CÉCILE CLOULAS

Au-delà du corps

FORTS DE LEUR HANDICAP

40 PARCOURS INSPIRANTS POUR APPRENDRE À NOUS SAISIR DE NOS DIFFÉRENCES ET À LES TRANSFORMER EN FORCES

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Relecture/correction : France Facquer
Mise en page : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2022
ISBN : 978-2-416-00468-1

CÉCILE CLOULAS

Au-delà du corps

FORTS DE LEUR HANDICAP

40 PARCOURS INSPIRANTS POUR APPRENDRE À NOUS SAISIR DE NOS DIFFÉRENCES ET À LES TRANSFORMER EN FORCES

Éditions EYROLLES

Sommaire

Introduction 7

Partie 1
INTÉGRER ET ACCEPTER UN HANDICAP 13

Présentation des témoins et de leur parcours de vie 15
Ils ont grandi avec un handicap 15
Le handicap a bouleversé leur vie d'adulte 19
Intégrer son handicap 27
Comprendre la différence innée ou pendant l'enfance 27
Appréhender le handicap survenu au cours de la vie 36
Accepter son handicap 51
Le regard des autres 51
S'adapter et assumer 63

Partie 2
DEVENIR FORT DE SON HANDICAP 79

Quand et comment est née cette force ? 81
Trouver en soi le déclic pour aller plus loin 81
Autour de soi : les motivations extérieures 90
L'incroyable adaptation du corps 103
La découverte de nouvelles capacités sensorielles 103
Mouvoir son corps autrement après un accident ou une maladie 109
Se dépasser : réaliser des rêves et des défis 115
Libérer son corps 115
Se révéler plus fort de sa différence 132

Partie 3

ALLER AU-DELÀ DU CORPS 147

La puissance des relations humaines 149
Entraide et bienveillance 149
Devenir un exemple 155
La profondeur de l'être 167
La richesse de l'empathie et du monde associatif 167
L'authenticité au-delà de l'apparence 178
Corps et âme 185
Déployer un ressenti au-delà du corps 185
Le destin 193

Conclusion 201
Bibliographie 207
Remerciements 209
C'est à vous 211

INTRODUCTION

Cet ouvrage ne porte pas sur le handicap, mais sur les incroyables pouvoirs du corps et de la volonté humaine, et sur les richesses de la diversité et de l'entraide.

Vous allez découvrir le parcours de personnes qui ont été privées d'une « fonctionnalité » ou d'une partie de leur corps, de naissance ou à la suite d'un accident ou d'une maladie. Ces témoins nous racontent leur parcours de vie, ce qui leur a permis d'arriver au constat qu'ils sont aujourd'hui heureux, parfois plus qu'auparavant. Ils ont dépassé le corps et les barrières *a priori* érigées par le handicap, en accomplissant des performances sportives, artistiques, ou en cultivant une vision positive de la vie. Leurs histoires interrogent notre rapport au corps et à ces immenses ressources qui dorment souvent en nous.

Les questions préalablement posées étaient multiples : lorsque l'on est privé d'un moyen de communiquer ou de se mouvoir, lorsque l'un des sens que nous utilisons habituellement au quotidien est défaillant ou inexistant, quelles ressources prennent place, physiquement, psychologiquement et spirituellement ? Qu'est-ce que cette différence permet de déployer ? Comment ces témoins la considèrent-ils aujourd'hui ?

Quel a été leur cheminement jusqu'à l'acceptation du handicap ? Comment ont-ils surmonté les obstacles *a priori* déposés devant eux par le handicap ?

Grâce à quels leviers les personnes qui témoignent dans ce livre ont-elles réussi à faire naître et croître une telle puissance de vie et d'optimisme ? Quand et comment est venue la force de se dépasser, de réaliser des objectifs, des rêves, des défis ?

Quel est ce rayonnement qui les pousse, pour certains, à accomplir des exploits sportifs bien inatteignables pour nous autres « valides » ; pour d'autres, à cultiver une foi en la beauté de la vie, une énergie vitale hors

du commun ? Comment adopter cette certitude qu'ils nous témoignent que « tout est possible » ?

