

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-277- 0448-5

© Fabrice LE ROULIER

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Fabrice Le Roulier

Maintenant, la vie est belle
après mon AVC

PREFACE

J'ai été frappé par un AVC à l'âge de 43 ans. Dès mon arrivée aux urgences, le verdict des internes fut sans appel : c'est très grave, il ne passera pas la nuit. Je sombrais alors dans un coma qui devait durer trois semaines, suivi de soins intensifs et d'une rééducation qui allaient se prolonger pendant deux ans. Pourtant, dans la vie, quelque soit ce qui nous arrive, nous ne savons jamais si c'est une chance ou un malheur. Cela me rappelle l'histoire de ce pauvre paysan Chinois qui vit seul avec son fils. Il a pour toute fortune un cheval qui lui est indispensable pour ses déplacements et son travail. Pourtant, un matin au réveil, le cheval a disparu. S'agit-il d'une chance ou d'une malchance ? Le lendemain matin, le cheval est de retour accompagné d'une superbe jument. S'agit-il d'une chance ou d'une malchance ? Quelques jours plus tard, en essayant de dresser la jument, le fils reçoit un coup de sabot et se casse une jambe. quinze jours se passent avant que le pays n'entre en guerre et le fils est réformé.

Si j'ai tenu à écrire ce livre, ce n'est pas pour donner des leçons, mais uniquement pour montrer que rien ne sert de s'apitoyer sur son sort, et que si l'on relève la tête, la vie vaut la peine d'être vécue. Pour cela, il est très important de donner un sens à sa vie. L'alcool m'a accompagné pendant de longues années,

mais un jour, durant la lourde épreuve que fut mon AVC, j'ai décidé de lui dire adieu et de me lever de ce fauteuil roulant uniquement pour montrer autour de moi que je ne suis pas qu'un homme avec un handicap, et qu'à chaque moment où je me sens seul, j'ai la satisfaction d'avoir accompli des choses difficiles. Je peux témoigner que ma maladie contient en elle-même les germes de sa propre guérison et que j'ai été guéri par la maladie.

Aujourd'hui, j'ai 46 ans et je ne bois plus une goutte d'alcool depuis quatre ans. La vie m'a appris que lorsqu'on affronte réellement la mort, on peut développer en soi des forces extraordinaires de survie. C'est également à partir du moment où on retrouve des raisons de vivre et d'espérer que les choses basculent. Maintenant, j'accepte totalement mon handicap et je travaille chaque jour à l'amélioration de la marche pour ne plus avoir recours au fauteuil et prouver que je suis capable de vivre aussi bien qu'une personne valide. Il me manque encore de trouver un travail et peut être la personne prête à vivre avec moi cette seconde chance que la vie m'a donnée. L'écriture de ce livre était très importante pour moi, et m'a permis de revisiter ma vie pleine d'excès, mais tel était mon destin. Tout ce que j'ai dû subir pour m'en sortir est une aventure que je tenais à partager avec tous ceux qui voudront bien lire ce livre que j'ai pris un immense plaisir à écrire.

Fabrice Le Roulier

**Nous nous hâtons pour survivre,
de confondre l'Univers avec le tissu
d'amitié dont nous sommes entourés,
tant il est vrai que le plus difficile dans
l'existence c'est de ne pas se laisser
décourager par la solitude. Mais
comment faire pour ne pas perdre
espoir quand une fois en chemin, on se
retrouve seul, abandonné par tous les
autres qui continuent à marcher et
bavardent entre eux ?**

Vladimir Jankélévitch

CHAPITRE 1

La maladie est un avertissement qui nous est donné pour nous rappeler à l'essentiel.

Sagesse Tibétaine

C'était un jeudi du mois de mai de l'année 2010, mon jour de repos. Une très belle journée de printemps. Ma maman m'avait invité à déjeuner dans sa maison de Langrunes-sur-Mer ainsi que deux voisins et amis. Ce jour-là, j'étais accompagné de mon fils S., âgé de 3 ans. L'ambiance était conviviale et chaleureuse. Nous avons commencé par prendre un apéritif. Comme d'habitude, je vidais mon verre le premier et déclarais que je souhaitais une nouvelle rincette. Ma mère me

