

«Depuis, c'est jour, nuit, jour, nuit...»

COURTÉTELLE Depuis un accident de la route, François Comte (46 ans) souffre d'un traumatisme crânio-cérébral sévère. Il témoigne.

PAR SALOME.DINUCCIO@ARCINFO.CH



François Comte, en pleine séance de physiothérapie à la Clinique Le Noirmont. CHRISTIAN GALLEY

«Je n'ai subi aucune fracture, mais ma tête a ramassé... Depuis, comme disait Jacquouille dans 'Les Visiteurs', c'est: jour, nuit, jour, nuit...» Assortie d'une pointe d'humour, l'explication a le mérite d'être claire de la part de François Comte, 46 ans, rencontré au Pavillon du mouvement de la Clinique Le Noirmont. Comme chaque lundi, c'est jour de physiothérapie pour cet ancien expert des douanes de Courtételle, victime en 2011 d'un traumatisme crânio-cérébral sévère. L'occasion de stimu-

ler sa mémoire qui flanche, en remontant le fil de son histoire.

Six mois d'hôpitaux

Fichu 17 mai 2011... Ce jour-là, un véhicule rouge emboutit le sien au petit matin, à la sortie de Laufen. La conductrice roulait «à forte vitesse». «Je n'ai jamais éprouvé de haine, ni de colère vis-à-vis d'elle. Juste envers le monde médical quand il ne comprenait pas mon mal-être», raconte François Comte. Aphone et en état de choc à la suite de l'accident, François Comte a écumé les hôpitaux pendant six mois. Il s'est re-

trouvé deux mois sous morphine à la Rehab de Bâle, puis trois mois à Sion, où il a séjourné en paraplégie à la Clinique romande de réadaptation (CRR) de la Suva. Une période très pénible, certains praticiens doutant de la réalité de ses efforts. «A un moment donné, un psy m'a dit d'arrêter mon cirque et de marcher!» Pour doper aujourd'hui sa résilience, François Comte lit les ouvrages du thérapeute français Michel Odoul. Des lectures qui lui font du bien, même si elles n'atténuent pas ses douleurs tenaces, ni ses multiples

«**Même pour une simple balade, je n'ai jamais la même intensité. Je parcours parfois 700 mètres, parfois 100.»**
FRANÇOIS COMTE

La Semaine du cerveau avec Fragile

Dans le cadre de la Semaine du cerveau (jusqu'au 18 mars), l'association Fragile propose des animations et des conférences. Dévolue à la cause des lésions cérébrales depuis 1989, Fragile rassemble 5600 membres. Elle a pour but de soutenir et d'informer les victimes et leurs proches. Une permanence téléphonique est disponible trois jours par semaine. Des cours et des ateliers sont également proposés, ainsi qu'un accompagnement à domicile. Parmi ses douze sections régionales, l'antenne Bejune, basée à Courfaivre, compte 430 membres. Outre des rencontres régulières et des sorties, son groupe de parole réunit une fois par mois à Delémont des personnes cérébrolésées. Des séances animées par une assistante sociale, décrites comme «riches en échanges d'expériences». Un projet de groupe de parole à Neuchâtel est à l'étude. Programme de la Semaine du cerveau: www.fragile.ch

séquelles physiques, cognitives et comportementales: claudication, perte d'équilibre, agueusie (perte du goût), hyposmie (diminution de l'odorat) et hyperacousie (hypersensibilité de l'ouïe), ainsi que des troubles de l'attention, de la concentration et de la compréhension. Du coup, les retombées socio-professionnelles sont exponentielles. Depuis 2013, le Juraissien émarge à l'aide sociale. Bien qu'autonome et apte à la conduite, il n'aura retrouvé son travail à la douane de Bâle que durant 13 mois. Assigné aux tâches administratives, il ne supportait plus le moindre stress. «Je ne pouvais entreprendre qu'une seule chose à la fois, alors qu'à la douane, justement, on doit sans cesse faire preuve de connexions.» A défaut de postes de travail accessibles, il est jugé inapte au placement pour toucher l'assurance chômage. Et, ironie du sort, il n'a pas non plus droit aux prestations de l'AI, pourtant réclamées dès 2011 par un neurologue de la Rehab. «D'après les experts AI, les conséquences de cet accident ne sont pas suffisamment lourdes et graves... Ces gens ne gèrent que des dossiers. Ils ne décèlent pas la souffrance de l'individu. Ils me considèrent capable de retravailler à 100% à mon poste précédent, sans mesures de réinsertion.»

Très entouré par sa famille et

de vrais amis, il a noué des liens forts avec des compagnons d'infortune de la Clinique romande de réadaptation. Auprès de l'association Fragile, il dit avoir trouvé un appui précieux. «Ils sont comme des anges bienveillants. Je serais au fond du trou si je n'avais pas pris contact avec eux.»

Sous la houlette d'art-thérapeutes, il s'est mis à la harpe, à la peinture et au modelage. Des passe-temps qui entraînent sa dextérité, et compensent le vélo et la course à pied qu'il ne peut plus pratiquer. «Même pour une simple balade, je n'ai jamais la même intensité. Je parcours parfois 700 mètres, parfois 100.» Chevillé à sa passion pour la cuisine, il s'impose chaque jour un défi. «Mes premiers plats étaient immangeables! Tout est devenu difficile, et je dois solliciter quelqu'un pour venir goûter.»

Survivre, un signe

Bouquiner du Odoul, écouter un bon rock et garder le sens de l'humour. Dorénavant, ce sera l'objectif premier de François Comte, pour aborder un avenir qui n'aura jamais l'éclat d'autrefois. «Je dois accepter le François d'aujourd'hui, en me fiant au message de vie de mon accident. Parce que si je suis encore en vie, il faut croire que j'ai encore une mission à accomplir ici bas, non?»