

# PHILIPPE CROIZON

En collaboration avec Emmanuelle Dal'Secco



## TOUT EST POSSIBLE ?

À VOUS DE JOUER...

**UN CONCENTRÉ D'OPTIMISME**  
Parce qu'il existe en chacun de nous  
des ressources insoupçonnées

ARTHAUD



Tout est possible ?

À vous de jouer...



Philippe Croizon

Avec la collaboration d'Emmanuelle Dal'Secco

Tout est possible ?

À vous de jouer...

ARTHAUD

© Flammarion, Paris, 2023  
82, rue Saint-Lazare CS 10124  
75009 Paris  
Tous droits réservés  
ISBN : 978-2-0802-8637-6

## PROLOGUE

### L'homme bourdon

Un jour, quelqu'un m'a dit que je lui faisais penser à un « bourdon ». Alors, je me suis penché sur cette étrange confession...

Selon certaines théories, le bourdon vole parce qu'il ne sait pas qu'il ne peut pas voler. S'est-il inspiré de la citation de l'écrivain Marc Twain : « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait » ? Déjà en 1930, l'entomologiste français Antoine Magnan notait que, trop lourd par rapport à la portance de ses ailes, il devrait normalement demeurer au sol. Et pourtant, le bourdon vole. Avec son corps massif dépourvu d'aérodynamisme et ses toutes petites ailes, il semble même défier les lois de la pesanteur.

Oserais-je me comparer à ce sympathique insecte ?

Comment la plupart de mes contemporains auraient-ils pu imaginer qu'un homme quadri-amputé réaliserait les rêves les plus fous ? Traverser la Manche ou relier les cinq continents à la nage, venir à bout du Dakar, le Rallye-Raid le plus éprouvant au monde,

## *Tout est possible ?*

sauter en parachute, faire de la plongée sous-marine...  
Ou tout simplement se brosser seul les dents !

Après mon accident, il m'a fallu de l'obstination pour prendre « l'air » ; peu importe que le temps soit incertain et le ciel menaçant.

La période que nous traversons nous a tous « électrocutés ». Et nous avons malheureusement cette fâcheuse tendance à sombrer avec le navire, à nous laisser gentiment couler vers le fond. Lorsque les choses vont mal, notre champ de vision se rétrécit et notre avenir est toujours envisagé à court terme, sombre. Ne serions-nous pas atteints d'une bien triste maladie : la sinistrose ? Individuellement, nous sommes en général pleins d'optimisme, capables de nous projeter dans un avenir lointain, alors que, noyés sous un flot d'informations négatives, jusqu'à l'overdose, c'est souvent, collectivement, le pessimisme qui l'emporte.

Si nous voulons changer, évoluer ou même nous envoler, nous devons « devenir bourdon » chaque fois que les obstacles semblent infranchissables. Certains vont se dire que leurs ailes sont trop petites, la plupart, que c'est impossible... Pourtant, alors que tout joue contre lui, le bourdon réussit à prendre son envol grâce à un rythme hallucinant de deux cents battements par seconde. Il ne vole donc pas uniquement parce qu'il ignore qu'il ne peut pas voler mais surtout parce qu'il déploie des efforts colossaux pour y arriver.

Pourquoi pas vous ?

## *L'homme bourdon*

Pour que nos rêves deviennent réalité, que le changement puisse opérer, il nous faut jeter toutes nos forces dans la bataille et surtout rêver grand. Chaque jour échafauder les plus improbables défis et oser d'autres plus petits. Pour cela, écoutez votre voix intérieure et votre instinct ! Et, surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque la situation vous semble trop difficile. Il s'agit de comprendre que le « coup de main » n'est pas une faiblesse mais un moment de partage. La solidarité, c'est le secret. Mon secret.

