

THÉO DELINCAK

Ma chute sera mon élan

RÉCIT



« Un témoignage
sur la reconstruction
et la force de
l'entourage.
Puissant ! »

Gringe

WAGRAM \ LIVRES

LEDUC ↗

« Le 12 avril 2020, j'ai traqué l'aube sur les remparts d'un château et tout a basculé. Électron libre rattrapé par la loi de la gravité. J'ai chuté de six mètres. Ils ont chialé devant mon fauteuil roulant et puis ils ont compris que je voulais rire comme avant. Je voulais rapper comme avant. Je n'ai pas perdu ma voix, aujourd'hui je veux qu'elle compte et qu'elle résonne. Le bitume n'a été qu'un tremplin. Ma chute sera mon élan. »

Dans ce récit bouleversant, Théo nous offre une leçon de vie, un véritable message d'espoir et d'amour. À travers sa voix et celles de ses proches, il célèbre la force de l'amitié et témoigne de la puissance de la musique qui lui ont permis de se reconstruire.

Théo Delincak, alias **Tyro**, est un jeune artiste de vingt-cinq ans. À la suite d'un accident qui le laisse tétraplégique, il se jette à corps perdu dans sa passion, le rap, et sort son premier EP « Patient », dans lequel il aborde son handicap. Avec *Ma chute sera mon élan*, Théo livre un lumineux témoignage de résilience et brise les idées reçues sur une jeunesse prétendument individualiste.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3124-9



9 791028 531249

editionsleduc.com

LEDUC 

WAGRAM \ LIVRES



Rayon : Témoignage

Ma chute sera mon élan

RÉCIT

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Préparation de copie : Élise Peylet

Relecture : Audrey Peuportier

Design de couverture et intérieur : Antartik

Photographie : Piotr Lebryk

Mise en page : Ma Petite FaB

© Éditions Leduc/Wagram livres, 2024

ISBN : 979-10-285-3124-9

© Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France

© Wagram Livres
61 rue de Turenne
75003 Paris – France
www.wagram-stories.com

THÉO DELINCAK

Ma chute sera mon élan

RÉCIT

WAGRAM \ LIVRES

LEDUC ↗

À tous ceux que j'aime et qui font
que je suis encore là aujourd'hui.

1

Ma voix

J'ai peu pleuré.

Quelques larmes de joie, la gorge étranglée par l'amour, en relisant parfois les messages qu'ils ont écrits comme des sortilèges. Ils me disaient de tenir bon. Ils me disaient que j'étais leur soleil et que le soleil ne pouvait pas mourir. Ils m'ordonnaient de revenir.

Je suis revenu de loin. Et depuis j'ai peu pleuré.

J'ai toujours préféré rire, faire rire. Le corps cassé, je les ai même consolés, tous, avec une malice que rien n'a pu

rompre. Depuis l'enfance j'ai l'insouciance pour totem. Et la magie protectrice d'une amitié folle.

Piotr, Bibi, Aris, Papo, Raphaël, Jimmy, Zeblai, Thaïs, Paul, Youri, Lazare, Walter, J-B, Hugues, Sam, Rodolphe, Heidi, John... Leurs noms prononcés ensemble sont comme une incantation. Un alliage solide comme l'acier.

On a tout fait ensemble. Toujours dans les bons coups. Toujours dans les mauvais aussi. À quinze pour des barbecues sauvages sur les toits de Paris, à trois pour des échappées belles en scooter. Une tribu phénomène qui déclenchait sur le bitume des tempêtes de rires, des orages de joie.

On a tout fait et tout fêté, ensemble. Même les peines, même les pertes. À la vie, à la mort. Avec ces frères, je croyais être invincible.

Le 12 avril 2020, j'ai traqué l'aube sur les remparts d'un château et tout a basculé. Électron libre rattrapé par la loi de la gravité. J'ai chuté de six mètres.

Fracassé par un lever de soleil. Et ils m'ont ordonné de revenir.

Ils ont chialé devant mon fauteuil roulant et puis ils ont compris que je voulais rire comme avant.

Le corps brisé, j'ignorais si j'allais connaître la solitude. Mais je savais déjà que cette amitié renfermait la plus belle humanité du monde. Mes amis ne m'ont pas lâché. Ils m'ont porté. On a vécu en coloc. On a fait les fous. On a continué comme avant ou presque.

