

TÉMOIGNAGE

La première journée romande de paraplégie est ouverte au public

Rééducation d'hier et d'aujourd'hui

HANDICAP Regards croisés entre Michel Barras, paraplégique, et Manuel Gonçalves, tétraplégique, avant de témoigner samedi à la clinique SUVA à Sion.

PARCOURS Tous deux se déplacent en fauteuil roulant. Tous deux ont eu un accident de voiture les privant de leur mobilité. Tous deux ont apprivoisé leur handicap pour aller de l'avant, sans regret de leur vie antérieure. Avant de témoigner à la clinique SUVA à Sion samedi pour Pararomandie (voir encadré), Michel Barras (60 ans), quarante ans de paraplégie, et Manuel Gonçalves (35 ans), dix ans de tétraplégie – paralysie des quatre membres –, ont accepté d'apporter un regard croisé sur leur réadaptation respective, à trente années d'intervalle.

Choisir de rester optimiste

Le rendez-vous est fixé à l'appartement de Manuel Gonçalves à Fully. Chez ce jeune père – son premier enfant a 6 mois à peine –, l'ambiance est à la convivialité. Les deux hommes se saluent par un check déjà complice. «Tu as quarante ans de paraplégie? Franchement, je suis admiratif. Tu as dû en voir partir beaucoup», lance Manuel Gonçalves à Michel Barras. Au fil des minutes, les deux hommes se découvrent la même vision constructive de la vie. «J'ai connu certains paras ou tétras qui sont tombés du côté obscur. Dans l'alcool ou la drogue. J'ai décidé de rester du côté de la lumière et de l'optimisme», précise Manuel Gonçalves.

Obstination nécessaire

Il lui a cependant fallu une bonne dose de courage et d'obstination dans sa rééducation. Idem pour Michel Barras qui est parvenu à bien connaître son corps depuis son accident. «C'est notre force: avec l'expérience, on sait ce qui est bon pour nous.»

La rééducation des deux hommes ne s'est pas déroulée de la même manière. Michel Barras a passé les premiers mois de sa paraplégie à l'hôpital de Genève. «A l'époque, on n'opérait pas tout de suite la colonne. Je suis resté quatre mois allongé sur le lit, sans bouger», explique-t-il. Dans sa chambre se trouvaient plusieurs autres patients paraplégiques. «On était jusqu'à six, avec très peu d'intimité.» Manuel Gonçalves



Entre Michel Barras et Manuel Gonçalves, la complicité et l'admiration réciproque sont immédiates. HÉLOÏSE MARET



PARAROMANDIE, LE PUBLIC EST BIENVENU

- Pararomandie, la première rencontre de paraplégie, avec la collaboration de l'Association suisse de paraplégie (ASP), aura lieu samedi à la clinique SUVA à Sion, de 10 à 17 heures.
- Le public pourra réaliser un parcours d'obstacles en chaise roulante et suivre des démonstrations de basket en fauteuil roulant, de tir à l'arc ou de kyusho, un art martial.
- Deux tables rondes auront lieu le matin dès 10 h 30 avec des témoignages. Entrée libre. **CSA**

douleurs. «Je préfère danser avec la douleur que de taper dedans», justifie Michel Barras. Manuel Gonçalves opine du chef. «Aux soins intensifs, on m'a tellement donné de morphine que je faisais des cauchemars. Après ça, je n'ai plus rien voulu prendre.»

«Je suis content d'avoir eu ma tronche de Valaisan après le choc.»

MICHEL BARRAS PARAPLÉGIQUE DEPUIS QUARANTE ANS

n'en revient pas. «A la SUVA, on n'est que deux en chambre, c'est spacieux et la vue est magnifique.»

Travail physique intensif

Le jour où Michel Barras a été invité à se mettre en fauteuil roulant, il a rejeté cette idée. «J'ai dit à ma physio que je marcherai. J'ai fait poser deux coussins par terre, puis je me suis levé. Et je suis tombé. Je n'avais plus le choix: je devais utiliser le fauteuil», raconte Michel Barras. En physiothérapie, il travaille la force musculaire de ses bras, la respiration, rééduque sa vessie. «Je faisais de

la physio deux fois par jour pendant une heure, une heure et demie, en plus de l'ergothérapie et du sport en fauteuil. On n'arrêtrait pas!» En l'entendant, Manuel Gonçalves ne peut cacher son admiration. «Ouah, vous faisiez beaucoup d'exercices!»