Pour rebondir, il faut nous affranchir de nos carcans, libérer la parole et dire les choses lorsqu'elles tournent mal. Ne pas nier l'évidence mais se préparer maintenant, avec force, courage et optimisme pour affronter l'infortune, ensemble. Écouter ceux qui croient, ceux qui ont envie, et ainsi inverser la vapeur, remettre le collectif sur de bons rails, imaginer et construire un avenir possible pour nous-mêmes, nos enfants, nos petits-enfants...

En treize chapitres, je ne propose ni modèle, ni vérité, ni recette miracle, juste quelques clés. Treize, le chiffre redouté. Tout un symbole pour conjurer le sort, aller contre les préjugés et ne jamais se laisser dicter ses pensées. Treize, c'est aussi le nombre de lunaisons dans une année. Et c'est justement vers la lune que je dois me tourner...



# Chapitre 1

## Viser l'espace

Hello(n) Musk !

« Il faut toujours viser la lune car, même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles », écrivait Oscar Wilde.

Je l'ai pris au mot !

Matin du 20 novembre 2020. J'ai une drôle d'idée. Face à mon ordi, je twitte : « Les amis, si j'atteins les 50 000 *followers* avant Noël, j'interpelle Elon Musk pour qu'il m'envoie dans l'espace. »

L'idée me trotte dans la tête depuis longtemps. Déjà enfant, je m'allongeais dans l'herbe, les yeux rivés sur la Voie lactée. Le cosmos m'a toujours fasciné. Dix ans auparavant, j'avais écrit à Richard Branson, le patron de Virgin Galactic, premier milliardaire à voler, en juillet 2021, aux frontières de l'espace à bord du vaisseau VSS Unity, développé par la compagnie qu'il a lui-même fondée. Mais cette tête brûlée, pionnier du tourisme spatial, ne m'a jamais répondu.

## *Tout est possible ?*

D'ici Noël, il reste plus d'un mois. On verra bien. Et, contre toute attente, la mission est accomplie en moins de... trois heures ! Pris à mon propre piège, impossible de faire marche arrière. L'homme de la mer lance alors sa bouteille... dans le ciel. C'est entre Elon Musk et moi. « Bonjour, je suis un célèbre aventurier français sans bras ni jambes ! Envoyez-moi dans l'espace pour montrer une fois de plus que tout est possible ! » Je poste quatre photos bien éloquentes, histoire d'appuyer mon dossier : lors d'un saut en parachute, lors de la traversée de la Manche à la nage, sur le rallye Dakar et lors d'une plongée sous-marine. Sur les réseaux, les internautes sont sceptiques, gloussent discrètement... Peine perdue ?

Et, là, miracle ! Quelques heures plus tard, le patron de Tesla et de la société spatiale SpaceX, le multimilliardaire aux 107,6 millions de *followers* qui a dû voir le compteur s'affoler, me répond : « *One day we will fly you on Starship* » (Un jour, nous vous ferons voler sur Starship). Je suis atomisé, comme expédié aux confins de l'univers. Cette fusée est un lanceur orbital super lourd en cours de développement par sa société. Après le feu, l'eau et la terre, il me faut défier l'air... Et c'est clair que, ce jour-là, je n'en manque pas. J'étais à mille années-lumière d'imaginer que l'une des personnalités les plus courtisées de la planète prendrait la peine de me répondre.

Ça semble trop facile, j'ai un doute. Sans me dégonfler, par sécurité, je relance : « Si c'est vraiment vous, donnez-moi votre mail. » Elon Musk répond

## *Viser l'espace*

d'abord par un smiley « mort de rire » puis m'envoie son adresse. Il se dit « content de faire ma connaissance ». C'est ainsi que la conversation s'est engagée...

Un coup de poker. Depuis que j'ai frôlé la mort, je ne m'interdis rien.

Prenant cette histoire improbable très au sérieux, je me fixe un premier challenge : apprendre l'anglais. J'embauche une professeure pour une initiation intensive, sans grand résultat.

