

Corps

Vivre après une casse

Marc Glaisen

paraplégique, psychologue-psychothérapeute

TÉMOIGNAGE

J'ai aujourd'hui 50 ans et suis paraplégique (ainsi qu'amputé de mes deux jambes en-dessous des genoux) depuis plus de 30 ans suite à un accident. Avec trois copains, nous avons eu la très mauvaise idée d'escalader l'échelle d'un wagon-citerne pour prendre un peu de hauteur. Les 15000 volts de l'arc électrique m'ont projeté au sol sur lequel je me suis fracassé la colonne vertébrale.

Une année d'hospitalisation et de rééducation aura été nécessaire avant que je puisse rentrer définitivement chez moi et rejoindre ma famille qui avait entre-temps déménagé dans un appartement accessible en chaise roulante.

Le fait de ne plus marcher, de me déplacer en chaise roulante et d'enfiler mes prothèses chaque matin pour partir affronter le monde est devenu ma normalité. Ce processus d'appropriation, d'intégration et de deuil a été progressif, continu et constant. Il est toujours en cours, impliquant des moments où j'oublie complètement ma différence, et d'autres où mes limites me font mal moralement.

J'ai la chance d'être encore plutôt tonique, de pouvoir vivre de manière autonome et indépendante, de me déplacer d'un canton à l'autre chaque semaine pour exercer ma profession de psychologue en milieu pénal/carcéral. Mais je ressens dans mon corps les années qui passent, le souffle se faisant plus court et je redoute, pour être franc, la perte d'indépendance avec laquelle je devrai composer dans un avenir plus ou moins proche.

Un sport de combat

C'est que la vie quotidienne est devenue un sport de combat, face à moi-même et à mon environnement. L'énergie à déployer pour des gestes aussi banals que sortir de mon lit, prendre une douche, enfiler un pantalon, me transférer dans ma voiture, franchir les trottoirs, etc. est finalement considérable. Il vaut mieux être en forme physiquement pour continuer à mener une vie active. Et j'ai peur parfois. Notamment lorsque je constate que la plupart de mes frères et sœurs d'infortune - pour ceux ayant également 30 ans de paraplégie au compteur - sont déjà passés sur le billard pour être opérés des tendons des épaules. Chaque jour qui passe sollicite effectivement nos organismes de manière importante.

Mon corps n'est donc plus le même que celui qui me portait lorsque j'avais 19 ans. Mes jambes s'arrêtent une dizaine de centimètres en dessous des genoux, mes cuisses ont perdu une grande partie de leur musculature, et mon ventre s'est arrondi faute d'abdominaux pour le retenir.¹ Mais en contrepartie, la musculature de la ceinture scapulaire ainsi que celle de mes bras s'est passablement développée. Forcément, puisque tout geste, tout mouvement, toute activité physique s'effectue dorénavant à la force des épaules et des bras. Cela est valable pour les activités quotidiennes comme pour les activités sportives que j'ai pratiquées au fil des ans depuis mon accident (basket en chaise roulante,

natation, ski de fond, ski alpin, ski nautique et handbyke² essentiellement). Il est vrai que le sport a pris une place très importante dans ma vie dès la fin de ma rééducation.³

L'expérience de l'interdépendance

L'accident qui a changé ma vie il y a plus de 30 ans a-t-il modifié le rapport que j'ai avec moi-même et les autres ? Forcément. Une affaire pareille est un tsunami, un cataclysme qui marque le corps et l'esprit de manière irrémédiable. J'ai tout d'abord vécu dans ma chair et mon âme le fait que la vie est fragile et dépend des autres.

Marc Glaisen



Les premières semaines ayant succédé au drame m'ont effectivement réduit à l'état de nourrisson, si ce n'est de fœtus. Incapable de subvenir à mes besoins physiques les plus élémentaires, ma survie a été assurée par les soins du personnel hospitalier palliant à ma totale impuissance et dépendance. La reconquête progressive de mon indépendance s'est ensuite également effectuée grâce au soutien de professionnels en rééducation et à celui de ma famille.