Pour moi, le combat avait commencé.

J'ai fait tatouer une hirondelle dans mon cou, un papillon sur mon bras. Chaque jour est une métamorphose. Je m'accroche au moindre millimètre de gagné pour redéployer mon corps et mes ailes.

Ceux qui m'aiment ont crié à l'injustice. Moi je crois au karma qui mène du sol aux cimes. Je remonterai sur scène.

Je rappais avant de dérapier et je n'ai pas perdu ma voix. Aujourd'hui, je veux qu'elle compte et qu'elle résonne.

Le bitume n'a été qu'un tremplin. Ma chute sera mon élan.

2

Vagues à l'âme

Ça a commencé avec le confinement. On était au début du mois de mars 2020. J'avais vingt et un ans. Je vivais seul dans un studio et j'ai compris que Paris allait devenir une grosse galère. J'ai appelé Piotr et je lui ai dit : « Il faut qu'on bouge. » Piotr, c'était mon meilleur ami. Il l'est encore d'ailleurs. Le temps passe, les choses changent, lui non. Fils d'un ouvrier polonais et d'une femme de ménage, ce frère de cœur, réalisateur autodidacte et talentueux, passionné et acharné, force le respect. C'est l'ami idéal, les pieds sur terre, des valeurs en acier trempé et un sens de la loyauté à toute épreuve. Insouciant mais sérieux, déconneur mais mature,

il a toujours été, en réalité, plus qu'un meilleur pote. Il est le mec sur qui je peux sans cesse compter. Un pilier que j'appelle parfois « papa ». Au moment où le Covid a déferlé sur la planète, on passait déjà tout notre temps ensemble. Alors je lui ai proposé qu'on aille prendre l'air.

Pour moi, la destination était évidente. Celle des jolies plages, de l'océan et des vacances. Le centre de mon monde en dehors de Paris depuis l'enfance : Biarritz. C'est là que mes arrière-grands-parents, réfugiés de la guerre d'Espagne, avaient un jour posé leurs bagages. Mon arrière-grand-père, architecte, avait construit une maison dans le centre de la ville, et il nous accueillait avec ma mère, en août, quand j'étais petit. Je me souviens avec tendresse des parties de cartes endiablées avec cet homme au tempérament fougueux, de ses colères noires quand il perdait. Mes grands-parents, à leur tour, s'étaient installés dans la maison. J'avais noué avec eux des liens d'amour puissants. Biarritz représentait tout ça pour moi. La famille, l'amour, l'amitié. C'est là que j'ai commencé, adolescent, à réunir mes potes chaque année avant la rentrée. Pour nous fabriquer, dans les spots et néons du Blue Cargo ou de La Licorne, dans les sorties de boîtes de nuit baignées de soleil, dans les after mémorables à la maison qui réveillaient ma mère et dans les vagues de l'Atlantique, des déferlantes de souvenirs.

On était partis pour être deux, Piotr et moi, à s'éclipser dans le Sud-Ouest avant les restrictions. Mais en animal social que j'étais, encore une fois, je n'ai pas résisté à l'envie de réunir ma meute. Dans un café de Montparnasse, j'ai invité Papo à nous suivre. Papo, je l'avais rencontré en sixième, et c'était son humour qui, tout de suite, m'avait frappé. C'est

peut-être le mec le plus drôle que je connais, un type un peu fou et très moqueur, avec une répartie de génie. Du collègue à la terminale, j'ai pu admirer sa maladresse légendaire, à toujours faire tomber ou perdre quelque chose, son côté poète et philosophe ; son côté phénomène. Il est devenu agent immobilier après avoir fait une école du web pendant cinq ans et ne sait toujours pas utiliser un ordinateur. Sa copine était déjà à Biarritz et je lui ai dit : « Viens, t'as rien à faire là. » Je n'ai rien eu besoin d'ajouter pour le convaincre.

