Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber: Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band: - (2002)
Heft: 55

Artikel: Un nouveau mode de vie
Autor: Carega, Paola
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554009

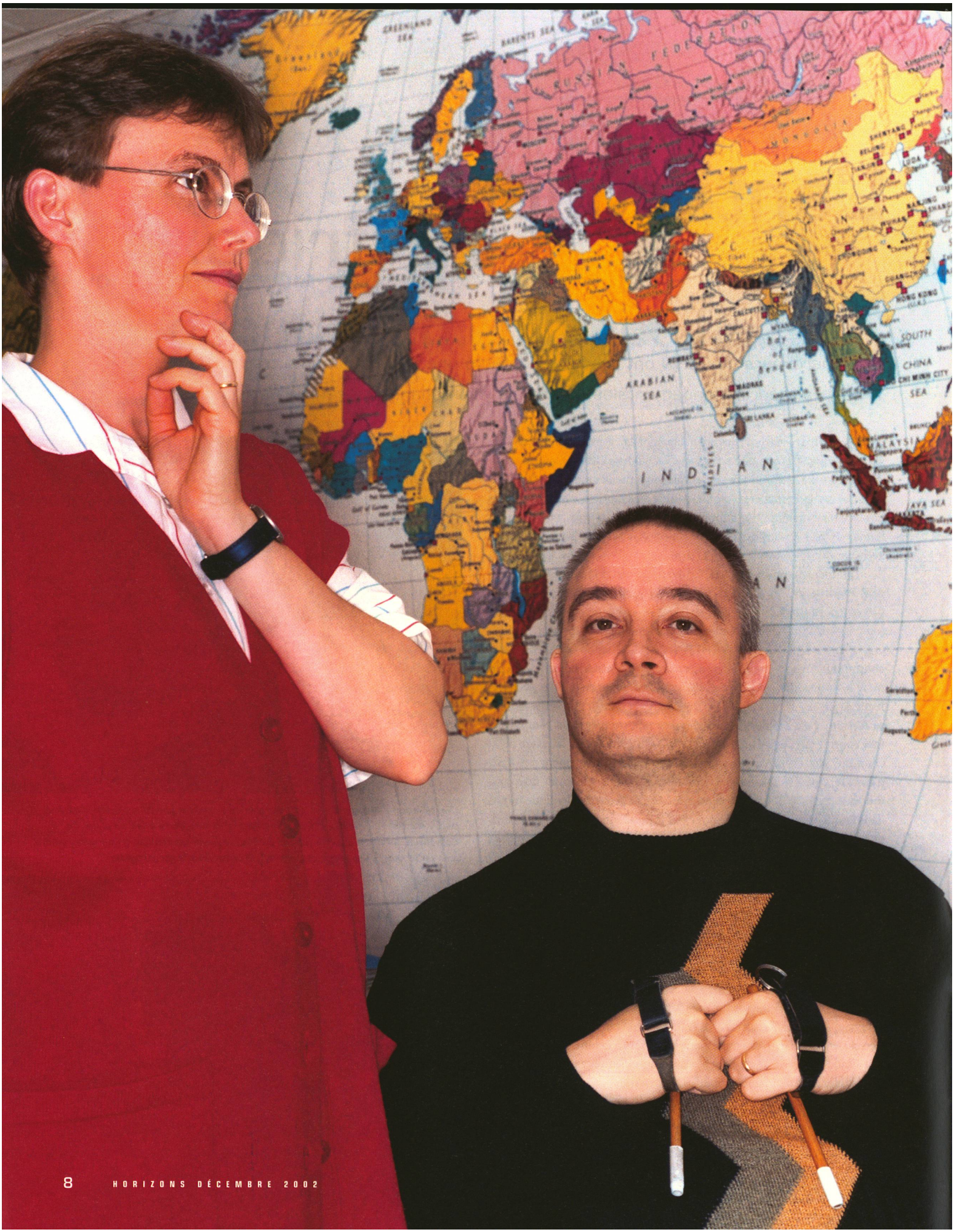
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch


GREENLAND SEA
BARENTS SEA
RUSSIAN FEDERATION
MONGOLIA
CHINA
ARABIAN SEA
INDIAN
SOUTH CHINA SEA
MALAYSIA

Un nouveau mode de vie

PAR PAOLA CAREGA
PHOTOS PETER STÄGER

Depuis son accident de natation, Peter Lude est paraplégique. Pour lui, survivre à un si tragique événement permet de mesurer la valeur de la vie et cela a en soi quelque chose de stimulant. Aujourd'hui psychothérapeute, il a analysé ce potentiel.

