

Commotions cérébrales

«Je ne reconnais plus mon fils, il ne sourit plus»

Le père d'un jeune sportif commotionné raconte comment cet accident a bouleversé la vie de son fils et la sienne, depuis un an. Récit d'une galère quotidienne autour d'un mal qui touche chaque année 27'000 Suisses.

Pierre-Alain Schlosser

«J'ai cru que mon fils était mort.» «Il dormait quinze heures par jour.» «C'était un prisonnier qui se levait uniquement pour manger et aller aux toilettes.» «Je ne le reconnais plus.» «Il ne sourit plus.» Ces propos bouleversants sont ceux d'un papa en détresse qui a vu son fils vivre un véritable calvaire quotidien, après avoir subi une commotion cérébrale en 2023. La situation reste critique, un an après les faits.

L'histoire démarre un dimanche de novembre. Théo, gardien d'unihockey de 17 ans, dispute un match à Langenthal. Lors d'une action, un de ses coéquipiers heurte accidentellement son casque avec un genou. Le gardien est groggy, mais reprend le match une fois ses esprits retrouvés.

L'action a priori anodine ne le sera hélas pas. «Quand Théo est rentré du match, j'ai tout de suite vu que cela n'allait pas, raconte Serge Rufi, son papa. Je l'ai conduit à l'hôpital de l'Enfance. Dès que l'infirmière l'a vu, elle a immédiatement lâché ce qu'elle faisait pour le prendre en charge. Nous sommes restés à l'hôpital de 20h à minuit. Théo a passé une nuit correcte, avec juste des maux de tête légitimes au réveil.»

Les médecins signent un arrêt de travail d'une semaine. Le lundi, soit le lendemain du choc, tout se passe sans souci pour le jeune gymnaste.

La situation se gâte le mardi matin. Le papa de Théo doit suivre une séance professionnelle en Suisse alémanique. Il doit donc laisser son fils seul à la maison. «C'est là que ma vie a été bouleversée, témoigne Serge Rufi. Je quitte la maison à 6h du matin en embrassant mon fils, alité. Je lui demande s'il va bien. Il me répond oui. En partant, je lui donne l'ordre de m'appeler dès qu'il se lève, pour donner des nouvelles.» Ne recevant pas de message de son fils, Serge Rufi l'appelle vers 9 h. Mais le téléphone de Théo est toujours éteint. L'heure tourne. «Je récidive à 9h30, à 10h, à 10h15, reprend le papa. L'inquiétude montait en moi, car ça faisait depuis 20h la veille qu'il dormait. J'ai alors contacté ma voisine pour qu'elle sonne et qu'elle voie ce qui se passait. Ma voisine a sonné pendant vingt minutes sans obtenir de réponse.»

«Il dormait quinze heures par jour»

À distance, l'attente devient insupportable. «J'étais persuadé qu'il était mort dans son lit.» Serge Rufi rentre immédiatement à la maison. «Après deux heures de route interminables, je me suis effondré dans les bras de mon fils qui était heureusement bien vivant. J'ai eu la peur de ma vie et je n'en suis toujours pas remis. Depuis, je garde tous les jours la boule au ventre. Avec son état, je dépends en quelque sorte de lui. Dans les premières semaines, je me levais la



Témoignage

La vie de Serge Rufi a changé depuis la commotion cérébrale de son fils, dont les séquelles restent tenaces, un an après.

PATRICK MARTIN

«Les commotions cérébrales arrivent souvent dans le sport professionnel. Mais les athlètes pros sont soignés en conséquence. Le petit bonhomme à qui ça arrive et qui doit aller tous les jours en apprentissage, à l'école ou aux études doit être mieux pris en charge.»

Serge Rufi Père de Théo

direction du gardien. «Mais aujourd'hui, étrangement, il a retrouvé ses marques dans le sport. Pas encore à 100%, mais l'adaptation s'est faite plus rapidement qu'à l'école.»

Si Serge Rufi a choisi de témoigner, en accord avec Théo, c'est avant tout pour aider les autres personnes qui vivent la même galère. Leur dire qu'elles ne sont pas seules. «Les commotions cérébrales arrivent souvent dans le sport professionnel, souligne ce père de trois enfants. Mais les athlètes pros sont soignés en conséquence. Le petit bonhomme à qui ça arrive et qui doit aller tous les jours en apprentissage, à l'école ou aux études doit être mieux pris en charge. Et celui ou celle qui est touchée doit communiquer aussitôt que possible ses symptômes. La situation peut très vite mal tourner si un jeune se sent abandonné de toutes parts. Il faut accepter que son enfant passe l'année à la raclette. Les parents doivent accompagner leur enfant dans les démarches. Pour parler à son patron ou à la direction de son établissement scolaire. Ou encore pour rencontrer les professionnels de la santé.»

Lundi, Théo Rufi s'est rendu chez Holisquare pour y effectuer une évaluation. Cette société spécialiste des entraînements neuro-visuels a suivi de nombreux sportifs commotionnés. Le hockeyeur Benjamin Bougro a ainsi pu retourner sur la glace trois mois après une commotion, en stimulant son cerveau par des exercices spécifiques. «Si mon gamin retrouve un rythme de vie normal en trois mois, cela vaut le coup d'essayer», conclut Serge Rufi. Théo verra-t-il enfin le bout du tunnel?

nuit pour voir s'il respirait encore, comme on le fait avec les nouveau-nés.»

