



COLLECTION HANDICAP VIEILLISSEMENT SOCIÉTÉ

Assise, mais toujours debout

Sylvie Faivre

**LE COMBAT
D'UNE FEMME TÉTRAPLÉGIQUE**

PUG

Assise, mais toujours debout

Vingt ans jour pour jour après l'accident qui l'a rendue tétraplégique, Sylvie Faivre raconte dans ce livre comment elle a reconquis sa vie et sa liberté en apprenant, à son corps défendant, une nouvelle façon d'être au monde.

Récit intime d'une femme dont la vie est transformée fondamentalement par le handicap, ce témoignage poignant retrace l'aventure de la rééducation et le difficile chemin vers l'autonomie. L'autrice y raconte avec sensibilité le périple de la reconstruction de soi après un événement traumatique, cet accident de voiture auquel elle a su donner un sens en s'engageant socialement et politiquement en faveur des personnes en situation de handicap.

Dans une double approche à la fois intellectuelle et sensible, cet essai autobiographique associe expérience personnelle et réflexions sur le handicap, proposant de porter sur les personnes en situation de handicap, les autres et soi-même, un regard différent, apaisé, bienveillant.

Sylvie Faivre est conseillère en économie sociale et familiale de formation. Depuis l'accident qui l'a rendue tétraplégique en 1997, elle s'est lancée dans le bénévolat au sein d'une association handisport qu'elle a présidée pendant huit ans. Elle accompagne les personnes en situation de handicap dans leurs projets de vie et favorise leur inclusion en siégeant au sein de commissions communales d'accessibilité.

Elle s'est engagée politiquement lors des élections municipales de 2020, animée par désir de construire la ville de demain dans la diversité et le vivre ensemble.



ISBN 978-2-7061-5265-8

22,00 € Prix TTC France



PRESSES UNIVERSITAIRES DE GRENOBLE
15, RUE DE L'ABBÉ-VINCENT – 38600 FONTAINE

www.pug.fr

Sylvie Faivre

ASSISE, MAIS TOUJOURS DEBOUT

Le combat d'une femme tétraplégique

Préface de Muriel Larrouy

PUG



Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

Relecture: Eline Susset

Mise en page: Catherine Revil

Achévé d'imprimer en octobre 2022

sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery – 58500 Clamecy

Dépôt légal : octobre 2022 – N° d'impression : 209299

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

© Presses universitaires de Grenoble, octobre 2022

15, rue de l'Abbé-Vincent – 38600 Fontaine

www.pug.fr

ISBN 978-2-7061-5265-8

Liste des sigles

- ADMR:** Aide à domicile en milieu rural
- ANAH:** Agence nationale d'amélioration de l'habitat
- APF:** Association des paralysés de France
- CHU:** Centre hospitalier universitaire
- CPAM:** Caisse primaire d'assurance maladie
- CMI:** Carte mobilité inclusion
- CCPAM:** Collège coopératif Provence Alpes Méditerranée
- CCA:** Commission communale d'accessibilité
- DEIS:** Diplôme d'État en ingénierie sociale
- DHEPS:** Diplôme de Hautes Études en pratiques sociales
- ESF:** Économie sociale et familiale
- ERP:** Établissement privé ou public recevant du public
- FFJSEA:** Fédération française de la jeunesse et des sports et de l'engagement associatif
- GIHP:** Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques
- IMC:** Infirmes moteurs cérébraux
- IPP:** Incapacité permanente partielle
- ITT:** Incapacité temporaire de travail
- MDPH:** Maison départementale des personnes handicapées
- MPR:** Médecine physique et de réadaptation
- OMS:** Office municipal des sports
- PMR:** Personne à mobilité réduite
- PCH:** Prestation compensatrice du handicap
- RQTH:** Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé
- REPS:** Responsable d'étude et de projet social

Qui suis-je?

J'ai 57 ans, je suis divorcée et maman de trois filles, Marie-Charlotte, 32 ans, et de jumelles, Élise et Anne, 30 ans. Titulaire d'une formation de conseillère en économie sociale et familiale depuis 1986, j'ai obtenu un diplôme de Hautes Études en pratiques sociales niveau master 1 en 2015 et poursuis une formation en vue d'obtenir un diplôme d'État en ingénierie sociale.

