

# «La montagne, MON DÉFI APRÈS LE COMA»

Tombée de cheval et retrouvée inconsciente, Mélanie s'est battue pour récupérer l'usage de son corps. Son objectif : atteindre la cabane de la Dent-Blanche. Elle l'a fait.

TEXTE CLAIRE-LISE GENOUD PHOTO FILIPE MARTINS

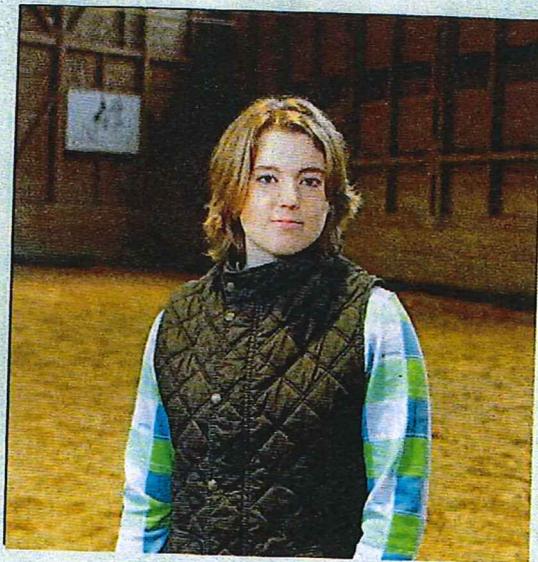
**«On ne saura jamais ce qui s'est passé ce 16 septembre 2006.** J'avais 19 ans. J'habitais à

La Tour-de-Peilz à cinq minutes du manège. C'était un samedi matin et j'étais allée m'occuper de mon cheval et le monter. On l'appelle Jo, mais officiellement son nom est *Jorrit Fan't Wyld-paed*. Depuis que je suis enfant, l'équitation est ma passion. Je l'ai transmise à mon père, si bien que l'année de mes 14 ans, il a craqué pour ce magnifique étalon frison. J'ai toujours été très sportive comme mon papa. Lui et moi fonctionnons sur le mode du défi. Sur son modèle, à 16 ans, je jouais dans une équipe de in-line hockey, j'étais même gardienne de but. Toute mon adolescence a donc été rythmée par des activités physiques. Mais l'équitation restait mon loisir préféré et j'étais très fière de réussir à monter Jo, cet étalon noir plein de vigueur, alors que j'étais habituée à des juments plutôt dociles.

**De l'accident, je n'ai aucun souvenir et personne n'a pu me donner d'explications.**

Le mystère demeure et j'ai eu le temps de me faire à cette idée. Je sais seulement qu'avant de prendre sa voiture pour partir, vers midi, une femme du manège a eu le pressentiment qu'il lui fallait se lancer à ma recherche. Elle a bien fait. Jo était à l'arrêt sur la piste de galop, le côté gauche couvert de sable. Il avait dû tomber. Moi, elle m'a retrouvée un peu plus loin, allongée sur le sol, sans connaissance. Je suis restée dans le coma vingt-sept jours, entre la vie et la mort. Ça a été long pour mes parents et les médecins n'étaient pas très optimistes.

J'ai vécu le coma comme une expérience magnifique, qui me bouleverse encore aujourd'hui. Je n'ai



Mélanie Brugger, le 11 avril dernier, dans le manège de La Tour-de-Peilz où elle a recommencé à monter «Jo», son cheval.

pas vu de lumière blanche, mais j'ai approché la mort. Ce qu'elle m'a offert était beau, plus beau que ce que j'ai retrouvé à mon retour dans ce monde. A son contact, j'ai ressenti tant de douceur, tant de calme... Pour donner un exemple, je suis asthmatique et j'ai toujours eu de la peine à respirer. Eh bien, durant mon coma, à un certain moment, j'ai senti que l'on me plongeait les mains dans les poumons sans que je ne ressentie aucune douleur, et qu'on m'écartait délicatement les bronches. Pour la première fois de ma vie, j'ai réussi à respirer à fond. C'était magique. De cet instant en particulier je garde une sensation inoubliable de soulagement.