Dans l'histoire de Théo, le plus perturbant est que les symptômes les plus violents sont apparus après deux jours. Comme il a pris le choc du côté gauche, la mémoire et la concentration ont été touchées. «Il dormait quinze heures par jour. Si on ne le réveillait pas, il était capable de passer vingt-quatre heures au lit. C'était devenu un prisonnier qui se levait uniquement pour manger et aller aux toilettes. Aujourd'hui, son état s'améliore. Mais il a encore besoin de onze heures de sommeil par nuit.»

La commotion de Théo a entraîné d'autres conséquences fâcheuses. Avant l'accident, le gymnaste se trouvait en 1^{re} année de maturité. En ayant la moyenne. Quand il a retrouvé le chemin des cours, après une semaine de repos strict, une avalanche de travail lui est tombée dessus. Il a dû rattraper les tests manqués, le samedi. «On ne lui a laissé aucun répit, regrette son paternel. On lui a tout de suite mis la pression avec les notes. Il bossait comme un fou à la maison, mais arrivé en classe, si on lui demandait: «Alors Théo, combien font 2+2?» il n'en avait aucune idée. Idem dans son quotidien. Deux heures après le repas de midi, il était incapable de dire ce qu'il avait mangé. Quand il arrivait dans une pièce, il lui arrivait de ne plus savoir pourquoi il se trouvait là. Il y a un mois encore, on a passé une

IRM. La docteure lui a fait lire des phrases. Elle lui a demandé ce que signifiait le texte. Il était incapable de le dire.»

Fatigues handicapantes

Naturellement, la situation a beaucoup pesé sur le moral de Théo, qui a vécu avec des céphalées continues, une incapacité de retenir les choses. Son quotidien ne ressemblait plus à rien. «Quand il passait ses tests à l'école, il écrivait deux pages et, ensuite, il s'endormait littéralement sur son bureau, décrit Serge Rufi. Un de ses camarades devait le réveiller. À cette période, il possédait un certificat d'incapa-

cité à 50%. Lorsqu'il rentrait l'après-midi, il se rendait immédiatement au lit après avoir mangé. Je devais le réveiller à 15h, sans quoi il aurait pu dormir jusqu'au lendemain. J'essayais de le tenir éveillé quelques heures dans la journée pour qu'il ait une vie normale. Pour qu'il mange, qu'il se lave.»

Les jours passent et la remise en question est quotidienne chez Théo. La dépression s'installe. «L'infirmier scolaire nous a aidés en expliquant aux enseignants ce qui se passait avec Théo, explique Serge Rufi. En avril, soit cinq mois après l'accident, la doyenne nous a appris qu'il avait droit à un peu

plus de temps pour passer les travaux écrits, ainsi qu'à un soulagement pour les travaux à la maison. Si on avait su cela plus tôt, cela aurait passablement changé la donne.»

Conséquence, à la fin de l'année scolaire, Théo a été contraint de changer de voie, passant de maturité à l'École de culture générale. «Il a désormais de l'avance à l'école, mais il considère ce passage comme un nouvel échec», détaille le papa.

Idées noires

Théo a avoué avoir eu des idées noires. «Quand tu as 18 ans, que tu as mal à la tête perpétuellement et que ton meilleur ami s'appelle Dalfalgan, il y a de quoi sombrer, admet son père. Certains enseignants n'ont rien fait en voyant un de leurs étudiants la tête dans les épaules avec un mal de tête. Il avait les yeux brillants et pleurait pour un oui ou pour un non. Au quotidien, il se remet en question sur tout. J'ai perdu mon fils, il n'était pas comme ça avant. On avait de belles discussions. Maintenant, il est rapidement irritable. Il est très négatif. Je ne le reconnais plus. Il ne sourit plus comme avant. On voit heureusement des progrès. Il prend lui-même des rendez-vous avec des spécialistes. L'unihockey lui a permis de retrouver un lien social.» Toutefois, après trois ou quatre mois d'arrêt, le retour à l'entraînement a été compliqué. Les tirs arrivaient trop vite dans la

27'000 cas par an en Suisse

Lors de la saison 2018-2019 de rugby, 20,4% des professionnels de Grande-Bretagne ont subi une commotion cérébrale. En hockey sur glace nord-américain (NHL), on a dénombré 8,3 cas pour 100 matches.

«En Europe occidentale, 0,3% de la population est touchée», dévoile le Dr Jean-Michel Pignat, spécialiste en neurologie au CHUV. Ces chiffres sont similaires en Suisse. Ainsi, la commotion cérébrale (ndlr: le cerveau bouge à l'intérieur du crâne, après un choc à la tête) touche 27'000 personnes chaque année dans notre pays. Cela représente 2400 cas dans le canton de Vaud et 1500 dans

le canton de Genève. Des symptômes tels que céphalées, vertiges, troubles visuels ou auditifs, fatigues extrêmes, troubles de l'attention, de la mémoire ou du sommeil et labilité émotionnelle peuvent alors survenir. Souvent, les symptômes persistent au-delà de douze mois. «Dans 20% des cas, on observe une reprise nulle ou partielle du travail, après un an», a détaillé le médecin lors d'une conférence du CSEL (Centre sport-études de Lausanne). En cas de récurrences, une atteinte structurelle du cerveau peut apparaître, avec un risque de démence. **PAS**

Lire l'éditorial en une: «Vivre avec une blessure invisible»