Les témoignages évoquent la prise de conscience du handicap, l'évolution jusqu'à ce que le handicap soit accepté – voire sublimé –, puis ce que cette « défaillance du corps » a fait naître en eux : leur rapport à la vie, aux sens, au corps, à autrui.

Ces parcours lumineux illustrent comment être privé d'un sens, d'une « fonctionnalité » du corps ou d'un membre peut permettre de découvrir des forces insoupçonnées, parfois des facultés étonnantes du corps, de s'enrichir humainement et intérieurement. L'angle choisi n'est pas uniquement celui de la capacité à se construire ou à se reconstruire avec un handicap, mais celui des immenses capacités du corps, de l'esprit et de l'âme humaine dont tout le monde peut s'inspirer pour sa propre existence.

L'objectif de cet ouvrage est de donner espoir à tous, que nous soyons en situation de handicap ou valides, en insufflant de l'optimisme et une énergie positive, mais aussi de participer à changer le regard sur les différences.

L'envie de ne pas être considérées comme handicapées était au cœur des préoccupations de plusieurs personnes que j'ai contactées lors de mes recherches préalables. J'ai plusieurs fois entendu des discours teintés de suspicion, voire de rejet, disant en substance : « Je ne suis pas plus handicapé que vous, tout le monde a un handicap », « Je ne suis pas mon handicap ». La timidité maladive, le manque de confiance en soi, certaines phobies ou complexes physiques sont des handicaps… Chacun d'entre nous présente, dans un domaine ou un autre, une incapacité intellectuelle ou manuelle, est moins à l'aise dans certaines situations, ou ressent qu'il est différent face à certaines personnes, dans certains contextes. Tout le monde doit au cours de sa vie affronter une épreuve, surmonter des obstacles.

Cet ouvrage ne met pas l'accent sur la pitié ou le misérabilisme. Il n'occulte pas les difficultés traversées, les douleurs physiques et psychologiques, mais son orientation est volontairement positive : les témoignages que vous allez lire nous offrent une philosophie de vie lumineuse, des ressources riches, puissantes et inspirantes. **Ce livre ne reflète pas le quotidien de toutes les personnes en situation de handicap, mais de celles qui s'en sont enrichies.**

Il peut être compliqué, pour ceux qui souffrent de leur handicap et ne l'acceptent pas encore, de recevoir les messages de ceux que le handicap a épanouis. Cependant, **les parcours que vous allez découvrir ne sont pas exceptionnels, il ne s'agit pas de « superhéros », de modèles hors norme, rares ou inatteignables. Ce sont des personnes comme vous et moi, qui se sont saisies de leur différence pour la transformer en force.**

Il sera d'abord question, dans la première partie de cet ouvrage, du cheminement conduisant à **intégrer et accepter un handicap**, avec la **présentation des parcours de vie des 34 témoins**. Vous découvrirez ceux qui sont nés avec ce quelque chose « en plus », cette originalité qui les porte, ceux qui, après un accident ou une maladie, ont déployé une incroyable énergie pour se réaliser et construire leur vie, allant, pour certains, jusqu'à devenir médaillés aux Jeux paralympiques, champions de France ou d'Europe dans leur discipline sportive. D'autres ont, « grâce au handicap », développé une richesse intérieure ou un dépassement de soi qui les épanouissent.

Ce cheminement passe par la nécessité d'**intégrer son handicap** : comprendre la différence innée en tant qu'enfant en situation de handicap, assimiler cette « caractéristique » mêlée à sa personnalité, à son identité, l'appréhender pour ceux pour lesquels le handicap survient au cours de l'existence. Cette partie abordera les premières réactions, les doutes et écueils, l'adoption de nouveaux repères avant d'**accepter son handicap**, le regard des autres, leur aide, l'importance d'être authentique face à ses atouts et faiblesses.