Le 11 septembre 2021, avec ma compagne, Suzana, nous nous envolons pour... Cap Canaveral, en Floride. Elon Musk m'a convié à assister, quatre jours plus tard, au décollage de sa fusée Falcon 9. Cette mission baptisée Inspiration4 est la première de l'Histoire à n'envoyer en orbite que des amateurs sans expérience, durant trois jours. Il y a parmi eux Jared Isaacman, un homme d'affaires américain, qui assure le financement de cette expédition, avec lequel j'ai également sympathisé. Pour l'occasion, j'arbore un écusson représentant un astronaute quadri-amputé.

La plateforme d'observation se situe à 2 kilomètres du pas de tir. Compte à rebours et, soudain, une lueur blanche, éclatante, fascinante qui se transforme en boule de feu écarlate. Les vibrations traversent mon corps. L'émotion est intense, mêlée de peur car, à cet instant, j'ai à l'esprit l'explosion de la navette Challenger en 1986, vécue en direct sous les yeux des familles. Trois jours plus tard, nous sommes présents pour l'amerrissage et la récupération des

## *Tout est possible ?*

astronautes en mer. Je n'ai croisé que furtivement Elon Musk lors de la soirée de gala mais il m'a adressé un message, plus tard. Tous m'ont assuré qu'il était un homme de parole...

### Les premiers parastronautes

Serai-je le premier homme handicapé à flirter avec les étoiles ?

J'entends les critiques qui dénoncent ces voyages spatiaux aux coûts prohibitifs et appréhendent la facture écologique du tourisme spatial. « Pure folie ! » Mais j'y vois aussi des opportunités en termes de recherche scientifique. Pour me préparer aux défis de l'apesanteur, je consulte une entreprise française spécialisée dans les équipements spatiaux afin de concevoir des prothèses de main adaptées puisque, condition *sine qua non* pour faire partie du voyage, je dois pouvoir m'agripper dans la capsule. Ce serait des sortes de clips : clac, je clipse, clac, petit quart de tour, je déclipse.

Ma démarche n'est pas si insensée puisque, quelques mois plus tard, en février 2021, j'apprends que l'Agence spatiale européenne (ESA) lance une nouvelle campagne pour recruter les astronautes qui succéderont à Thomas Pesquet. Pour la première fois, affirmant faire de la diversité son cheval de bataille, elle fait appel à des candidats en situation de handicap physique. Ils ou elles n'auront pas vocation à voler

## *Viser l'espace*

vers l'ISS (Station spatiale internationale), ni à participer aux futures missions lunaires, l'idée étant, dans l'immédiat, d'étudier la « faisabilité » de l'accès des vols spatiaux aux « parastronautes ». Même si nous n'en sommes qu'à l'étape zéro, la porte s'ouvre enfin sur l'impensable.

Lors du lancement de ce programme, Guillaume Weerts, médecin en chef des astronautes, explique que s'il « y a une chose que nous avons apprise en travaillant sur l'ISS, c'est qu'il y a une grande valeur à la diversité. Inclure les personnes ayant des besoins particuliers, c'est aussi profiter de leur expérience hors du commun, de leur capacité d'adaptation à des environnements difficiles et de leur point de vue ». Pour fixer un cadre, l'Agence s'est inspirée de la classification des handicaps du Comité paralympique international. Trois catégories ont ainsi été définies : les personnes avec un handicap d'un ou des deux membres inférieurs (amputation ou déficience congénitale), de préférence en dessous du genou, un critère technique lié à l'adaptation du matériel ; celles ayant une jambe plus courte que l'autre et les personnes de petite taille (moins de 1,30 mètre). Pour postuler, il faut avoir un master dans un domaine scientifique et trois ans d'expérience professionnelle, moins de 50 ans et être parfaitement bilingue en anglais. Avec de tels critères, je suis « grillé » ! « L'important, c'est de ne pas s'auto-censurer », avait encouragé Thomas Pesquet dans un message vidéo. « Inscrivez-vous, même si vous doutez de vous ! Et rendez-vous à l'entraînement. »

## *Tout est possible ?*

Morale de l'histoire : « Lorsqu'on désire vraiment une chose, il faut tenter sa chance ! » Par la magie du web, moi, l'ancien ouvrier, le petit Français amputé, j'ai dialogué en live et en quelques minutes avec l'homme, selon *Forbes*, le plus riche au monde et l'un des plus influents en 2022. Sans me préoccuper des hiérarchies, la sincérité et l'audace ont suffi.

