

Je vous laisse lire ci-dessous, le témoignage d'une jeune élève infirmière qui a « survécu » à un épisode « Covid-19 ».
J'ai noté en bleu ce que l'on peut voir ou entendre « bio-logiquement ».
Merci à elle, car elle exprime ses Ressentis avec honnêteté ce qui facilite la traduction biologique.

Je suis élève infirmière en première année. J'ai 20 ans. Je suis en stage dans un service psychiatrique depuis maintenant 4 semaines. Nous sommes le 17 mars 2020. Je commence à ressentir des douleurs musculaires importantes (*début de Pcl, les douleurs musculaires parlent de ressentis d'impuissance à faire suffisamment, à être performant, ... cela fait parti d'un conflit vécu plus tôt dans sa vie et qu'elle libère sur cette journée, peut-être après des journées difficiles où l'inquiétude monte*), mais je n'en tiens pas rigueur.

Après tout, nous sommes actuellement dans **une atmosphère relativement stressante au vu de la situation sanitaire** dans laquelle se trouve notre pays (*pressentiment de Danger, thématique du rhume, qui est souvent un des premiers symptômes de toute grippe*).

Ce 17 mars nous recevons un mail de la part de notre institut notifiant l'arrêt immédiat de nos stages. Je rentre sagement chez moi pour commencer ce confinement. **Seule (inquiète et « SEULE », n'oubliez pas que le conflit d'abandon est lié à l'écroulement de l'existence c'est à dire les Canaux Collecteurs en phase active)**, loin de ma famille car je ne peux rentrer puisque les étudiants vont être mobilisés pour venir en renfort.
elle passe encore plus (inconsciemment) en PCL, relâchement de stress, de peur être contaminée et de faire « le corona »

Mercredi 18 mars

Toujours les mêmes courbatures, quelques maux de tête et de la fatigue. Mais pas de quoi s'inquiéter, après tout **ce n'est qu'une simple grippe (elle s'auto-persuade, mais est-elle vraiment sereine ?)**, qui touche les personnes âgées ainsi que les personnes immuno-déprimées. Puis, je n'ai que 20 ans, le risque d'attraper ce virus est minime.
La journée se déroule habituellement, je contacte mes parents pour parler de la pluie et du beau temps. Mes copines, pour parler de tout et de rien.

Dans la nuit du 18 mars au 19 mars

Courbatures, fièvre, nausée, diarrhée. Je me pose de plus en plus de questions (*la peur s'installe*). Mais pas de panique, ne surtout pas laisser la psychose prendre le dessus. Après tout ce n'est qu'une simple grippe.

Jeudi 19 mars

Il est environ 10h lorsque je reçois un appel d'un infirmier de mon stage me notifiant que **j'ai été en contact avec des personnes éventuellement positives**. Et la première question qu'il me pose : « Charlotte as-tu des symptômes? ». Je répond que oui et lui énumère la liste. Il me dit, sereinement pour ne pas que je panique, d'appeler mon médecin traitant et prendre rendez-vous au plus vite pour me faire dépister. (*la peur commence à être très forte*)

Il est 10h40, j'appelle mon médecin traitant.

Rendez-vous d'urgence pour 11h.

Je prends ma voiture, le stress est bien présent. Mais je me répète en boucle que ça va aller, que tout ira bien. J'arrive chez le médecin, de là, **la panique prend le dessus. J'ai peur. Peur de ce qu'il va se passer.**

Je commence à avoir du mal à respirer mais je sais que cela est dû au stress (*elle commence à mal respirer, la peur fait son oeuvre, le stress est « orthosympathique » et a pour effet notamment de spasmer les bronches mais en plus cela va activer le conflit biologique ++ sur les cellules calicielles de bronches et les alvéoles pulmonaires, angoisse panique d'étouffer voire de mourir par manque d'oxygène*). J'essaie de relativiser et penser aux choses qui me font du bien. J'appelle ma formatrice pour l'informer de mon état de santé.