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, nous découvrirons comment les témoins sont **devenus forts de leur handicap, quand est née cette force**, autour de soi et en soi : quel a été le déclic, le moteur intérieur, ce qui leur a permis de relativiser leur handicap et d'avancer, les motivations extérieures, le rôle des proches, du corps médical. Nous aborderons **l'incroyable adaptation du corps**, qu'elle soit innée, avec la compensation des « fonctionnalités » manquantes par d'autres facultés corporelles, ou acquise, en apprenant à mouvoir son corps différemment, à le réinvestir et à se le réapproprier. Puis les témoins nous raconteront ce dépassement qui les a poussés à **réaliser des rêves et des défis** : libérer son corps par le sport, oser s'accomplir, accéder à une liberté, découvrir ses potentialités inconnues, les nouvelles ressources intérieures, physiques et artistiques, qui leur permettent de cultiver cette différence comme un atout et non une faiblesse.

Enfin, la troisième partie nous concerne tous, que nous soyons en situation de handicap ou valides : **comment aller au-delà du corps**, par la **puissance des relations humaines**, en nous montrant en quoi l'entraide et la bienveillance sont essentielles, insufflant de l'énergie et l'envie de donner à son tour par un investissement associatif ou des actions de sensibilisation. Le handicap a permis aux témoins d'accéder à **la profondeur de l'être** par le développement de l'empathie, de l'altruisme, des rencontres « grâce » au handicap : de « belles personnes » allant au-delà du physique et de l'apparence. Nous verrons comment l'authenticité réciproque leur a ouvert l'accès à un autre degré de communication grâce au handicap. En dernier lieu, ce livre se clôturera par l'abord indispensable de la dimension spirituelle – **corps et âme** – en nous montrant la puissance de la volonté et de la pensée positive, de l'intériorité. Certains voient dans leur handicap un signe du destin, l'occasion de surmonter des obstacles pour progresser, quand d'autres ont vécu une expérience de mort imminente (EMI) qui leur a offert une sérénité et une confiance dans l'après, donnant un sens à leur chemin de vie et aux épreuves traversées.

Les témoins ont été choisis sur un critère principal : considérer leur handicap comme une différence qu'ils ont intégrée, acceptée, qui leur a permis de développer des ressources, qu'elles soient intérieures ou physiologiques, et une vision positive de la vie.

Les phases plus douloureuses ou problématiques n'ont pas été occultées, mais les personnes ayant témoigné avaient accompli ce cheminement vers la reconstruction et l'épanouissement.

Ce livre s'appuie sur 34 entretiens menés par téléphone ou visioconférence auprès de personnes en situation de handicap (16 femmes et 18 hommes, aujourd'hui âgés de 25 à 69 ans) :

- 2 personnes nées sans un ou plusieurs membres,
- 3 personnes se déplaçant en fauteuil roulant depuis la naissance (accident ou maladie),
- 4 personnes sourdes profondes de naissance,
- 4 personnes non-voyantes (maladie),
- 9 personnes paraplégiques (accident ou maladie),
- 12 personnes amputées d'un ou de plusieurs membres (accident ou maladie).

6 chemins de vie de personnes aujourd'hui médiatisées et/ou ayant écrit des ouvrages sur leur parcours sont également évoqués :

- Philippe Croizon et Théo Curin, quadri-amputés après un accident/une maladie,
- Salim Ejnaïni, non-voyant depuis l'âge de 8 ans,
- Virginie Delalande, sourde profonde de naissance,
- Louis Derungs, amputé des deux bras après un accident,
- Arthur Baucheron, atteint d'amyotrophie spinale de naissance.

Vous pourrez retrouver leurs témoignages complets dans leurs livres dont les références sont citées dans la bibliographie.

Les personnes en situation de handicap mental n'ont pas été interrogées pour ce livre, qui parle du rapport au corps et de ses pouvoirs, autant que ceux de l'esprit.

L'entretien était libre, partant d'une simple question – « Pouvez-vous me raconter votre parcours de vie ? » – puis les échanges ont porté sur les différentes étapes avant l'acceptation et sur ce que leur différence leur a permis de développer, intérieurement et physiquement.

- Les ressources développées : où et comment avez-vous puisé de la force ? Ce qui a été moteur, puissant, pour vous porter ?
- Le regard d'autrui, le rapport aux autres
- Celle·ou celui que vous étiez avant, que vous êtes aujourd'hui
- Avez-vous déjà réfléchi à la raison, au « sens » de cette différence ? Si oui, quelles sont vos réflexions à ce sujet ?

