

# TÉMOIGNAGE

PHILIPPE ZAABOUB AVAIT 50 ANS LORSQU'UNE CHUTE D'UN ÉCHAFAUDAGE A BOULEVERSÉ SA VIE.



**PHILIPPE ZAABOUB**

Tétraplégique à la suite d'un accident de travail, il reçoit l'aide de ses collègues pour acheter un verticalisateur. L'homme évoque son parcours depuis le choc.

**VÉCU**



Philippe Zaaboub vit à Charmy l'Envers, à 1050 mètres, à une demi-heure de Morgins. SACHA BITTEL

## Deux ans après son accident, il ne regrette pas d'avoir choisi la vie

CHRISTINE SAVIOZ

«Vous cherchez qui? Philippe Zaaboub? Ah oui, il habite tout au sommet de Charmy l'Envers. C'est compliqué à y aller. Je mets mes chaussures et je vous y conduis.» Cet habitant d'Abondance, un village français situé à quelques kilomètres de Morgins, joint le geste à la parole. En deux temps trois mouvements, l'homme nous emmène devant la maison de Philippe Zaaboub (52 ans). Solidaire.

Une solidarité que Philippe Zaaboub a toujours ressentie dans ce hameau dès son établissement en 1982, mais qu'il vit encore plus fortement depuis l'accident de travail qui l'a rendu tétraplégique en novembre 2013. «Ici, je me sens soutenu. Les gens sont adorables. Ils sont toujours prêts à rendre service. Ça fait beaucoup pour le moral. C'est pour cela que j'ai décidé d'y revenir après mes douze mois d'hôpital.»

### Chute d'un échafaudage

Grutier dans une entreprise de Bex, Philippe Zaaboub a chuté d'un échafaudage, à 3 mètres du sol. «Je suis tombé sur la tête.» Un choc pour lui et ses proches. Ses collègues aussi ont pris un coup. «Ils montent tout de suite entouré. J'ai de la chance.» Le soutien s'est même concrétisé il y a quelques

jours par une collecte permettant à Philippe Zaaboub d'acquiescer un verticalisateur (voir encadré).

De quoi donner le moral au Français tétraplégique après des mois à travailler pour retrouver un peu d'autonomie. Lunettes de soleil sur la tête, sourire aux lèvres, l'homme semble en forme. Il sa-

### DÉBUT DOULOUREUX

«Après l'accident, je ne pensais qu'à ce que je ne pourrais plus jamais faire.»

voire son retour à la maison depuis septembre 2014, après avoir passé plus de dix mois à la SUVA à Sion. «J'ai fait des progrès. Au début, je ne pouvais plus du tout bouger les bras, ni les mains.»

### Rester en vie ou pas?

Après sa chute, Philippe Zaaboub découvre le diagnostic médical: une tétraplégie complète avec des lésions aux 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> cervicales – seuls sa tête et ses bras peuvent encore bouger. «Le monde s'est écroulé. J'ai tout de suite pensé à ce que je ne pourrais plus faire», raconte ce passionné de montagne.

Car, avant ce jour noir de 2013, Philippe Zaaboub parcourait des kilomètres sur les hauteurs, appartenait à la colonne de secours de sa région et pratiquait beaucoup de sport. «Je savais que tout ça, ce serait fini!» L'homme confie alors s'être demandé si cette vie-là valait la peine d'être vécue. Une torture psychologique qu'il s'est infligée pendant quinze jours. «Je voulais que les infirmières augmentent la morphine et qu'elles s'en aillent pour que je puisse mourir dignement. J'ai dû saouler les gens avec mes plaintes», se souvient-il, le regard triste.

### Prisonnier de son corps

La flamme de survie s'est cependant soudain rallumée au CHUV, grâce à une femme médecin. «Elle m'a dit tout ce qui m'attendait. Je ne connaissais rien de la tétraplégie et je voulais savoir exactement ce qui allait se passer», raconte Philippe Zaaboub. D'autant plus qu'il ne pouvait alors plus du tout bouger les mains ni les bras. «Je me sentais prisonnier de mon corps.» Le sportif quinquagénaire se retrouvait soudain dépendant à 100%. «Je devais appeler à l'aide pour tout. Ne serait-ce que pour manger un bonbon... Je me disais que toute une vie ainsi, ce ne serait pas possible.»