Quatre jours plus tard, le 16 mars, on était dans l'avion tous les deux. Piotr avait choisi de descendre en voiture, pour qu'on ait un moyen de locomotion sur place. Et puis pour emporter le studio de musique qu'on avait installé chez moi depuis des mois. Quitte à prendre l'air et du bon temps, autant en profiter pour faire des sons. Sur le siège passager de la voiture de ma mère s'était incrusté un invité de dernière minute : Zblai, un autre de mes super potes, aujourd'hui producteur. Ensemble, on écoutait du son, on parlait de mode et de meufs, et puis on sortait tout le temps. Piotr et lui en caisse, Papo et moi en avion, on est arrivés presque en même temps dans le Airbnb que j'avais trouvé... qui s'avérait être un peu trop petit. Un appartement d'une pièce dans le centre de Biarritz, avec un canapé dans le salon, un lit double sur la mezzanine. Trois places pour nous quatre. On a appelé Angèle, la copine de Papo, qui nous a apporté un matelas... Mais pas de chance, j'ai reçu un message inquiet du proprio qui avait compris qu'on serait plus que prévus et qui nous demandait déjà de décamper. Ça nous était déjà arrivé de faire forte impression mais être virés avant même d'avoir défait nos valises, c'était une première. De toute façon, je venais de recevoir un appel : deux amis allaient nous rejoindre

dès le lendemain. Alex, un mec hyper gentil toujours à la recherche du business qui, d'un claquement de doigts, le rendrait riche. Et puis Bibi, un hédoniste épicurien comme moi, que je connais depuis que j'ai onze ans. Un être cher qui a été comme un grand frère quand on était jeunes. Avec lui, je grimpais sur les toits, je rentrais dans les bahuts aux petites heures du jour. Quand on n'avait pas de soirée, on faisait des « équipes de nuit », on s'introduisait dans des endroits interdits. On grimpait. On cherchait des accès. Il y en avait toujours. On traquait l'adrénaline pure dans les plis de la nuit et les failles des immeubles.

Bibi les bons plans, Alex, le phénomène, le papa, Zeblai et moi : l'équipe parfaite s'était formée. J'ai trouvé une maison en ville avec deux chambres, un grand salon et une terrasse. Le confinement pouvait bel et bien commencer.

À l'époque, je bossais comme chef de rang dans un restaurant du neuvième arrondissement pour me faire des sous, je m'initiais à l'art dramatique au Cours Florent et j'étais producteur exécutif pour des amis qui avaient fondé leur boîte, Omar. Autant dire qu'avec le Covid, les fermetures et les interdictions, je passais en mode vacances imposées. La journée, on se baladait un peu, sidérés, dans les ruelles vides, on jouait à la PlayStation et on glandait. On prenait la voiture pour faire des courses ou pour aller voir des potes parisiens qui, eux aussi, s'étaient installés dans le coin. On prenait du bon temps et des amendes quand on croisait les flics. Le soir, on ouvrait des bouteilles de vin. On faisait de la musique avec le studio qu'on avait installé et on swipait à droite sur Tinder. Les premiers jours ont filé, et la location que j'avais prise pour une semaine est arrivée à son terme.

Il a fallu bouger, encore. Le ballet des déménagements ne faisait que commencer.

Réserver des appartements ou des villas, à ce moment-là, était quasiment mission impossible, surtout avec mes notes affreuses sur Airbnb. Les propriétaires ne voulaient pas prendre le risque de louer à des personnes atteintes du virus ou pire, à des jeunes prêts à en découdre jusqu'au bout de la nuit. Après plusieurs refus, on a commencé à être dans l'urgence... Moi qui aimais écrire, j'ai inventé un scénario pour rassurer nos interlocuteurs. On se présentait comme une équipe de producteurs sérieux et sages qui devaient tourner un film tout aussi sérieux au Pays basque. Ça a payé. On a trouvé une charmante petite maison dans une rue qui descendait droit à la plage. On prenait l'apéro face à la mer jusqu'au crépuscule et puis on cuisinait, Bibi et moi, au barbecue. On avait notre recette de pilons de poulet avec ma sauce signature, au soja et au miel. Les propriétaires se sont vite plaints du bruit qui venait du studio et de la teuf. Ils nous reprochaient de ne pas suivre à la lettre les consignes du gouvernement... Résultat : on a continué à foutre le bordel et on s'est fait virer. Retour à la case départ. Quatrième location à trouver.