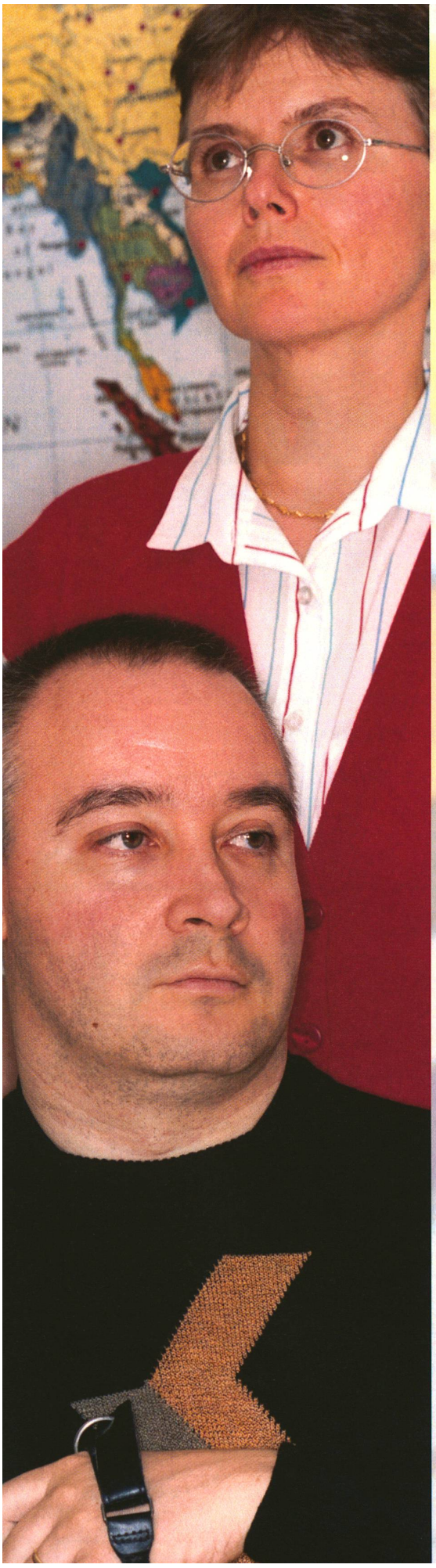
«Maintenant, il s'agit de survivre». Peter Lude en a pris conscience en un instant, comme dans un éclair. Il fendait les eaux comme une flèche quand, tout à coup, pan! Un rocher ou une vague a arrêté l'élan de cet excellent nageur. Il avait 20 ans. Quand il a ouvert les yeux sous l'eau, il gisait sur le fond et ne pouvait plus bouger ni bras ni jambes. «J'ai tout de suite compris que je serai paraplégique», se rappelle aujourd'hui ce psychologue FSP*, quand il se remémore son accident. C'était il y a 18 ans. Le diagnostic du médecin fut sans appel: moelle épinière sectionnée entre la 4e et la 5e vertèbre. Le jeune homme devrait s'habituer à vivre dans une chaise roulante électrique et à compter sur les autres.

La perte de l'autonomie physique est un élément fondamental. Mais réduire le traumatisme à ce seul aspect, c'est oublier quelque chose d'essentiel: «Un homme confronté à la mort ne se demande pas s'il vaut la peine de vivre, il fait tout pour survivre», affirme aujourd'hui le psychothérapeute de 38 ans. C'est pareil pour le paraplégique. La volonté de survivre l'emporte. D'où viennent ces forces? Pour le psychologue, c'est encore en bonne partie un mystère. «C'est comme un airbag, qui assure d'abord la survie et contribue ensuite à dominer le traumatisme», relève-t-il.

Colère et peur

Quatorze ans après son accident, il a étudié scientifiquement cet «airbag». Son étude sur le travail avec les paraplégiques (voir encadré) montre que ces personnes disposent d'une grande réserve d'énergie. Selon Peter Lude, des sentiments de colère, de tristesse ou de peur existent certes. L'idée que les paraplégiques ne connaissent que le découragement ou le stress est toutefois une vision de l'extérieur. Pour lui, celui qui a survécu à un événement aussi grave mesure la valeur de la vie à l'état pur, ce qui constitue en soi un stimulant. «Nombreux sont ceux qui considèrent en fin de compte l'accident comme une seconde naissance et cela dans un sens positif.«

