

Préface

J'ai longuement hésité. J'ai pesté, j'ai crié, j'ai ragé. J'ai enfoui tant d'émotions, malgré tout ce que j'ai appris et partagé ici. Et puis je me suis enfin décidée. Plus de crayons devant moi, ni de seringues et de machines. Mais cette page blanche pour vous écrire et partager. Pour vous parler de ces mots qui nous restent en travers de la gorge. Pour vous parler de ces maux qu'ils nous déversent fébrilement. Pour vous parler de nous, soignants, tout simplement.

Je vous écris. Pour que peut-être vous compreniez, pour que vous ayez moins peur, ce jour où malheureusement vous nous rencontrerez.

Je suis soignante, mais pas seulement. Je suis humaine, patiente, sœur, amie. Je suis comme vous, moi aussi. Je tremble pour les miens, moi aussi.

Mais je suis soignante, c'est vrai.

Je ne saurais jamais vraiment ce qui m'a poussée à choisir ce métier. Infirmière est plus qu'un choix, c'est une passion, une vocation. Nous ne pouvons choisir consciemment d'en baver, de nous imposer ces conditions de travail et de vie, ces rencontres, ces confrontations. C'est inscrit en nous. C'est viscéral.

Pas un jour ne passe sans que ce ne soit dur. Sans que quelqu'un quelque part nous dénigre, nous humilie, ou nous ignore. Et pourtant, pas un jour ne passe sans que je sache pourquoi je me lève, pourquoi on se bat, pour qui on est là. Vous. Beaucoup n'ont

pas choisi d'être ici, nous si. Alors il n'y a pas un seul jour où je regrette. Pas un seul où je voudrais échanger ma place. J'ai beau douter, j'ai beau râler, j'ai beau être en colère contre l'indifférence totale que le monde voue à cette profession, je sais pourquoi je suis là. Beaucoup se battent contre la maladie ; moi, je me battrais pour eux.

Et tout ce que nous trouverons en ces instants de garde nous parlera toujours. Ces rencontres, bien que parfois éprouvantes, nous ramèneront toujours un peu plus à nous, à nos souvenirs, à nos valeurs. Tout cela résonnera sans cesse en nous, en mémoire de notre héritage génétique et générationnel. Celui que nos aïeux ont glissé dans nos veines. Nous aurons toujours cette vibration en nous, comme un traducteur indescriptible capable de décrypter les messages que ces rencontres nous envoient. Des codes sociaux et humains. Des souvenirs déposés. Des larmes versées. Des mémoires ravivées. Des vies qui prennent fin comme de multiples étoiles filantes et poussiéreuses, avant le noir total.

Ce sont ces vibrations qui nous ont poussées un jour à nous lever à 5 h du matin, à revêtir nos blouses blanches, à initier nos premiers soins, et à prendre notre courage à deux mains. Les mêmes qui nous ont fait aimer profondément et haïr ce métier tout à la fois. Celles qui font que quoi qu'il arrive, nous continuons à nous lever, à sourire, à tenir des mains jusqu'au bout et faire des choses que la plupart des gens extérieurs au monde hospitalier n'imaginent même pas.

J'ai grandi entourée de tendresse. Ma mère m'a donné sa sensibilité ; mon père, sa sagesse. L'un m'a appris à exprimer mes émotions, rire sans limites, pleurer, écouter et compatir. L'autre m'a appris la prise de recul, les responsabilités, l'adaptabilité. À eux deux, ils m'ont appris l'amour et la conscience de « l'autre ».

Quant au choix de mon premier service, les soins palliatifs, je ne l'explique pas encore tout à fait. Si ce n'est peut-être une possibi-

lité de lâcher prise, de comprendre que nous pouvons ne rien maîtriser et que pour autant les choses peuvent bien se passer. Nous ne maîtrisons pas la mort. Ni le moment où elle choisit de venir. Mais nous pouvons faire en sorte que sa venue soit la plus douce et paisible possible.

Et c'est ainsi qu'en tant qu'infirmière de 22 ans, j'ai trouvé ma place de soignante en service de soins palliatifs, à Paris.

J'avais découvert cet univers en Belgique au cours d'un stage, et j'ai finalement choisi d'y consacrer le début de ma carrière.

