

« Être là et heureux » : le handicap n'empêche pas le bonheur, écrit le Breton Kévin Le Hégarat



Kévin Le Hégarat a publié « Être là et heureux », un livre plein d'espoir

Kévin Le Hégarat, qui vit dans les Côtes-d'Armor, est atteint de myopathie de Duchenne. Cela ne l'empêche pas d'être heureux et de trouver sa place dans la société. Une belle leçon de vie qu'il partage dans un livre.

Kévin Le Hégarat a trente ans et vit à Pordic dans les Côtes-d'Armor. Une vie « normale » ? Une vie heureuse en tout cas. Kévin souffre pourtant d'un mal incurable et très handicapant : une myopathie de Duchenne.

Après avoir accusé le coup, ses parents, formidables, ont choisi d'éduquer leur fils en favorisant au maximum son autonomie. Au fil des années, alors que ses facultés motrices régressent, rien, ou presque, n'entame la volonté et le dynamisme de Kévin.

Bouleversant et plein d'espoir

Avec des mots simples, il raconte sa vie dans ce [livre confession](#) à la fois bouleversant et plein d'espoir. Lui qui rêvait de devenir journaliste, parce que, écrit-il, « **chaque personne a une histoire à raconter et que nous avons tout à gagner à découvrir ces histoires** », nous fait découvrir la sienne. Une histoire composée de petits miracles au quotidien, et d'engagements au service des autres résidents de son foyer.



Être là et heureux, Kévin Le Hégarat, 230 pages, 18 €

Lucide, il avoue que sa maladie a « **trop évolué** ». « **Je ne peux même plus lever le bras pour manger seul et il ne me reste plus que le pouce et l'index...** » Il n'empêche, « **cette joie de vivre que j'offre au regard d'autrui m'habite la plus grande partie du temps** ».

Et de conclure : « **Tout ce que j'espère, c'est avoir réussi à vous prouver que la maladie n'empêche ni d'être heureux, ni d'avoir son rôle à jouer et avoir réussi à vous donner envie de faire de même.** »

[Ce livre](#) en apporte la preuve magistrale.

Être là et heureux, Kévin Le Hégarat, 230 pages, 18 €.

Pour se procurer l'ouvrage : tél. 06 08 26 40 29 ou fabricelehegarat@orange.fr

Ouest-France 14 avril 2021