Sa réponse « Non charlotte, pas vous s'il vous plaît ».

Je pleure, j'ai peur. (*écroulement de l'existence, canaux collecteurs en phase active ++, alors qu'elle est en PCL sur ses bronches avec inflammation, cela va augmenter les oedèmes, donc augmenter la gêne respiratoire. Je vous rappelle que les canaux collecteurs en phase active, le cerveau va retenir l'eau, bloquer les pertes de liquide, ce qui va aussi augmenter tous les oedèmes présents dans le corps*)

Il est 11h20 lorsque j'entre dans le bureau de mon médecin. Elle me demande les raisons de ma venue, je lui explique. **Son regard change, je vois de la peur.**

Elle prend mes constantes, j'ai de la fièvre, une bonne tension, mais submergée par les émotions je fais un malaise et je pleure. **Je lui dis que j'ai peur et surtout que les douleurs commencent à être insupportables.**

Elle me prescrit alors un test de dépistage au covid-19 et me mets en lien avec le laboratoire pour réaliser le test le plus rapidement possible.

Il est midi. Je rentre chez-moi, la boule au ventre. J'appelle mes parents, leur raconte les faits. Ils me rassurent. J'essaie d'entendre ce qu'ils ont à me dire, **mais je reste agressive dans mes propos car je suis submergée par les émotions.** Me savoir **seule**, avec peut-être ce virus, j'en perds tout mes moyens. J'appelle le laboratoire. Ils me disent qu'ils ne font pas de dépistages, j'entends à leur voix qu'ils sont eux-mêmes submergés par tout cela. Finalement je suis mise en relation avec le biologiste qui me dit de venir. Mais lorsque je serai sur le parking, interdiction de sortir du véhicule, le prélèvement se fera directement dans celui-ci.

Une pestiférée (abandonnée et rejetée du clan). Voilà comment je me vois à ce moment précis.

Il est 14h30, je mets mon masque et pars en direction du laboratoire. Je me gare, les appelle. Une dame arrive, masque, gants, lunette de protection. Elle me demande mes papiers, et que je lui raconte les faits. Elle repart et me laisse seule dans cette voiture à rouméguer. Elle revient pour me faire le test. Sort une grande tige et me dit que ce sera un prélèvement naso-pharyngé. Je lui propose d'ouvrir ma porte pour qu'elle soit plus à l'aise à faire le prélèvement, elle me répond : « Surtout pas! ».

Je me suis alors penchée en arrière. Je transpirais à cause de la fièvre et du stress. Trente secondes de prélèvement qui m'ont paru une éternité. Puis elle repart. Une autre femme arrive pour me rendre mes papiers. Je lui demande gentiment si elle savait quand est-ce que j'allais recevoir mes résultats. Sa réponse « Oula non je ne sais pas et puis c'est bon vous vous connecterez régulièrement ».

(surrénales, je suis perdu, désorienté et thyroïde, j'attends des résultats « vitaux », il y a urgence).

Je reprends le volant pour rentrer chez moi, en pleurs. Je me répète sans cesse « tu as vingt ans Charlotte, tu as peur, relativise ce n'est qu'une simple grippe ».

J'arrive chez moi, épuisée. Je commence à ressentir un essoufflement. Je n'en tiens pas rigueur, après tout avec le stress on a tous du mal à respirer.

J'appelle mes parents, car même à vingt ans on se rend compte que dans des situations comme celles-ci, **la seule nécessité est la famille (le clan).** Et je pars me coucher.

Du vendredi 20 mars au dimanche 22 mars

Je reste allongée dans mon lit. Je peux à peine bouger, aucunes positions n'est antalgique, j'ai de la fièvre, elle n'arrive pas à redescendre. Les maux de tête sont de plus en plus importants.

