

V I E N N E S J E A N

JOURNAL DE BORD D'UN EQUIPIER SECOURISTE

**OÙ COMMENT DÉPASSER SON HANDICAP
POUR SUIVRE SA VOCATION**

Jean Viennes

Journal de bord d'un équipier secouriste

*Carnets d'un secouriste, où comment dépasser son handicap pour
suivre sa vocation*

© Jean Viennes, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7449-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

NB : Les événements relatés sont une fiction, toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existés serait fortuite.

Glossaire

Coming out

Nom masculin invariable

•Anglicisme

(de l'anglais *to come out*, rendre public, révéler)

Révélation par une personne de son homosexualité : Faire son coming out. Peut s'appliquer à la révélation d'une particularité susceptible de générer une différence vis-à-vis de la normalité. Normalité s'entend au sens statistique : État, caractère de ce qui est conforme à la norme, à ce qui est considéré comme l'état normal

DYS

nom masculin pluriel

(abréviation)

•Psychologie

Troubles cognitifs spécifiques (dyscalculie, dyslexie, dysphasie, dyspraxie) qui apparaissent au cours du développement de l'enfant, induisant notamment chez lui des troubles de l'apprentissage. (L'association de plusieurs de ces troubles [deux ou plus] chez un même enfant est fréquente.)

TDA *sans H*

nom masculin

(sigle de *trouble déficitaire de l'attention*)

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est défini par des symptômes d'inattention associés ou non à des symptômes d'hyperactivité motrice et d'impulsivité. Il apparaît pendant l'enfance. Ses causes restent, à ce jour, inconnues.

TDAH

nom masculin

(sigle de *trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité*)

Trouble du comportement qui apparaît chez l'enfant et persiste souvent à l'âge adulte, caractérisé par l'incapacité à maintenir une attention soutenue, l'impulsivité et une hyperactivité permanente. (Le sigle *TDA* désigne le *trouble déficitaire de l'attention sans hyperactivité*.)

TSA

nom masculin

(sigle du spectre de l'autisme)

Les troubles du spectre de l'autisme (ou autisme) comportent des troubles de la communication et des interactions sociales associés à une restriction et une répétition des comportements, des intérêts et des activités. L'autisme est un trouble du neurodéveloppement, d'origine multifactorielle avec une composante génétique.

Prologue : Un recrutement

La caisse automatique bipait à chaque produit. Un paquet de pâtes, un lot de yaourts, du savon liquide. J'étais là, perdu dans mes pensées, appuyant machinalement sur l'écran pour valider chaque article.

Je n'avais que des pensées stressantes et négatives en tête. Et si je disais un truc idiot ? Une phrase maladroite et hop, ils me recaleraient.

L'association que j'allais rencontrer n'était pas n'importe laquelle. Elle jouissait d'une réputation presque intimidante : des bénévoles professionnels jusqu'au bout des ongles, des formations réputées et exigeantes, tout ça à un prix dérisoire. C'était le genre de structure où, si tu te loupes de trop, on te remercie poliment et on ne te rappelle jamais.

La machine a bipé deux fois pour la même boîte de conserve.

— Ah, désolé

Ai-je murmuré en annulant l'article.

J'avais beau essayer de me concentrer, mon esprit revenait toujours au même point : l'entretien. Comment me présenter ? Qu'est-ce que je pourrais bien dire ? Inventer un grand discours sur mon envie de sauver des vies ? Non, trop théâtral. J'envisageais d'être plus humble, mais même là, j'avais l'impression de ne pas être à la hauteur. Le syndrome de l'imposteur sans doute ? Quoique sûrement non, c'est ce que l'on évoque dès que l'on craint de ne pas satisfaire les attentes. Ce phénomène est trop éculé pour être systématiquement vérifié, il fallait chercher d'autres causes.

Quand j'ai poussé la porte de l'association, le décor était simple. Une salle, des chaises empilées contre un mur, une affiche un peu défraîchie rappelant quelques gestes basiques de premiers secours. Au fond, une dame fouillait dans des cartons, ses cheveux attachés à la va-vite, une paire de lunettes glissée sur le nez.

— Bonjour, vous êtes ici pour l'entretien ?

A-t-elle demandé sans lever les yeux.

— Euh... Oui.

Elle m'a fait signe de m'asseoir. J'ai posé mon sac à côté de moi, les mains sur les genoux. Elle a pris une chaise et s'est assise en face, tenant toujours un stylo et un carnet dans une main.

— Pourquoi vous voulez rejoindre l'association ?

Je ne savais pas si c'était son ton parfaitement neutre et froid ou le silence de la salle, mais ma nervosité est montée d'un cran. Je me suis forcé à respirer lentement, me disant que je devais arrêter d'essayer d'impressionner.

— Pour me former.

Ai-je dit finalement, presque sans conviction.

Me former continuellement.

Ai-je ajouté

Elle a hoché la tête.

