

Détermination sans faille

"Je suis devenue Miss régionale

Six mois après mon AVC"



Emily est une adolescente comme les autres. Pourtant, un grave problème de santé va venir perturber l'équilibre de sa vie. C'est en s'inscrivant à un concours de beauté qu'elle va reprendre confiance en elle.

permanente qui a provoqué l'accident. Je dois aller consulter un spécialiste de la physiothérapie avant de rentrer chez moi.

"Pire encore, je ne peux même plus sourire"

Je suis chouchoutée, soignée, entourée, pour retrouver un maximum de mes capacités. Seulement, je dois apprendre à vivre avec tout le côté gauche de mon corps paralysé. Pire encore, je ne peux même plus sourire ! Dès que j'essaie de le faire, apparaît à la place une espèce de rictus. Mais pas question de baisser les bras pour autant !

De retour à la maison, une lettre m'attend. J'apprends alors que je suis sélectionnée

Malgré ses difficultés à marcher, Emily, ici avec ses amis, n'a jamais perdu espoir.

J'ai 17 ans lorsque je m'inscris à un concours de reine de beauté locale avant de partir plus de deux mois aux États-Unis. Je m'y rends en tant qu'animatrice bénévole dans une colonie de vacances. Un jour, en me dirigeant vers ma tente, je commence à voir

comme un voile jaune et bleu. Ma vue se trouble. Ma jambe gauche me picote et je m'effondre à terre sans pouvoir me rattraper à quoi que ce soit tant je suis engourdie. « Emily, vous avez fait un accident vasculaire cérébral. » m'annoncent les médecins. Je suis sous

le choc. Je pensais que ça n'arrivait qu'aux personnes âgées. Il faut dire qu'avant de venir dans ce camp, j'ai souffert des moqueries de mes camarades de classe. J'étais stressée par n'importe quoi et en permanence. C'est peut-être cette tension

pour participer à la finale d'un concours de beauté. J'avais complètement oublié cette histoire. Quand les responsables du concours viennent sonner à la porte de la maison, je suis dans un tel état d'excitation. Affaiblie, j'ai besoin de béquilles pour marcher ! Mais je suis déterminée à aller de l'avant. Le courage paie car je suis élue Miss de ma ville...

"Cette victoire me permet de montrer de quoi je suis capable"

Et pourquoi pas me qualifier pour devenir Miss de la région ? Me voilà donc face aux juges. Ils m'annoncent qu'ils m'ont donné le titre pour mon regard captivant et mon sourire. Je suis abasourdie. Quand je pense qu'après avoir été clouée au lit pendant des mois, je me retrouve sur un podium élue Miss régionale... Je me rends compte que j'ai beaucoup de chance. Je m'en sors beaucoup mieux que la plupart des gens qui ont subi une attaque.

Aujourd'hui, je suis toujours plus faible du côté gauche. Je ressens régulièrement une douleur dans les membres et je me suis inscrite à un groupe rassemblant des victimes d'AVC dirigé par une association.

« L'histoire d'Emily est exemplaire et nous aimons la raconter à ceux et celles qui traversent cette épreuve. C'est incroyable qu'aujourd'hui, elle se porte si bien. »

Quand j'entends le porte-parole de l'association prononcer ces mots, je suis terriblement touchée. Je suis la preuve vivante que les AVC n'arrivent pas qu'aux personnes d'un certain âge. Tout le monde peut être concerné à tout moment de sa vie. En effet, qui aurait pu croire que quelques mois après avoir été paralysée d'un côté je remporterais un concours de beauté ? Certainement pas moi ! Cette victoire est une chance. Elle me donne du courage et me permet de montrer ce dont je suis capable. Quand on veut, on peut ! ■



C'est son sourire radieux qui a permis à Emily de remporter le concours de beauté.

Ce qu'en pense notre expert

"L'adolescent doit s'autoriser à parler de lui-même et à révéler ses faiblesses"

Par Bénédicte Flieller, psychologue clinicienne et sophrologue*



Le stress chronique serait un facteur de risque élevé dans l'accident vasculaire cérébral. Or, les adolescents sont souvent confrontés à des pressions extérieures. Comment rebondissent-ils ?

Pouvez-vous nous décrire les mécanismes du stress ?

Le stress, c'est tout ce qui se passe en nous lorsque nous devons faire face à une pression extérieure. C'est un processus d'adaptation. La première étape est la phase d'alarme, la moquerie pour l'adolescente, par exemple. Vient ensuite la phase de résistance, qui est celle de l'adaptation plus ou moins durable à la situation de stress. En général, on arrive à s'adapter. Durant cette phase, l'ado ne trouve plus les ressources pour faire face. C'est peut-être ce qui est arrivé à Emily.

Quels sont les éléments déclencheurs de stress chez l'adolescent ?

Les examens, des difficultés scolaires, des moqueries, des mauvaises notes, des conflits avec les parents, un déménagement ou un divorce. Le monde de l'adolescence est violent. Chacun va réagir

différemment par rapport à ce qu'il est, son histoire, son milieu familial. Il sera plus ou moins vulnérable. Il y a aussi un stress plus insidieux, qui naît de l'accumulation de petits stress quotidiens et qui va agir par usure.

Emily a toutefois rebondi au point de remporter ce concours de beauté. Comment l'expliquez-vous ?

Malgré les moqueries qu'elle avait subies, Emily n'a pas vécu son handicap comme une épreuve insurmontable et s'est même présentée à ce concours. C'est qu'au fond d'elle, elle a un capital, une image valorisée d'elle-même, probablement soutenue par son entourage. Elle s'est autorisée à montrer ce corps abîmé car elle savait qu'elle avait d'autres atouts. Pour développer cette image positive, l'adolescent doit s'autoriser à parler de lui-même, à révéler ses faiblesses. Ainsi, il pourra prendre du recul, se détacher de ses pensées négatives et rentrer dans un cercle vertueux de mieux-être.

JE VAIS L'ÉCOUTER

*Auteur du CD « Détente par la sophrologie ».