

Ressuscité du Cœur

Aventures cardiologiques
d'un opéré du cœur



Philippe GERAULT

Philippe Gerault

Ressuscité du Cœur

Aventures cardiologiques d'un opéré du coeur

© Philippe Gerault, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-3400-5

librinova 

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce texte est le récit de mon parcours « d'opéré du cœur ».

Récit de plus de 2 semaines de préparation, allongé sans poser les pieds par terre mais surtout ponctuées de quelques **rencontres extraordinaires** d'autres patients en mal de cœur et de soignants remplis eux d'une empathie tout autant extraordinaire.

Préparation psychologique et technique d'un **voyage chirurgical** qui peut s'avérer sans retour, accompagné par ses **peurs de l'inconnu** mais surtout par ses proches et les soignants.

Des journées de souffrance et des moments d'effroi de la **mort qui rôde**.

Renaissance vers une vie nouvelle, par une prise de recul sur la vie passée, ses peines et ses joies.

Un parcours de plus 3 mois pour se projeter dans un **renouveau et un retour vers des passions** trop longtemps mises en sommeil et **étonnement ressuscitées par un double pontage coronarien**.

Un moment qui te marque à jamais, qui te change, te fait évoluer, qui ne l'a pas connu... La terre a eu le « big bang », moi j'ai eu l'impression de vivre ce moment, cette « demi-heure » qui change tout. Non pas que je me prenne tout à coup pour le centre du Monde, mais à ma petite échelle, j'ai ressenti cela.

À la fois conscient que tout va changer mais sans vraiment mesurer l'ampleur du changement, ni ses conséquences. Sur le moment, suis-je conscient de ce qui m'arrive, de ce que je vis, de ce qui vient de m'arriver ? En partie, oui, mais je n'en mesure pas encore toutes les conséquences, ni surtout les risques possibles.

Quelques jours plus tard, j'ai écrit « en quelques minutes, ta vie bascule vers un inconnu ».

Mais partons ensemble pour ce **récit** écrit pour une partie pendant mon séjour à l'hôpital puis en centre de réadaptation. En avant pour une « aventure cardiologique » !

Le récit

Du jogging à l'hélicoptère

Un samedi matin de novembre 2015 (le 7 novembre pour être plus précis), un matin exceptionnel mais seulement sur le plan météorologique : une super douceur. Nous partons avec Suzanne, ma femme, pour ce footing maintenant fréquent depuis l'été... Une nouvelle habitude chez moi, une nouvelle envie de davantage m'occuper de mon corps de prendre soin... Cette envie prémonitoire peut-être, mais salvatrice certainement !!!

Au bout de quelques centaines de mètres sur le chemin du Vert Bois, je dis à Suzanne :

— « Va donc devant, ne m'attends pas, je ne suis pas en grande forme ce matin... »

Cette phrase, ce n'est pas la première fois que je la prononce mais, ce matin-là, je ne me sens vraiment pas bien. Pourtant, le week-end précédent, j'ai le souvenir d'avoir très bien couru : un bon rythme, pas d'essoufflement et la sensation que si mes articulations n'avaient pas la cinquantaine, j'aurais pu aller plus vite, plus loin. Et surtout pas de douleurs. Mais là je suis obligé de marcher. Le stade de foot, la Noé Chereau, essoufflement rapide, une contracture au mollet. La pharmacie... Après 5 minutes de bavardage avec le père de copains de mes fils

— Ça fait un moment que Suzanne est passée, tu vas avoir du mal à la rattraper !

— Je ne suis pas en forme là, je vais rentrer.

Je ressens une pointe au niveau du cœur, une douleur au sternum pas vraiment violente mais je ne lui dis rien et je m'éloigne aussitôt ce qui a dû l'étonner moi qui suis naturellement bavard et reconnu comme tel. Mais surtout je commence à ressentir cette angoisse, cette oppression. J'ai de plus en plus de mal à marcher, la descente de la rue des Moulins me paraît être

une montée » ça serre » comme on dit...

J'arrive enfin à la maison. Je suis soulagé, mon fils Romain est là, en train de jouer à un jeu vidéo, je m'assois près de lui, sur le canapé, ça me sécurise de savoir « mon grand » proche de moi... J'ai toujours cette gêne à la poitrine puis arrive la nausée... Je monte l'escalier doucement, j'ai juste dit « pas en forme, je vais prendre une douche ». Après avoir, vainement, essayé de vomir, je prends vite une douche, m'habille et m'allonge sur le lit... Ma décision est prise, j'attends le retour de Suzanne, mais je dois vite voir un médecin. Je sais que je dois faire le moins d'effort possible, le moins de mouvement possible pour ne pas fatiguer mon cœur... le temps me paraît long, j'ai peur...

Suzanne rentre, je descends.

— Emmène-moi chez le docteur, faut aller vite, je te jure ...

