

# Fabio

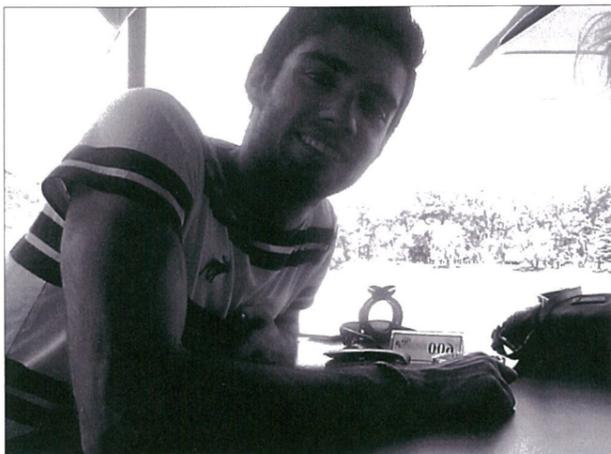
**Fabio Rodrigues, 22 ans, a subi un lourd accident de la circulation à la fin juin 2014. Durant les premiers jours, les médecins estiment entre 20 et 40% ses chances de survie. Un peu plus d'un an après, malgré une paraplégie, Fabio se remet peu à peu et a des projets pour l'avenir. Rencontre.**

## Un jeune du coin

Fabio n'est pas né en Suisse et pourtant il est devenu un Anniviar d'à part entière. Il raconte : « Mon papa est venu travailler dans une entreprise de la région à partir de 1998. Nous l'avons rejoint avec ma mère et ma sœur en 2005. J'ai commencé l'école ici en 1ère du cycle. Je me suis tout de suite fait des amis avec qui j'ai encore des contacts aujourd'hui. » A la fin du cycle, toute la famille déménage à Sierre. Fabio commence un apprentissage de mécanicien dans un garage de la plaine, qu'il réussira brillamment. Bien que domicilié à Sierre, Fabio remonte souvent dans la vallée. En effet, il joue dans l'équipe des « actifs » du FC Anniviers, fait partie de la classe 93, et la plupart de ses amis y habitent. Il garde donc des liens serrés avec la vallée.

## La vie qui bascule

Le 22 juin 2014, Fabio et un ami anniviar s'en vont faire une virée. Son ami en voiture, lui avec sa moto. Dans un virage, Fabio roule sur un petit caillou qui le propulse à terre. Il dira ne se rappeler que de quelques petits souvenirs de l'accident : « Je me rappelle d'avoir eu besoin d'air, j'ai donc enlevé mon casque. Je me souviens aussi du bruit d'un hélicoptère et du bruit de la police, pour le reste pas grand-chose. » Fabio est transporté au CHUV à Lausanne. « De la première semaine à



je retrouve l'usage de mes jambes, un jour. Je garde espoir. »

Enfin son omoplate est aussi cassée.

## Une rééducation longue et difficile

Fabio passe 2 mois au CHUV, en soins intensifs puis en soins continus. Il les passe couché sur son lit

d'hôpital, je n'ai pratiquement aucun souvenir. J'étais shooté par les médicaments. C'est à cette période que mon pronostic vital était de 20 à 40%. Quelque temps après, lorsque mon pronostic vital n'était plus engagé, j'ai appris que je ne pourrais certainement plus jamais marcher. Ça a été dur à encaisser. »

## Un lourd diagnostic

Quand Fabio reprend ses esprits, les blessures que lui annoncent les médecins, sont lourdes. Ils ont dû lui enlever la rate, son pancréas a été touché. Les acides pancréatiques, qui aident à la digestion, ne sont plus acheminés correctement. Ils se dispersent dans le corps et vont dans son cerveau par le biais de la moelle épinière, ce qui le fait délirer. Il ne peut plus manger, puisqu'il n'arrive pas à digérer normalement. Une pompe achemine les nutriments pour lui.

De plus sa moelle épinière est fissurée. Fabio ne peut plus utiliser ses jambes. « Comme ma moelle épinière n'est « que » fissurée, il est possible qu'avec le temps la médecine trouve une solution et que

d'hôpital. Sa musculature a fondu énormément. Durant ce séjour, il est souvent changé de position pour éviter que des escarres se forment. Hors de danger vital, il est transféré à la SUVA à Sion où une rééducation de 6 mois l'attend. « Au début, ils ont dû me réapprendre à trouver l'équilibre juste pour rester assis. Je n'étais plus capable de me tenir droit sur mes fesses. C'est impressionnant comme le corps humain perd ses muscles et son équilibre en peu de temps. » Plus tard beaucoup d'exercices de physiothérapie lui sont imposés pour retrouver une musculature suffisante afin d'être indépendant. « Lorsqu'on est sur une chaise, nos muscles et nos articulations les plus sollicités sont ceux des épaules, du dos ainsi que des bras. C'est donc ces muscles que nous avons le plus travaillés au début. » À la SUVA, il est aussi suivi par un ergothérapeute qui lui réapprend les gestes du quotidien. Par exemple, plusieurs techniques lui sont enseignées pour se transférer de son lit à sa chaise.