Mon expérience de terrain dans le domaine du social et de l'enseignement pendant dix ans s'est enrichie, après l'accident en 1997, de vingt ans de bénévolat dans une association handisport à Salon-de-Provence dont je fus la présidente pendant huit ans. Très impliquée dans le monde du handicap, j'ai également accompagné les personnes handicapées dans leurs projets de vie et favorisé leur inclusion en siégeant au sein de commissions communales d'accessibilité. J'ai récemment participé à la campagne municipale de 2020 à Salon-de-Provence en m'engageant dans une liste d'opposition pour construire la ville de demain avec sa diversité et son vivre ensemble.

Avec toujours l'envie de découvrir et d'apprendre, je poursuis ma recherche dans la compréhension du monde dans lequel je vis et ma réflexion sur les enjeux de société et les relations humaines. Dotée d'une grande empathie et d'une curiosité naturelle, je me définis comme une humaniste et une hédoniste bénévole du temps présent.

Remerciements

Tout au long de mon parcours, l'entourage médical, familial, amical m'a accompagnée à différents moments et je ne peux que les remercier :

– mes parents et mes trois filles, mes amies, les différentes tierces personnes et jeunes filles au pair ;

– l'équipe soignante du centre hospitalier universitaire (CHU) de Besançon puis l'ensemble du personnel du centre de médecine physique et de réadaptation (MPR) de Propara à Montpellier : l'équipe des médecins rééducateurs, des infirmiers et infirmières, des aides-soignantes et aides-soignants, mon kinésithérapeute Nicolas, mon ergothérapeute Violaine, la psychologue Nelly, l'assistante sociale Christine, l'éducateur sportif Jean-Marc, les ambulanciers ;

– mon avocat ;

– l'association La Vaillante à Salon-de-Provence, Parcours Handicap 13 à Marseille ainsi que le collège coopératif Provence Alpes Méditerranée (CCPAM) à Aix-en-Provence ;

– mes amis pour leur soutien pendant l'écriture, Cathy, graphiste et webmaster de mon blog ;

– enfin merci à Dieu pour sa sollicitude et sa présence à mes côtés.

L'écriture de ce livre n'aurait pas pu se faire sans les rencontres d'éminentes personnalités lors des conférences de Boris Cyrulnik, de Laurence Fischer, mais surtout sans les conseils avisés et le suivi des sociologues Muriel Larrouy, Cyril Desjeux et la coopération d'Alain Blanc, directeur de la collection « Handicap, vieillissement et société », qui a accepté mon récit et m'a guidée dans sa rédaction.

Préface

Que de chemin parcouru ! Quel plaisir de contribuer à l'aventure de ce récit ! Car il s'agissait bien d'un nouveau défi que Sylvie se lançait en souhaitant écrire cet ouvrage. Et le défi était de taille car l'écriture est déjà un exercice difficile mais le devient encore plus quand le sujet est si personnel et touche à l'intime. Sylvie a su parler de son expérience de vie en prenant de la hauteur et nous livrant ainsi une analyse offrant une montée en généralité remarquable à partir de son accident de la vie.

Bien plus qu'un simple témoignage, vous avez entre les mains la véritable analyse d'une reconstruction, selon les trois sens du terme « construction » tels qu'analysés par Ian Hacking¹ :

- construction au sens de « produit » : une nouvelle personne ;
- construction au sens de « processus » : les étapes qui ont été nécessaires ;
- construction au sens d'« interprétation » : la montée en généralité qui lui permet de comprendre et de partager avec d'autres ce qu'impliquent un accident de la vie et les combats politiques qui restent à mener.

En effet, ce n'est pas une simple monographie mais un récit exemplaire à plusieurs titres. On y découvre une personne ayant su mobiliser beaucoup de ressources et dépasser de très nombreuses difficultés pour vivre sa vie de façon la plus agréable qui soit après son accident. Mais elle ne s'est pas limitée à se reconstruire, elle s'est engagée dans un combat plus large, d'abord pour contribuer aux choix de vie des personnes handicapées, puis pour améliorer l'accessibilité de la cité.

1. Hacking, 2001, p. 61-62.

Ce livre devrait trouver son public auprès des personnes concernées par les accidents de la vie ou par la dépendance, mais également auprès des professionnels intervenants auprès d'eux et, plus largement, auprès de toute personne qui souhaite découvrir une belle personne, son parcours et l'analyse qu'elle en tire.