Elle est en short et en sueur mais elle comprend et nous partons... Cabinet médical fermé... Direction les urgences... Je demande de ne pas nous arrêter à la maison et j'envoie un message à Romain qui a compris que c'est peut-être grave.

On entend souvent qu'aux urgences, on attend, que c'est long ; mais là, franchement, je suis impressionné car à peine ai-je prononcé les quelques mots décrivant mes symptômes :

— J'ai une douleur au niveau du thorax alors que j'étais en train de courir.

Aussitôt, on m'assoit dans un fauteuil, direction une chambre. Vite déshabillé, vite allongé, vite « branché, prise de sang, électrocardiogramme... ». Je ne le sais pas encore mais je ne vais pas remettre le pied par terre avant pratiquement trois bonnes semaines !!!

L'attente commence, l'attente des résultats d'analyse.

La répétition aussi. Répondre aux mêmes questions sur ce qui m'est arrivé, à chaque acteur ; l'interne, les infirmières, la cardiologue.

Arrive vite l'impression de ne plus rien maîtriser : je n'ai plus qu'à me

fier à ce que l'on veut bien me dire car la prudence est de mise.

Seconde prise de sang, j'obtiens quelques précisions de l'interne un jeune « grand » médecin très empathique. Je sais ce que l'on recherche dans la prise de sang : savoir si mon cœur souffre ou pas, à travers le taux de troponine et si ma douleur s'intensifie ou pas. Cette fameuse échelle de souffrance de 1 à 10.

Puis la cardiologue m'explique rapidement qu'il faut s'attendre à une hospitalisation d'au moins 5 jours. Finalement, cette annonce me rassure comme si elle me donnait un avenir d'au moins 5 jours. Je me raccroche à ce que je peux.

J'apprends aussi que je vais être rapidement transféré en service cardiologie.

Petit à petit, je deviens « patient », la personne devient « patient ».

Service cardiologie. Je découvre le box sans fenêtre, je comprends (les visites à mamie Michèle, la maman de Suzanne ; à Phylou, vieux compère que j'ai vu ici après un malaise cardiaque) que je suis « sous étroite surveillance » ; plus tard je comprendrais ce que sont les soins intensifs !!!

Accueil, explication, et questionnement. On m'invite à –encore– raconter ce qui m'est arrivé, si j'ai des antécédents familiaux, si j'ai déjà eu des alertes, des signes, des douleurs... Ces répétitions, reformulations si elles m'agacent, me permettent finalement de m'approprier tout ça et de me mettre réellement dans la situation de patient, de malade... Tiens donc, ce mot malade je m'y habitue car je suis arrivé dans le « monde des malades »...

Visite de Suzanne avec Clément et Léa, mes deux autres enfants... Dur pour mon Clément de voir papa dans le lit, il fait chaud....Je le sais sensible mon Clem.

Premier repas plateau au lit ...

Soir... nuit... je dors... L'infirmier me donne la possibilité de regarder la télé mais je n'ai pas le cœur à ça. J'entends les plaintes d'un monsieur qui

n'a pas l'air bien... Je vais bientôt m'habituer à voir, entendre la souffrance, la misère des autres.

La fatigue m'emporte et je dors, cette fatigue étant sans doute liée à ce fameux infarctus... Ca y est, je l'ai le mot, il est à moi... Je me l'approprie et bientôt je vais dire « mon infarctus » !

Dimanche matin. On m'explique que je vais aller passer une coronographie sans doute sur Caen... Un autre patient va lui aller au Mans car son cas est plus urgent ou il est plus âgé (enfin c'est ce que je me dis –et sans doute que cela me rassure...). Tout le monde me dit « pas de souci, si ça se trouve même pas de stents, juste un aller-retour sinon, si pose de stents, retour le lendemain...

Le fond de moi se dit allez « sortie mercredi ou jeudi »... et je pense que « les retards que j'ai dans mon travail et sur certains dossiers à la mairie ne vont pas s'arranger... » Mais je m'efforce de ne pas trop penser à ces choses-là.

Un première visite de mon copain-voisin Dominique me fait du bien (je me dis même qu'il est bien sympa de venir me voir). Je prends un peu le rythme de l'hospitalisé –repas soins, visites–et j'attends... Je patiente... L'éventuel départ vers Caen ne sera pas pour aujourd'hui mais sans doute lundi... Le patient patiente ! Est-ce un hasard de langage, je ne pense pas mais... Personne n'est préparé à ce processus d'attente : « on attend le résultat » « on attend le passage du médecin »... Tant d'expressions que je découvre ou plutôt auxquelles je n'avais jamais prêté attention... De toutes les manières, à quoi servirait de tenter de faire aller plus vite... Je dois me laisser porter.

