



## Anything is possible

*Celine van Till faisait partie des espoirs du cadre équestre suisse de dressage. En juin 2008, alors âgée de 17ans, elle fut victime d'un traumatisme cranio-cérébral consécutif à une chute de cheval. Aujourd'hui ambassadrice auprès de personnes handicapées, elle raconte dans «le Cerveau» comment elle vit.*

### **«le Cerveau»: Comment allez-vous, dix ans après votre chute de cheval?**

Celine van Till: Je suis heureuse. Dix ans, c'est long. Pour moi, l'accident est toujours proche parce que, depuis, j'ai un handicap qui m'accompagne chaque jour. Mais quand je me remémore tout ce que j'ai accompli entre-temps, j'ai de la peine à croire que ça ne fait que dix ans. Aujourd'hui, c'est ma passion de montrer aux autres que tout est possible. J'ai envie de les aider, de les inspirer.

### **Quelles sont les restrictions avec lesquelles vous vivez au quotidien?**

Au début, j'avais une tétraplégie partielle. Je ne savais plus ni marcher, ni parler ni réfléchir. La jeune adulte que j'étais a été obligée de tout réapprendre, comme un petit enfant. Un pas après l'autre. Aujourd'hui, mon handicap ne se remarque presque plus, mais il est toujours là. J'ai des difficultés de coordination et d'équi-

libre, et je suis handicapée de la vue, je vois double. Ma dernière opération remonte au 17 décembre 2017. Depuis, les images se recouvrent quasiment et ne sont plus que légèrement décalées. Je ne perçois pas les distances, ni les profondeurs, ce qui n'est pas toujours facile. J'ai compensé cela en développant d'autres sens, par exemple l'ouïe.

### **Montez-vous encore?**

Oui, mais juste pour le plaisir. Jusqu'en 2017, je montais en compétition. C'était le bon temps et j'ai eu de bons résultats. Après deux championnats d'Europe, deux championnats du monde et les Jeux paralympiques de Rio, il me fallait un nouveau défi. Je fais maintenant de l'athlétisme. Peut-être que c'est aussi dingue que c'en a l'air. Mais ça m'ouvre une nouvelle voie, pour continuer de progresser et développer de nouveaux mouvements corporels.

### **C'est-à-dire?**

J'espère pouvoir améliorer mon sens de l'équilibre et mes facultés de coordination. Je suis convaincue qu'il y a toujours dans mon cerveau de nouvelles connexions qui se mettent en place. Deux mois seulement après avoir commencé à courir j'ai senti que je marchais mieux et que mon équilibre s'améliorait. Cela veut donc dire que je continue de faire des progrès, même s'ils sont très lents.

En 2017, Celine van Till se cherchait un nouveau défi: courir. Ce qu'elle en attendait: une amélioration de ses facultés de coordination et de son sens de l'équilibre.

Photo: David Wagnières



Celine van Till aux Jeux paralympiques d'été de Rio de Janeiro en 2016.

Photo: Caroline Schunk

### Qu'espérez-vous de l'athlétisme?

Ma participation aux championnats du monde et aux Jeux paralympiques m'a laissé une sensation indescriptible, que j'aimerais bien revivre. Dans mon cœur, c'est ça mon but. Ces dernières années m'ont montré que mon corps avait une grande capacité d'apprentissage et que j'avais un mental d'acier. Ce qui n'empêche pas que la route soit longue.

### Voilà un but élevé.

Je me suis toujours fixé des buts élevés. Courir est un défi complètement nouveau. J'aimerais savoir où sont mes limites. Mais je dois faire attention: la santé d'abord. Mon corps est vulnérable et je suis obligée d'en prendre soin. Je lui en demande beaucoup mais, que voulez-vous, le sport est pour moi le meilleur des traitements.

### Cet amour-propre vous a-t-il aidé à récupérer?

Oui, sans lui je n'en serais pas au point où j'en suis. J'ai toujours eu un but, que j'ai poursuivi de toutes mes forces. Pour moi, le but suprême était de vivre. Cela s'est gravé dans ma tête sitôt sortie du coma. Plus tard, je me suis donné des buts intermédiaires, par exemple être capable de prononcer quelques mots. Et d'autres, parfois tout petits, sont venus s'y ajouter. J'ai lutté et travaillé dur – pour rester en vie. Et j'en ai été récompensée. C'est ce que j'aimerais montrer à d'autres gens, leur donner de la force, être pour eux un exemple.

### Que conseillerez-vous à des gens ayant été victimes de lésions cérébrales?

De positiver tant et plus. Et d'avoir une vision qui leur donne de la force. C'est très important pour la motivation et la volonté. L'idée de monter à cheval m'a beaucoup aidée. Revivre ça était comme une obsession. Ma famille, mes amis et mon cheval mon accompagnée dans cette voie et soutenue. C'est une aide dont on doit être reconnaissant et dire qu'on l'est. Il m'est aussi arrivé d'avoir des phases de dépression; cela fait partie de la rééducation et ça ne dure pas.

### Qu'évoque pour vous la recherche sur le cerveau?

C'est quelque chose de très important, que ce soit pour sensibiliser l'opinion aux lésions cérébrales et mieux les faire connaître ou pour faire progresser nos connaissances du cerveau. J'avais entendu parler de la plasticité du cerveau, et cela a été pour moi la plus forte des motivations ! À l'hôpital, j'ai tout de suite compris que cette plasticité représentait ma chance de récupérer mes facultés. Cela voulait dire pour moi que tout était possible. C'est pourquoi il n'y avait pas alors de barrières et qu'il n'y en a toujours pas. Ma devise est: «Anything is possible!»

### Fragile Suisse

Tout comme Celine van Till, FRAGILE Suisse, association spécialisée et d'entraide active dans tout le pays, s'engage pour une meilleure intégration des personnes cérébrolésées. Elle fait un travail de sensibilisation et soutient ces personnes ainsi que leurs proches face aux difficultés du quotidien. Le large éventail de ses prestations va du conseil gratuit aux personnes cérébrolésées, à leurs proches ainsi qu'aux spécialistes aux cours et à la formation continue, en passant par des appartements protégés. Un effort auquel les associations régionales fournissent une contribution importante par le biais de leurs groupes d'entraide. Reconnue d'utilité publique par la fondation ZEWO, FRAGILE Suisse finance la plus grande partie de ses prestations par le moyen de dons.

FRAGILE Suisse  
Badenerstrasse 696, 8048 Zurich  
Tél. 044 360 30 60, Mail: info@fragile.ch  
www.fragile.ch