*Muriel Larrouy*²

2. Muriel Larrouy est docteure en sociologie et travaille actuellement comme chargée de mission à la délégation ministérielle à l'accessibilité. Elle est l'auteure de *L'invention de l'accessibilité*, Grenoble, Presses universitaires de Grenoble, 2011. Elle fut également la directrice de mon mémoire pour l'obtention de mon diplôme de hautes études en pratiques sociales en 2013-2015.

Introduction

Les itinéraires entre la naissance et la mort sont multiples et complexes.

Au cours de son existence, l'humain connaît des moments de rupture, des événements qui marquent une transition. Ce fut mon cas, au mois d'octobre 2018, lorsque je préparais mon déménagement. Je compris alors que cela faisait un peu plus de vingt ans que ma vie, après mon accident de voiture, avait basculé pour un nouveau départ. En 1997, cet accident avait engendré un bouleversement important, remettant en cause un modèle de référence, m'obligeant à reconfigurer ma biographie individuelle en devenant l'actrice d'une nouvelle trajectoire.

Me réapproprier mon vécu et en comprendre le parcours est le défi que je me suis lancé en écrivant mon histoire. J'ai fait un double choix.

D'une part, m'engager dans une démarche d'autoanalyse qui consiste à opérer un retour réflexif sur mon expérience et à la restituer comme un « ensemble cohérent³ » grâce au travail d'écriture. Ce travail d'autoanalyse par l'écriture a été possible en m'appuyant majoritairement sur des écrits de sociologie afin de prendre de la hauteur par rapport à mon vécu individuel.

D'autre part, profiter de l'écrit pour partager ma réflexion avec le lecteur. En effet, en prenant le temps d'écrire, je m'impose la réflexion : « Parler de son intime expérience relève d'un courage qu'il est plus souvent plus facile d'extraire sur du papier que de le dire. L'écriture demande de la concentration mais elle ne va pas aussi vite que la pensée et j'ai maintes fois détruit, reformulé mes phrases, choisi mes mots dont la seule force réside dans l'expression du ressenti. J'ai oublié les regards, l'attitude et imaginé simplement à travers l'écrit ce que représente chaque syllabe⁴ » ; « C'est prendre le temps d'élaborer une cohérence

3. Guillaume, 2009, p. 28.

4. Journet, 2013, p. 33.

dans les propos et d'amener le lecteur à faire lui-même son analyse, à se projeter dans sa propre expérience⁵ ou tout simplement le conduire à me connaître et m'apprécier telle que je suis.

En écrivant, je mets une distance entre le lecteur et moi. Mais écrire pour être lu, c'est aussi s'exposer. Je me suis mise à nu et me suis dit que les mots resteront gravés à jamais sur le papier, lus par tous. C'est un engagement personnel envers ma famille, mes amis qui entraîne l'inquiétude que les destinataires, connus ou inconnus, aimeront ou n'aimeront pas, comprendront ou ne comprendront pas, jugeront ma production ou tout simplement s'en moqueront. Qu'importe ! Je laisse un témoignage d'un vécu indélébile.

C'est une histoire à la fois authentique et sincère qui vous attend. Tous les événements évoqués font partie de mon passé et constituent mon identité. Quant à leur mémoire, on pourrait penser qu'elle peut, à certains moments, me faire défaut, mais les souvenirs, lorsqu'ils sont chargés d'émotion, restent bien souvent gravés et je n'ai pas rencontré de difficulté à les retrouver et à vous les livrer. Par souci d'authenticité et pour m'approcher au plus près de la réalité, j'ai régulièrement consulté le carnet de bord tenu par ma maman avec des dates bien précises pour retrouver un détail marquant.

C'est ainsi que j'ai regardé dans le rétroviseur de ma vie pour voir d'où je venais et j'ai ouvert la « boîte noire ». Cette mémoire des faits et des personnes m'a obligée à revivre des émotions, à les « éprouver une seconde fois mais de manière différente qu'à l'instant T⁶ ». Repenser à mon passé avec du recul me permet de mesurer la métamorphose d'un drame de la vie en une victoire et de comprendre l'importance des événements vécus.