Ces quelques pages, écrites déjà depuis un an, étaient restées jusqu'alors entre mes mains. Mais tandis qu'après une année en soins palliatifs, j'ai abouti dans un service de rééducation puis en EHPAD, et au bloc, où notre rôle semblait bien différent, aujourd'hui face à ce combat que nous livrons dans le monde entier contre la pandémie ; la mort semble à nouveau s'inviter, sans regarder l'écrêteau sur nos murs. Plus de services palliatifs, plus de services de réanimation ou de rééducation. Il y a la vie et la mort. Et entre les deux, il y a nous et leurs familles. Chaque soignant aujourd'hui a ce devoir d'accompagner jusqu'au bout.

C'est cette volonté de lever les tabous et de rejoindre le combat en marche pour parler de ce que le soin a de plus doux, même devant la mort, qui me donne aujourd'hui le courage de partager. D'exprimer à toutes ces familles ce qu'ils ne peuvent voir et ce que nous pouvons encore apporter devant la mort. De dévoiler ce que peut être le quotidien de millions d'infirmiers et d'infirmières. L'écho du murmure de la plus belle des armées : les soignants unis, au service de l'humanité.

Alors, quel sens donner réellement à notre métier ? Quel rôle avons-nous ?

Mon père m'expliquait toujours l'importance de l'enjeu, qui parfois nous empêche de voir plus loin. Il me racontait l'histoire de ce sage et de son disciple, au bord d'un précipice. Le sage se tient sur le rebord, dos au précipice. L'élève, incapable de l'imiter, reste incrédule. Le maître lui explique alors : « *Rien ne t'empêche*

physiquement de te tenir sur ce rebord. C'est ton esprit qui t'empêche, qui se projette, parce qu'il regarde trop ce qu'il y a derrière. Le précipice. Si tu ne te préoccupes pas de cet enjeu, tu es tout à fait capable de te tenir toi aussi sur ce rebord. Mais si tu t'en préoccupes, la peur de tomber t'en empêchera. »

Mon métier, c'est pareil. Si l'on envisage la pire des possibilités dans tout ce que nous mettons en place, nous ne faisons plus rien. Nous ne regardons plus l'humain en face. Nous ne prenons plus de risques. En soins palliatifs, le pire est déjà là. La fin est déjà annoncée. À nous de trouver le domaine des possibles pour redonner tout son sens et sa légèreté à la vie qui s'en va, mais qui demeure encore. Des instants. Des jours. Sans penser à demain. Sans chercher à maîtriser la minute qui vient, et finalement, sans même chercher à savoir si elle viendra...

Partie 1

Il y a tant d'émotions, tant de vie et tant de mort, en ces lieux, tant de rires et tant de larmes ; que notre quotidien est un véritable ascenseur émotionnel, un ensemble de montagnes russes, difficiles à concevoir, à imaginer et à saisir. Du plus beau au plus triste, du plus doux au plus dur, du concret à l'abstrait, de leurs mains jusqu'aux nôtres, de regards en regards. Voici, en quelques mots, un peu de nos histoires.

Chapitre 1 : La passion

Il y a quelque chose de passionnant dans l'essence même de la vie. Travailler dans un service pareil, c'est côtoyer l'authentique dans le regard de chacun. Plus de mensonge, plus de paraître qui tienne. Ils ont baissé la garde, ils ont fini de faire semblant, de se fier aux apparences. D'avoir l'air. Ils deviennent eux-mêmes, et nous considèrent dans notre entièreté, tels que nous sommes.

Nous n'aurons pas des gens plus gentils, moins méchants, moins drôles, attentifs, sincères ou tactiles. On se présente devant la mort comme on a vécu (je ne parle pas de ce que la douleur peut vous pousser à dire ou à faire, car nul n'est égal devant elle, surtout à l'intensité à laquelle nous la croisons ici). Quelqu'un qui a vécu toute sa vie en méprisant les autres, en les rabaissant, en croyant que tout lui était dû, ne changera pas pour un sou avec nous. Il sera pareil ici, exécration. Mais il sera lui.

Quelqu'un qui aura vécu toute sa vie tourné vers les autres, à ouvrir ses bras et recueillir autant de sourires qu'il en a donné, sera avec nous d'une douceur sans pareil, et s'excusera presque de « nous donner du travail ».