Malgré mon indépendance et ma capacité à l'autodétermination (*empowerment*) recouvrées, j'ai encore aujourd'hui une conscience aiguë de la fragilité de la vie et de l'interdépendance de chacun envers chacun, et ceci à tous les niveaux, qu'ils soient affectifs, physiques, sociaux, économiques et finalement politiques. Serait-ce la fragilité extrême et la dépendance totale à autrui par lesquelles je suis passé qui m'ont rendu aussi sensible à la question de la solidarité, et surtout aux manques de solidarité prévalant aux quatre coins de notre planète ? En partie probablement.

Nous sommes tous des êtres de chair, des êtres incarnés et des êtres de relation. « Toute vie véritable est rencontre », affirme Martin Buber.⁴ Et c'est avec notre interface corporelle que nous vivons les rencontres en question : c'est en tant qu'homme ou alors en tant que femme, dans le corps d'un nourrisson ou alors celui d'une personne âgée arrivant au terme de sa vie, en bonne santé ou alors malade, épargné par les casses physiques ou alors paraplégique amputé de ses deux jambes que nous rencontrons l'autre. Le corps est effectivement une dimension essentielle de notre personne, même si celle-ci ne se réduit pas à notre corps.

Corps

Vivre après une casse

Entre déni et dépression

La façon dont j'intègre ma différence corporelle à mon identité personnelle conditionne donc en partie la rencontre avec autrui. Le processus d'intégration en question implique peut-être une constante progression entre le déni et la dépression. J'ai le sentiment que, face aux difficultés de nos cheminements respectifs, la juste attitude passe souvent par cet équilibre à trouver entre deux écueils : d'une part le refus, plus ou moins conscient, l'impossibilité à intégrer complètement un aspect du réel (le déni), et d'autre part le fait d'être submergé, enseveli par le réel en question (la dépression). La vie me paraît être dans ce sens une crête de montagne que l'on franchirait en prenant garde de ne pas sombrer d'un côté ou de l'autre du fil qu'elle constitue.

Pour une relation authentique à l'autre comme pour celle nous reliant à l'Autre, il me paraît essentiel de pouvoir y intégrer sa propre vulnérabilité.

Il s'agit donc pour moi, au quotidien et face aux autres, d'avancer avec les ressources, les compétences et l'indépendance acquises au fil des ans, tout en reconnaissant mes limites, mes fragilités et mes impuissances.

Pour rencontrer l'Autre

Mon accident a-t-il modifié le rapport à mon Créateur, donc à Dieu ? Probablement. Je l'envisage également comme une relation, et comme toute relation elle implique des fluctuations, des pas-

sages de vie où je me suis senti porté et d'autres, au contraire, où j'en ai voulu à Dieu d'avoir permis que je traverse une pareille épreuve. Mais ce que je retiens avant tout, c'est la fragilité, encore une fois.

Pour une relation authentique à l'autre comme pour celle nous reliant à l'Autre, il me paraît essentiel de pouvoir y intégrer sa propre vulnérabilité. L'exercice n'est pas toujours facile. La tentation de vouloir avancer par ses propres moyens uniquement, sans aide, est parfois forte. Mais cela nous priverait de pans relationnels essentiels, avec les autres comme avec Dieu. Mon corps défaillant, ma paraplégie sont en ce sens une opportunité de rencontres authentiques avec mon prochain et avec Dieu. C'est en cela que mon accident a également été une chance, celle d'évoluer, de grandir, avec et grâce aux autres et à ce tout Autre qu'est probablement Dieu.

J'en profite ici pour remercier la Vie, ma famille, mes amis et tous ceux qui ont croisé mon chemin, celles et ceux qui m'ont soutenu et m'ont permis de devenir la personne que je suis aujourd'hui. C'est effectivement avec une profonde gratitude que je porte mon regard sur les rencontres qui m'ont façonné et donnent sens à ma vie. ■

¹ Le fonctionnement de mes organes internes (vessie et intestins notamment) ainsi que sexuels en a également été modifié.

² Le handbyke est un vélo s'actionnant avec les bras.

³ Si l'on appréhende le handicap physique sous l'angle du modèle bio-psycho-social, le sport permet à la personne concernée de s'accomplir sur les trois plans en question : développement de compétences physiques utiles pour la vie quotidienne, renforcement de l'humeur et de l'estime de soi et, finalement, occasions de nouer des liens relationnels, de se sentir appartenir à un groupe de pairs.

⁴ **Martin Buber**, *Je et Tu*, Paris, Aubier 2012, 154 p. (1923 pour la première édition en allemand).