Curieusement, je ne suis ni impatient, ni hyper inquiet, je suis en confiance, j'ai confiance dans la technicité médicale et aussi dans l'humain. Les soignants sont rassurants et je les crois bien volontiers car ceci me rassure et bien évidemment m'arrange...

Je commence ce que je vais par la suite appeler « mes rencontres »... L'infirmier pédagogue, les infirmières, les aides-soignantes, les internes, les

médecins, les brancardiers... Chacun dans son rôle essaie de te donner le bien-être qu'il peut, que ce soit physique ou psychologique, par le geste, le sourire, la parole, l'information, chacun fait ce qu'il peut... Chacun se veut rassurant, mais qui sait vraiment ce qui va se passer ? Des hypothèses me sont données mais certainement pas toutes... Sauf par l'infirmier qui me donne un fascicule sur les différents examens, les différentes thérapeutiques : je lis « coronographie, angioplastie, stents... ». Il y a autre chose sur les interventions chirurgicales mais je ne regarde pas...

Car je n'y pense pas.

J'ai prévenu le travail, le club de foot (j'en suis président), la mairie (je suis adjoint au Maire) afin que des relais puissent s'organiser.

Je reçois quelques sms d'encouragements.

Seconde nuit à l'hôpital, je dors malgré les bruits inhabituels, les lumières incessantes (moi qui ne supporte pas le moindre rayon lumineux dans notre chambre, je suis servi, comme on dit !)

Lundi matin, je sais que je suis attendu au CHU Caen à partir de 15h00. En fin de matinée ou début d'après-midi, j'entends une soignante (je suis en face du bureau des infirmières) qui dit que le taux de troponine du ... est monté. Je fais signe que j'ai entendu... Je comprends que ceci veut dire que mon cœur souffre. Je comprends aussi à la mine des soignants que c'est plus grave, enfin je ne sais pas... Je vois moins l'infirmier... J'attends, je sais que je pars à 15h30... Et là, je découvre que le voyage va se faire en hélicoptère (« mon » infirmier m'avait prévenu de cette éventualité). Je n'ai d'ailleurs pas le temps de m'inquiéter que l'on vient me chercher.

Départ (je vois ma petite cousine Marie qui, en prenant son service d'infirmière, a découvert mon nom mais je l'ai juste croisée...), brancard, camion, hélico... J'essaie de m'intéresser au paysage, le pôle universitaire où je travaille, Argentan, sans doute Falaise... Je pense à l'oncle de Suzanne, Roland, et son transport vers Caen pour une greffe de cœur fatale... Le médecin dort dans l'hélicoptère, le brancardier avec qui j'échange quelques mots manipule sans cesse son téléphone... Je tourne la

tête pour voir un peu la terre mais le cœur n'y est pas. J'ai peur, peur de la suite... Le voyage dure à peine 20 minutes, c'est inconfortable, ça secoue car il y a du vent mais bon...

Atterrissage, tout va très vite, transfert sur un brancard, ascenseur...

Je suis au 20^{ème} étage du CHU, on m'installe dans le service de soins intensifs... Branchement du scope, en fait, je suis branché depuis 2 jours mais ce branchement là je m'en souviens... car on a tout refait réinstaller la perfusion à un autre endroit... Les infirmières ne sont pas toutes en accord avec l'endroit le plus approprié pour les perfusions...

Je suis dans un box, avec 2 lits et plein de vitres partout, je ne le sais pas encore mais ceci va constituer mon environnement pendant la semaine et demie à venir.

Information sur la coronographie, signature d'un document de reconnaissance et acceptation des risques. Ceci m'inquiète mais je sais que c'est maintenant la règle d'obligation d'information « on se rassure comme on peut »...

Une fois le calme revenu, je m'intéresse à mon environnement : mon voisin, 83 ans, 27 opérations... Il a l'air quelque peu perturbé : il raconte à son épouse, éberluée par ce qu'elle entend, une histoire à dormir debout

— Ils ont fait la java toute la nuit, j'ai appelé la police... mais ça va aller loin cette histoire, ah ça ne va se passer comme ça, ils vont voir.

Il a, apparemment, des difficultés de mémoire, il tient des propos délirants...

L'Annonce

Rapidement, on vient me chercher pour la coronographie. On me rebranche à un scope portable. Un brancardier me conduit dans un dédale de couloirs. Peinture défraîchie, murs abîmés : je trouve cet endroit triste et pas loin d'être lugubre voire sordide mais c'est certainement mon humeur du moment. Je ressens plus une appréhension qu'une peur et certainement autant de l'examen en lui-même que du résultat.

Accueil sympathique, explication, installation. Un interne commence : piqure anesthésique au poignet et c'est parti... Il m'avait prévenu d'une chaleur « type piqure d'ortie » à l'intérieur dans la main, le bras et le thorax (j'ai aussi pensé aux picotements des bonbons qui éclatent dans la bouche mais surtout à ce que les drogués appelaient « flash » dans les années 70 – je n'ai jamais testé mais j'ai lu !!!). Je trouve cela étonnant comme sensation mais finalement pas du tout désagréable.