Des comiques, des malsains, des naïfs et bien heureux, des alcooliques, des toxicomanes, des gens précaires, des hommes riches et élégants, des femmes pudiques et réservées, des extravagantes. Des cerveaux inégalables, des penseurs utopistes, des rêveurs sans limites, des voyageurs insatiables et des gens humbles et admirables.

Voilà ce qui me passionne. Nous croisons tous ces regards et toutes ces vies, nous les accueillons telles qu'elles se livrent, sans les avoir choisies. Et nous apprenons de chacune d'elles. Et chaque histoire laisse une empreinte dans nos vies.

Je trouve cela passionnant de tenir entre mes mains ces vies qui valent tant à mes yeux. De croiser ces regards qui bientôt vont se fermer, pour leur prouver jusqu'aux derniers instants, qu'ils vaudront le coup d'être croisés. D'apaiser ces âmes qui supplient pour ne pas errer. Nous ne pouvons pas leur promettre qu'ils seront accueillis après, mais nous pouvons les accueillir au moins encore ici. Cette salle d'embarquement ne demande pas d'ingénieurs pour faire décoller les avions, mais des cœurs solides pour laisser s'envoler les gens. Laisser s'en aller cette vie qui prend fin, et l'adoucir sans s'opposer.

Je suis fascinée de voir ce que quelques calculs et quelques doses avec lesquelles jongler, peuvent provoquer de calme et de sérénité, là où la douleur et la peur s'étaient installées. Je suis passionnée par tous ces visages qui se tiennent présents, quel que soit le quotidien, pour réfléchir ensemble, lutter, accompagner, apaiser, soulager et écouter.

Je suis passionnée par nos équipes, la solidarité, leur courage, leur unité.

Je parle avec le cœur et pleine de vie. Je ne me laisserai jamais envahir par ce qu'il peut y avoir de morbide dans chacun de nos gestes, je me laisserai bercer par ce qu'il y a de bon dans chacun de nos pas. C'est cette passion qui nous fait haïr, celle-là même qui nous fait aimer, rire, pleurer nombre de larmes, imaginer des jours plus calmes, et malgré tout, revenir.

C'est cette passion, cette folie douce, qui quelques soirs quand tout s'en va, nous rappelle à la vie. Quand le plus dur semble devant soi, quand les larmes ne coulent pas, et quand l'espoir nous quitte tout bas.

C'est cette passion grandissante, pour mes parents et ma famille, pour mes amis et mes collègues, pour la vie et ses folies. C'est cette passion indescriptible, à la force inestimable, qui me pousse à continuer.

Qui me rappelle combien je l'aime, mon métier. Malgré le pire, et tout ce qu'il peut nous faire éprouver.

Chapitre 2 : Le pire

Je ne sais pas ce qui est le pire. À 22 ans, j'ai déjà vu un certain nombre de morts. Je l'ai déjà sentie plus d'une fois, au pas d'une porte, ou dans les plis de leurs draps blancs. Je l'ai déjà surprise malgré moi, dans ces chambres silencieuses. Ils la sentaient venir pourtant, ils l'attendaient presque. Mais même si nous sentions qu'elle les emporterait, chacun de leur départ restait un au revoir. Une violence sourde et silencieuse. Un choc. Pas aussi violent que sur un champ de bataille. Pas aussi violent que par accident, agression ou suicide. Rien de soudain, en soi. Mais une secousse suffisante pour avoir une idée de ce qu'est la mort. Pour l'avoir tenue, déjà à quelques reprises, entre mes doigts.

Je ne sais vraiment pas ce qui est le pire à nos yeux, dans tout ce qui m'entoure.

À commencer par le fait que tout cela puisse arriver, ou le fait d'avoir choisi d'être là. Suis-je inconsciente ? Maso ou innocente ? Je ne sais pas non plus ce qui est le pire, entre ces familles qui souffrent et pleurent dans nos bras la mort de leur proche. Ces familles dont les hurlements vous tordent l'estomac à en vomir. Ceux dont les cris perçants les mettent à genou tandis que leurs bras tremblants implorent devant vous. Supplient, suffoquent, abandonnent...