L'espace est une prochaine étape, mais pas l'envie ultime. Il faut rêver à l'infini. L'enfant devenu grand regarde désormais une voie « lactée » de projets...

Pourtant, il en fut longtemps autrement.

## Chapitre 2

### Du déni à l'acceptation, un long parcours

#### Des étapes non négociables ?

Face à l'adversité, il faut accepter de franchir certaines étapes, quels que soient l'ordre et le temps. Ceux qui voulaient déjouer les évidences doivent se méfier des guérisons trop rapides. Je croyais m'être soustrait à ces obligations, trop vite, mais la réalité m'a rattrapé. C'est en faisant preuve de sagesse, de patience et d'humilité que je suis parvenu à parcourir le reste du chemin et à accéder à la délivrance. Il m'a fallu presque dix ans.

5 mars 1994. Une belle journée ensoleillée, la famille et les amis sont là. Avec ma compagne, Muriel, nous avons décidé de déménager car un deuxième bébé doit voir le jour d'ici deux mois. Jérémy, notre fils aîné, a 7 ans. J'en ai 26. Nous quittons notre petite maison de Saint-Rémy-sur-Creuse, dans la Vienne.

Ne reste plus qu'à décrocher l'antenne de télévision. Je me hisse sur une échelle en aluminium et

*Tout est possible ?*

commence à la déboulonner mais, trop lourde, elle vacille. Tout à coup, une douleur fulgurante, indescriptible. L'antenne s'est approchée d'une ligne à moyenne tension, formant un arc électrique. Vingt mille volts se déversent dans mon corps. La déflagration fait sauter le courant, mais une procédure automatisée le remet en marche aussitôt. Jamais je ne perds conscience. Mes proches, mon fils assistent durant d'interminables minutes à ce spectacle terrifiant... Les pompiers ont été prévenus mais tardent à arriver tandis que la régie qui alimente le secteur en électricité demeure muette.

Il paraît que je me suis mis à hurler, comme face à un ennemi invisible : « Non, vous ne me prendrez pas ! Je ne veux pas partir, je reste là. » C'est inscrit noir sur blanc dans le procès-verbal des gendarmes qui sont arrivés entre-temps et viennent grossir l'assemblée des observateurs impuissants. Le courant est enfin coupé. C'est ici que commence mon véritable calvaire, car il faut descendre marche après marche un homme en lambeaux, calciné.

Un hélicoptère parvient à se poser avec de grandes difficultés, car toute la zone est désormais privée d'électricité. On m'embarque. Mon cœur flanche. Électrochoc. Il repart. L'équipe médicale se lance dans une course contre-la-montre pour me transférer au service des grands brûlés du CHU de Tours. On me plonge aussitôt dans un bain de produits antiseptiques. L'anesthésiste finit par trouver tant bien que mal une veine pour m'endormir.

## *Du déni à l'acceptation, un long parcours*

J'ai quitté le monde durant plus de deux mois, seul, en milieu stérile, nourri par sonde. Pendant mon « absence », on s'occupe de moi. La scie du chirurgien me découpe, centimètre par centimètre.

À mon réveil, j'ai quatre membres en moins. Et Grégory est né.