demanda d'aller chercher une autre bouteille de vin osé dans le garage. Je me dirigeai aussitôt vers la cuisine, suivi de près par mon fils, quand subitement, je sentis monter en moi une sensation de chaleur inhabituelle, bien plus forte que celle que l'on éprouve après avoir bu un ou deux verres d'alcool. Je ressentis un grand malaise, une grande faiblesse, sentant mes jambes se dérober, ramollir fortement, le tout suivi par un violent mal de tête ; j'avais l'impression qu'elle allait éclater. Conscient de la gravité de la situation, je demandai à mon petit Loulou de prévenir immédiatement ma mère. Pendant ce temps, je me suis dirigé vers les toilettes pour vomir. Une très forte douleur ainsi qu'un craquement violent se firent dans ma tête avant que je m'effondre dans les WC. Le bruit de ma chute fit accourir ma mère ainsi que les convives. Un des invités vint me relever tandis que ma mère téléphonait aux pompiers en faisant appel également à une voisine ayant un brevet de secouriste. Celle-ci m'exhortait à ne pas m'endormir, mais je ne tardai pas à sombrer dans l'inconscience. A partir de ce moment, je ne me souviens plus de rien. Ma mère m'expliqua plus tard que je fus très vite conduit au CHU. Elle téléphona à mon ex-femme M., afin qu'elle vienne récupérer d'urgence notre fils. Celle-ci décida de fermer son salon de coiffure pour venir chercher S. et le déposer chez ses grands-parents, puis elle revint chercher ma mère pour la conduire à l'hôpital. En arrivant aux urgences, on leur expliqua que je venais de faire un AVC, un accident vasculaire cérébral du type hémorragique, d'où cette intense douleur dans ma tête.

Elles furent orientées vers le service où je me trouvais et le verdict des internes tomba : c'est très grave, il ne passera pas la nuit. Je venais de sombrer dans le coma. Le pronostic vital était engagé. Dans le coma, même si nous ne sommes plus vraiment éveillés, nous entendons pourtant toujours ce qui se dit autour de nous. Je me souviens très bien que j'entendais les médecins tester ma réactivité, répétant plusieurs fois : « Mr Le Roulier, serrez-moi fortement la main, plus fort, encore plus fort etc ». Cette phrase n'a cessé de me hanter pendant ces trois semaines qu'allait durer mon coma. J'allais donc continuer à vivre, mais ma mère ainsi que M., ne le savaient pas encore ce jour-là. Celle-ci raccompagna ma mère chez elle pour qu'elle puisse se reposer, à supposer que cela soit possible dans un moment pareil.

Ma maman ne m'a jamais dit si elle avait pu dormir cette nuit-là. Elle avait 77 ans et venait de perdre son mari depuis quelques mois à peine, alors, la perspective de perdre son fils devait lui être insupportable. Le matin, constatant que l'hôpital n'avait pas appelé, elle téléphona à M. afin d'organiser le planning des visites. Il fallait aussi prévenir tous les membres de la famille ainsi que mes employeurs et collègues de travail qui furent paraît-il bouleversés. Quant à moi, une seule chose me tracassait, m'obsédait réellement : qu'allait devenir mon fils, mon loulou ? J'avais l'habitude de prendre soin de lui et cela me semblait terrible d'avoir à y renoncer. J'avais l'impression de le chercher continuellement sans pouvoir l'atteindre, imaginant le pire. C'était comme si

je tombais dans un tunnel où je cherchais à le rejoindre. J'imaginai aussi d'autres choses, vraisemblablement sous l'effet de la morphine qu'on m'avait administrée. Je pensais qu'il me fallait prendre un train pour me maintenir en vie, pour rejoindre et me rapprocher de mon fils. Beaucoup de personnes, sortant d'un coma profond racontent des choses étranges et curieuses. Je ne sais pas trop ce que tous mes proches ont pu endurer quotidiennement, mais je sais que pour ma mère, ce fut épuisant et très douloureux. Les visites avaient lieu régulièrement, elle se rendait donc avec M. chaque jour à l'hôpital. Je ne remercierai jamais assez M., car bien que nous fussions séparés depuis deux ans, elle a toujours été présente chaque fois que ma mère en avait besoin, pour la conduire au CHU ou pour tout autre service.