Sans être des surhommes, ces témoins ont dépassé la perte d'une faculté corporelle, qu'il s'agisse de la préhension, de la marche, de la vision ou de l'audition.

Tout au long du livre, nous vous proposerons de vous questionner pour puiser dans vos ressources, à l'instar de ceux qui, au-delà du corps, sont devenus forts de leur handicap.

Partie 1

INTÉGRER ET ACCEPTER UN HANDICAP

Dans le chapitre à venir, vous découvrirez les parcours de vie des 34 témoins qui ont accepté de nous raconter ce qui les a menés sur le chemin de la force et de la sérénité, qu'il s'agisse d'un handicap de naissance ou intervenu au cours de leur existence.

Vous retrouverez chacun d'entre eux tout au long de l'ouvrage et des différentes parties. Vous pourrez ainsi partager le cheminement intérieur, les étapes franchies jusqu'à l'acceptation et l'intégration de leur handicap dans le rapport à soi et aux autres.

Cette partie traite de l'acceptation de la différence, la nôtre et celle d'autrui.

PRÉSENTATION DES TÉMOINS ET DE LEUR PARCOURS DE VIE

ILS ONT GRANDI AVEC UN HANDICAP

Ils sont nés avec un handicap qui a toujours été leur force

> *« Je suis venue au monde sans membres supérieurs. Quelque chose en moins, ou quelque chose en plus, selon la manière dont on voit les choses. »*

Sarah Talbi, 38 ans, est née sans bras. Cette magnifique jeune femme, solaire et inspirante, attire et diffuse une énergie positive au quotidien, notamment *via* sa page Instagram et sa chaîne YouTube dont les vidéos sont vues par des centaines de milliers de personnes. Elle accomplit tous les gestes courants : elle cuisine, s'occupe de sa petite fille de 2 ans et demi, voyage, danse, nage, et peint de magnifiques aquarelles. *« Je considère ma différence comme une force, car elle m'a permis de me créer un monde du possible : à commencer par faire de mes pieds de véritables mains, grâce auxquels je peux écrire, boire, manger, étudier, travailler, dessiner… Tout simplement vivre. »* Sarah nous raconte son parcours et nous partage sa philosophie de vie, lumineuse et inspirante.

« Je ne me sens pas handicapée, mon handicap, personne ne le voit. Laurence, c'est Laurence avec une jambe. »

Laurence Robin, 48 ans, est née avec une seule jambe. Elle est mariée, a deux fils, travaille. Elle a été championne de France et d'Europe de natation.

« Je crois vraiment au proverbe :"Nothing is impossible." Je n'ai qu'un seul but : montrer que mon handicap peut être une force ! »

Noé Descamps, 26 ans, est né sourd. Totalement intégré dans la société, il a évolué au milieu d'enfants entendants, et vit aujourd'hui pleinement sa vie de jeune adulte. Il a mené de brillantes études d'ingénieur, est parti plusieurs mois seul en *road trip* à travers le monde. Il est musicien, champion de planche à voile dans des compétitions de valides. Il a développé un mental et une perception des éléments qui lui ont permis de décrocher une place de 27e mondial aux championnats du monde à 17 ans. *« J'ai une vie magnifique, j'ai obtenu mon diplôme d'ingénieur sans aide extérieure, gagné des compétitions à la voile avec les valides. »*

« Jamais je ne voudrais avoir une audition normale, mais je ne suis pas mon handicap. »

Romain Montagne, 32 ans, sourd profond de naissance, se sent riche des deux cultures : sourde et entendante. Il a appris à parler grâce à l'orthophonie, travaille, vit en couple avec une jeune femme entendante. *« La perte auditive entraîne bien des difficultés, mais ne nous coupe pas pour autant du monde. J'ai compris que ce qui est essentiel, c'est la sensibilisation et la tolérance. »*

« Le simple fait d'accepter son handicap est une force pour moi. »

Atteinte de surdité depuis la naissance, Maylis Balyan, 42 ans, a travaillé d'arrache-pied pour suivre sa scolarité au milieu des entendants. Elle est aujourd'hui professeure de langue des signes. Son sens de l'humour et son goût des défis la caractérisent.