### Déni rime avec survie

J'ai pensé : « Non, il ne s'est rien passé, tu vas te rendormir. » Je vis une épouvante, que personne ne peut imaginer même dans ses pires cauchemars. « C'est juste une blague, cette histoire. Moi je ne connais qu'un Philippe, celui qui a des bras et des jambes. » Black-out ! Je refuse la sanction. Un réflexe normal, humain.

Déni rime avec survie... *Emergency!* En psychanalyse, il est défini comme un mécanisme de défense inconscient qui pousse au refus de prendre en compte une partie de la réalité, vécue comme inacceptable ou qui nous met mal à l'aise. Quelles que soient les circonstances, même moins tragiques, le processus reste le même, qu'il s'agisse d'un licenciement, d'une peine de cœur, de l'annonce d'une maladie incurable, d'un accident de voiture, sans parler d'un deuil, notamment celui d'un enfant. L'esprit est incapable d'endurer une telle souffrance. Le sentiment d'impuissance trace alors le plus souvent une route vers la fuite. « Ce n'est pas possible, pas moi. Ça ne peut pas m'arriver, j'ai

## *Tout est possible ?*

tout donné pour cet amour, pour ce job... » Pourquoi est-elle partie, pourquoi ai-je emprunté cette route, pourquoi ai-je décroché cette antenne ? Pourquoi, pourquoi, pourquoi ? Ces pourquoi me harcèlent, nuit et jour, sans répit. Pas de réponse, explication néant. La « sauvegarde » est enclenchée. Il s'agit là d'un anti-parasite aux idées noires, au stress, au conflit. Il se manifeste dans tous les domaines : le déni de grossesse, de la mort, ou encore de la gravité de certains enjeux collectifs comme le réchauffement climatique... Le film *Don't Look Up*, avec notamment Leonardo di Caprio et Jennifer Lawrence, sur l'humanité menacée par un astéroïde, parodie cette propension de l'homme à détourner le regard. C'est ce qu'on appelle le « syndrome du *Titanic* ».

Ce processus, qu'il soit total ou partiel, permet de se décharger, de se déculpabiliser et surtout de se préparer à franchir les étapes suivantes qui, il faut l'avouer, ne seront pas une partie de plaisir. Pourtant, certains y restent figés, se coupent du monde et enfouissent profondément leurs meurtrissures. Après un choc post-traumatique, pour sauver leur peau, ils oublient. On oublie l'inceste, on oublie le viol, on oublie la violence d'un parent. Le cerveau construit sa carapace, et le trauma ne resurgit parfois que des années plus tard à la suite d'un choc émotionnel, d'un événement, d'une rencontre. Lorsque #MeToo a révélé au grand jour les violences sexistes et sexuelles, de nombreuses femmes ont pu, à la faveur de ce mouvement d'envergure, se souvenir et, pour

## *Du déni à l'acceptation, un long parcours*

certaines, se libérer d'un poids, s'affranchir de la peur du jugement et du regard des autres, de la famille, de leur conjoint.

Pour taire mon angoisse, je suis entré dans un monde parallèle nettement plus confortable. Ne pas voir, surtout ne pas voir...

Comme beaucoup, j'ai glissé l'horreur sous le tapis.

### L'heure de la négo

Mais que se passe-t-il lorsque ce volcan en sommeil se réveille ?

Déni, colère, marchandage, dépression, acceptation : les fameuses « cinq étapes du deuil ». Vais-je devoir monter dans ces wagons dans le bon ordre ? J'avais déjà vaguement entendu parler de ce concept que l'on doit à une psychiatre helvético-américaine, Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004). Pionnière dans l'approche des soins palliatifs pour les personnes en fin de vie, elle a, en 1969, théorisé les stades émotionnels par lesquels passe une personne qui apprend sa mort prochaine. Mais sa recherche initiale a été quelque peu extrapolée et on l'emploie désormais surtout en référence à ce que traverse une personne à la suite du décès d'un proche puis, par extension, à toute forme de perte catastrophique. Pourtant, certains affirment que ce modèle souffre de graves lacunes, recommandant aux professionnels de santé

## *Tout est possible ?*

de ne pas s'y référer comme la « norme dans le processus de deuil ou d'acceptation de la maladie », au risque de faire du tort à certains patients.