Après les explications du médecin, Philippe Zaaboub décide pour-

tant de «tenter le coup». Commentent alors les exercices de réadaptation à la SUVA. Avec des moments encourageants et d'autres teintés de blues. Philippe Zaaboub lutte pour gagner quelques centimètres d'indépendance. En se réjouissant de chaque progrès. «Le jour où j'ai réussi à manger seul, c'était incroyable. Aujourd'hui, je bouge les bras et les mains; je peux me débrouiller seul pendant quelques heures.»

### PROGRÈS

«Le jour où j'ai pu manger seul a été un grand moment.»

Philippe Zaaboub a besoin de soins pour le lever, le coucher, sa toilette, l'habillement... Il a également des aides pendant la journée. «J'ai de la chance car ma nièce, par exemple, passe trois jours par semaine pour me préparer les repas notamment; ma femme est là le soir et mon beau-frère habite la maison d'à côté.»

Il a également dû faire des transformations dans son chalet. «Rien n'était conçu pour quelqu'un en chaise roulante.» Avec des escaliers partout, la bâtisse était complète-

ment inaccessible pour le quinquagénaire tétraplégique qui se déplace en fauteuil électrique. Un lift pour accéder à l'entrée a été installé ainsi qu'une douche italienne et un lit électrique. «Pendant que j'étais à la SUVA, j'ai hésité à déménager en Suisse pour le confort, pour le suivi des soins et dans un appartement de plain-pied, mais ensuite, j'ai décidé de revenir dans ma maison.» Une manière pour lui d'être proche des siens et dans un lieu où il a tous ses repères. «Cela me rassurait.»

### Chasser la nostalgie

Même si le revers de la médaille n'est pas négligeable, reconnaît Philippe Zaaboub. «Quand je vois tous ces sommets sur lesquels j'ai crapahuté des centaines de fois, c'est un peu dur», confie-t-il en lançant un regard voilé sur le paysage. Certains amis, conscients de son amour pour la montagne, lui ont ainsi proposé de faire du parapente malgré sa tétraplégie. «Mais il y a tellement de contraintes pour y arriver que je ne parviens plus à savourer le plaisir. D'autant plus que, lorsque j'étais valide, j'avais déjà volé en parapente; je sais donc ce que c'est le plaisir de la liberté en l'air. Je n'aurais plus jamais la même sensation.»

Il s'est fait une raison. Et refuse de se laisser emporter par la nostalgie. Il met ainsi tout en œuvre pour se construire de nouveaux souvenirs pour sa nouvelle vie. Au jour le jour. «Je ne fais pas de projet à long terme. Je vis un jour après l'autre pour ne pas être déçu si quelque chose dont je rêvais depuis longtemps tombe finalement à l'eau.» Pour l'instant, il ne «regrette pas d'avoir essayé», affirme-t-il. «Et puis, vous avez vu comme c'est beau ici?» lance-t-il en balayant le paysage du regard. ◊

«Pendant quinze jours, je me suis demandé si je devais vivre comme ça ou partir dignement.»

PHILIPPE ZAABOUB GRUTIER, TÉTRAPLÉGIQUE DEPUIS 2013

### LES OUVRIERS DE SON ENTREPRISE SE COTISENT POUR LUI OFFRIR UN VERTICALISATEUR

◊ A la suite de l'accident de Philippe Zaaboub, ses collègues se sont mobilisés pour lui offrir un verticalisateur d'une valeur de 8000 francs. «C'est un ap-

pareil qui me permet de me tenir debout quelques minutes et d'éviter ainsi des escarres», explique Philippe Zaaboub. Un dispositif non pris en charge

par l'assurance accident. Toute l'entreprise, forte de 120 employés, s'est cotisée, permettant à Philippe Zaaboub d'acheter non seulement le vertica-

lisateur, mais aussi un vélo électrique actionné avec les mains. «Ce don m'a vraiment ému. Je ne sais comment les remercier!» ◊ CSA