— Ça marche.

Elle a noté quelque chose dans son carnet, a jeté un coup d'œil rapide à une fiche, puis s'est tournée vers un carton ouvert à côté d'elle.

— Rien à signaler sur vous. Donc vous pouvez commencer la semaine prochaine.

J'ai été surpris par la simplicité de l'échange. Je m'attendais à des questions précises, peut-être même un peu intimidantes. Finalement, c'était si banal.

Alors que je me levais pour partir, elle s'est tournée vers moi, comme si elle venait de se rappeler de quelque chose.

— Ah, un dernier truc.

— Oui ?

— Faites attention au syndrome du sauveur.

Je l'ai regardée sans comprendre.

— C'est quoi ?

Elle a posé son stylo, croisant les bras avec une certaine lassitude.

— Les secouristes qui veulent sauver le monde. Qui se croient superhéros ou soignants. Généralement, ils ont des casseroles derrière eux, des trucs qu'ils n'ont pas réglés. Ils veulent aider les autres pour se réparer eux-mêmes. C'est

louable, mais... dangereux.

— Dangereux comment ?

— Si vous laissez vos émotions prendre le dessus, vous pouvez finir en stress dépassé. Et dans cet état, vous ne servez plus à rien sur le terrain. Le secourisme, c'est un équilibre. Un peu de passion, mais beaucoup de rationalité.

J'ai acquiescé, même si je n'étais pas sûr de tout comprendre. Elle m'a fait un petit signe de la main, associé à un ' au revoir ' et ' à bientôt, j'espère ' et elle s'est replongée dans ses cartons.

Sur le chemin du retour, mes pensées ont bifurqué une fois encore, habituel chez moi. Je suis organisé au travail – parfois jusqu'à l'obsession. C'est naturel, dans un métier d'archiviste où chaque détail compte, où la moindre commande doit être exacte. Mais en dehors du boulot, c'est une autre histoire. Mes affaires traînent, mes projets personnels se mélangent. Un vrai chaos. L'effet du cordonnier mal chaussé, comme on dit : celui qui est excellent dans son domaine, mais néglige tout ce qui le concerne personnellement.

Je crois que c'est une forme de relâchement. Si je devais vivre sous pression tout le temps, je finirais par exploser. Ce désordre, ce laisser-aller, c'est une soupape. Il n'y a pas de dissonance. Juste un équilibre nécessaire pour ne pas sombrer.

J'étais toujours surpris de la simplicité de l'échange sur le chemin du retour, le paramédical, c'est un sujet sensible à mes yeux, du coup je m'attendais à tellement plus de critères que cela !

En sortant, j'ai croisé un passant qui discutait au téléphone. Parlant Franglais avec un accent purement parisien, ce qui a le don de me hérisser le poil.

— Ouais, les USA, c'est vraiment ' the place to be '. Tout est dans la démesure là-bas, c'est impressionnant. You have to see that men, United F***ing States of America !

Je n'ai pas pu m'empêcher de sourire. Déjà à l'époque, ce genre de fascination m'échappait complètement. Pourquoi cette obsession pour l'Amérique du Nord ? Je ne comprenais pas.

Plus tard, dans le bureau d'une neuropsychologue, j'allais apprendre pourquoi. Mon cerveau ne fonctionne pas de manière "normative". Mais ça, on en parlera plus tard. Rassurez-vous, je ne suis pas malade. Juste... Différent de la norme.

Chapitre 1 : Secouriste en situation de handicap

Où pourquoi ma situation est délicate

[Exposition/perturbation]

[Amorce d'un fusil de Tchekhov]

02/09/2018,

Ouverture de poste

Dispositif de la fête des associations

Petit village vers Bordeaux

Je vais essayer de rassembler mes esprits et faire simple, mais la question que je me pose à moi-même n'a rien de simple, je réfléchis, comment la soumettre à mes responsables ? :

Le doute m'a repris de nouveau ce matin, pourtant, c'est un matin comme les autres.

L'équipe de quatre a encore bien discuté sur la route, nous sommes rassurés, puisque tous répondent poliment : « Ça va, merci, et toi ? » À la question rituelle : « Ça va ? » Puis enchaînent sur divers ragots sans importance, pour meubler les silences.

Nous avons voyagé dans notre bon vieux camion dégingué, et ses bricolages successifs. Ce camion qui nous lâchera un jour, et personne ne doute de cet état de fait : Cabossé, en Bazar, rafistolé de partout...

En bref, les seules vertus de ce camion sont de ne pas avoir coûté cher au départ et de nous amener à bon port.

La fête en question, on en a fait le tour en 10 min chrono, patrouille habituelle, avec nos chasubles (à peu près le seul équipement qui semble neuf, ces chasubles), nos badges nominatifs et nos sacs de premiers secours, défibrillateur toujours en bandoulière.

Test radio demandé par le chef, je vais vous dire la procédure pour ceux qui découvrent :