Il n'y a donc pas de trajectoire présumée « normale », pas de mode d'emploi à suivre à la lettre, pas d'ordre prédéfini, pas de durée. Plutôt que par le déni, l'un commencera par la colère, quitte à tout défoncer, tandis qu'un autre fera l'impasse sur une ou deux phases. On peut aussi en avoir franchi certaines puis faire marche arrière, sans savoir pourquoi.

Pour ma part, le deal est le suivant : vivre ou mourir ? Scotché sur mon lit d'hôpital, je me dis : « C'est fini, mon gars, tu dois partir maintenant. » Comment puis-je poursuivre ma vie ainsi ? Pas de bras, pas de jambe, pas de formation, pas de perspective. Autant en finir. Mais, en même temps, il y a cette étincelle qui te murmure : « Et si ? » C'est l'heure de la négociation, entre moi et mon cerveau. Une conversation de marchands de tapis. Le risque, la reddition, le chemin de droite, celui de gauche ? Là, je devine la galère, et pourtant j'ai envie d'y aller... Allez, je prends à droite : « Ah quel chemin de m..., c'est la lose. » Mes proches m'encouragent à la vie mais une fois la porte refermée, lorsque ces voix se sont tues, la mienne hurle en silence : « Allez, on dit *ciao* ? »

Durant des années, tout va se mélanger. Dans le désordre, pas de logique. Ma vie est sens dessus dessous, un puzzle bordélique. Je m'imagine parfois sorti d'affaire, à tort ; il suffit d'un grain de sable pour faire dérailler la machine, d'une petite contrariété pour tout

*Du déni à l'acceptation, un long parcours*

bousiller. J'en deviens con. Con avec ma famille, con avec mon entourage. Parce que je suis maintenant en colère. Deuxième phase, ou quatrième, peu importe. J'y suis.

Interdiction de pleurer !

J'en veux à la terre entière. J'en veux à mon père qui, durant ces premières semaines d'hospitalisation, en bon chef de tribu, interdit à mes proches de montrer leurs sentiments, de pleurer, de craquer. La consigne est stricte : ne jamais parler de l'accident. Sept ans sans l'évoquer, tous unis dans ce faux-semblant. Bouche cousue, chagrin tu (tue ?). L'évoquent-ils entre eux ? Comment savoir ? Nous n'en avons jamais parlé mais je soupçonne que ma mère en a souffert. Mon père déroge à sa propre règle, mais seulement avec les étrangers. Il suffirait donc de taire la souffrance pour qu'elle s'efface ? Loin des oreilles, loin du cœur ? C'est le mécanisme des secrets de famille qui finissent toujours par éclater avec des dommages amplifiés. À trop vouloir masquer la peine individuelle, elle se transforme en chagrin collectif. Mon frère, Jean-Luc, a dix-huit mois de plus que moi, presque un jumeau, mais avec lui aussi le silence est d'or. D'or et d'acier, comme des chaînes que l'on forge autour de moi et qui vont finir par me briser.

Mes proches se relaient pour user de tous les arguments. En vain. Y compris ma grand-mère, que j'aime

## *Tout est possible ?*

tant. Y compris le psy. Pas envie de les entendre. On me parle de « revenir », on invoque mon couple. Aucun dé clic.

Je me raccroche à leurs « Tout va bien, ça va aller, sois positif, tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort... ». On ose me dire : « Tout est possible. » Quelle connerie, quelle arnaque ! Si j'avais su à quel point ils avaient raison... Et que ce cri de guerre deviendrait mon credo.