Et ces familles qui souffrent à en hurler de colère, vocifèrent, insultent, deviennent agressives et vindicatives. Celles qui ne comprennent pas que nous sommes incapables de mettre à dispo-

sition un soignant unique dédié aux soins de leur proche, avec les moyens et le personnel dont nous disposons. Il y a ici treize patients par unité, tous palliatifs. Il faut entendre par là, à peu près tous en fin de vie. Leurs soins sont lourds, techniques et complexes. Mais plus que cela, l'attention qu'ils demandent est permanente. L'équilibre de leur bien-être repose sur quelques fils de machines à distribuer les médicaments : à savoir les pompes à morphine et les pousse-seringues. La douleur, les vomissements et les difficultés respiratoires martèlent chaque heure et chaque minute de leur quotidien. Chaque instant du peu de vie qu'il leur reste. Et pour certains, même la réalisation de simples soins d'hygiène est un calvaire. Il leur faut parfois la présence de deux soignants, d'une flopée de médicaments antidouleurs et hypnotiques, pour que ces actes de la vie quotidienne en redeviennent plus supportables. Il ne s'agit peut-être pas de soins aux grands brûlés, mais pour certains, les tumeurs leur mettent les nerfs tellement à vif, que même les effleurer les fait hurler de douleur. Entendez ces hurlements. Imaginez-les simplement, et je vous mets au défi de ne pas frissonner.

Alors il nous faut prendre le temps. Les mobiliser avec précaution. Pour d'autres patients encore, il nous faut faire encore bien plus attention, parce que chaque latéralisation peut provoquer un mouvement des fluides dans l'organisme susceptible de rompre l'équilibre précaire dans lequel ils se trouvent déjà. J'entends par là qu'un patient qui respire mal parce que des sécrétions bronchiques typiques d'un stade terminal obstruent ses bronches peut, dès lors que nous le mettons sur le côté, se retrouver noyé dans ses sécrétions si nous n'agissons pas suffisamment vite. Il nous faut gérer tout cela chaque matin, en plus de faire les pansements et les soins de sondes (urinaires, gastriques, etc.). Et c'est sans compter que tout doit être terminé avant les repas et le tour des médicaments du midi. Tout cela avec deux infirmières et trois aide-soignantes, pour nos treize patients palliatifs. Nous paraissons en nombre, mais pourtant, il suffit que l'un de nos patients présente une urgence : détresse respiratoire, hémorragie, crise de

douleur aiguë, et nous diminuons considérablement nos chances de pouvoir accorder le même temps et la même énergie à chacun d'entre eux. Et encore, comparé à certains services où une infirmière peut se retrouver seule pour 22, 45, voire 120 patients dans les EHPAD, nous sommes chanceuses.

Je ne sais donc toujours pas ce qui est le pire pour nous. Ces familles qui nous crient dessus, nous humilient, sonnent toutes les 2 minutes et sont prêtes à faire des réclamations parce que nous ne pouvons pas répondre à leurs appels dans la minute, ou celles qui se trouvent dans une détresse immense et sans répit, à n'en plus dormir la nuit. Leurs visages insistants se postent de l'autre côté des vitres du poste de soins, derrière lesquelles nous essayons, en vain, de nous concentrer. De préparer la trentaine de pousse-seringues que nous devons administrer peu après, contenant des produits qui peuvent être létaux si nous faisons la moindre erreur, faute de concentration.

Nous risquons la faute chaque jour. Nous risquons de nous écrouler quotidiennement, parce que nous sommes totalement imparfaits, c'est vrai. Nous ne faisons probablement pas les choses comme la plupart des gens le feraient par instinct, projection ou identification à leur proche. Non, parce que nous sommes infirmiers. Soignants. Nous sommes là pour être cette juste distance dont vous avez besoin. Pour vous aider à prendre ces décisions que vous ne pourriez prendre seuls. Nous sommes votre soutien. Nous faisons tous ces gestes selon nos connaissances, nos acquis, notre expérience, mais aussi par devoir. Le devoir de savoir repérer où est l'urgence et la priorité (ne pas se planter dans les dosages, le calibrage des pousse-seringues). Le devoir de mettre à distance, justement pour être capable de soigner avec professionnalisme. À nouveau, le devoir de respecter le patient, les lois, la réglementation d'une institution, le bien-être, la dignité. C'est peut-être cela le pire : devoir vous rappeler à une réalité parfois trop dure à encaisser.