

Il a traversé la manche alors qu'il est amputé

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va parler d'une personne exceptionnelle : Philippe Croizon.

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress, merci de me rejoindre. Aujourd'hui, on va parler de Philippe Croizon qui est une personne connue pour avoir traversé La Manche à la nage alors que c'est une personne amputée. Je vous rassure, le fait d'avoir un drapeau de la France sur ma guitare, ce n'est pas une chose que je fais toujours, c'est juste parce que là, l'euro de football et donc, il faut se montrer patriote.

J'ai lu son livre et je trouve que son histoire est vraiment très inspirante, très motivante et peut nous permettre d'apprendre tout un tas de choses sur notre façon de raisonner, sur notre façon d'être et ça peut nous aider à nous développer. Donc, je voulais partager quelques points avec vous dans cette vidéo. Philippe Croizon n'est pas né sans membres – il y a des gens qui ont cette malformation de naissance – mais, lui, il a été amputé des quatre membres suite à un accident à l'âge de 26 ans ; il travaillait sur le toit de sa maison et il a été électrocuté. Il démontait une antenne qui a touché une ligne électrique et donc, il a été complètement électrocuté. Il est même passé tout près de la mort puisque la première décharge lui a provoqué un arrêt cardiaque (il était complètement inconscient) et la deuxième décharge l'a réanimé ; c'est donc un petit peu l'effet d'un défibrillateur qui a fait que la deuxième décharge a fait repartir son cœur. C'est une situation terrible que je ne veux pas imaginer puisqu'il était sur une échelle et qu'il était en train de brûler sous les yeux de ses amis, de sa femme et de son fils. C'est une situation vraiment terrible, unimaginable. Philippe a passé trois mois à l'hôpital ; on voit dans son bouquin qu'il y a différentes phases qui se sont enchaînées. Au début, forcément, il y a eu une phase où il était complètement inconscient, où il ne se souvient presque plus de rien, mais une phase de souffrance et de douleur (il y a eu plus de 100 heures d'opération sous anesthésie) et donc, quelqu'un qui s'est déjà brûlé le bout du doigt peut essayer d'imaginer la souffrance d'avoir des brûlures partout sur le corps. Ça doit être vraiment terrible et il a énormément souffert à l'hôpital.

Passé cette phase de souffrance et d'être drogué par les médicaments, il y a eu une phase tout à fait compréhensible de dépression parce qu'en plus, ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'il n'a pas perdu ses quatre membres d'un coup, ce n'est pas : « J'ai mon accident, je suis drogué, je me réveille et j'ai quatre membres en moins. », mais ils lui ont enlevé au fur et à mesure, je crois, d'abord, deux membres et ensuite les deux autres. Je ne suis plus sûr, mais, ce qui est sûr, ils lui ont enlevé ses membres au fur et à mesure, ce qui, émotionnellement doit être très difficile. Et après ça, il a eu une phase d'espoir parce que ça me semble être une personne qui a déjà vraiment une grande volonté, une grande force mentale et il explique dans son livre qu'on a tous cette force mentale en nous, mais que c'est les événements qui font qu'on est obligé – il a eu des pensées noires lors de sa



phase de dépression, mais il a réussi à se rattacher à des choses qui le motivaient et qui lui faisaient dire que ça vaut le coup de continuer. Déjà, ce qu'il a fait, c'est qu'il a appris à reconduire, il a appris ou réappris à nager en étant forcément aidé par des prothèses.

Douze ans après son accident, il a écrit ce livre et donc, forcément, sans membres, il a dû utiliser une technique de reconnaissance vocale pour écrire ou faire écrire ce livre. Et en 1994, alors qu'il était encore à l'hôpital, sur son lit d'hôpital, il a dit qu'il allait traverser La Manche à la nage alors qu'il était amputé des quatre membres. Et 14 ans plus tard, après deux années de travail acharné, d'entraînement de plusieurs heures quotidien, il a réussi, effectivement à traverser La Manche en 13 heures 26 minutes. Il a nagé 13 heures 26 minutes pour rejoindre l'autre côté du continent. Et il a continué à travailler, il s'est fixé d'autres objectifs, type le Paris-Dakar ; il a aussi rejoint les cinq continents à la nage en 2012 ... Il s'est battu pour avoir toujours un objectif lui permettant d'avancer. Et ce qui est intéressant, c'est que notre ami Philippe Croizon n'est pas le seul, il y a d'autres cas comme lui, d'autres personnes qui ont fait des choses formidables alors qu'elles ont été touchées par un grand malheur. Il y a, par exemple Guy Amalfitano qui a perdu une jambe à l'âge de 18 ans et qui a fait un tour de France à béquille ; il a parcouru 5.500 km en 175 jours en béquille en 2013. Il y a Eric Weihemayer qui a perdu la vue à 13 ans et qui, en 2001, a gravi l'Everest (8.848 mètres). Un an plus tard (2002), il avait réussi à gravir les sept sommets de plus de 8.000 mètres. Il y a Aaron Fotheringham qui s'est retrouvé en fauteuil roulant à trois ans et qui, à 14 ans, a réussi à faire son premier salto avec son fauteuil roulant. Et depuis, il fait plein d'acrobaties en fauteuil roulant.