Samedi 21 mars

Je reçois un appel du laboratoire. La femme me dit alors que je suis positive à ce fichu virus. Je sens dans sa voix qu'elle est apeurée et qu'elle se rend compte que celui-ci peut toucher n'importe qui. Je raccroche et **mon monde s'écroule**. (*et paf, encore les canaux collecteurs, donc cela va augmenter encore les oedèmes ...*)

La question étant: comment les choses vont-elles évoluer ? (*peur anticipatives, danger de mort ??*)

Dimanche 22 mars

Il est 19h30 j'appelle mes parents, en pleurs. Je leur dit que je n'en peux plus, j'ai de plus en plus de mal à respirer (*les cellules calicelles des bronches et les alvéoles pulmonaires*) et que je suis épuisée. Mes parents me disent alors d'appeler le SAMU.

J'essaye de les appeler, en vain. Ils sont submergés eux aussi par les appels. J'appelle alors mes propriétaires, qui sont de suite venus à mon secours. D'un côté ils avaient au téléphone les pompiers, de l'autre le SAMU. **Je n'arrive plus à respirer** et me mets à penser fort à mes parents et ma petite soeur, mais également toutes les personnes qui me sont chères. Je me répète que c'est un cauchemar, que je vais me réveiller et surtout que tout ira bien.

Après tout ce n'est qu'une simple grippe.

Vers 21h les pompiers arrivent. Je n'arrive toujours pas à respirer. J'entre dans le camion et cette lumière blanche me rappelle que je suis bel et bien atteinte d'une **pathologie qui tue** depuis des mois et dont les traitements sont encore **inconnus** à ce jour. Je réalise surtout que je suis en chemin vers cet hôpital **mais je ne suis pas sûre d'en revenir**. Le pompier qui est resté à mon chevet a 19 ans. Il essaye de me faire rire, de me faire penser à autre chose. J'essaye mais je n'y arrive pas. Je lui dis que je veux revoir ma famille. Un autre me demande si ça va, je le regarde en pleur et lui dit « **Je ne veux pas mourir** ». Il me prend le bras, me le serre et me dit « ça va aller Charlotte ». C'est le geste le plus réconfortant que j'ai eu. Arrivée à l'hôpital tout se passe rapidement, je suis transférée dans une chambre dédiée aux personnes positives à ce virus.

L'infirmière arrive, jeune diplômée de cet été. Deux gazométries, un bilan sanguin, deux perfusions. J'attends. Je pense à mes parents, je sais qu'ils ont peur. Je suis désolée. Sachez papa et maman que si j'avais pu éviter tout cela, je l'aurais fait.

Mais comme on dit « avec des si on pourrait refaire le monde ».

La radiologue arrive, et m'accompagne à la réalisation d'une radiographie pulmonaire. Elle me raccompagne dans cette pièce. Je ne sais pas où je suis, mais je sais que j'y suis.

L'infirmière revient et me pose des électrodes pour réaliser un électrocardiogramme. Elle pose également le saturomètre. La saturation est bonne mais la courbe quant à elle **n'est « pas belle »** (*donc forcément des peurs*) d'après ses dires.

L'attente (la Thyroïde)

Il est 1h du matin lorsque l'infirmière vient me chercher et me dit que je suis transférée à l'UPB. Service où les personnes atteintes du covid-19, ou simple suspicion, sont hospitalisées.

A-16. Le numéro de ma chambre. Chambre dans laquelle j'entre sans savoir quand est-ce que je vais y ressortir. **Si j'y ressorts**.

On m'installe, me donne une chemise d'hôpital. Mise en place de perfusion. J'essaye de dormir mais je n'y arrive pas. La douleur m'affaiblit un peu plus d'heure en heure. J'essaye de penser à ma famille, mes amis, en me forçant de me dire que je vais les revoir. Mais **au fond de moi j'ai un doute**. J'essaye de rester forte mais mon petit corps n'en peut plus.