Après trois semaines de coma, je me suis réveillé. Une infirmière m'expliqua rapidement ce qui s'était passé : Monsieur Le Roulier, vous avez été victime d'un AVC, savez-vous ce que c'est ? Je répondis que non. Elle m'expliqua alors toute la gravité de ma situation. La soudaineté et la sévérité de ce qui arrive, vous plonge dans le désarroi le plus total. C'est un véritable coup dur, et très douloureux. On ne réalise pas tout de suite le changement radical qui va s'opérer dans votre vie. Notre vie bascule du jour au lendemain et nous nous trouvons devant l'incertitude et le désagrément qui font désormais notre quotidien. Nous ne percevons plus la réalité de la même façon, mais nous ressentons avec une grande intensité les difficultés qui nous attendent. Nous sommes littéralement

submergés par les idées noires, l'incertitude et l'angoisse, et les questions se bousculent dans notre tête : que vais-je devenir, comment vais-je pouvoir faire face à mes obligations, pourquoi cela m'arrive-t-il ? Ces questions qui nous harcèlent, nous savons qu'il n'y a pas de réponses. Il faut s'inventer une autre vie, une nouvelle philosophie de l'existence, avec le sentiment d'être abandonné. Tous les gestes du quotidien, sortir de son lit, parler, se laver, manger, s'habiller, faire la cuisine, aller aux toilettes, le tout avec une seule main, deviennent un véritable parcours du combattant, qui demande une très grande énergie, une très grande volonté et une persévérance à toute épreuve. N'oublions pas qu'un AVC peut arriver à tout moment, à n'importe qui et à n'importe quel âge. Les facteurs de risque sont le diabète, le tabac, l'hypertension et l'alcool. On dénombre 130 000 AVC par an en France. C'est la troisième cause de mortalité après le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Nous savons que le handicap dérange et entraîne de l'indifférence et bien souvent de l'intolérance. Pourtant, la différence est une richesse qui oblige le handicapé à trouver l'énergie nécessaire pour se créer et imaginer une vie nouvelle et, ce qui est le plus difficile, finir par accepter la situation telle qu'elle est. Je me souviens d'une citation écrite sur le fronton d'une église du XVI^{ème} siècle : c'est ainsi et cela ne peut pas être autrement. Li Yutang le philosophe a exprimé dans son livre « l'importance de vivre » : « la vraie sérénité ne peut résulter que de l'acceptation de l'inévitable ».

CHAPITRE 2

Les cinq sens des handicapés sont touchés mais c'est un sixième qui les délivre ; bien au-delà de la volonté, plus fort que tout, sans restriction, ce sixième sens qui apparaît, c'est simplement l'envie de vivre. »

**de Grand Corps Malade
Parole de la chanson Sixième Sens**

Mon nom est Fabrice Le Roulier. Je suis né le 28 juin 1967 à Caen. Actuellement, j'ai quarante six ans. Il y a trois ans et demi, suite à mon AVC, je suis resté hémiparétique. Dans ce type de traumatisme, il y a un avant et un après. Mon bras et ma jambe gauche sont désormais paralysés. Je ne me déplace que dans un fauteuil roulant. Il s'agit d'un choc très important et très éprouvant moralement et physiquement. C'est une situation très dure pour la personne qui en est

victime ainsi que pour l'entourage et qui nécessite beaucoup de courage et de volonté car la récupération des forces est très longue et très douloureuse. J'ai tout perdu, sauf la plus belle chose, la vie. Suite à cette épreuve, j'ai beaucoup souffert et pour l'instant je ne peux plus travailler, mais j'ai décidé de me battre pour vivre le mieux possible. Je m'assume seul, je ne baisse pas les bras et j'aime la vie avant tout. Durant ces longs mois de convalescence, j'ai souhaité me pencher sur mon passé et j'ai longtemps hésité avant de prendre la décision de raconter mon histoire. Aujourd'hui je vais mieux et ma décision est prise.

Mon histoire est celle d'un enfant dont les parents ont divorcé lorsque j'avais six ans. J'ai donc été élevé par ma mère, mais je voyais régulièrement mon père. C'est un des grands changements que j'ai connus et qui a suscité en moi une certaine solitude affective. Mon père n'était pas très affectueux, mais il me manquait beaucoup. Je me souviens très bien des visites que je lui rendais un week-end sur deux. Aujourd'hui en retraite, c'est un homme ayant toujours une forte personnalité, très charismatique, avec le sens du contact et des affaires. Il était passionné de voile et avait créé dans les années 70 une affaire d'entretien de bateaux de plaisance à Deauville. Pour moi c'était un artiste que j'admirais et quand je me rendais là-bas que ce soit certains week-ends ou pendant les vacances, j'appréciais toujours de pouvoir l'accompagner dans ses activités, ou lorsqu'il visitait les clients pour s'assurer qu'ils étaient satisfaits ou encore pour démarcher une nouvelle clientèle. C'est d'ailleurs