

« Tétra-plagie »

Témoignage de Christophe Leibundgut

Avril 2004, 200 km au sud de Dakar, une plage du bout du monde bordée par les quelques cases de l'hôtel. Idéal pour se ressourcer pendant une semaine de vacances en famille. D'ailleurs, les enfants sont déjà dans l'eau. Il est temps pour moi d'aller « piquer une tête » dans cette mer d'huile. Quelques foulées d'élan dans l'eau, puis un petit plongeon à plat... suivi d'un flash éblouissant, avec la sensation d'avoir reçu une décharge électrique surpuissante, pourtant je n'ai senti aucun choc et ne ressens aucune douleur !

Mon corps est inerte, il flotte à la surface, plus aucun membre ne répond, j'arrive seulement à bouger la tête de gauche à droite, impossible de la relever. Je bascule du monde heureux dans le malheur, je vais me noyer ! Je sens monter en moi l'irrésistible besoin d'inspirer. Tenir, tenir, ne pas lâcher...

Après une éternité Sarah me sort enfin la tête de l'eau, et met fin provisoirement à mon calvaire, en me ramenant doucement sur la plage. A 47 ans, je n'imaginai pas me retrouver un jour sur le sable presque aussi démuné qu'un nouveau né. Il ne me reste que la conscience et le souffle. Heureusement, j'ai contracté une assurance rapatriement. La compagnie exige que le blessé soit d'abord vu par un médecin avant de mettre en place un processus lourd et onéreux. Même pas un marabout à se mettre sous la dent, à 20 kilomètres à la ronde, et il faut toute la pugnacité, la force de persuasion de ma compagne pour que la compagnie envoie un avion sanitaire Falcon 50 pour rapatrier ma carcasse. Je me retrouve allongé, 36 heures après, en bloc opératoire dans un grand service parisien de traumatologie rachis. Et toujours en maillot de bain pour l'anecdote !

L'intervention va durer trois heures. Gros chantier : fracture en « Tear drop », entorse grave C3/C4, fracture C5, corps vertébral en bouillie, C6/C7 fracturées. Ostéosynthèse de C3 à C6 avec corporectomie de C5 et mise en place d'un greffon prélevé dans l'os iliaque pour consolider le tout. Un vrai travail d'orfèvre par un chirurgien aux mains d'or. Dix jours de réanimation, une décade de souffrances physiques,

de doute, de noirceur ! Quand une infirmière demande à sa collègue si elle s'était occupée « du tétra » en parlant de moi, je prends réellement conscience de la gravité de mon état comme si, jusque là, cela ne me concernait pas.

L'amour de mes proches et le yoga

C'est le Yogasûtra de Patañjali qui me permet de surnager (au moment de mon accident, je pratiquais le yoga quotidiennement depuis une dizaine d'années et j'avais terminé un cursus de formation auprès de Bernard Bouanchaud). Ces 195 aphorismes en sanskrit, merveilleux antidote aux poisons de la peur, de l'angoisse, du désespoir, je les avais appris par cœur. Sitôt que mon mental dérive, je me concentre et récite mentalement les quatre chapitres. Avec confiance, foi dans l'authenticité et la véracité de ce texte millénaire porteur d'une sagesse universelle. Et confiance dans cette lignée d'enseignants qui me l'ont transmis. Après quoi, je « retrouve mon esprit ».

La seule sensation physique qui me reste alors, en dehors du fait de bouger la tête, est le souffle, encore suffisamment



présent pour diriger l'énergie vers des points de concentration tels que le nombril, le cœur, la gorge... *Prânâyâma* me relie à cette force vitale inépuisable.

L'amour et la générosité de mes proches, ainsi que le yoga, me donnent l'énergie nécessaire pour survivre à ce calvaire.

Sorti de réanimation, enfin ! Je réussis à bouger le gros orteil du pied droit. J'en fait même la démonstration au chirurgien, qui se met à pleurer de joie. Encouragement à me battre car jusque là le pronostic était sombre ; compte tenu de la gravité de la lésion de la moelle épinière, je serais très probablement tétraplégique, au mieux paraplégique, avait-on précisé à ma compagne.