Ce ne sont que quatre exemples isolés, mais il y a plein de personnes qui ont été touchées par un grand malheur, où on ne pourrait pas s'imaginer à leur place et qui, pourtant, réussissent de grandes choses et même des choses que des valides ne sont pas capables de faire. Moi, je retiens de but en blanc trois leçons de tout ça et la première, c'est que la vie ne tient à rien. Philippe Croizon avait 26 ans, il était en pleine force de l'âge, jeune, en forme ; il était heureux, il venait d'acheter une maison, il avait un enfant, une femme, tout allait bien pour lui et en vraiment une fraction de seconde, sa vie a basculé et il s'est retrouvé dans une situation catastrophique. Donc, la première chose qui me vient en tête, c'est vraiment de prendre conscience du faire qu'on a de la chance et que notre vie ne tient à rien et donc qu'il faut en profiter tant qu'on peut. Sans entrer dans les idées noires, au moment où vous regardez cette vidéo, il est possible que j'aie eu un accident de voiture ou qu'il se soit passé quelque chose. La vie ne tient à rien et sans être sans arrêt en train d'y penser et de stresser dessus – ce n'est pas du tout l'objectif – il faut en être conscient et éviter de se prendre la tête, de s'énerver pour des brouilles et essayer de vivre chaque jour comme si c'était le dernier.

La deuxième chose qui me vient à l'esprit quand je vois ces histoires, c'est que l'homme a quand même de grandes capacités pour rebondir parce qu'aucune des personnes



que j'ai citées précédemment n'est née comme ça. Je pense que c'est encore pire de devenir aveugle, de devenir amputé, de devenir quelqu'un qui est en fauteuil roulant, mais ce sont des personnes qui ont subi cela à un âge adulte (sauf Aaron) et qui ont réussi à se lancer des défis et à rebondir après cette catastrophe. Donc, si vous avez des peurs ou des angoisses, dites-vous que quel que soit ce qui vous arrive – on est fait comme ça, l'espèce est faite comme ça – vous aurez la capacité de rebondir. Quoi qu'il vous arrive, vous rebondirez – ça ne sera pas facile forcément – mais vous arriverez à rebondir et à vous donner des défis, donc, ne stressez pas, essayez de ne pas avoir peur qu'il vous arrive des choses graves.

Et enfin, dites-vous qu'on a tous à notre disposition toutes les ressources nécessaires pour atteindre nos rêves. Si ces personnes qui ont des ressources physiques très limitées arrivent à faire ce qu'elles ont fait, de notre côté, alors qu'on est en pleine possession de nos moyens, toutes les portes sont ouvertes, on peut faire ce qu'on veut, à condition, bien sûr, d'y mettre le cœur, d'y travailler et d'avoir la motivation. Donc, balayez les excuses que vous pouvez vous donner parfois : « Je n'ai pas le temps, je n'ai pas assez d'éducation, je n'ai pas assez de ressources, je n'ai pas assez d'argent, d'amis qui m'aident, etc. » Balayez tout ça de la main. Eux n'avaient rien, aucun support au niveau de leur physique et ils ont réussi à se dépasser pour atteindre leur rêve. Et vous le pouvez aussi parce que vous avez toutes les ressources à votre disposition pour ça.

J'espère que cette vidéo vous aura inspiré et vous aura permis, comme moi, de relativiser certaines choses. Je vous recommande de lire le livre de Philippe Croizon qui s'appelle J'ai décidé de vivre – je l'ai commandé sur Amazon ; il se lit très bien. Il raconte son histoire et à la fin il y a des témoignages de sa famille, de son fils qui a tout vu, des gendarmes qui sont venus le chercher, des pompiers, etc. Dans tous les cas, c'est vraiment un livre qui vaut le coup d'être lu parce qu'il faut essayer de s'exposer à tout un tas d'idées différentes pour évoluer.

Merci beaucoup de me regarder, merci d'être si nombreux à me suivre sur YouTube, sur Facebook, etc., et je vous attends sur la page Facebook de Pas-de-stress pour en discuter. Merci et à très bientôt !