« J'ai envie d'être là où il n'y a pas beaucoup de personnes avec un handicap. »

Laure, 25 ans, née avec le syndrome de Little entraînant une rigidité des membres, se déplace depuis l'enfance avec un déambulateur ou en fauteuil. Elle a toujours le sourire et a choisi de travailler dans le domaine de la solidarité pour aller au-delà des apparences. Elle tient à rendre le handicap visible.

« J'ai toujours voulu surmonter les obstacles. »

Atteint de la maladie spina-bifida, Pierre P., 50 ans, a pu marcher avec des cannes enfant et jeune adulte, mais il a vu sa motricité décliner progressivement au fil du temps et doit utiliser un fauteuil roulant depuis ses 35 ans. Il est professeur d'anglais, participe à des compétitions de surf en se faisant porter jusqu'à la mise à l'eau.

« Le handicap n'existe que dans les yeux des autres, pas pour nous. »

Muriel est une maman d'enfants handicapés, elle-même en situation de handicap. Pour elle, le handicap est une originalité et une force : *« Mon aîné est autiste, le plus jeune est atteint d'une myopie dégénérative, et moi-même j'ai un autre handicap. Cela ne nous empêche ni de vivre, ni de faire ce que nous souhaitons. »*

Enfants ou adolescents, le handicap ne les a jamais arrêtés

« Notre originalité peut amener la société à considérer les handicaps non comme une fatalité, mais plutôt comme une autre manière de vivre tout aussi palpitante. »

Après avoir contracté une méningite foudroyante, Antoine Delbarre, 25 ans, est devenu sourd à l'âge de 6 mois. Il est aujourd'hui étudiant en école d'ingénieurs et ne s'est rien interdit, ni dans ses études ni dans ses pratiques sportives.

« Lorsque j'ai eu 26 ans, je me suis dit : "OK, je suis handicapée, mais je suis vivante, donc il faut que je profite de la vie pour ma mère qui est partie à 25 ans." »

Fabienne Leborgne n'avait que 9 mois lorsqu'elle a été victime d'un accident de voiture dans lequel sa mère a perdu la vie et qui l'a rendue paraplégique. Aujourd'hui âgée de 44 ans, elle est coach pour diffuser auprès des autres sa formidable joie de vivre.

« Il n'y a rien qui m'arrête. Tout ce que j'ai envie de faire, je le fais. »

Championne paralympique de natation, Nadia Salhi, 56 ans, est atteinte de poliomyélite depuis l'âge de 8 mois. D'abord privée de l'usage de ses quatre membres, elle a ensuite dû apprendre à marcher avec des cannes étant enfant. Malgré la paralysie de ses jambes, elle a toujours vécu « comme tout le monde ». Elle a par la suite eu deux enfants.

« Je n'ai qu'un seul bras et je suis amputé de mes deux jambes, mais je ne me suis jamais bridé. »

Jérôme Bernard a 46 ans. Ce papa de deux enfants a subi un accident à l'âge de 9 ans en 1984. Il a été amputé des deux jambes au niveau tibial et du bras droit de façon complète. Malgré ou grâce à son handicap, il a développé une force de vie et une volonté hors du commun. Il participe à des compétitions nationales de cyclisme, au championnat de France d'athlétisme.

« La vie, il faut la vivre comme elle se mérite, fauteuil ou pas. »

Gladys Foggea, 48 ans, est paraplégique depuis l'âge de 13 ans après avoir été renversée par une voiture. Aujourd'hui danseuse professionnelle, elle déclare avec fierté : *« Je suis totalement autonome, mon handicap ne m'empêche aucunement de vivre pleinement ma vie. »* Gladys s'investit dans plusieurs associations, elle apparaît dans les médias, communiquant sa joie de vivre et l'expression de son corps par la danse en fauteuil.

