

Sommaire

Introduction	7
--------------------	---

1. ACCEPTER

Avant l'annonce	14
Les résultats de la biopsie	19
Chimiothérapie et effets secondaires	22
Je me forge une nouvelle identité.....	23
L'opération	28
L'annonce de la perte de mobilité de ma jambe	31
Postopératoire	32
Ma vie d'après	38
Le regard des autres	46
Une vie sentimentale mouvementée.....	50
La place du sport dans ma vie	55
Les cinq étapes nécessaires pour faire un deuil et donc pour... accepter.....	60
Nos chemins de vie	64

2. TRANSFORMER

Parlons vrai, parlons statistiques, définitions et « accessibilité »	70
Pourquoi le badminton ?.....	77
Le début du para-badminton	80

Le tatouage de ma jambe invalide.....	87
Je deviens papa de jumeaux.....	89
Renaissance	93
Je deviens entrepreneur et conférencier	103
Période Covid.....	118
Mon pourquoi me pousse vers ce rêve de je(ux)	125
Les JO de Tokyo, un tournant marquant	128
Road to Paris 2024	136
Les enjeux des Jeux	146
L'équilibre entre sport, conférences et famille.....	152
J'aide la chance	156

3. RÊVER

Le commencement d'un rêve, à l'image d'une journée.....	165
Comment construire son rêve en quatre étapes	169
Le cercle vertueux qui mène à ses rêves.....	174
L'entêtement, ma botte secrète.....	190
Puiser la force en soi.....	193
La face cachée de mon rêve	197
La perspective du rêve	202
Les petits pas qui mènent loin.....	205
Les leçons de mon année de préparation (2023)	209
Votre itinéraire à la suite de ce livre ?	214
Mon objectif, c'est nous.....	217
Ce que je veux transmettre, à mes enfants, à mes lecteurs !.....	224
L'espoir pour réaliser vos rêves	226

Introduction

Et si nous nous replongions dans nos têtes d'enfant ? Vous vous souvenez de vos rêves ? Vous vous voyez déguisé ou un feutre à la main vivre ces rêves à fond. Vous vous imaginiez peut-être aller dans l'espace, devenir chanteuse ou même parcourir le monde en bateau (de pirate ?).

Dans ma tête, mon rêve, c'était de jouer avec Michael Jordan. Je vous le dis avec le sourire. Rien que de l'écrire, je me souviens encore de ce que cela me faisait quand je le voyais voler sur les parquets de basketball. De ces papillons dans le ventre. J'avais des étoiles plein les yeux. Je me souviens : je m'imaginai carrément à ses côtés, faire cette passe décisive et... marquer ce panier au buzzer.

Rêve de je(ux)

Avec cette insouciance d'enfant, mine de rien, on se connecte à cette envie de grand, de beau, de réalisation. Il n'y a plus de limites à ses rêves. Puis, on grandit. Cette légèreté s'envole et nos rêves se transforment.

Avec le temps, ils se construisent, devenant de plus en plus réels. Palpables. Presque raisonnables.

« Laisse tes rêves changer la réalité,
mais ne laisse pas la réalité
changer tes rêves. »

J'aime beaucoup cette phrase de Nelson Mandela, car elle m'encourage à garder une attitude positive et à poursuivre mes rêves malgré les défis de la vie. Vous ne trouvez pas que cette phrase invite aux changements ? Elle suggère que nos rêves devraient être une source d'inspiration pour influencer et améliorer notre réalité. Au lieu de se conformer aux limites de la réalité actuelle, nos rêves devraient nous motiver à chercher des moyens de les rendre possibles.

Je pense aussi qu'elle préserve notre motivation : en ne laissant pas la réalité nous décourager ou restreindre nos rêves, nous maintenons notre motivation et notre passion pour les poursuivre. Cela peut nous donner la persévérance nécessaire pour surmonter les obstacles.

Introduction

Tout cela nous pousse à faire preuve de créativité : en laissant nos rêves changer la réalité, nous sommes encouragés à être créatifs et à trouver des solutions innovantes pour atteindre nos objectifs, plutôt que d'abandonner ou de réduire nos ambitions en fonction de ce qui semble réalisable dans l'immédiat.

Utilisons nos rêves comme une force motrice pour améliorer nos vies et la réalité qui nous entoure, au lieu de laisser la réalité nous décourager et limiter nos aspirations. Je ne suis qu'un petit messenger parmi tant d'autres, mais je me sens aligné avec cette phrase venant d'un grand homme.

Pour ma part, je pense humblement que nos choix sont à l'origine de la réalisation de nos rêves. Et quand je parle de choix, je ne pense pas qu'il y ait de bon ou de mauvais choix. Je pense qu'ils sont neutres. Et que c'est la manière dont on va utiliser ce choix, l'environnement dans lequel il va agir qui créeront toute sa magie, ou pas.

On entend souvent « choisir, c'est renoncer ». Je ne suis pas particulièrement d'accord avec cela. Je dirais qu'il s'agit d'emprunter un chemin, et qu'il n'est pas tout tracé : il est à construire. Alors peut-être – sans doute – qu'il y aura des marches arrière. Et c'est O.K. Il n'y a pas besoin de renoncer, de balayer certaines idées. Souvent, les choix sont aussi

Rêve de je(ux)

régis par les rencontres que l'on fait, le timing dans notre vie, les événements qui la composent. Ce qui compte pour moi dans le choix, c'est agir. Avancer. Se donner les moyens, l'énergie, la motivation de poursuivre sa route. C'est pour ça que je pense qu'il est le moteur de nos rêves. Choisir, c'est aussi un moment de rencontre avec soi-même, c'est se poser des questions sur la justesse de ce choix, de sa corrélation avec ses valeurs. C'est donc un rendez-vous intérieur qui nous lie avec ce rêve. C'est ce qui va permettre de passer de l'idée à l'action. Du rêve à la réalité. C'est ça, la magie du rêve. Et on a tous ce pouvoir magique en nous.

Comme je le dis souvent autour de moi, lorsque quelqu'un me parle de chance, et du fait que j'en ai, de faire tous ces voyages, toutes ces compétitions, toutes ces médailles : « Ce n'est pas particulièrement que *j'ai de la chance* mais plutôt que *j'aide la chance* de toutes mes forces. » Nous en reparlerons plus loin, mais pour moi, il n'y a pas de hasard. Tout est en nous. En faisant nos propres choix, on embarque sur tel ou tel chemin. Et ainsi, en pensant comme cela, on se crée des possibles, on se crée des opportunités. On se donne cette capacité infinie pour atteindre nos rêves. Et c'est vraiment ça, selon moi, qui crée toute la beauté de notre monde.

Introduction

Ainsi, je me lève chaque matin en faisant ce choix. Celui de faire vivre cette lumière pour avancer vers ce rêve. Et cette lumière, c'est ma singularité.

Ma lumière, c'est aussi cet ensemble de rencontres, d'expériences, de moments forts dans ma vie qui me construisent et qui font ce que je suis aujourd'hui : un sportif de haut niveau en para-badminton, un papa de jumeaux, un homme qui veut partager son histoire.

J'espère qu'elle résonnera en vous.