

# Clara Houzelot

## Le voyage dans le sang

Parler de voyage lorsque, Covid-19 oblige, on ne peut plus voyager, peut à première vue paraître étrange... Mais une passion ne s'éteint pas au gré des circonstances et celle de Clara Houzelot lui est chevillée au corps. Clara la partage avec tout un réseau qui, comme elle, rêve de découvrir le monde en sachant qu'il faudra toujours le faire avec un compagnon de voyage, la maladie.

Jacques Draussin

**A** 22 ans, Clara n'envisageait pas une seconde de voir ses projets compromis de cette façon. Brillante étudiante en sciences politiques à Paris, avec un passé de voyageuse déjà bien rempli, elle avait pour ambition de mettre à profit sa soif de découverte des autres cultures et sa formation en préparant un mémoire de recherche sur l'Équateur. Elle bouclait presque son sac à dos lorsque son diabète de type 1 a été diagnostiqué, après une hospitalisation en urgence. Clara ne connaissait pas la maladie, en tout cas pas les contraintes de traitement et de contrôle qu'elle entraîne inévitablement et l'année qui a suivi, faute d'Équateur, a d'abord été mise à profit pour apprivoiser le diabète plutôt qu'à parcourir l'Amérique du Sud.

Aujourd'hui, à 26 ans, Clara Houzelot se rappelle que cette période n'a pas été simple : « *J'avais déjà eu la possibilité de vivre un an en Argentine dans le cadre d'un échange universitaire et j'étais impatiente de repartir dans cette région du monde. Mais avec un diabète de type 1 si fraîchement détecté, c'était hors de question* ». La révélation s'avérait d'autant plus difficile à vivre qu'elle intervenait à l'âge adulte. « *Je vivais jusque-là sans aucune contrainte en matière de santé, se souvient-elle, et j'avais débuté une vie d'adulte, sans avoir assimilé les gestes et les réflexes que les enfants diabétiques intègrent au fil des années.* »

Partir seule, dans un pays où le système de santé n'a que peu de rapport avec le nôtre, était un pari risqué même après quelques mois d'apprentissage du diabète. Mais le tempérament de « baroudeuse » de Clara l'a emporté sur la peur et elle est partie. « *J'étais anxieuse bien sûr car, outre le fait qu'il faut pouvoir transporter son insuline dans de bonnes conditions (Quito est une ville située à presque 3 000 m d'altitude, ce qui peut altérer les mesures de glycémie, et l'Équateur a plusieurs climats en son sein), qu'on ne sait pas si notre réaction en cas de forte hypo-*

*glycémie sera adéquate, etc., les risques de vol sont importants dans cette région du monde et on risque de se retrouver isolée et sans traitement...* »

## Partir seule... mais bien accompagnée

En solo pendant plusieurs mois en Équateur puis avec son compagnon en Asie centrale, Clara a très vite perçu deux réalités : d'abord que voyager avec une maladie comme le diabète est plus difficile... mais que rien n'est impossible à condition d'être à la fois bien informée et soutenue.

Deux préalables à l'origine de beaucoup de renoncements à des projets de voyage qui lui ont donné l'idée de créer « Chronic Buddy\* ». Pourquoi un nom anglais ? Bien sûr parce que le projet a une vocation internationale mais aussi parce qu'il permet de jouer avec le mot « chronic » (la chronicité) et « buddy » (le copain). C'est un double sens : d'une part, la maladie chronique est un compagnon de vie permanent, et d'autre part, en suggérant que l'on peut se soutenir entre personnes vivant avec des maladies chroniques.

Créée en 2019 avec une amie d'enfance, Juliette (qui vit avec la narcolepsie-cataplexie depuis ses 17 ans), Chronic Buddy a été conçue comme une plateforme internet communautaire qui vise un double objectif : « *D'abord apporter toute l'information nécessaire à la bonne préparation d'un séjour à l'étranger, mais aussi constituer un réseau de solidarité en France et à l'étranger pour se rendre mutuellement service, échanger des bonnes pratiques, etc.* »

Le projet se construit petit à petit, des premiers témoignages et articles ont été publiés afin d'informer les utilisateurs de la plateforme sur leurs droits en matière d'accès aux assurances voyages et aux soins à l'étranger. « *Nous veillons à ce que les informations délivrées proviennent exclusivement de sources fiables et ne reflètent pas seulement des expériences personnelles.*



Dans les plaines du Kirghizstan.

« Apporter l'information nécessaire à la préparation d'un voyage hors frontières, mais aussi constituer un réseau de solidarité en France et à l'étranger. »



© Clara Houzelot

## Portrait express

### Clara Houzelot

a 26 ans. Diplômée de Sciences Po, elle est consultante en développement durable, est passionnée de sciences sociales... et de voyages, qu'elle pratique assidûment depuis ses 19 ans. Un diabète de type 1, diagnostiqué alors qu'elle s'apprêtait à partir pour l'Équateur y préparer un mémoire de recherche, a provisoirement bouleversé ses plans mais lui a permis de réaliser que tout est possible pourvu que l'on s'y prépare. Elle a créé une plateforme communautaire, baptisée « Chronic Buddy » pour faciliter les voyages de ceux qui, comme elle, souffrent de maladies chroniques.

Le contenu est co-construit avec la communauté associative et médicale, des partenariats ont été conclus, notamment avec la Fédération Française des Diabétiques. Un guide et des dossiers numériques "Diabète et Voyage" seront bientôt publiés ! »

L'arrivée du virus a bien sûr bouleversé la trajectoire de développement de Chronic Buddy mais Clara a su s'adapter à la situation : « L'idée même de voyage, de mobilité, a été élargie : il ne s'agit plus uniquement de concevoir le voyage comme le fait de partir à l'étranger, mais sous ses multiples formes : le voyage intérieur que chacun d'entre nous doit faire par rapport à sa maladie, la possibilité de partir à l'aventure à côté de chez soi, ou tout simplement le voyage comme un départ vers la réalisation d'autres projets, professionnels ou personnels. Cela demande la même faculté d'adaptation aux événements que ce que le diabète ou une autre maladie chronique nous permet de développer. »

Clara Houzelot n'a donc pas placé sa plateforme Chronic Buddy entre les parenthèses de la Covid-19. Et le voyage ne fait que commencer. ●

\* [www.chronicbuddy.org](http://www.chronicbuddy.org)