« Paraplégique à 13 ans, j'ai été médaillé aux Jeux paralympiques à 22 ans. »

Tobias Fankhauser, 31 ans, est un sportif suisse handisport paraplégique depuis ses 13 ans après une collision avec une voiture alors qu'il circulait à vélo. Il a été plusieurs fois champion de Suisse de handbike, médaillé d'argent dans cette discipline aux Jeux paralympiques d'été de 2012 à Londres et de bronze aux Jeux paralympiques d'été de 2016 à Rio. *« C'est cool d'avoir eu la chance de faire quelque chose de si intense, qui me donne beaucoup de plaisir, d'avoir pu vivre tout ça. »*

LE HANDICAP A BOULEVERSÉ LEUR VIE D'ADULTE

Ils ont perdu une faculté corporelle avant 40 ans et se sont découverts plus forts

« C'est une chance d'avoir eu cet accident. Je me suis découvert un mental que je ne soupçonnais pas. »

Paraplégique depuis ses 18 ans après un accident de voiture, Maxime Cabanne se dépasse continuellement. Aujourd'hui âgé de 28 ans, il participe à des compétitions nationales de surf, de rugby, pratique le ski. *« Il faut trouver son bonheur dans le malheur qu'on a eu. »*

« Il ne faut pas arrêter de vivre, rien n'est impossible. »

L'optimisme de Martin Moiret, 29 ans, est contagieux. Devenu paraplégique à 21 ans après un accident de moto survenu en octobre 2013, il pratique depuis des sports extrêmes, dépasse ses limites, s'investit dans des associations, présente des conférences dans les écoles. Il n'a jamais vu son handicap comme une fatalité et manie l'humour au quotidien.

« Je suis convaincue que le but est de vivre des épreuves pour devenir un être sage. »

Amputée d'une jambe lors d'un accident de moto vécu à 22 ans, Cynthia Gonzalez, 44 ans, s'est depuis toujours fixé des défis : elle a pratiqué la voltige équestre, du VTT en tandem, du tennis en fauteuil, a défilé à la *fashion week*. Sa devise : *« Toujours plus loin, plus haut. »* Portée

par sa spiritualité, elle a l'assurance que les souffrances sont utiles à notre progression.

« Quand tu acceptes d'être aidé et que les gens t'aident, ça crée une espèce d'énergie qui est géniale. »

Après un accident de plongeon vécu à 24 ans, Olivia Wattinne, 36 ans, est devenue tétraplégique incomplète, ce que l'on appelle aussi « tétraparésique ». Passionnée de voyages, d'aventures et de sports à sensation avant son accident et dotée d'une énergie débordante, elle a puisé dans ses ressources pour voyager à nouveau à travers le monde et créer plusieurs associations dont le projet Estrella Lab, un bateau en cours d'aménagement pour le handicap et la mobilité réduite dont l'objectif est de rejoindre l'Antarctique en 2022.

« Le handicap peut être un amplificateur de bonheur. »

Laurent Zaï, 50 ans, amputé des membres inférieurs à l'âge de 25 ans après un accident de moto, a repris ses activités sportives et se consacre à la mise en relation et l'aide entre amputés *via* le groupe Facebook qu'il a créé, « Conseils, Échanges et Astuces pour Amputé·e·s » : *« Je ne souhaite à personne de devenir handicapé mais je souhaite à tous d'avoir cette "révélation" afin de profiter de la vie. »*

« La chaise roulante m'a délivrée. »

Atteinte d'une sclérose en plaques depuis plus de vingt ans, Maryline Hügli, 47 ans, a vu son quotidien basculer lorsqu'elle a dû se déplacer en fauteuil à 31 ans. Pourtant, elle s'est révélée et s'est épanouie à ce moment précis de sa vie : *« Après m'être battue, je suis devenue plus forte. »*

« Les différences ne diminuent pas les personnes. »

Yoan Argiolas, 42 ans, a eu la jambe arrachée à 34 ans lors d'un accident de moto. Aujourd'hui, il participe avec des valides aux championnats du monde de Spartan Race, des courses d'obstacles parmi les plus difficiles, et il prépare les Jeux paralympiques de 2024 en triathlon. *« Je voulais prouver que j'existais encore, faire des choses exceptionnelles. »*

« Mon corps est un outil de développement spirituel sur mon chemin de vie. »