Mais cette fois, on a déniché la perle rare. C'était un appartement résidentiel dans une commune voisine, à Bidart, avec un balcon et un grand jardin où on pouvait bronzer et jouer au foot. Pas loin, il y avait l'un des spots les plus cool, les plus secrets et les plus sauvages du littoral : la plage des Cent-Marches. Un banc de sable unique, avec son passé naturaliste, son esprit hippie et son accès insolite. On y descend par des sentiers escarpés, des escaliers en lacet et des

cordes. Le lieu était sauvage et désert, alors on se retrouvait tous les jours, comme seuls au monde, à s'enivrer de cocktails et de beauté dans ce décor idyllique. Les souvenirs ressurgissaient. Les bons. Les déjeuners en famille, les fêtes de Bayonne et les bars de Biarritz, les restaurants de la côte et ses paysages à vous faire perdre la tête. Et les mauvais. C'est là que j'avais vu, à onze ans, un jour de fort courant, un homme se battre pour sa vie et mourir dans l'écume.

Tous les matins, j'allais courir le long de la plage et je passais devant ce monument qui me fascinait et m'intriguait depuis longtemps : le château d'Ilbarritz, niché sur un promontoire, qui surmontait la côte. De là-haut, il devait y avoir un point de vue insensé sur la baie, l'océan bordé d'une poudre d'or et les Pyrénées derrière. Je courais, bercé par le bruit des vagues qui se cassaient sur le sable. Ces vagues qui m'avaient presque vu naître et qui m'avaient offert mes premiers frissons en me donnant très tôt l'impression de voler.

J'ai très vite eu une passion sans limites pour le surf. Plus jeune, j'allais me perfectionner en surf camp à Hossegor, je rêvais de décrocher un sponsor et déjà, des années avant d'escalader les toits de Paris, je n'avais peur de rien. Ni de l'ampleur de la houle ni du tranchant des rochers. J'étais prêt à prendre des risques fous pour réveiller l'adrénaline dans mon corps. Je me souviens de vacances en famille à Bakio, un bled proche de Bilbao en Espagne. Je devais avoir treize ans. J'étais entré dans l'océan alors qu'il était démonté. J'avais plongé sous une vague et les ailerons de ma planche avaient percuté mon crâne. Je pissais le sang en nageant jusqu'au rivage. Je pleurais si rarement que ma mère avait tout de suite compris ma douleur. L'entaille était profonde

et il avait fallu me conduire à l'hôpital... une sorte de clinique miteuse. Une médecin avait fini par apparaître en me prévenant qu'elle ne pouvait pas me faire de points de suture, mais elle avait brandi une agrafeuse murale et demandé à ma mère de me tenir les mains. Puis elle m'avait agrafé la tête. Ma mère pleurait fort et je hurlais de douleur en insultant la pauvre pédiatre en espagnol.

J'avais hurlé sans savoir que ce ne serait pas la dernière fois qu'on me planterait des agrafes dans le crâne.

Voilà comment s'est prolongé le confinement, hors de tout, hors du temps. On faisait la fête tous les soirs. Peu à peu, on repoussait le moment de se coucher. On s'est peut-être souvenus, sans que cela nous freine, des mauvais coups du sort qui avaient déjà frappé nos potes au Pays basque, des revers de l'ivresse infinie qui affolaient ma mère. Le coma éthylique d'un ami en sortant de boîte, l'accident de scooter de Bibi et Jimmy qui avait laissé des séquelles, ou encore Rodolphe, qui s'était sectionné l'artère du pied pendant les ferias de Bayonne. Dans les brèches ouvertes par la nuit, je cherchais toujours plus. À effacer les doutes et les blessures. À retrouver ce frisson qui me ferait vibrer, qui me ferait vivre.

Et le jour, en courant dans le chahut des vagues, je passais devant ce château si beau, si haut.

3

La voix de Bibi

Impossible de raconter Théo sans parler de notre bande de potes hors norme. De notre côté fonceur. De notre amour fou de la vie. Ensemble, on a vécu de beaux moments et des moments durs avec la même envie de tout partager. On a tous connu des galères et des épreuves à la maison. Mais je peux fermer la porte de chez moi et retrouver le sourire quelques étages plus bas, au pied de l'immeuble où m'attendent mes frères. Rien qu'en entendant leurs voix. C'est magique, instantané. Notre amitié a depuis longtemps un pouvoir consolateur. Réparateur. Elle m'a permis de traverser des périodes très difficiles.

