

«Rien n'est impossible, il suffit de le vouloir»

► **TÉMOIGNAGE** Victime d'un grave accident occasionnant des polytraumatismes en 2003, Jean-François Gigon souffre de lésions cérébrales, sans pour autant que cela se voie. Animé d'une force de caractère inaltérable, il a su reconstruire sa vie

C'est ému que Jean-François Gigon, de Delémont, entreprend de parler de son histoire, belle mais douloureuse, en cette chaude après-midi d'été. Le destin lui a fait prendre une autre voie que celle qu'il s'était tracée. Un terrible accident alors qu'il se rendait à Walens-tadt est venu bouleverser sa vie le 16 novembre 2003, alors qu'il était âgé de 32 ans. Ce jour-là, il se rendait à son dernier cours de répétition, lui qui souhaitait s'engager par la suite dans une carrière militaire. À cette époque-là, il travaillait dans la sécurité rapprochée armée, mais dispose à la base d'une formation professionnelle de technicien de maintenance.

La terrible embardée sur la route d'un col, qu'il n'empruntait pas d'ordinaire, a été fatale à son frère qui l'accompagnait. Jean-François Gigon en réchappe avec des graves séquelles. Il est polytraumatisé. Hélicoptère par la Rega à Zurich, il y restera pendant un mois dans le coma avant de passer un mois supplémentaire en soins intensifs dans une clinique de réhabilitation à Bâle, détaille-t-il. Une période très pénible, d'autant qu'il ne se souvient de rien, ne reconnaît ni les objets du quotidien ni ses proches. Sa mémoire a été anéantie en lien avec le choc.

Rebondir

C'est un neuropsychologue qui sauvera sa mémoire, raconte Jean-François Gigon. «J'étais là sans être là» jusqu'au déclic, se souvient-il. Un jour, après de multiples tentatives, le neuropsychologue lui explique: «Votre cerveau, c'est votre bureau. Vous aviez tous les classeurs rangés. Un soir, vous avez laissé la fenêtre ouverte et un orage a frappé durant cette



«La force de l'esprit nous permet de réaliser l'impossible», une maxime qui ne quitte pas Jean-François Gigon.

PHOTO OLIVIER NOAILLON

nuit-là. De ce fait, tous les classeurs sont tombés des étagères et les feuilles se sont envolées au passage et se sont éparpillées dans votre bureau. Il faut maintenant retrouver les feuilles une à une et les classer à nouveau. Il y a des choses qui vont revenir.» «Ça m'a fait un choc, je me suis endormi avec cette idée. Et le lendemain, ça m'a fait tilt», se remémore Jean-François Gigon. En effet, il reprend le fil en reconnaissant peu à peu les lettres sur un tableau, les couleurs

aussi, puis les noms, les dates... «Ça a duré comme ça quelques mois» entre les différents soins, comme l'ergothérapie, la physiothérapie, relève-t-il. «Encore aujourd'hui, j'ai toujours cette phrase dans ma tête: rechercher la feuille et la ranger.» Il n'empêche que Jean-François Gigon a encore dû faire face à la disparition de son frère dans l'accident. Un autre choc, qu'il a su surmonter à sa façon. «Il est présent et me soutient à chaque instant», témoigne-t-il.

Après sept mois à la clinique Rehab de Bâle, où il refuse de recourir à une chaise roulante et est «très entouré par ses proches», Jean-François Gigon prend la direction du Centre Rencontres, à Courfaivre, pour «re-devenir une personne», à force de volonté et de caractère. De la clinique bâloise, il repartira nanti d'une deuxième phrase clé d'un praticien: «Monsieur Gigon, certains neurones de votre cerveau sont morts, mais il y en a des milliards d'autres que l'on n'utilise pas.» Restait à établir ces nouvelles connexions.

Jean-François Gigon a donc appris à faire avec, notamment sur le plan professionnel car il a à cœur de ne pas totalement dépendre de l'assurance invalidité. «La force de l'esprit nous permet de réaliser l'impossible» est une maxime qui ne le quitte pas.

L'autre? «Rien n'est impossible, il suffit de le vouloir.» De quoi inspirer ceux qui en auraient besoin, rajoute celui qui souffre d'un handicap d'autant plus difficile à vivre qu'il ne se remarque pas.

Au Centre Rencontres, pour lequel il a travaillé 7 ans, il se découvre des facilités en informatique puis des talents de graphiste. Aujourd'hui, il est employé à temps partiel dans une agence de la place, qui conçoit les dossards de courses internationales. Il est également employé tous les jeu-

dis matins depuis bientôt 10 ans à FRAGILE Jura.

Un bonheur ne venant jamais seul, Jean-François Gigon a aussi rencontré son épouse Sarah après son accident, avec qui il a fondé une famille recomposée. Ils vivent désormais dans une maison, que le couple conçoit et aménage avec soin. Mais le quotidien n'est pas toujours limpide, la mémoire d'un cérébrolésé restant une «boîte à surprises». Certaines choses de la vie de tous les jours s'ancrent, alors que d'autres s'évaporent. Pas évident de se souvenir de la liste de commissions, sans compter la fatigue qu'engendre ce handicap. Nonobstant, Sarah y voit de son côté une belle opportunité pour son mari d'être proche de son fils. «Tu as la chance d'avoir du temps pour ton enfant, de le voir évoluer», lui glisse-t-elle, aux petits soins. C'est elle qui l'aide au quotidien et qui sait lui dire stop quand le trop-plein se fait sentir.