C'est dans cette démarche de résilience⁷ que mon histoire, source d'espoir, prend tout son sens : comment moi, victime d'un traumatisme, ai-je procédé pour renaître autrement ? Me projeter dans le passé devient l'occasion d'identifier les ressources personnelles que j'ai mobilisées et les efforts réalisés, afin de retrouver un équilibre personnel, compris

5. Journet, *op. cit.*, p. 34.

6. Cyrulnik, 2002, p. 120.

7. Résilience : capacité à surmonter les traumatismes. Le terme, emprunté à la physique, désigne le retour à l'état initial d'un élément déformé.

en termes de santé physique ou mentale, entre mes aspirations individuelles et les contraintes structurelles d'un système social normé.

À partir des faits évoqués, j'ai voulu comprendre et analyser mes motivations, mes raisons d'agir dans ce contexte donné et contraint, l'évolution dans la durée de mon parcours de vie. En quelque sorte, c'est non seulement décrire une réalité vécue mais aussi étudier le « pourquoi du comment » et le « comment du pourquoi⁸ » et comprendre le processus, c'est-à-dire la dynamique de transformation de ma situation, l'enchaînement des événements et leur interaction les uns par rapport aux autres. En ce sens, étudier le processus se rapproche d'une approche sociologique.

Comme le précise le sociologue Daniel Bertaux lorsqu'il cite son prédécesseur Alfred Schütz : « Toute expérience de vie comporte une dimension sociale⁹. » C'est bien dans cette perspective que je vais tenter d'apporter au lecteur des pistes de réflexion ou des éléments concernant le champ du handicap. En effet, écrire sur mon histoire a non seulement pour objectif de mieux comprendre qui je suis devenue vingt-quatre ans après mais aussi de replacer mon expérience au regard de cette dimension sociale et de pouvoir la partager. Se reconnaître à travers mon histoire aura peut-être un effet miroir pour une autre personne touchée par un handicap, vivant ou ayant vécu la même chose. Et, pour les personnes présumées valides¹⁰, de porter un autre regard sur les personnes en situation de handicap.

Par mon histoire, le lecteur, averti ou novice, découvrira les situations auxquelles j'ai été confrontée et ma transformation identitaire et sociale.

Dans le récit de vie, la temporalité a un sens car elle permet, au présent, de comprendre le passé. En cela, j'ai suivi les conseils du neuropsychiatre Boris Cyrulnik qui écrit : « Il faut interpréter le passé à la lumière du présent pour donner du sens aux événements accomplis¹¹. »

8. Bertaux, 2016, p. 10.

9. Bertaux, *op. cit.*, p. 49.

10. On nomme ainsi les personnes qui ne sont pas en situation de handicap. Selon la philosophie, elles ne constituent pas une norme sociale pour autant. De multiples débats abordent cette question d'identité et d'image.

11. Cyrulnik, *op. cit.*, p. 107.

Il m'a paru important, pour cela, de respecter la structure diachronique de l'histoire, c'est-à-dire l'ordre chronologique des différentes étapes parcourues.

Cette approche implique nécessairement des étapes essentielles dans la construction de ma trajectoire et dans son organisation : « La notion de parcours porte aussi en elle un impératif de planification et de projection¹². » C'est pourquoi j'ai décomposé ce récit en trois parties, représentant les quatre visions du handicap, tel que le décrit le sociologue Jean-François Ravaud¹³. Celui-ci conceptualise le handicap au travers de quatre approches différentes :

- la vision médicale qui établit le diagnostic de la tétraplégie, c'est-à-dire la déficience, et engage une démarche de soins dans laquelle je suis plutôt passive, mais je reviendrai sur le fait que j'ai joué mon rôle de patiente de façon exemplaire ;
- la vision fonctionnelle qui définit mon incapacité, le fait que je ne puisse plus marcher, et qui entraîne une prise en charge par la rééducation, un travail actif sur mon corps mais aussi sur mon image ;
- la vision sociale appréhendée comme le résultat d'une interaction entre l'individu et l'environnement. Celle-ci m'oblige à inventer de nouvelles habitudes de vie dans ma vie personnelle et familiale, à retrouver une nouvelle identité, à définir des projets de vie. Elle induit l'ouverture vers une socialisation en interaction avec les autres et l'environnement ;
- la vision politique qui se traduit par : « si je suis entravée, c'est que la société n'est pas conçue pour tous ». Cette vision comporte un volet sociétal et environnemental visant à agir sur le pouvoir politique pour faire changer le cadre de vie et concevoir une ville accessible à tous.