Je peux voir sur un écran ce qui se passe : je vois bien le filament et l'injection dans les coronaires. J'ai également senti que quelque chose se « passait dans mon intérieur », une sensation étrange.

L'interne appelle le médecin car je crois comprendre « qu'il n'y arrive pas pour une coronaire »... Je perçois un certain flottement, il ne se passe plus rien... Le médecin part dans une pièce à côté, à travers une vitre, je le vois discuter avec un autre... Je suis inquiet... Après quelques minutes qui me paraissent durer des heures, l'interne qui doit lire mon inquiétude dans les yeux, finit par me parler

— On en équipe là

Un moment de silence avant qu'il poursuive.

— Il y a beaucoup de rétrécissements dans vos coronaires, il se peut que l'on vous propose autre chose... une chirurgie peut-être... enfin le docteur va vous expliquer.

Ces mots rebondissent dans ma tête, j'ai une impression de monde qui

s'écroule, de... Je ne sais pas... Je regarde les images des coronaires et c'est vrai que je vois beaucoup de zones plutôt petites et claires... Mon cerveau fonctionne à grande vitesse « ils ont sans doute raison » « je dois leur faire confiance » « ils savent ce qu'ils disent » sont mes pensées du moment... Je ressens le besoin de positiver, ou de chercher le positif, je ne sais pas. J'ai peur.

Le médecin me confirme la nécessité d'une intervention chirurgicale avec les mêmes mots en précisant que l'on me propose ça car je suis « jeune » et que « l'on pourrait poser des stents, ils seraient nombreux mais que la durée d'efficacité des stents nécessiterait sans doute une intervention plus tard » et que vous êtes jeune, l'opération est le mieux pour durer... »

Le chirurgien (c'est avec lui qu'il discutait) va venir me voir le lendemain pour m'expliquer plus en détail et faire connaissance...

C'est dur, il me questionne sur ma famille, les antécédents et le passé (il cherche des signes) car mes coronaires sont bouchées fortement (70 %) et j'aurais pu avoir des signes avant-coureur...

Je ne sais plus... Silence pesant... Faut encaisser... J'accepte le principe car c'est certainement le mieux et lui dit aussi que je me fie à leur analyse... (ajouter un espace) J'accepte donc l'idée de « l'intervention chirurgicale ».

Départ dans le couloir, l'infirmière me dit quelques mots réconfortants mais ...

— Je dois vous laisser pour préparer quelqu'un d'autre... Le brancardier va venir vous chercher...

Elle me pose simplement sa main sur l'épaule puis s'en va vers un autre lit, un autre patient...

Je me souviendrai de son empathie, son sourire, son regard, signes d'une bienveillance... Avec le recul, je pense que le mien de regard doit sûrement traduire mon angoisse du moment, la peur de l'après...

Suis-je déjà conscient des risques ? Je ne sais pas...

Je suis seul dans ce couloir... moment de solitude « grave » mais bon « faut encaisser car je vais devoir être costaud... pour moi, pour Suzanne et les enfants... ». Que je voudrais les avoir près de moi... mais là je suis seul, dans ces couloirs si tristes.

Le brancardier voit bien que...silence.

Comment réagir ? Garder pour moi ce sentiment d'injustice, hurler ma douleur ? Mais aussi ce sentiment de culpabilité...

Pourquoi avoir fumé si longtemps ? Pourquoi n'être pas retourné chez le cardiologue plus tôt ?

Pourquoi, pourquoi moi.

Mais à quoi bon ressasser, rechercher les causes, le mal est fait, le mal est là, il va plutôt falloir faire face, se battre, faire front... regarder devant...

Retour à la chambre pour un moment, un grand moment de vie, un grand, le grand numéro !!!

Soirée et nuit garanties sans ennui...

Mais avant de vivre ces moments, j'envoie un sms à Suzanne en attendant de l'avoir au téléphone : « corono faite... résultat pas top... » Elle me répond «on s'appelle plus tard ».

Bon voilà le verdict est tombé et le parcours va être plus long que prévu mais avant de revenir là-dessus, place au spectacle...

Avec le recul, j'ai envie de dire merci au « papy » (mon voisin de « chambre ») qui m'a permis de façon bien involontaire, le pauvre, de supporter ces heures difficiles...

D'abord le repas, l'appétit est là. Je pense à la phrase de Georges, mon beau père qui a, lui aussi, subi une opération du cœur (triple pontage en 1988 à Paris par l'équipe du Professeur Cabrol) et m'a toujours dit « ce qui m'a sauvé, c'est d'avoir toujours mangé, quand l'appétit va, tout va... ». Je décide donc de faire mienne cette philosophie et de toujours manger tout ce qu'on va me donner...

