II de Russie offraient à leurs épouses pour les fêtes de Pâques. Entre 1885 et la révolution de 1917, 56 œufs impériaux ont été fabriqués, ainsi que 17 pour des particuliers. Beaucoup ont disparu. Aujourd'hui la marque Fabergé est à nouveau active dans la joaillerie et continue à explorer le thème de l'œuf.

L'objet

► Un œuf ou une boule? Les deux, ma brave dame! Cette décoration de Noël en porcelaine (5,6 cm de diamètre) s'appelle Piacere (plaire, en italien) et appartient à la collection Faberjori, fraîchement sortie de la boîte à idées Alessi. Les pièces sont au nombre de six, avec aussi une montgolfière, une bobine du général en képi, un pot de muguet, un essaim d'abeilles et un San Bambino, petit Jésus peint entouré de rubans dorés. Cette dérive ovoidale, charmante et malicieuse, de la parure de sapin s'inspire des fameux œufs de Fabergé, une référence en matière joaillière.

La marque

► L'éditeur Alessi fait date dans l'univers du design, par la vivacité et l'espièglerie de ses collections. En mains familiales depuis la fondation de l'entreprise en 1921 (quand Giovanni Alessi polissait avec minutie ses objets en métal), l'entreprise travaille aujourd'hui avec une nuée de designers en vue. Et a diversifié ses matériaux. Cette variété de regards permet des univers différents, où le grand public trouve aisément son bonheur - à un prix souvent accessible. Alberto Alessi (troisième génération) passe pour un innovateur qui sait flairer les talents. Le domaine de compétence central reste la table et les accessoires de cuisine.

L'achat

► Chaque boule-œuf de la collection se vend entre 30 et 36 fr. Celle du poussin (facilement réutilisable à Pâques...) est au premier prix. Points de vente sur www.alessi.com