J'aurais pu m'en aller, partir plus loin, c'est sûr. Étonnamment, la voix de mon ancien prof d'équitation – il venait me voir durant mon coma – m'en a empêchée. Je n'entendais pas ses paroles, seulement sa voix. Je ne lui en veux pas de m'avoir fait revenir à la vie... Même si, à certains moments de ma réadaptation, j'ai regretté d'avoir choisi de vivre. C'était trop dur, il y avait quelque chose de terrifiant à devoir exister dans ces conditions, le corps et le cerveau fonctionnant si mal.



**J'AI VÉCU LE COMA COMME UNE EXPÉRIENCE MAGNIFIQUE QUI ME BOULEVERSE ENCORE. JE N'AI PAS VU DE LUMIÈRE BLANCHE, MAIS J'AI APPROCHÉ LA MORT. CE QU'ELLE M'A OFFERT ÉTAIT PLUS BEAU QUE CE QUE J'AI RETROUVÉ.**

**On ne se réveille pas de 27 jours de coma en disant «tralala youpi» et en sautant du lit.**

Les séquelles de ma chute étaient très sérieuses. Il m'a fallu quatre bons mois de réadaptation intense. Je les ai passés dans une clinique, à Sion. Ma mère m'a beaucoup aidée durant ces longues, pénibles et douloureuses semaines. Mes parents ont été littéralement détruits par mon accident. Moi qui étais tellement sportive! Être là, comme un légume, coincée dans une chaise roulante, sans plus aucune perspective d'avenir, c'était insupportable pour eux

comme pour moi. Les médecins doutaient que je puisse remarquer un jour. Mon côté gauche n'était qu'une masse inerte alors que mon côté droit dansait une sarabande infernale, animé par d'incessants tremblements que je n'arrivais pas à maîtriser. Pour couronner le tout, mes yeux voyaient double. Six ans plus tard, c'est toujours le cas d'ailleurs, mais je m'y suis en quelque sorte habituée... J'ai bien supporté la physio mais je garde d'horribles souvenirs de mes séances de neuropsychologie. Les exercices que l'on me demandait de faire étaient une réelle torture. Lors de ma chute, mon cerveau avait vrillé dans ma boîte crânienne avant de venir taper contre la paroi intérieure, ce qui a provoqué un traumatisme crânien. C'est pour cela que j'ai dû tout réapprendre. Non seulement les gestes du quotidien comme tenir une fourchette, mais aussi des actions relevant du réflexe et de la mémoire. J'ai dû travailler ma vitesse de réaction, réapprendre à me concentrer, exercer mes deux yeux séparément.

**La photo d'un lever de soleil à la montagne m'a donné la conviction que je remarquerais un jour.**

C'est mon père qui m'a rapporté cette image prise à la cabane de la Dent-Blanche lors de l'une de ses expéditions en haute montagne. J'ai su immédiatement que je verrais un jour ce spectacle de mes propres yeux, quitte à me battre avec ce corps durant dix ans.

Un mois après être sortie du coma, j'avais déjà pu aller voir Jo, mon cheval. Il m'avait laissée monter sur son dos avec une délicatesse et une attention incroyables. C'est lui qui, ensuite, m'a aidée à retrouver mon équilibre et ma liberté de mouvements. Résultat: même si j'ai bataillé dur pour y arriver, quatre ans après mon accident, le 27 juillet 2010, j'ai atteint cette fameuse cabane de la Dent-Blanche, à 3507 mètres d'altitude dans le val d'Hérens. Au bout de dix heures d'une marche éreintante où j'ai revécu toutes les étapes de ma convalescence... J'ai craint ne pas être capable de puiser au fond de mes tripes la force mentale d'aller jusqu'au bout.

Depuis cette ascension, ma vie continue d'évoluer. Je suis en train de terminer un diplôme de naturopathe. Dès que possible, je vais me mettre à soigner des personnes, ce qui me fait rêver. Je m'occupe également de mon cheval tous les jours, comme avant. Avec lui, je me balade et je réalise aussi des spectacles équestres. Surtout, je continue à découvrir la montagne. Je suis toutefois devenue plus raisonnable. Je ne marche plus avec mon père, que je ne parviendrais pas à suivre, mais avec un guide qui s'adapte à mon rythme. Il m'arrive alors là-haut de ressentir à nouveau cette paix intérieure, celle que j'ai connue dans l'au-delà, pendant le coma. Un état de grâce, que je vis comme un vrai cadeau.» ■

«... Et dans le brouillard», de Mélanie Brugger, Ed. Slatkine, 161 p.