Chacune de ces visions du handicap est complémentaire et contribue à l'approche globale du handicap, non pas réduit à une déficience physique mais à une expérience complexe. Or, durant de très nombreuses décennies, seules les deux premières approches ont prédominé. Ce n'est qu'à partir des années 1990 que les deux approches sociales et politiques ont vraiment émergé.

12. Guillaume, *op. cit.*, p. 25.

13. Ville, Fillion et Ravaud, 2014, chapitre 3, p. 73-101.

Or, pour ma part, mon parcours m'a conduit à découvrir et à expérimenter le handicap selon ces quatre approches : au départ, seulement à travers la vision médicale, durant la phase de réanimation (1^{re} partie) puis en la complétant avec la vision fonctionnelle (2^e partie : ma rééducation). Ensuite, vint le temps de l'approche sociale suivi du temps de l'engagement politique, permettant de m'impliquer dans une vision politique du handicap (3^e partie : les interactions avec l'environnement humain et physique).

Plutôt que de parler de temps différents après l'accident, c'est de scènes, d'actes, au sens théâtral des mots, qu'évoque l'anthropologue Yolande Verbist. Je parlerai donc de l'acte de l'urgence et de la réanimation/de la rééducation/du retour à domicile avec la reprise de la vie familiale et sociale/de l'engagement militant et politique : « Au cours des actes, les acteurs tentent de faire face au traumatisme. La notion d'acte et de scène introduit l'idée que, dans des décors différents, les actions et les interactions se déplacent et les ressentis se jouent différemment. Entre les actes il y a, ou il peut y avoir, des ellipses intemporelles mais l'intrigue avance, les acteurs entrent et sortent de scène, l'histoire se construit¹⁴. »

Et puis, comme l'explique l'auteure : « Il y a les coulisses, c'est ce qui ne se laisse pas voir, ce qui n'est pas reconnu mais qui s'élabore comme point d'appui pour les personnes. Des bricolages institutionnels, familiaux, personnels s'essayent dans les coulisses et témoignent de l'engagement de chacun¹⁵. » Elle précise également : « Ce qui se joue dans un acte ou en coulisses va avoir des répercussions sur les actes suivants¹⁶. »

Me pencher sur mon passé, analyser l'expérience que j'ai vécue, peut m'aider à comprendre certaines choses, à mettre des mots, voire des concepts concernant certaines phases par lesquelles je suis passée et le processus auquel j'ai pris part. Ce travail d'analyse contribue à mieux me connaître, à redonner un sens, au double sens de signification et de direction, à ma vie avec ce bouleversement et à générer de nouveaux repères tout en affirmant la dignité de ma place de femme dans ma vie

14. Verbist, 2015, p. 28.

15. Verbist, *op. cit.*, p. 34.

16. Verbist, *op. cit.*, p. 34.

familiale, professionnelle, sociale et intime. Il m'aidera, je le souhaite, à identifier les stratégies mises en action pour la reconnaissance de mon nouvel être tétraplégique. J'aimerais également que mon histoire vienne à la rencontre de quiconque cherchera à se reconstruire à la suite d'un drame de la vie afin d'apporter des connaissances objectives et porteuses d'espoir.

Table des matières

LISTE DES SIGLES.....	3
QUI SUIS-JE?.....	5
REMERCIEMENTS.....	7
PRÉFACE.....	9
INTRODUCTION.....	11

PREMIÈRE PARTIE LA RÉANIMATION, LE MONDE MÉDICAL

INTRODUCTION À LA PREMIÈRE PARTIE.....	18
CHAPITRE 1	
LE TRAUMATISME ET SES CONSÉQUENCES.....	19
13 octobre 1997 : l'accident.....	19
14 octobre : le réveil au service de réanimation, de la catastrophe à l'urgence vitale.....	21
Cette mystérieuse moelle épinière.....	23
Se soumettre à la dépendance.....	25
Considérer le travail du patient.....	26
Accepter ce corps perdu, lésé et épuisé.....	28
Survivre, coupée du monde extérieur et séparée de mes filles.....	29