Ultime étape dans l'hospitalisation, le centre de rééducation fonctionnelle de Mulhouse situé à une trentaine de kilomètres de mon lieu de résidence habituel. Visite d'entrée du médecin chef, après quelques tests, le pronostic est encourageant : vous allez remarcher, quant à vos mains qui sont toujours totalement inertes, je ne peux me prononcer. D'ici un an vous commencerez à vous « débrouiller ».

Après deux semaines de rééducation, mes progrès me permettent d'accéder au fauteuil roulant électrique, un « pas » supplémentaire vers un peu plus d'autonomie. Je n'ai qu'un seul objectif : rentrer rapidement à la maison et reprendre les postures, *âsana*, si bénéfiques pour me remettre sur pieds.

En attendant, les progrès sont fulgurants, ce qui laisse perplexes les rééducateurs. Après les séances de kiné et de piscine, à nouveau sur mon lit, je reprends quelques mouvements des jambes en les coordonnant à mon souffle. Huit semaines se sont écoulées depuis mon « coup d'éclat » sénégalais.

Peu à peu, la « machine » se remet suffisamment en marche pour me permettre de rentrer à la maison après seulement

deux mois de centre de rééducation déjouant tous les pronostics. Même les sondes urinaires sont remises au placard. J'arrive de nouveau à bouger légèrement les doigts de la main droite, la main gauche reste immobile.

Au moment de l'ultime visite médicale avant mon retour, le médecin a disposé devant lui quelques IRM de mon rachis accidenté et m'explique qu'au vu d'une telle lésion, je devrais être « normalement » paraplégique mais que la vie en a décidé autrement.

Il me précise également que ma récupération neurologique devrait durer dix huit mois, mais qu'au-delà, il ne faudra pas espérer d'autres progrès.

« Home sweet home » ! Bien sûr, je ne suis pas très vaillant, je titube et marche à la manière d'un androïde, monter la volée d'escalier qui mène à la chambre est mon Everest quotidien ; pour ce qui est de descendre, c'est en marche arrière accroché à la rampe et quasiment encordé !

Mes premières pratiques d'*âsana* se font couché sur le dos, avec des mouvements de bras très doux par les côtés. J'ai la sensation d'avoir tout le haut du dos coulé dans du béton et ma ceinture scapulaire est complètement enraidie. Je repars de zéro et il me faut tout reconstruire. Ce corps m'est devenu comme étranger alors que jusqu'à cet accident, lui et moi étions vraiment en osmose. Aujourd'hui le constat est amer, j'ai troqué mon pur sang contre une vieille rossinante capricieuse qui regimbe au moindre obstacle. Il va falloir que je l'appivoise si je veux continuer mon chemin avec un minimum de confort et peut-être retrouver le « silence du corps ». L'enthousiasme et la volonté sont là. Tous les jours je consacre environ deux heures au yoga, entre les *âsana*, le *prânâyâma*, l'étude des différents textes tels que le *Yogasûtra*, la *Bhagavad-gîtâ*, la *Sâmkhya-kârikâ*.

Pour cette reconstruction, j'ai le privilège de bénéficier du soutien inépuisable de ma compagne ainsi que d'une profession qui me permet d'aménager mes horaires.

Je mets en pratique pour mon plus grand bénéfice toutes les techniques, tous les outils qui m'ont été transmis patiemment au cours de ma formation par mes professeurs.

« Fermeté et douceur », comme nous le conseille le *Yogasûtra*, rester concentré et impliqué dans cette lente progression, ne pas vouloir brûler les étapes ; garder confiance surtout pendant ces périodes trop longues où aucune amélioration n'apparaît. Recevoir comme un cadeau merveilleux les gestes qui redeviennent possibles, les douleurs qui s'estompent, l'autonomie qui grandit.

Aujourd'hui, sept ans se sont écoulés depuis mon plongeon, sept années de progression ininterrompue alors que les médecins la limitaient à dix huit mois maxi... Bien sûr, il me reste encore quelques séquelles (main gauche spastique, neuropathies passagères), mais j'ai retrouvé une activité dite « normale », j'ai même repris la plongée sous-marine depuis deux ans et le vélo cette année. Avec le recul, je mesure pleinement le privilège qui m'a été accordé (entre autres) de rencontrer le yoga et de suivre une formation de professeur *vinîyoga*.