La réhabilitation de Peter Lude au Centre des paraplégiques de Bâle a duré presque une année. Il peut encore bouger une partie de la musculature des épaules et des biceps. Il a si bien appris à faire travailler ses muscles qu'il peut aujourd'hui manger seul et conduire une voiture. Avec deux bouts de bois fixés à ses mains par un manchon, il peut écrire par l'intermédiaire d'un ordinateur. «La tête comprend vite l'ampleur du handicap physique, dit-il, mais s'adapter à cette situation nouvelle est un processus qui prend des années. Alors qu'on ne peut pas marcher, on réagit et pense longtemps comme si on était toujours valide. C'est ce décalage qu'il faut surmonter. Et il faut beaucoup de patience et de persévérance pour trouver une discipline par rapport à ce handicap physique.» Pour Peter Lude, il s'agit d'un processus constructif: «C'est au cours de cet



Les chercheurs Yvonne et Peter Lude-Sigrist forment une équipe rodée, tant sur le plan privé que professionnel.

apprentissage souvent fatigant qu'on a des chances de voir l'effet airbag se transformer en une bonne et durable qualité de vie», note-t-il. Et finalement, cette faiblesse devient une force. «Je constate à tout moment que la bonne humeur et le bonheur ne dépendent pas du fait que je puisse ou non marcher.»

Le rôle de l'entourage

Sa famille et ses amis ont accompagné de très près le processus de réhabilitation du jeune homme. «La réussite de la réinsertion dépend beaucoup de l'environnement social», indique Peter Lude. Et, inversement, l'attitude positive du paraplégique aide ses proches à mieux vivre cette situation qui est aussi difficile pour eux. «C'est un système étroitement imbriqué», insiste le psychothérapeute. Peter Lude mesure aujourd'hui encore sa responsabilité dans ce domaine. Il est marié depuis 15 ans et habite avec sa femme à Zurzach dans le canton d'Argovie. La maison familiale, adaptée à la chaise roulante, abrite son cabinet de psychothérapeute et celui de physiothérapie de son épouse. Yvonne et Peter Lude-Sigrist se sont connus alors que Peter était déjà en chaise roulante et ils ont opté consciemment pour un partenariat étroit. Aujourd'hui, ils forment une équipe bien rodée. Tous les jours, Yvonne qui est âgée de 39 ans aide son mari à se lever et à faire sa toilette. Peter assume en échange les travaux administratifs dont il décharge sa femme.

«Pour arriver à une relation de haute qualité, les époux doivent découvrir ensemble de nouvelles valeurs», souligne Peter Lude. «Il faut aussi souvent revoir ses valeurs professionnelles. De nombreux paraplégiques doivent se recycler professionnellement durant le processus de réhabilitation.» Son travail de psychothérapeute signifie beaucoup pour Peter Lude: «Etre paraplégique détermine malheureusement tout dans ma vie. Pourtant je suis reconnaissant de ne pas être un tétraplégique professionnel et de pouvoir exercer un vrai métier.» La vie en chaise roulante serait donc un nouveau mode de vie, sûrement pas moins précieux que l'ancien et, en tous les cas, d'une qualité particulière. ■

* Fédération suisse des psychologues.

COMMENT SURMONTER LE HANDICAP

Utiliser les forces mobilisatrices

Alors que Peter Lude a étudié les stratégies développées par les paraplégiques pour surmonter leur handicap, son épouse Yvonne Lude-Sigrist s'est penchée sur le rôle du proche de référence. Résultat principal: les patients récemment frappés de paraplégie mobilisent en général de grandes ressources psychiques qui agissent comme amortisseurs et qui seules permettent un travail sur le traumatisme (le psychothérapeute parle de l'«effet airbag»). Dans son étude, Peter Lude regrette que ce potentiel positif, qui se cache dans l'effet airbag, soit souvent traité de manière thérapeutique plutôt qu'utilisé. L'entourage montre en revanche l'image que l'on attendrait du patient: grand accablement dû au traumatisme, pas d'effet airbag.

La recherche a été effectuée à l'Institut de psychologie de l'Université de Berne et se compose d'une étude transversale (enquêtes ponctuelles uniques) et d'une étude de profil (tenant compte de l'évolution). La première porte sur 271 patients paraplégiques depuis en moyenne 15 ans, ainsi que sur leur entourage. La seconde se compose de trois enquêtes (auprès de 71 patients au début): peu après l'accident, à la fin de la réhabilitation et six mois après la sortie de clinique. Ont participé au projet: le Centre suisse de paraplégiques de Nottwil, la clinique Rehab de Bâle et la clinique universitaire ParaCare Balgrist à Zurich, de même que l'Association suisse des paraplégiques, ainsi que trois centres allemands de paraplégiques à Bad Wildungen, Hambourg et Heidelberg.