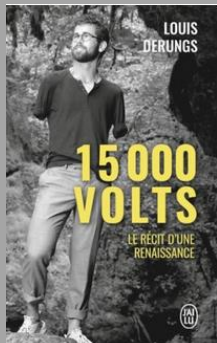


Parution : 2016
Edition : J'ai lu
Prix : 7,60 €



L'AUTEUR

Louis DERUNGS, jeune surdoué de 19 ans, étudiant à Lausanne, voit sa vie basculer en octobre 2013. Après un arrêt cardiaque de plusieurs minutes et 6 semaines de coma artificiel, Louis se réveille aussi dépendant qu'un nouveau-né, amputé des deux membres supérieurs. Il lui faudra plus de 5 mois de rééducation pour parvenir à marcher de nouveau et retrouver un minimum d'autonomie.

15 000 VOLTS

LOUIS DERUNGS

COMMENTAIRES

De ce récit émane une détermination qui a fait bouger les montagnes, repousser les limites. Louis DERUNGS partage une expérience humaine hors normes faite certes de découragement parfois mais aussi de persévérance, de questionnement de soi-même et l'envie inextinguible d'être debout dans tous les sens du terme.

De nombreuses astuces pratiques et méthodes (auto hypnose) pour continuer à avancer. Afin de se reconstruire, il met au point une méthode fondée sur la pleine conscience, l'hypnose, la nutrition et des techniques de mémorisation. Il nous livre ici tous les secrets qui lui ont permis, en deux ans, de passer de conducteur de chaise roulante à sportif, conférencier et voyageur.

QUELQUES EXTRAITS

« J'avais remarqué que la dame qui me servait le café tous les matins appréciait particulièrement que je lui demande poliment de me servir et de m'aider, mais aussi que je le fasse avec sourire. Elle faisait preuve d'une gentillesse à toute épreuve à mon égard et me souriait à chaque fois que l'on se croisait durant la journée. Je trouvais cela rafraichissant d'avoir droit à, au moins, un sourire sur la journée ! » Page 37

« Fort de cette expérience, j'ai compris qu'une autre valeur importait à mes yeux : l'altruisme. J'ai donc décidé que, malgré les déconvenues éventuelles, un des éléments centraux de la vie que j'allais mener serait d'aider les autres. » Page 39

« Passé par la case de la mort et limité à un état de survie pendant un long moment, n'ayant plus grand-chose à ma disposition pour me divertir, j'ai été obligé de trouver la beauté dans des choses plus simples, de chercher le bonheur partout où la moindre parcelle de celui-ci pouvait se dissimuler. Lorsqu'on vit pendant près d'un an d'une chambre à l'hôpital et que l'on n'a droit qu'à quelques sorties, il paraît de prime abord impossible de trouver une once de beauté quelque part. Pourtant croyez-moi, même dans cette situation, il est possible d'être émerveillé » Page 68