

1. Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Gilles. J'ai 60 ans.

J'étais inspecteur divisionnaire à la sûreté de l'Etat à la protection des chefs d'Etat et des ambassadeurs pendant presque 30 ans.

J'ai 3 enfants que j'aime : deux garçons de 32 et 30 ans et une fille de 14 ans.

2. Que vous est-il arrivé ?

J'ai eu un AVC il y a 7 ans. Le coup de faucille est tombé sur moi, pas de chance !

On aurait dit que j'étais un autre homme, à côté de moi, comme un fantôme. C'est comme si mon cerveau était décervelé, il y avait un chaos monstrueux. J'ai dû tout réapprendre : marcher, parler, me raser. Je devais même porter des langes.

J'ai eu de la rééducation puis je suis allé à La Braise.

Maintenant, je continue ma vie doucement, avec des gens qui m'aident. Je vis seul, je conduis ma voiture, je marche, j'écris, je lis, je médite, je fais mon ménage, je cours. J'ai même couru le marathon de Bruxelles.

3. Quelles sont les difficultés qui persistent aujourd'hui ?

Je suis aphasique. J'ai une surdité verbale. J'entends qu'on me parle mais je ne comprends pas bien par oral. Quand on écrit, je comprends mieux.

Je ressens une fatigue plus importante. Je dois recharger mes batteries plus souvent. Je dois faire une sieste. Je dois adapter mes activités : ne pas trop faire le même jour, etc. Tout me demande beaucoup d'effort (parler, comprendre, etc.).

Je m'énerve plus vite.

4. Qu'est qui vous a aidé pendant la réadaptation ?

Pendant un an, j'ai essayé de récupérer... J'ai cru que j'allais être guéri... mais on m'a dit d'aller à La Braise. La Braise... je suis dans ces cendres !!!

Les thérapeutes m'ont mis devant mes difficultés. Chaque jour, je voyais la dure réalité en face de moi. Je prenais conscience de qui je suis devenu. J'en ai pleuré. J'étais muet et je ne comprenais rien. C'était l'enfer.

Très lentement, mon cerveau s'est enclenché. J'ai compris ce que veut dire A.V.C., j'ai vu ma réalité, mes difficultés.

J'ai été en colère puis triste... Puis, j'ai enfin accepté de les compenser tous les jours.

Maintenant, je me sens apaisé. Je reste enthousiaste, optimiste même dans les épreuves.

5. Comment faites-vous aujourd'hui pour vivre avec les séquelles ?

J'explique mes difficultés à tout le monde, ma famille, mes amis, les inconnus.

J'ai une carte « aphasique » qui explique mes difficultés et je peux aussi montrer des explications dans ma tablette.

J'explique aussi aux autres comment ils peuvent m'aider : écrire ce qu'ils disent, parler lentement, répéter, etc. Je fais des efforts pour communiquer. Ça doit être réciproque !

Grâce à ma tablette, mon GSM, je peux m'exprimer, communiquer avec mes proches. Mais même avec mes amis, je dois tout le temps répéter mes difficultés, leur tendre moi-même ma tablette... C'est fatigant...

Par contre, avec mes enfants, je ne dois pas répéter...

Maintenant, je vais moi-même à la pharmacie, dans les magasins, chez le médecin, etc. C'est chaque fois un défi. Certains commerçants me connaissent et m'aident directement.

Il y a quelques semaines, je suis allé seul chez mon garagiste. C'était pour des demandes inhabituelles. J'ai préparé ce que je devais dire dans ma tablette. Sur place, c'était difficile de comprendre le garagiste... Je lui ai expliqué mes difficultés et comment m'aider.

J'ai réussi à me faire comprendre et j'ai compris les réponses ! Je remercie toujours la personne pour son écoute, sa gentillesse et sa patience... C'est chaque fois une victoire pour moi !

Depuis quelques temps, j'ai besoin d'aller vers les autres, rencontrer d'autres personnes... ça me fait peur mais j'en ai besoin... ça donne du sens à ma vie. Maintenant, j'ose.

Quand je rencontre quelqu'un, ma priorité c'est de dire que j'ai eu un A.V.C. On doit beaucoup se parler, apprendre à se connaître.

Il m'a aussi fallu du temps pour apprendre à écouter l'autre, réapprendre l'empathie.

Sylvie va vous lire un des textes que j'ai écrit.