CHAPITRE 2

LA MOBILISATION DES RESSOURCES POUR RENAÎTRE.....	33
Renaître par résilience	33
Actionner mes ressources	35
Laisser faire le temps	36
Compter les jours : entre l'attente et l'ennui	37
Amorcer une trajectoire pour envisager la suite	38

**DEUXIÈME PARTIE
MA RÉÉDUCATION**

INTRODUCTION À LA DEUXIÈME PARTIE.....	42
--	----

CHAPITRE 3

ASPECTS ET DYNAMIQUE DE LA RÉÉDUCATION.....	45
8 décembre 1997-4 janvier 1998, retrouver des émotions et redécouvrir des sensations	45
Donner du rythme et une dynamique à la rééducation	51
Travailler mon corps pour me connaître, apprendre pour être autonome	55
Partager les informations, activer la parole	57
Participer activement à ma propre reconstruction	57

CHAPITRE 4

L'ACQUISITION D'UN SAVOIR-FAIRE ET D'UN SAVOIR-ÊTRE.....	59
Travailler au cœur d'un ensemble de binômes	59
Binôme majeur : le kinésithérapeute.....	60
Le sport comme rééducation.....	61
L'objectif du transfert.....	62
Binôme complémentaire, l'ergothérapeute.....	63
Les autres binômes indispensables.....	66
Oser et s'émanciper	67

Croire en soi pour agir	67
Se comparer aux autres et user de l'humour	68
Sortir du cocon et accepter cette nouvelle identité	70
Concilier l'équilibre entre travail et détente	73
Expertiser et tester le retour à domicile	74
CHAPITRE 5	
M'AFFIRMER ET ME PROJETER	77
Partagée entre le doute et la confiance en moi	77
Choix de mon fauteuil roulant	78
Affirmer mes choix et prendre les bonnes décisions	79
La visite des gendarmes	79
La visite de mon avocat	79
La réunion interdisciplinaire : la recherche d'un consensus	80
La préparation du départ	83
Juin, un mois pour s'émanciper	83
Juillet, une étape dans l' <i>empowerment</i>	85
Août, être fière de mes choix et réaliser ma liberté	87
Septembre, se battre contre les préjugés	89
Octobre, passer mon permis et voler de mes propres ailes	90
Faire le bilan de cette expérience de rééducation	92
TROISIÈME PARTIE	
MA VIE PERSONNELLE, FAMILIALE ET SOCIALE	
INTRODUCTION À LA TROISIÈME PARTIE	96
CHAPITRE 6	
ORGANISER MA VIE PERSONNELLE ET FAMILIALE	99
Gérer une crise d'identité et inventer des projets de vie	99
Une crise d'identité à gérer	99
Des projets de vie à inventer	102
Officialiser la séparation	104

Être une maman comme les autres	105
Gérer les interventions des aidants à domicile :	
un management au quotidien	111
La notion d'assistance.....	113
La notion de respect et d'intimité.....	114
Une organisation pesante.....	116
Être maître chez soi.....	118
Prendre soin de moi et m'adapter	120
La chronicité des soins et une surveillance constante.....	120
Une adaptation de tous les instants.....	121
Une progression possible?.....	124
L'adaptation de mon cadre de vie.....	125
 CHAPITRE 7	
RETROUVER UNE VIE SOCIALE	129
Confronter ma différence	129
Être reconnue comme victime :	
entre expertises et jugements au tribunal	131
Retrouver une vie sociale	133
Le sport, comme tremplin.....	133
Un esprit de liberté.....	136
L'importance du jeu.....	137
Être une femme tétraplégique	138
Recréer ma féminité et séduire.....	138
La féminité dans le couple.....	140
 CHAPITRE 8	
MILITER POUR LE HANDICAP ET M'ENGAGER EN POLITIQUE	143
Militer pour le handicap et agir au service des autres	144
Se référer à la législation.....	144
Anticiper.....	146
Revendiquer mes droits.....	147

Agir au service des autres.....	147
Me former et m'engager en politique.....	149
Reprendre mes études	149
Militer en politique.....	151
Vivre dans une société inclusive?.....	153
CONCLUSION.....	157
Le handicap à l'épreuve du confinement : entre force et fragilité.....	157
Dresser le bilan.....	159
POSTFACE.....	165
BIBLIOGRAPHIE.....	167
Ouvrages.....	167
Articles.....	169
Documentaires Internet, séries et films.....	171
Documents officiels.....	171