Jean-François Gigon a gardé le lien avec FRAGILE Jura «pour leur redonner un peu de ce qu'ils m'ont donné». Tous ne connaissent pas sa trajectoire réjouissante. Il siège également au Conseil de ville de Delémont, afin de faire entendre la voix des handicapés, note-t-il. Une voix que Sarah souhaiterait aussi partager en tant que proche aidante avec d'autres personnes dans le même cas. L'appel est lancé.

MIREILLE CHÈVRE

FRAGILE Jura, une association à l'écoute des personnes cérébrolésées

FRAGILE Jura fête ses trente ans cette année, dans la discrétion, pandémie oblige. L'association a été fondée par le docteur Pierre Christe, également à l'origine du Centre Rencontres, de Courfaivre, qui a, lui, célébré ses 20 ans le 1^{er} octobre dernier. L'antenne jurassienne de FRAGILE Suisse, sise d'ailleurs à côté du Centre Rencontres, tient une permanence tous les jeudis de 8 h 30 à 16 h 30, pilotée par Nataly Chaboudez, secrétaire, et Jean-François Gigon, collaborateur administratif. Passer la porte de FRAGILE Jura, c'est avoir accès pour les personnes cérébrolésées et leurs proches à une présence et une écoute bienveillante, des plus importantes en ces temps de restrictions sanitaires. Mais pas seulement. La permanence distille par ailleurs de précieux conseils sur le plan social et administratif, mais aussi, l'espace d'un moment, un contact cordial et amical autour d'un café.

En raison du Covid, l'association a remplacé ses traditionnelles soirées rencontres par des activités variées un jeudi par mois. Les participants ont ainsi visité la collégiale de Saint-Ursanne, la vieille ville de Delémont, ou pris part à une virée au lac de Lucelle. FRAGILE Jura organise aussi des groupes de parole pour les personnes cérébrolésées tous les 2^{es} lundis de chaque mois, sous la houlette de Nicole Debrot. Elle propose également un service de conseil social et un accompagnement à domicile. Hors coronavirus, les membres peuvent prendre part à des semaines de vacances en totale autonomie, avec personnel soignant, cuisiniers et stagiaires.

Un fléau

L'association jurassienne est financée par l'OFAS via FRAGILE Suisse, les cotisations de ses membres, des

dons ainsi que par son action de soutien. Elle compte 460 membres, un chiffre qui pourrait être plus élevé, constate Nataly Chaboudez, sachant le nombre de personnes victimes d'un traumatisme. Quelque 20 000 personnes subissent une lésion cérébrale chaque année en Suisse, précise-t-elle, plus de 70% sont des accidents vasculaires cérébraux, plus de 20% sont les conséquences d'un traumatisme crânio-cérébral (choc extérieur) et environ 7% proviennent de diverses origines (tumeurs, encéphalites et autres maladies). Les personnes victimes d'AVC ou d'accident grave doivent faire face parfois à de lourds handicaps. Presque tous souffrent de troubles d'attention, de difficultés à gérer le stress ou à faire deux choses en même temps, fait encore remarquer la secrétaire de FRAGILE Jura.

Une lésion cérébrale bouleverse non seulement la vie de la personne concernée, mais aussi celle de ses proches. Les difficultés rencontrées et la détresse émotionnelle provoquée par le choc du traumatisme agissent tel un raz-de-marée. Le cerveau ne fonctionne plus de la même façon, cela remet tout un quotidien et toute une vie en question, poursuit-elle.

Tout le monde devrait se sentir concerné, c'est un fléau qui frappe largement chaque année et peut toucher chacun d'entre nous. FRAGILE Jura est là pour aider les personnes qui en sont victimes ainsi que leurs proches. Malheureusement, les gens n'ont souvent pas connaissance de l'existence de FRAGILE Jura et ne sont pas suffisamment dirigés vers nous, déplore enfin Nataly Chaboudez.

MIC

Lien utile: www.fragile.ch/fr/jura

FRAGILE Suisse, association de 6300 membres

FRAGILE Suisse, qui chapeaute l'antenne jurassienne, s'est d'abord fait connaître par le biais de l'Association pour les personnes cérébrolésées, leurs proches et amis.

Sa création date de 1990. Quatre ans après, elle devient FRAGILE Suisse et plusieurs associations régionales sont alors fondées. Aujourd'hui FRAGILE Suisse, dont le siège se trouve à Zurich et l'antenne romande à Lausanne, compte 6300 membres. FRAGILE Jura est l'une des 11 associations régionales. FRAGILE Suisse soutient les activités de ses relais régionaux, qui sont le fait de bénévoles, souligne l'antenne romande. Une helpline est aussi à disposition des personnes concernées. En outre, FRAGILE Suisse met en place des cours pour les personnes cérébrolésées et leurs proches et des formations continues pour les professionnels. Enfin, l'association faitière sensibilise l'opinion publique à la problématique des lésions cérébrales. FRAGILE Suisse est majoritairement financée par des dons privés (plus de 50%). Le reste est financé par l'OFAS (plus de 20%), des donateurs institutionnels (14%) ainsi que des revenus de prestations et de cotisations (10%). MIC