Les soignants présents sont empathiques, sympas je dirais... La suite des évènements me fait dire, après coup, que cette patience des soignants va être rudement mise à l'épreuve par mon voisin.

Moi, un super échange avec Suzanne me reconforte et je décide aussi de lui demander de m'apporter de quoi écrire (un grand cahier, des stylos ;

— J'ai envie d'écrire ce que je vis pour m'en rappeler plus tard ») : cette aventure va être plus longue que prévu et je sens que la coucher sur le papier va m'aider à la vivre...

Après, je ne suis plus sûr de l'ordre réel des évènements au cours de cette –longue– nuit...

À plusieurs reprises, j'entends mon voisin essayer de répondre au téléphone alors qu'il s'agit d'une alarme du scope qui sonne et il s'énerve, râle fortement se plaint de l'hôpital, des personnels. Au bout d'un moment, je tente de lui expliquer mais cette tentative est vaine : il n'est pas disposé à m'écouter car il me raconte l'histoire de la veille

— De toute façon, je les ai dénoncés et ils vont bien voir à qui ils ont à faire, ça ne va pas sûrement se passer comme ça.

Les soignants, venus lui mettre le masque à oxygène, essaient de le relever dans le lit ce qui provoque chez lui des cris de souffrance.

— J'ai mal au dos, ne me touchez pas, vous me faites trop mal.

Ses propos détonnent avec d'autres moments pendant lesquels il me paraît vouloir et pouvoir se mouvoir seul.

À plusieurs reprises, il a voulu appeler le personnel mais ne trouvant pas la sonnette, il s'est mis à hurler...

Dans la nuit (je pense vers minuit), je le vois complètement retourné la tête au pied du lit et les jambes coincées dans les barrières. Je sonne et les deux soignants n'ont plus qu'à changer le lit souillé car les protections sont forcément enlevées...

Plus tardivement dans la nuit alors que j'ai réussi à trouver le sommeil, je

suis réveillé par un grand fracas : « voisin » a réussi à démonter le pied du lit qui, en tombant, a provoqué un fracas inimaginable dans un service hospitalier...

Il est là inutile de sonner : l'équipe arrive en courant. Un nouveau nettoyage du lit est nécessaire...

Retrouver le sommeil est alors ensuite difficile mais j'y parviens tout de même. Je me demande ce qui va arriver. Je ne suis pas moqueur mais je trouverais la situation quelque peu burlesque, si elle n'était pas liée à un trouble quelconque chez mon voisin.

Je me réveille soudainement (3h ou 4h) et sens une présence au pied de mon lit Il me dit «

— T'inquiète pas, c'est moi.

Il est assis, nu comme un ver, sur un tabouret au pied de mon lit et regarde par la fenêtre, la couche-protection, entre autres, est sur le sol mais monsieur est calme, posé.

Discrètement (je l'ai vu être capable de gestes de violence envers les soignants en début de nuit), je prends la sonnette et j'appelle. Un grand nettoyage (lit, corps, sol). Je me demande tout de même quand et comment tout ceci va se terminer.

Et là, je vois une soignante (aide-soignante) qui parvient à trouver mots et attitude qui engendrent un rapide retour au calme. Mon voisin est assis sur son lit et prend conscience de ses actes de la nuit «

— Mais qu'est ce qui m'arrive, bon sang, qu'est-ce que j'ai ?

Son ton n'est plus agressif.

— Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je fais là ?

La soignante a trouvé le bon ton (sa voix m'a marqué d'ailleurs) et les bons mots : suffisamment dans l'empathie mais également fermeté.

— On va être obligé de vous attacher comme ils ont fait hier soir, alors il

faut être sage maintenant. Il faut dormir et être calme.

— Oui, d'accord

La nuit précédente a déjà dû être mouvementée : je comprends mieux ses propos sur les « évènements de la veille ».

Le calme est revenu mais la nuit est vraiment très courte.

J'avoue que ces évènements m'ont, certes, empêché de cogiter sur mon sort, mais m'ont, tout de même, amené à me poser des questions « mais où je suis, où j'en suis, et où je vais »

Je connais de par mon travail, mes lectures mais aussi les visites à l'hôpital, les difficultés que peuvent côtoyer les soignants avec les personnes âgées souffrantes mais le fait de me retrouver allongé dans le lit d'à côté est différent.

Au cours de cette nuit fort mouvementée, pendant les moments de calme, j'ai eu mes moments de doute et d'angoisse.

La Préparation « entre technique et psychologique »

Mardi 10 novembre matin

C'est le matin, je trouve les gens très attentionnés ici...

Je commence à recevoir plein de messages de toutes mes sphères. En même temps, nous avons, avec Suzanne, informé les copains, les gens du conseil municipal, du foot, du boulot.