**et vous,**

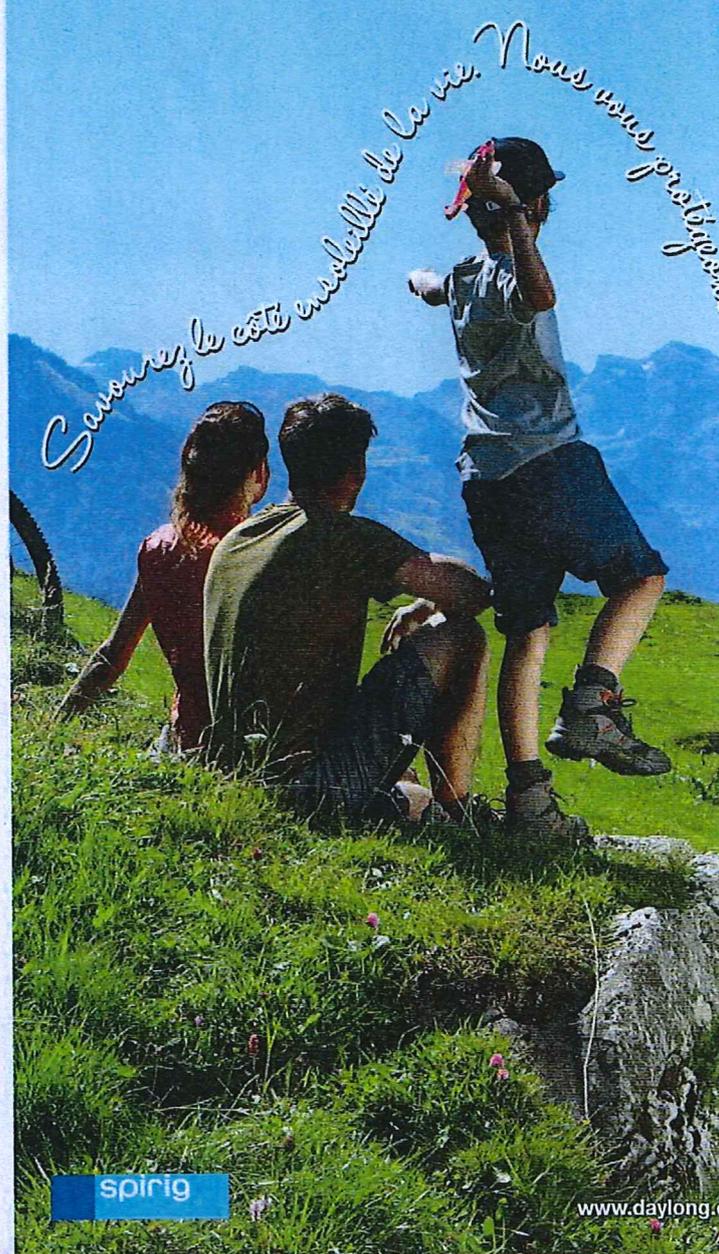
AVEZ-VOUS PERDU LA MEMOIRE D'UN EVENEMENT MARQUANT DE VOTRE VIE? PAR COURRIER A FEMINA, AV. DE LA GARE 33, 1001 LAUSANNE, CP 615 OU PAR E-MAIL A REDACTION@FEMINA.CH



**Sentez Daylong®.  
Sentez la protection.**

Vous pouvez sentir par vous-même à quel point les produits de protection solaire Daylong sont bons: ils s'étalent facilement, pénètrent immédiatement et procurent une sensation agréable sur la peau. Grâce à ses filtres UV photostables, la protection bien-être vous permet de profiter du soleil en toute insouciance.

Daylong est disponible en pharmacie et en droguerie.



*Savourer le côté enveloppant de la vie. Nous vous protégeons.*

spring

www.daylong.ch