

benefit

Anticiper

Planifier suffisamment tôt permet de gagner du temps. Car le travail en sécurité n'exige que quelques minutes de préparation.

→ [Page 4](#)



Profiter

Primes stables et réserves redistribuées: Felix Weber, CEO, explique comment la Suva soulage la place économique suisse.

→ [Page 10](#)



Motiver

Depuis son accident, Sebastian Tobler est en fauteuil roulant. Malgré ce destin difficile à accepter, il parvient à enthousiasmer son entourage.

→ [Page 20](#)



suva

Mieux qu'une assurance

Bouger, l'essence d'une vie

Déstabilisé par une légère bosse, Sebastian Tobler chute de son VTT et sa tête heurte violemment le sol. Malgré le port d'un casque, le voici soudain tétraplégique à 43 ans – un destin pas facile à accepter surtout quand «bouger» représente à la fois le moteur et l'essence d'une vie. Texte: Nadia Gendre // Photo: Keren Bisaz

«Être tétraplégique, c'est de la merde... c'est vraiment très dur. Osons le dire plutôt que vouloir toujours dramatiser!». Sebastian Tobler ne mâche pas ses mots. Franc, direct, il parle ouvertement de tout, y compris de son handicap survenu à la suite de sa chute en VTT le 31 juillet 2013. Il entraînait alors des ados du club «La Pédale Bulloise» au Bike Park de Plaffeien (FR). Hélicoptère au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil, il devra y séjourner 9 mois – une période difficile, tant physiquement que moralement, durant laquelle lui et sa famille versent de nombreuses larmes.

«Apporter aux autres me fait un bien fou»

Sportif un jour... sportif toujours

Avant son accident, Sebastian Tobler s'entraînait plusieurs heures par semaine. Marcher, courir, faire du vélo, nager, skier ou grimper... peu importait l'activité. Il adorait bouger, seul ou avec sa femme Violette et leurs quatre enfants – tous également fans de sport. Souvent, ils partaient ensemble à l'aventure, chercher un trésor imaginaire ou découvrir des grottes cachées. Le bonheur était quasi total jusqu'à ce que son accident paralyse non seulement son corps mais aussi sa famille, obligée de se réorganiser. «J'ai vite réalisé que ceux qui m'entourent étaient autant touchés et que je crée l'ambiance autour de moi». Dès lors, aucun effort n'est de trop pour retrouver un maximum d'autonomie ou de sensations. Grâce au sport, son allié de toujours, et beaucoup de persévérance, il améliore peu à peu sa condition physique et mentale.

Aujourd'hui, Sebastian a retrouvé un bon usage de ses bras et ses mains. Il passe entre 20 et 25 heures dans sa salle de fitness au sous-sol de sa maison réaménagée pour ses exercices de maintien. Progresser, aller au bout de ses capacités, voire au-delà. Sebastian aime le défi. C'est ça qui le motive. Cet été, il a prévu de se rendre à San Diego pour parfaire sa rééducation. «J'aimerais aussi retourner nager...», ajoute-t-il, espiègle.

Plus que jamais, il sait combien le mouvement est bénéfique pour se sentir bien dans son corps et sa tête, tout comme la nutrition qui agit comme un véritable médicament. Du coup, il s'est mis à utiliser ses connais-

sances sportives pour coacher ses proches et des personnes désireuses de se remettre au sport (ndlr: et les succès sont visibles!). «La plupart du temps, j'ai besoin des autres. Là, c'est moi qui apporte quelque chose et ça me fait un bien fou», sourit-il. Il propose même sur «Youtube» des exercices pour les personnes handicapées.

Des projets ingénieux

Né en Suède – mais originaire d'Appenzell – Sebastian Tobler a grandi dans le canton de Vaud. Dingue de mécanique et de voitures, il devient ingénieur en conception automobile. Parfaitement bilingue français/allemand, il donne des cours et suit des projets de diplômes à la Haute école spécialisée à Bienne où il se rend en voiture un à deux jours par semaine. «C'est un professeur très exigeant, mais on apprend beaucoup. Il nous fait grandir, nous élève vers l'excellence», confie Andrea Giacchetto, un des étudiants. L'ingénieur conçoit que les aptitudes des gens diffèrent. En revanche, il exige le maximum de chacun, selon son niveau, et les pousse ainsi à sortir de leur zone de confort, à imaginer d'autres solutions. Parmi les projets à réaliser, il propose parfois des sujets en lien avec le handicap comme la conception d'une chaise roulante avec un siège orthopédique ou avec un système entraînant les jambes tandis que la main pousse la roue. Le professeur cherche en effet à combiner les mouvements et favoriser l'utilisation de plusieurs muscles à la fois. Grâce à ses talents de sportif et d'ingénieur, il a d'ailleurs conçu un trike – un vélo à trois roues lui permettant de se balader «à la force des bras» tout en bougeant ses jambes reliées par un entraînement mécanique. «Plusieurs de mes collègues et élèves m'ont aidé à améliorer ce trike», explique-t-il fièrement. Il développe actuellement un modèle commercialisable.

«Aujourd'hui, j'ai perdu des moyens qui me permettaient de vivre certaines activités, mais je suis en paix.» Toujours très croyant malgré les circonstances, Sebastian garde sa foi en Dieu, en sa famille, en ses amis et en la vie. «La vie est injuste...», conclut-t-il, «mais je veux quand même en faire quelque chose de bien!» // gnc

➔ www.sebastiantobler.ch



Sebastian Tobler: «Mon trike me permet d'accéder seul à des endroits qui me font plaisir.»