Des encouragements qui certes peuvent émouvoir, te faire chialer sur le coup mais globalement donnent du positif, du moral... Ces messages qui arrivent par dizaines, échelonnés dans le temps, j'ai décidé d'y répondre individuellement ; « travail » assez long mais qui m'occupe l'esprit et m'aide petit à petit à penser plus sereinement, à poursuivre ce travail d'acceptation, d'accommodation à ma nouvelle situation, à ma nouvelle condition de malade.

Et les pensées de ces moments reflètent ce travail de réflexion...

Bon, ce n'est pas forcément une grande rigolade mais il faut accepter, se faire à l'idée.

Non, Gérard, tu n'es pas invincible, indestructible mais, en même temps, tu n'es pas foutu. Je me mets en tête de faire du « nouveau » de construire un « nouveau Gérard » avec des projets peut-être différents. Remettre les choses dans un ordre plus cohérent. Si je ne serais jamais un pépère tranquille et que je pense que j'ai ce besoin de « projets pour projeter », faudrait peut-être avoir ce projet de se remettre dans un chemin d'hygiène de vie pour que le chemin dure le plus longtemps possible.

Et si au final, cet accident, incident cardiaque, c'était ma chance, notre chance ?

Et pendant ce temps, « mon papy » d'à côté dort maintenant tranquillement, lui...

Je reçois, comme annoncé, la visite de M. Caprio le chirurgien qui

réalisera mon opération. Pour m'expliquer la suite des évènements et aussi je pense pour lancer ma rééducation future, son message est clair à ce sujet...

Il revient sur le résultat de la coronographie, m'explique le principe de l'opération : le pontage cardiaque, le prélèvement des artères mammaires, l'arrêt du cœur, la pompe externe.

Les risques pendant et après l'opération (le 1 % de mortalité sur lequel je reviendrai forcément) surtout hémorragique en lien avec le traitement actuel de fluidification du sang pour limiter les dégâts de l'infarctus en cours...

J'apprends qu'ils me maintiendront plus longtemps sous anesthésie pour pouvoir intervenir au cas où.

Je n'ai pas d'antécédent direct (à ma connaissance mes parents n'ont pas eu de problèmes cardiaques, ils n'en ont pas eu le temps, j'y reviendrais plus tard dans ces pages).

Les facteurs ayant engendré ma maladie sont surtout liés à l'hygiène de vie... en premier le tabac « toi cigarette que j'ai aimée, t'as cherché à me tuer ? Mais non personne ne t'a mis dans ma bouche, c'est moi... » De toutes façons, le passé est passé et à quoi bon le ressasser, vaut mieux projeter. Oui mais je me dois de tenir compte du passé pour en tirer les leçons, pour ne pas renouveler les mêmes éventuelles erreurs.

Serait-ce le lancement d'une introspection ! ! !

M. Caprio me dit que l'on se reverra dans 2 mois en janvier.

— Si vous sentez le tabac à ce moment, on ne pourra plus rien pour vous. Il est direct j'aime bien...

— Faudrait être con

— Vous dites ça aujourd'hui sous le choc, mais je rencontre tous les jours ou presque des gens qui se sont remis à fumer dès leur sortie.

Je sais qu'il a raison, qu'un fumeur ancien comme moi n'est jamais certain de ne pas craquer à nouveau et que « con » je le suis depuis si

longtemps.

Il m'annonce que je vais voir un tabacologue pour m'aider. En fait, ma rééducation commence avant même que l'on m'opère.

L'opération aura lieu « en fin de semaine ou début de semaine prochaine » mais il ne peut encore me préciser quand exactement.

J'apprends aussi que je vais passer une batterie d'examens : échographie, doppler des vaisseaux du haut du corps dont les carotides, capacité respiratoire...

Après déjeuner, vers 13h00, je passe mon premier examen « EFR épreuve fonctionnelle respiratoire » qui va permettre d'évaluer mes capacités respiratoires, de diagnostiquer une éventuelle insuffisance et en fait à ce moment je retiens « de voir si je suis « opérable ». Là, je « flippe un peu » « manquerait plus que ça »... en fait je découvre ce stress du patient qui à chaque examen a peur du résultat, je découvre cette angoisse de la découverte de maux inconnus.

Branchement du scope portable et on est parti avec le brancardier et un médecin externe (un étudiant de 5^{ème} ou 6^{ème} année de médecine en stage) qui est là pour la surveillance du scope ; et oui, je dois être en permanence accompagné de quelqu'un en mesure d'intervenir en cas de souci cardiaque. Ce jeune s'avère très sympa et je vais beaucoup discuter avec lui pendant les moments d'attente. Il m'explique ses projets, ses envies.

La soignante qui me reçoit m'explique et me rassure « d'après ce que je vois, il ne devrait pas y avoir de problème, ne vous inquiétez pas ». Je me dis « quand même je vais tout donner ».