Lundi 23 mars

L'infirmière du matin passe me prendre les constantes, la tension est très basse, les pulsations aussi mais la saturation est bonne. C'est le principal. Dans l'ouverture de la porte **j'aperçois une tête familière** (*ouf un peu de chaleur d'un de mes clans, je ne suis plus « toute seule », c'est positif*). C'est une étudiante de ma promotion. **Maman** réquisitionnée pour venir en aide durant cette période (*elle voit cette copine comme une maman, archaïquement, dans le monde animal c'est maman qui me protège et me nourrit, nourrit mon Vital*). Je pleure en voyant cette silhouette si **familière**. On étudie ensemble mais aujourd'hui elle est là, face à moi qui suis amorphe, qui ne peut à peine parler et elle, qui risque sa vie au même titre des professionnels de santé pour sauver tenter de sauver la notre.

Aujourd'hui je ne suis plus élève soignante mais l'élève soignée.

Je la regarde, elle me demande si ça va. Je lui dis que non, **je ne veux pas mourir**. Ce sont les seuls mots qui sortent de ma bouche. Je vois dans le regard de l'aide-soignante qui vient chercher mon plateau, qu'elle est triste et apeurée.

Ils commencent enfin à comprendre que ce virus est virulent, qu'il ne touche pas que des personnes âgées et qu'il **peut tuer** n'importe qui. (*la mort rôde autour de moi*).

Je souffre, j'ai mal. Je ne peux plus bouger, très peu parler, et toujours du mal à respirer. Mais tant que la saturation est bonne il ne faut pas me mettre sous oxygène.

Le médecin vient. Et se rend compte du jeune âge que j'ai, les études que j'entreprends actuellement et que finalement, personne n'est à l'abri.

Il me demande comment je vais. Une larme ruisselle sur ma joue et je lui dis que je veux juste revoir mes parents et ma petite soeur. Je n'ai que 20 ans et je ne peux pas **mourir**, du moins pas comme ça.

Je dors, toute la journée (*la vagotonie de la phase de réparation met toute l'énergie du corps, à l'intérieur, et zéro énergie pour l'extérieur*). Lorsque je ne dors pas, je pleure, réponds un maximum aux appels de mes proches. Et je pense. Je pense à toutes les belles choses que j'ai vécues ces derniers temps, que ce soit en amour, en amitié, ou les moments partagés avec ma famille. Je pense à me battre. Je pense surtout à ce moment là qu'il n'y a pas de traitement et que le seul traitement contre ce virus c'est mon corps. Mon corps qui lutte. Et je pleure, comment un si petit corps va pouvoir lutter contre ce virus? Mais surtout durant combien de temps? Je me vois m'éteindre petit à petit sans même pouvoir faire quelque chose. **Je dors en ayant la peur de ne pas me réveiller.**

Je dors.

Mardi 24 mars

Je vois une **autre tête familière** à ma porte ce jour. **Une deuxième maman** de ma promotion également réquisitionnée. Elle met la tenue (masque, gants, lunettes, surblouse) et entre dans ma chambre. Elle me prend les constantes. Tension basse mais saturation toujours bonne. Je crois que son visage, vu de si près (depuis que je suis atteinte de ce virus) **a été la plus belle image** que j'aie eu ces derniers temps (*l'important lors de phase de réparation d'être entouré de bienveillance, d'amour, et pas de personnes qui augmentent mon stress ou mes peurs*). Elle ne me voit pas comme une pestiférée, non elle me voit comme Charlotte. Je ne pourrai jamais la remercier pour tout ce qu'elle a fait pour moi, m'apporter des madeleines, du coca, brosse à dents, crème, des choses banales mais qui deviennent tout un monde dans une situation pareille. Merci à toi. Merci. Je dors, on me donne du paracetamol car ce sont les seules thérapeutiques que nous pouvons prendre, on ne peut rien faire d'autre hormis attendre. Alors j'attends. Je dors. J'appelle mes parents pour

leur dire que je suis toujours fatiguée mais que mon état est stable. Les médecins sont optimistes. Les douleurs sont toujours là mais ça va tout de même beaucoup mieux.