Silke Pan, artiste de cirque de 48 ans, est devenue paraplégique à 34 ans en chutant lors de la répétition de son numéro de voltige sur trapèze. Après son accident, ses forces ont décuplé. Vice-championne du monde de handbike en 2015 et championne d'Europe en 2021, elle a aussi gravi 13 cols suisses, avec 18 000 mètres de dénivelé, à la force de ses bras. Treize ans après l'accident, elle a découvert une technique pour se mettre en équilibre sur les mains et a retrouvé la scène en tant qu'artiste de cirque. Redevenue acrobate, elle se sent *« vivante et entière »*. *« Je fais de mes défis des victoires de vie. Tout ce qui nous arrive, on a la force d'en faire quelque chose de bien*[1]*. »* Sa force intérieure hors du commun lui a permis d'aborder cet accident avec sérénité.

« Avant, j'étais une maman comme tout le monde, depuis je croque la vie. »

Après une nécrose due à un diabète mal soigné, Catherine Lafitte, 52 ans, a été amputée des tibias à 36 ans. Elle se lance depuis des défis, vit à « 300 % » depuis son amputation. Elle est devenue nageuse handisport, saute en parachute, s'investit dans l'associatif : *« Je me suis découverte. Ça m'a surprise, je ne savais pas que j'étais capable de faire tout ça. »*

« Je veux montrer que nous, les non-voyants, on peut y arriver comme les voyants. »

Annie, 62 ans, malvoyante depuis l'enfance, est devenue non-voyante à 39 ans. Après une période de retranchement par crainte du regard d'autrui, elle a découvert l'informatique et elle apprend aux autres non-voyants l'usage de ces outils. *« Je n'ai plus peur de rien, je m'en fous maintenant. »*

1 Pan Silke, *À la conquête de nouveaux sommets*, Favre, 2018.

Devenus handicapés après 40 ans, ils se sont libérés

« Je me suis découvert une force de guerrière que je ne me connaissais pas. »

Victime, il y a cinq ans, d'une infection nosocomiale contractée lors d'une banale gastroscopie qui a entraîné une septicémie, Stéphanie Pisciotta a été amputée de ses quatre membres à 40 ans. Aujourd'hui, elle s'émerveille de sa vie à chaque instant. *« Je préfère ma vie d'aujourd'hui à celle d'avant parce que je la vis vraiment pleinement. »*

« Avec l'écoute et l'entraide, rien n'est impossible. »

Atteint d'obésité et dépressif avant de perdre la vue à 41 ans, en 2004, Jean-Pierre Lavallée, 58 ans, est devenu heureux depuis. Il a créé l'association Voir ensemble, a découvert le sport et l'aviron qu'il pratique en compétition, et a perdu 23 kilos. Il a emprunté le chemin de Compostelle avec l'association Valentin Haüy : 25 kilomètres par jour pendant une semaine, avec 50 binômes voyants/non-voyants : *« Je fais des trucs qui étaient juste impensables pour moi. C'est extraordinaire ! »*

« Je ne savais pas que j'avais cette force en moi. »

Boris Ghirardi, 48 ans, a été amputé d'un pied après un accident de moto vécu en août 2019. Il a pris cet événement comme un nouveau défi à relever et s'est fixé des nouveaux objectifs. Un an après l'amputation, il a totalement repris toutes ses activités : CrossFit, balades à vélo, randonnées, course à pied, VTT, stand-up paddle, surf… Sur son compte Instagram pied_de_robot – surnom que sa petite fille a donné à sa prothèse –, il partage sa nouvelle vie pour inspirer celles et ceux qui en ont besoin.

« Sans ce handicap, je serais passé à côté de tout ce qui est important dans la vie, le fond de l'être humain, pas le paraître. »

Yves Tendon, 59 ans, est paraplégique depuis un accident de travail subi il y a quatorze ans. Alors qu'auparavant il était sportif amateur, il dépasse aujourd'hui ses limites : il a participé au marathon de Berlin, au Velothon Stockholm en Suède et au Giro Suisse en handbike, parcourant 700 kilomètres en treize jours. Autre changement radical, lui qui

consacrait l'essentiel de son temps au travail avant l'accident investit pleinement sa vie de famille aujourd'hui.