À cet instant, et pour longtemps encore entre les quatre murs de ma chambre d'hôpital, ces discours ultraencourageants me gavent car je sais qu'on me ment, qu'on dissimule une abominable réalité. On appelle cela la toxicité positive ou positivité toxique, un phénomène dans l'air du temps qui consiste à se concentrer uniquement sur le bon côté des choses en rejetant la souffrance. Par mimétisme, j'enfile le masque du bouffon pour jouer la même comédie. Aujourd'hui, avec le recul, ferais-je autrement ? Certainement ! Si l'intention est louable – il s'agit de se protéger les uns et les autres –, le remède est pire que le mal. Tout autour de moi on dessine du rose lorsque je ne vois que du noir. Là, tout de suite, laissez-moi vomir mon désespoir, vivre mes émotions, aussi sombres soient-elles, cracher ce poison *ad nauseam*. Si l'optimisme est une qualité précieuse, et ce n'est certainement pas moi qui vais aujourd'hui prétendre le contraire, à cet instant il est excessif, envahissant, culpabilisant et contre-productif. Je voudrais qu'on ait le cran de me dire : « Oui, tu vas morfler », en ajoutant

## TABLE

PROLOGUE. L'homme bourdon.....	7
Chapitre 1. Viser l'espace.....	11
Chapitre 2. Du déni à l'acceptation, un long parcours.....	17
Chapitre 3. L'amour, mon secours !.....	47
Chapitre 4. Les deux font la paire... de Manche	71
Chapitre 5. Le sport, corps à corps.....	87
Chapitre 6. Dakar, une pure folie.....	101
Chapitre 7. Échouer pour triompher.....	115
Chapitre 8. 100 % partage.....	129
Chapitre 9. Être un passeur.....	151
Chapitre 10. Web, le nouvel opium.....	169
Chapitre 11. <i>I have dreams</i> .....	183
Chapitre 12. Rire et écrire, mes thérapies.....	195
Chapitre 13. La peur n'évite pas de changer..	213
ÉPILOGUE. Projet du futur et futur projet.....	231

# PHILIPPE CROIZON

En collaboration avec Emmanuelle Dal'Secco

## TOUT EST POSSIBLE ?

Quadri-amputé à 26 ans, qui aurait pu imaginer que je réaliserai mes rêves les plus fous ? Traverser la Manche ou relier les cinq continents à la nage, venir à bout du Dakar, le Rallye-Raid le plus éprouvant au monde, sauter en parachute, faire de la plongée sous-marine... Ou tout simplement me brosser les dents !

Certains événements obligent à repenser notre vie, notre relation aux autres, à définir de nouveaux objectifs et à s'offrir d'autres chances. Pour que nos rêves deviennent réalité, que le changement puisse opérer, il nous faut jeter toutes nos forces dans la bataille et surtout rêver grand. Chaque jour échafauder les plus improbables défis et oser d'autres plus petits. Pour cela, écoutez votre voix intérieure et votre instinct !

En treize chapitres, je ne propose ni modèle, ni vérité, ni recette miracle, juste quelques clés. Treize, le chiffre redouté. Tout un symbole pour conjurer le sort, aller contre les préjugés et ne jamais se laisser dicter ses pensées.

**PHILIPPE CROIZON** a été amputé des quatre membres après une électrocution. Aventurier de l'extrême, il est aussi conférencier sur l'optimisme, la résilience, l'adaptation au changement. Il est l'auteur de plusieurs livres : *J'ai décidé de vivre* et *J'ai traversé la Manche à la nage* (éditions JC Gawsewitch), *Plus fort la vie* (Arthaud), *Pas de bras pas de chocolat* (L'Opportun).

**EMMANUELLE DAL'SECCO** est journaliste, spécialiste des questions de handicap et de santé mentale. Également auteure, elle a, entre autres, coécrit *Plus fort la vie* et *Ma vie pour deux*, avec Suzana Sabino, la compagne de Philippe Croizon, une ode aux aidants (Flammarion).

ARTHAUD