Juste après son accident, Manuel Gonçalves a, lui, été opéré de la colonne vertébrale au CHUV. Ce mécanicien auto est alors persuadé qu'il retrouvera sa mobilité avec le temps. «Au début, je ne sentais vraiment plus rien, puis j'ai commencé à bouger mes bras; j'étais sûr que ce serait pareil pour les jambes.»

«J'ai décidé de rester optimiste et du côté de la lumière.»

MANUEL GONÇALVES TÉTRAPLÉGIQUE DEPUIS DIX ANS

Transféré ensuite à la clinique SUVA à Sion, il continue à espérer. Jusqu'à ce qu'il soit mis assis par les soignants et s'aperçoive dans un miroir. «J'ai remarqué que je tenais à peine en équilibre.» Il travaille alors dur pour réussir ses transferts lit-chaise; il fait du «standing» grâce à un appareil lui permettant de se mettre debout et apprend les techniques pour manier sa chaise roulante avec aisance partout. «Au début, j'avais une chaise électrique, avant de passer à une manuelle avec un moteur dans les roues et, enfin, à une chaise 100% manuelle.»

Pendant sa rééducation, il suit

deux séances de physiothérapie et deux d'ergothérapie par jour. «Etant tétraplégique, j'ai dû faire tout un travail sur les mains pour pouvoir saisir les objets.»

Le manque du sport

En dehors des activités de réadaptation, Manuel Gonçalves s'essaie au tir à l'arc et joue un peu au ping-pong. «Mais cela ne m'a pas convaincu. Le sport m'a vraiment manqué. Il n'y avait pas de basket à l'époque.»

Michel Barras et Manuel Gonçalves ont encore un point commun; ils refusent tous deux de prendre des médicaments anti-

Montrer que tout est possible

Quand il est rentré chez lui, Manuel Gonçalves était très entouré par ses amis. «Ensuite, les visites se sont espacées. Je suis devenu solo et n'avais plus envie de sortir par crainte que le bar ne soit pas accessible, qu'il n'y ait pas de toilettes, etc.» Michel Barras le comprend. «En plus de devoir se familiariser avec l'environnement, il faut apprivoiser ce handicap, cet étranger qui est entré en nous.» Et de regarder Manuel Gonçalves avec admiration. «Chapeau! Tu t'en es super bien sorti. Et tu as créé une famille. Tu montres que tout est possible.»

Quand l'un et l'autre regardent dans le rétroviseur de leur vie, ils ne cachent pas leur satisfaction. «Je suis content d'avoir eu ma tronche de Valaisan», conclut Michel Barras. **CHRISTINE SAVIOZ**

LE DR XAVIER JORDAN, CHEF DU SERVICE PARAPLÉGIE DE LA CLINIQUE SUVA

«La lésion médullaire nécessite une prise en charge spécifique»

RÉADAPTATION En Suisse, on estime à environ 250 nouveaux blessés médullaires (personnes paraplégiques ou tétraplégiques) par an. «Difficile cependant de donner des chiffres précis, car environ 50% des lésés médullaires ne passent pas par un centre spécialisé, mais par des hôpitaux ou des établissements de soins non spécialisés en paraplégie, alors que la lésion médullaire et les pathologies asso-

ciées nécessitent une prise en charge spécifique», souligne le Dr Xavier Jordan, médecin-chef du service paraplégie de la clinique SUVA depuis septembre 2014.

La durée moyenne du séjour est de cinquante jours

Aujourd'hui, il existe quatre centres pour les patients médullaires en Suisse, à Bâle, Nottwil, Zurich et Sion.

La clinique SUVA compte trente lits destinés à la paraplégie, avec un taux d'occupation de 85 à 90%. «On doit toujours avoir un ou deux lits de libre pour les urgences», ajoute le Dr Jordan. La durée moyenne des séjours à la SUVA est aujourd'hui de cinquante jours. «Certains patients tétraplégiques et paraplégiques peuvent même passer un an en rééducation mais la tendance

est de raccourcir la durée de séjour.» L'objectif des soignants est de rendre le maximum d'autonomie aux patients et de leur permettre une certaine qualité de vie à la sortie de l'établissement. «Il est clair que le caractère de la personne fait beaucoup. Ceux qui sont battants y arrivent mieux et plus rapidement. La volonté fait partie de la rééducation», souligne le Dr Xavier Jordan. **CSA**



SABINE PAPILLOJUA