Avec ce noyau dur d'amis, on se dit tout. On ne se cache rien. On vit collés. Presque en vase clos. On a souvent compté sur Théo pour nous ouvrir un peu aux autres. Inspirer notre bande de potes, lui donner vie en traquant les plans les plus fun et les nouvelles rencontres, en organisant des activités qui sortent de l'ordinaire. C'est la force qu'il avait et qu'il a encore. On a fait des échappées sur les toits de Paris et sur les quais de Seine. On a jubilé de cette adrénaline et de cette cohésion. Théo a toujours été « le plug », celui qui nous connecte aux autres, celui qui nous relie à une forme d'électricité vitale.

Il me touchait déjà énormément avant son accident. Je garde des souvenirs mémorables de nos discussions jusqu'au petit matin dans son studio. On s'est entraînés sur nos histoires de famille et nos histoires de cœur. Il était à l'écoute, moi aussi. Il s'oubliait dans la nuit, moi aussi. On a veillé l'un sur l'autre. On se comprenait.

Théo et moi, on a longtemps recherché l'aube et nos limites. La nuit du drame, on est montés ensemble vers le château. J'ai entendu un bruit et j'ai couru vers lui. La vision que j'ai eue a été traumatisante. Je me suis réfugié dans le travail. J'ai dû prendre des médicaments. Pas longtemps, mais assez pour tout brouiller. Car la vision de sa tête par terre ne parlait pas. Et puis le vrai médicament, ça a été Théo. Sa force vitale. Encore aujourd'hui : s'il va bien, je vais bien.

Je me suis longtemps senti coupable. Je me suis tordu la tête dans tous les sens, me reprochant de ne pas lui avoir dit et redit, ce soir-là, d'aller se coucher. Quand on aime quelqu'un comme j'aime Théo, ne pas avoir pu empêcher ce drame est tout simplement terrible.

Mais son optimisme à toute épreuve m'a fait du bien. À aucun moment il ne m'a reproché quoi que ce soit. J'ai parfois redouté un gros coup dur. Un grand désespoir. Qu'il perde goût à la vie. J'ai eu peur qu'il traverse un moment de dépression par lequel passent beaucoup de grands blessés. Mais ça n'est jamais arrivé. Lui qui bougeait partout, tout le temps, a perdu sa liberté de mouvement. Ça aurait pu être terrible. Mais non. Il a continué à sourire.

Nous, on s'est soignés en prenant soin de lui. Puis il a fallu s'éloigner pour le laisser grandir une nouvelle fois. Aujourd'hui encore, si je suis triste, je vais voir Théo et quand la porte s'ouvre, son sourire me fait tout oublier. C'est comme une cure.

Chuter seul, se relever ensemble : son histoire est aussi la nôtre.

4

La chute

Je me souviens par bribes.

On s'était tous couchés. Mais je l'avais senti battre dans mes veines. Cet appel. Je n'ai pas su faire autrement que d'y répondre. Le pire c'est que ce matin-là, j'étais totalement sobre.

J'ai réveillé les autres. Je leur ai dit qu'il fallait qu'on aille voir le lever du soleil depuis les hauteurs du château. Que ce serait un souvenir qui ne mourrait jamais. Alex et Bibi sont venus avec moi.

On a marché, gravi la colline. Et puis le trou noir. Le néant.

Je suis peut-être parti en éclaireur pour trouver un point d'accès, comme nous le faisons à Paris. Mes deux amis avançaient de leur côté.

Je suis sûrement monté au sommet d'une échelle. J'ai glissé. Je ne me souviens de rien, d'aucune peur, d'aucune pensée. À quoi pense-t-on quand on tombe de si haut ? De six mètres ? Et c'est combien de dernières pensées, six mètres ?

Est-ce que j'ai vu la mer, la tête à la renverse ?

Est-ce que j'ai revu mes chutes en surf dans la violence des vagues, ou cet homme mort sous mes yeux de gosse ?

Avant de tomber sur la tête, est-ce que j'ai pensé à cette fille qui m'avait rendu fou et que j'aimais encore ?

5

Beauté sur ma B.O.

Je n'étais plus qu'un corps. Les yeux fermés. Maintenu en vie et animé par des tubes et des machines dans le service de réanimation de l'hôpital de Bayonne. Ça a duré des jours. Douze, précisément. Pour mes proches qui retenaient leur souffle, suspendus aux nouvelles des médecins, une éternité. Ces heures d'incertitude qui les ont marqués dans la chair, pour la vie, je ne les ai pas vécues. Elles méritent un chapitre à part entière, comme les circonstances de mon accident. J'y reviendrai.