Mercredi 25 mars

Je me réveille et je suis apaisée. Je me sens moins fébrile. Le médecin me demande si je me sens de sortir aujourd'hui. Je lui réponds que oui. Rien que d'entendre le mot « sortie » me redonne le sourire et de l'espoir. Il me dit tout de même de rester vigilante car on ne sait pas comment le virus évolue.

Il est 14h, je m'habille, prends mes affaires. Je mets mon masque et l'infirmière vient me chercher. Je sors, me retourne pour fermer la porte de cette chambre, la chambre A-16.

Je passe les portes battantes, et je prends une grande bouffée d'air frais. Malgré des difficultés, je respire.

Je suis vivante.

J'appelle mes parents, et voir leur sourire me fait le plus grand bien.

Je retrouve mon appartement. Je suis seule, mais en vie. Et je crois que c'est ce qu'il y a de plus beau : la vie.

Après tout ce n'était pas qu'une simple grippe.

Je suis aujourd'hui en rémission. Je n'ai que 20 ans et pourtant j'ai été atteinte de ce fichu virus qui **m'a tué à petit feu** *(si elle ne conscientise pas « bio-logiquement » avec les mots que je vous ai réécrits en bleu toute cette expérience, il se peut que cet évènement soit un « programmant », fixé inconsciemment mais de façon très « terre à terre » avec la peur de mourir - les alvéoles pulmonaires, les écroulements de l'existence - canaux collecteurs des reins, le danger lié au temps, l'urgence - la Thyroïde, la mort rôde autour de moi, ça pue la mort - les Sinus ..., comment son cerveau va maintenant gérer ces Ressentis quand elle va les recroiser dans sa vie et faire un déclenchant ...)*

Je remercie mon petit corps d'avoir tenu le coup, même s'il va mettre du temps à s'en remettre.

Mais cette expérience m'a beaucoup apportée. Elle me conforte dans le fait que je souhaite réellement devenir Infirmière, d'être au chevet des patients et d'y mettre corps et âme.

Je me rends compte que lorsque l'on est confronté de loin, mais tellement proche à la fois, de la mort, on a une toute autre vision de la vie.

Je n'ai que vingt-ans mais croyez moi, papa, maman que je vais profiter de la vie encore plus que ce que je l'ai fais jusqu'à présent. Dieu sait que vous allez en voir des vertes et des pas mûres et je me languis de vous entendre dire :

« Charlotte, qu'est-ce que tu as encore fait comme connerie ? ».

Je vais croquer la vie à pleine dents, et profiter pour ne pas avoir de regrets.

Quant à vous, profitez également de la vie, dites aux personnes qui vous sont chères que vous les aimez, buvez, dansez, faite la fête.

Mais n'ayez surtout de pas de regrets, la vie ne tient qu'à un fil.

Je tiens à remercier mes parents, ma soeur, ma famille, mes amis, également une personne qui m'est très chère, les étudiants de ma promotion qui sont également devenu ma deuxième famille, mes formatrices, les professionnels de santé de mon stage, mes anciens collègues de travail.

Merci à tous. **Vous m'avez été d'une grande force.** *(je vous ai dit, le besoin d'un soutien bienveillant nous aide c'est évident)*

Aujourd'hui je me remets doucement mais sûrement de tout cela. Et bien évidemment que je serai de retour pour vous jouer de mauvais tours.

C'est un mal pour un bien ce qui est arrivé, alors je m'adresse à toi petit coronavirus, merci de m'avoir fait ouvrir les yeux sur la chance que j'ai, qui est de vivre.

Mais je me languis par-dessus tout de remettre ma blouse blanche, cette blouse blanche dont je suis si fière.

Surtout n'oubliez pas, personne n'est à l'abri. Alors **faite attention à vous.** (*là, elle génère et transmet des peurs aux autres, mais comment peut elle faire autrement, elle va rester dans des peurs de « contamination », ...*)

On risque nos vies pour vous alors protégez-nous et sauvez-nous en restant chez vous.

Ce n'est pas seulement aujourd'hui qu'il faut nous applaudir, que ce soit le personnels médical / paramédical, mais tout le temps.