Donc souffler par la bouche, expiration puis inspiration à fond et le contraire pour voir ce que je préfère : l'inspiration d'abord. C'est parti pour l'épreuve ; d'abord lentement pour bien remplir les poumons et vider ; puis rapide le plus vite et le plus fort possible.

Je comprends vite et je donne tout : pas de souci sauf en fin d'expiration. Elle me demande si j'ai eu des signes asthmatiques car elle voit qu'en fin

d'expiration c'est comme si mes alvéoles avaient ce type de souci.

Elle me propose la « ventoline » et là c'est nettement mieux, je le sens et c'est même très agréable. Effectivement, j'avais par moment des fins d'expirations pénibles lors de mes footings.

Mais globalement tout va bien.

Pendant l'attente, j'ai un super échange avec le jeune externe (en 6^{ème} année de médecine lui) : on parle de son projet, il est attiré plus par le côté recherche médicale que la partie soins et ceci se voit dans son comportement, je trouve. Il me fait penser à mon pote Patrick, ce gars, éternellement avide d'apprendre, de rechercher.

Comme je le sentais, il n'y a aucun problème respiratoire pour l'opération, la dame me dit que je vais voir un kiné respiratoire pour préparer et faciliter la rééducation postopératoire. Je commence à aimer que l'on me parle de rééducation...

Retour à la chambre. Suzanne arrive à 15h30. Dieu que ça fait du bien « mon anti dépresseur » comme j'ai parfois appelé Suzanne va-t-il devenir mon « anticoagulant ».

Elle m'a apporté les affaires demandées dont cahier et crayons. Je vais pouvoir mieux m'occuper en commençant à écrire ce qui m'arrive.

Romain arrive aussi. Je revis.

« Vous m'avez apporté un bol d'air, l'air de la maison, l'air de la vie et la force de m'accrocher me vient aussi de ça, de mes 4 Gérard ».

En leur présence, on me refait l'échographie du cœur. Comme à Alençon le résultat est plutôt bon : pas de fuite aortique ni valvulaire « c'est déjà ça de gagné ». L'examen est réalisé par une interne encadrée par un cardiologue qui explique avec des exemples de mécanique ou de plomberie « ça plait à Romain qui s'intéresse ! ».

Après, le papy s'en va dans une chambre « seul », promesse d'une nuit plus tranquille ! Quelqu'un d'autre va arriver. Je vois vite qu'une place ne

reste pas longtemps vacante !!

Je ne le sais pas encore mais au cours de mon périple je vais faire plein de riches rencontres mais ce sont des rencontres sans lendemain, des gens ordinaires ou extraordinaires, mais des gens... que je ne reverrai pas.

Le temps passe vite quand les miens sont là, d'autant que j'essaie d'être vigilant sur l'heure de départ de Suzanne : la route c'est fatiguant et je me doute de la fatigue qu'elle va accumuler.

Un gars de 35 ans de Falaise arrive pour un choc électrique prévu dans la soirée... On sympathise ; il est un peu en colère car il n'aime pas trop attendre mais je comprends vite que son « histoire médicale » explique son impatience. Son examen n'a lieu qu'à 22h30, il ne revient que vers 2 ou 3h du matin.

Je reçois de plus en plus de messages de soutien : une super chaîne de solidarité. C'est incroyable ce que ça fait du bien. Vive les SMS et les mails !!!

J'ai un peu l'impression d'être sur une île inconnue et que mes « contacts » sont sur un bateau qui s'éloigne de moi. Mais ils m'envoient des signaux !!! Est-ce la peur inconsciente de l'éloignement, de la mort -ce mot que je ne prononce pas encore vraiment à ce moment mais qui commence à être une éventualité...

En parlant de mort, c'est maintenant le 11 novembre jour de commémoration... C'est drôle ce mot évoque plein de choses : les événements de la vie municipale en cours à Saint Pierre -je vais y revenir- et puis mon pote Patrick Clémence. Ah sa chanson « les monuments » sur justement l'idiotie de commémorer les guerres... Je me la chante mentalement !

— J'ai gerbé sur vos monuments en un bouquet de couleurs vives...

C'est la connerie humaine qu'il vilipendait le gars Clémence... Mon dieu (même s'il m'en voudrait de dire ça, « mon dieu », « sacré p'tit con ») il est parti lui, terrassé par un sale crabe qui a réussi à le « mettre par terre », lui

un des héros de ma jeunesse... J'y pense souvent depuis son départ mais ces jours-ci il est présent comme tous ceux que j'ai perdus en cours de route... D'ailleurs, il se foutrait de moi de me voir au garde à vous devant le monument aux morts.

— Mais non je ne me mets jamais au garde à vous et à chaque « commémo, je me chante la chanson...Je suis là en mémoire des morts, des disparus de la connerie humaines ou plutôt de leurs dirigeants.