> *« Je ne voulais pas rester prisonnier de ce corps, j'ai tout fait pour trouver cette liberté. »*

Éric Martin, 56 ans, a été amputé de ses quatre membres à 47 ans après un choc septique. Il vit sans limite, parcourt la France en randonnée. *« Si j'ai envie de faire quelque chose, je ne me pose pas de limites. Pour moi, je n'ai rien en moins, au contraire, j'ai quelque chose en plus. »*

> *« J'aime qui je suis devenu. »*

Denis Gauthier, 55 ans, a été amputé de l'avant-bras gauche après un accident de moto vécu à 47 ans. Il a depuis changé de vie. Auparavant menuisier, il est devenu hypnothérapeute et déclare préférer sa vie d'aujourd'hui, consacrée à aider autrui et à s'adonner à ses passions, l'alpinisme et le cyclisme. *« Demain, si on me dit : "Tu retrouves ton bras et tu reprends ta vie d'avant", je ne veux pas. »*

> *« Je me suis découvert et révélé à moi-même. »*

Lors d'un accident de moto vécu il y a douze ans, Pierre M., 62 ans, et sa compagne ont tous les deux été amputés d'une jambe. Ils se sont mariés dix ans jour pour jour après l'accident, *« pour y mettre quelque chose de beau »*. Il est devenu plus altruiste, se dépasse par la pratique du sport, lui qui n'était pas sportif auparavant.

> *« Ça a été un bonheur, cette amputation, parce que ça m'a permis de découvrir l'empathie, l'envie de prendre le temps de vivre. »*

Après une rupture d'anévrisme à 55 ans, Didier Drai, 61 ans aujourd'hui, a été amputé d'une jambe. C'est après cette amputation qu'il a redécouvert le plaisir de vivre en pleine conscience et de s'occuper des autres.

> *« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je décide d'en faire. »*

Simone, 65 ans, devenue non-voyante à 60 ans, est passée par des phases de déni, de révolte puis de dépression avant d'accepter son

handicap. Elle a relevé la tête, portée par le désir de ne pas entraîner ses proches dans sa tristesse, grâce à la méditation et à la spiritualité. *« J'ai découvert que j'avais une force en moi, qui était sans doute déjà là, mais je l'ignorais. »*

> *« En aidant les autres, j'ai l'impression de m'aider moi-même. »*

En 2012, Armand a perdu ses quatre membres à l'âge de 59 ans après un choc septique sévère. Sa joie de vivre et sa force de caractère inspirent le respect : il restaure des maisons, pratique le sport, rend des services à autrui dans la maçonnerie, la menuiserie.

L'éclairage psy

Qu'ils soient nés avec un handicap ou qu'ils aient vécu un accident ou une maladie au cours de leur vie, les 34 témoins de ce livre ont déployé une force, une énergie, une joie de vivre ou une richesse intérieure qui les portent au quotidien.
Nos ressources ne dépendent pas de la manière dont les obstacles interviennent au cours de notre vie, mais d'autres facteurs humains ou spirituels, de notre environnement social, familial, amical.
Notre histoire, nos expériences, notre entourage déterminent nos comportements, nos ressentis.
Il suffit d'un déclic intérieur ou extérieur pour dépasser ce que nous imaginons d'abord être un obstacle insurmontable, et pour nous révéler.

Et vous ?

Le premier obstacle est avant tout à l'intérieur de vous : quels sont vos doutes ? Quel est l'obstacle qui aujourd'hui vous semble insurmontable physiquement ou psychologiquement ? Maintenant, demandez-vous s'il l'est réellement…

Et si vous acceptiez de croire en vous, en vos capacités, en la force de vie qui vous anime ?

Exprimer la difficulté ou l'impossibilité enferme. Jetez ce qui est nocif, ce qui vous encombre, dans un sac, et débarrassez-vous-en ! Libérez votre pensée du cadre rigide construit par vos pensées négatives, vos angoisses, en visualisant votre objectif, l'arrivée, et le chemin tel qu'il peut être : jalonné de joie et de réussite !