

■ INTRODUCTION

TEL OBÉLIX qui est tombé dans la bassine de potion magique, je suis tombée dans la bassine du handicap dès mon enfance. J'ai appris à connaître le handicap par l'expérience. À travers ma famille, puis dans ma jeunesse où une grande partie de ma scolarité se passera allongée, ensuite par mon accident il y a vingt ans. Après le coma et six mois, totalement dépendante dans un lit, je suis sortie de l'hôpital en fauteuil roulant. Dès que j'ai pu me déplacer avec des béquilles j'ai repris mon travail de médecin en centre de rééducation et je me rééduquais avec mes patients. J'étais une patiente handicapée qui plaisantait aux poulies et à la piscine en s'accrochant à de jeunes paraplégiques pour ne pas couler et qui réapparaissait dans le couloir en blouse blanche pour examiner le moignon amputé de celui qui voulait une heure plus tôt lui asséner un « coup de prothèse de jambe sur le dos » ! Étrange situation où le médecin est handicapé ne sachant plus lui-même s'il est davantage médecin ou patient.

Je suis handicapée, j'ai vécu et vis le handicap au sein de ma famille, je travaille auprès de personnes handicapées motrices et/ou mentales. N'anticipez pas, mon compagnon est valide, ce serait plutôt lui qui s'occupe de moi...

Tout naturellement, j'ai passé ma vie à me consacrer au handicap, à chercher des solutions aux différents problèmes. J'ai cherché à ne pas sombrer dans l'isolement, le rejet, à aider les autres, à m'insérer dans la vie, à vivre en dépit du regard des autres, des réflexions perfides, à oser sortir, à oser vivre.

À qui s'adresse ce manuel pratique ? À toute personne qui vit avec son handicap, à ceux qui vivent avec un enfant, un frère, un parent, un conjoint handicapé et aux aidants familiaux ou professionnels. Je parle surtout du handicap moteur mais également du handicap mental, psychiatrique et sensoriel.

Il s'appelle *Vivre avec le handicap* parce qu'on n'accepte jamais complètement son handicap ou celui de son enfant. On « fait avec... », du mieux qu'on peut, pour vivre avec le handicap au quotidien.

Pour ce « guide pratique du mieux-être », j'ai cherché dans tous les domaines pour réunir le maximum d'informations utilisables dans la médecine, la technique, la psychologie, le sport, l'art, la culture, les loisirs, les voyages, les méthodes de bien-être, les massages, les moyens naturels pour en retirer ce qui me paraissait le plus adapté pour prendre confiance en soi, se sentir bien et s'épanouir en dépit de tout.

Je n'ai pas repris les conseils que l'on trouvera dans mes deux précédents livres sur la vie affective et sexuelle, les moyens de rencontre, la relation, les formations aux aidants, la procréation et la grossesse, les spécificités sexuelles et affectives dues aux différents handicaps et comment les dépasser pour être heureux en couple. Volontairement, étant donné qu'il existe déjà de nombreux traités sur le sujet, je n'ai pas abordé l'aspect administratif et juridique des aides financières, des aides techniques, de la protection sociale, de la scolarité.

Le *Guide Néret. Droit des personnes handicapées* répertorie de façon très claire tous vos droits en matière de pension, invalidité : l'AAH, le complément de l'AAH remplacé par le complément de ressource, la majoration pour vie autonome (MVA). C'est la bible de vos droits juridiques concernant les enfants et les adultes, l'orientation et la formation professionnelle, l'emploi, les allocations, la fiscalité, la protection juridique... (coordonnées en annexe, rubrique lois).