Ne sentant plus ses jambes, Fabio doit aussi faire attention lorsqu'il les manipule afin de ne pas tordre d'articulations. Au fil des



progrès et des mois qui passent, il retrouve peu à peu de son autonomie et peut même parfois sortir le week-end pour aller manger au restaurant avec sa famille et ses amis.

## Retour à la « normale »

Avant sa sortie de la SUVA, un ergothérapeute visite le domicile familial pour voir quelles modifications doivent y être apportées. À l'entrée, une rampe doit être fixée pour faciliter l'accès à la chaise, de même pour le balcon. La douche doit être totalement refaite ainsi que les toilettes. Un lift est installé dans les escaliers. Les frais sont élevés. L'AI prend en charge une grande partie. « Heureusement que les assurances nous ont aidés. Sinon mes parents et moi aurions dû réellement nous serrer la ceinture pour aménager la maison selon mes besoins. »

De nos jours, il est possible pour un paraplégique de conduire. Des garagistes spécialisés modifient les voitures pour qu'elles soient fonctionnelles pour ce type d'handicap. « Pouvoir conduire était important pour moi. Ça me permet de garder une

grosse part d'autonomie. » Depuis qu'il est sorti, Fabio sait qu'il ne pourra plus pratiquer son métier de mécanicien. C'est pourquoi il s'est intéressé à d'autres formations. Il a réalisé un stage de constructeur dessinateur industriel qui lui a beaucoup plu. C'est dans ce domaine qu'il se forme actuellement. « Je suis super heureux d'avoir trouvé quelque chose qui me plaît. Ça me stimule et ça me motive de réattaquer une formation et de pouvoir réacquiescer de l'indépendance ».

## Esquisse de portrait

Ta date de naissance ?  
8 août 1993

## Tes hobbies ?

En tant qu'ancien mécanicien, les voitures et les motos. J'aime toujours autant me promener en voiture. J'apprécie toujours autant le football, à regarder bien sûr (rire). Le ski que je pratiquais énormément par le passé : Je vais essayer de m'y mettre en chaise. Depuis mon séjour à la SUVA, je pratique une fois par semaine le tennis en chaise avec un coach, Olivier Mabillard (entraîneur de l'équipe suisse de tennis handicap) que je remercie pour son investissement et sa bonne humeur. J'ai commencé le basketball avec une équipe à la SUVA dans le but d'intégrer le championnat suisse.

## L'équipe nationale suisse de football ou la portugaise ?

Là, ce sont mes origines qui parlent : le Portugal. Mais surtout parce qu'ils sont plus forts que les Suisses (rire). Mais si la Suisse joue contre n'importe quelle autre équipe, je la supporte au maximum.

## Une couleur ?

Le bleu. Je ne sais pas pourquoi, mais j'aime cette couleur. Elle m'apporte du bien-être. Pourtant, je suis un supporter du Benfica qui joue en rouge alors que leur plus grand rival le FC Porto évolue en bleu et blanc.

## Une musique, une chanson que tu écoutes en ce moment ?

En ce moment, j'écoute beaucoup de rap

américain. En particulier du Vinnie Paz. Ses musiques m'inspirent. « End of days », par exemple.

## Un film, une série qui t'ont marqué ?

Je suis un passionné de l'univers Marvel. J'ai beaucoup aimé Avengers. Pour une série, dernièrement j'ai regardé Walking Deads. Je suis un vrai fan. C'est une série dramatique et émouvante. Je suis resté scotché devant. J'ai regardé toutes les saisons d'une seule traite.

## Un projet, une envie particulière ?

J'aime beaucoup voyager. Depuis que je suis sorti de l'hôpital, j'ai visité Amsterdam et suis rentré dans ma région natale au Portugal, voir ma famille. Je souhaiterais me rendre prochainement aux USA. Pas pour des vacances, mais pour y vivre quelque temps et découvrir leur culture. En plus, les USA sont très avant-gardistes concernant les paraplégiques. La vie y est simplifiée.

## Un message que tu aimerais faire passer ?

N'importe quoi qui t'arrive dans la vie, il faut garder la tête haute et essayer de rebondir le mieux possible. Quand une porte se ferme, il y en a forcément une autre qui s'ouvre au même moment. Même si parfois il faut la forcer, car les charnières sont rouillées (rire). Il ne faut pas abandonner. Quand je vois beaucoup de jeunes qui bloquent au moindre petit problème, petit pépin, et qui ont recours à des comportements disproportionnés et extrêmes parfois, je suis déçu et triste. J'aimerais être un exemple pour eux.

Benoît Barmaz



3961 GRIMENTZ (Valais / Suisse)  
Hôtel - Restaurant  
Tél. +41 (0)27 475 12 87 - E-mail: info@lemeleze.ch