

## «Il fallait que je me prépare à une nouvelle vie»

"Réapprendre, changer de vie, modifier les habitudes de son entourage ..., tels sont les défis du handicap qu'évoque à cœur ouvert Mr Heinz Frei.

TEXTE ENORA BRUNET

**Monsieur Heinz Frei, vous êtes un athlète paralympique, quand votre vie a-t-elle changé?**

J'ai eu une très belle enfance, je faisais du sport en famille. Une semaine avant de partir pour le service militaire, à 20 ans, j'ai participé à un relai en montagne avec des amis. J'ai glissé et je suis tombé quelques mètres plus bas dans une forêt. Je n'ai pas pu me relever. En fait, mon dos s'est brisé. Quand je suis arrivé à l'hôpital, je pensais que tout se finirait bien. Le lendemain, le docteur m'a annoncé que j'allais changer de vie car je resterais paralysé. Il fallait que je me prépare à une nouvelle vie.

**Quel était votre état d'esprit à ce moment?**

Surpris par cette terrible annonce. Et à 20 ans on se demande vraiment comment sera notre vie. Comment avoir une famille, quels seront mes projets? Comment je vais travailler? Mon objectif en réalité était de trouver une

bonne qualité de vie. Mais j'ai dû apprendre tous les jours. Il a même fallu que je trouve de nouvelles passions.

**Etiez-vous sportif auparavant?**

Je n'ai jamais été heureux sans le sport. J'ai même commencé ma rééducation avec le sport, directement à la clinique. Je faisais souvent du tennis de table et du tir à l'arc. Malheureusement tous les sports ne sont pas encore adaptés aux personnes handicapées. Alors je me suis mis à chercher d'autres personnes handicapées pour pouvoir faire du sport, pendant environ 2 années après mon accident. Finalement j'ai pris un nouveau chemin dans ma vie et je suis heureux!

**Vous êtes un sportif reconnu, vous avez gagné de nombreuses médailles, comment vivez-vous la compétition?**

Je m'entraîne 2-3 fois par semaine depuis la fin de ma réadaptation. Au départ j'ai commencé par de la gymnastique. C'était un bon



moyen pour moi de me tester, à la fois physiquement et psychologiquement. C'est vraiment important de pouvoir avoir une situation stable.

**Les Jeux Olympiques de Rio 2016 approchent, comment le vivez-vous?**

J'ai commencé les compétitions internationales en 1984, les JO de Rio seront mes 9èmes jeux! Et oui je vais y participer, à 58 ans! Je m'entraîne toujours un peu plus, toujours un peu plus longtemps, et il faut renouveler les équipements car ils deviennent plus légers... c'est beaucoup d'organisation. J'ai gagné beaucoup de médailles dans ma carrière, je ne vise pas de médaille cette fois-ci. Je participe pour le plaisir, parce que je peux encore participer; et je

suis vraiment enthousiasme. Mais je dois dire que si j'ai une chance de gagner une médaille, je serais ravi!

**Et avec tout cet investissement, vous travaillez à 50 %. Que faites-vous exactement?**

Je travaille dans un centre paraplégique. J'aide les personnes à découvrir leur handicap et vivre avec. Je veux leur donner des perspectives, en lien avec le sport pour qu'ils aient une meilleure qualité de vie. Moi je suis vraiment heureux avec le sport, je les aide à trouver leur propre chemin. Si ce n'est pas avec le sport, ce sera avec une autre passion: la culture, la politique...

**Avez-vous une devise?**

Non pas vraiment, j'aide juste les gens à trouver leur propre

chemin. Beaucoup des personnes que je rencontre veulent que je raconte mon histoire car ils ont besoins de trouver de nouvelles motivations.

**Avez-vous un conseil à nous donner?**

Les personnes, en général, voient des problèmes alors qu'il n'y en a pas vraiment. C'est dû au stress quotidien. Il faut laisser tout ça de côté. Il faut regarder ce qui est réaliste et réalisable. Je peux accepter de ne pas avoir de talent pour quelque chose mais pas de passer à côté d'opportunité dans ma vie à cause du stress, ce n'est pas acceptable.

Dans la vie, au quotidien, je suis juste heureux, j'ai une bonne santé, je suis enthousiaste et c'est le plus important!

## Acouphènes – Bourdonnements d'oreille



strés grâce à de nouveaux développements.

Le traitement des acouphènes (bourdonnements d'oreille) et autres maladies de l'oreille interne peut maintenant suivre un

**L'idée déclarée il y a longtemps que**

**les acouphènes étaient inguérissable, disparaît peu à peu. Ce derniers temps, des progrès ont pu être enregistrés grâce à de nouveaux développements.**

plan en plusieurs étapes et donc garantir un succès encore plus significatif.

**L'aide pour les acouphènes DisMark** peut se targuer de remarquables résultats tirés de son trésor d'expérience de plus de 40'000 traitements. Une recherche constante pendant 14 ans, avec le soutien de médecins spécialistes de renommée mondiale, a apporté la percée décisive.

Le succès du système de traitement **TinniTool®** repose sur deux principes. D'une part, le traitement est adapté individuellement au type d'acouphènes. D'autre part, toutes les formes de traitements sont si orientées que **l'intéressé lui-même peut**

**réaliser confortablement et avantageusement l'autotraitement à domicile.** Ceux qui désirent une consultation personnelle peuvent s'annoncer dans un centre de thérapie pour acouphène afin d'effectuer un check-up gratuit. Le diagnostic sera posé avec un concept de traitement correspondant aux besoins individuels.

**DisMark Tinnitus-Hilfe**  
Rellikonstrasse 7 • CH-8124 Maur  
T: 043 366 06 66 • F: 043 366 07 66  
[info@dismark.ch](mailto:info@dismark.ch)  
[www.tinnitool.com](http://www.tinnitool.com)  
[www.tinnitus-therapie-center.ch](http://www.tinnitus-therapie-center.ch)