Je sens d'ailleurs que le « Gérault rebelle » revient pendant ces jours d'extrême patience, je sens ça sans savoir pourquoi.

Il paraît que l'on revoit sa vie juste avant de... mais non !!!

Au fait, la « commémo » et bien ce sera sans moi. Ceci me fait penser aux fameux évènements de la municipalité qui ont lieu chez moi. Je suis encore attaché à cette vie publique, politique... mais je m'en détache, tout ceci me paraît tellement dérisoire et je sens que si je sors entier de tout cela, je ne sais pas si... mais il est encore trop tôt. Je suis et reste solidaire, on sollicite mon avis mais ai-je suffisamment de force pour cela... D'ailleurs c'est drôle, mais les quelques visites et la suite des évènements ont confirmé mon ressenti sur les valeurs, les atomes crochus...

Mais en parlant de « Commémo », c'est la vieille garde des copains, les copains de toujours qui sont là...et eux les Duhé, Delente, Roussel... Les copains rockers...

Ça permet de se remettre dans l'humour de ces potes là... Toujours là dans les bons moments et les moins bons. Et Gilles qui m'alerte :

— Le plombier qui va te changer la tuyauterie, fais gaffe qu'il ne soit pas Polonais et qu'il travaille au rabais !

— Non, t'inquiète, il est plutôt italien.

— Ouais bah c'est mieux mais c'est plus cher.

Enfin, peut-être que je brode un peu mais c'était un peu ça quand même...

Merci Suzanne d'avoir pensé à prévenir tous ces potes-là. Franchement, c'est La Bonne Idée...

On se sent mieux, « entouré » (même à distance) par des gens en qui on a pleine confiance !!!

Et l'autre bande, les ex irfaiens (c'est-à-dire les gens de l'IRFA, l'organisme de formation dans lequel je travaille, d'il y a 15 ans quoi) qui s'inquiètent comme « les Besnard » :

— Après tu pourras quand même boire un coup de Beaujolais vu que cette année bah c'est pas gagné, c'est la semaine prochaine »

Et tout ça par SMS. J'avoue que tous ceux-là, ils m'ont fait pleurer de rire... car je deviens de plus en plus sensible au fil des jours. Est-ce une impression ? Je ne crois pas car cette sensibilité a toujours été là. Simplement mon « actualité » (j'aime ce mot) ou les « évènements » doivent l'exacerber.

Cet après-midi Suzanne est là et ça c'est le bonheur... chut...

Le jeune de Falaise est parti.

Arrive alors un monsieur qui, je ne le sais pas encore, va me faire vivre un moment extraordinaire car unique.

87 ans, ce patriarche, comme je vais ensuite l'appeler, est l'ancien d'une famille de gens du voyage basée près de Coutances dans la Manche à cette époque de l'année (mais se trouve aussi souvent dans la région de Flers dans l'Orne). Il souffre de graves problèmes cardiaques et a été envoyé par l'hôpital de St Lo dans la Manche pour passer une coronographie. Je comprends vite qu'au-delà de ses souffrances physiques, le fait de se trouver ici, enfermé et isolé de sa famille, de son monde est vraiment pénible pour lui. Sa fille fait ce qu'elle peut pour le stimuler, lui expliquer, il n'a pas envie de rester là

— Je manque d'air ici, on ne peut même pas ouvrir les fenêtres ici, c'est comme la prison »).

Je me rends compte alors que, dans ma situation, j'ai de la chance : de mon lit, je vois le ciel, les lumières de la ville (au 20^{ème} étage je ne vois pas les rues mais je suis en quasi semi-liberté !!).

Mais cette soirée n'est pas bonne.

L'infirmière de nuit est froide et « technique » avec une approche relationnelle que j'ai un peu de mal à saisir... »

— Bonjour, X..., Infirmière »

Et elle réinstalle les différents appareils. Je retiens surtout le brassard pour la tension : les autres nuits, on ne me le mettait que pour la prise «

— Moi je le laisse toute la nuit, ça évite que je vous réveille... et c'est mieux ».

En fait, ça va me réveiller beaucoup plus souvent et en plus le brassard de prise de tension m'a toujours stressé. Je lui en fais part mais mon opinion n'a pas l'air du tout de l'intéresser. Je me permets de lui demander si elle pourrait régler plus bas le seuil de déclenchement de l'alarme de rythme cardiaque.

— C'est obligatoire réplique t'elle d'un ton ferme pour toute explication.

Non elle n'est pas désagréable mais peu empathique. Je me dis que pour l'apprivoiser, il va falloir que je m'intéresse à elle...

Cette nuit m'a choqué tout de même, j'ai découvert (mais je ne savais pas que la présence de la famille de mon voisin avait pu « tendre l'atmosphère » car il aurait fallu des vigiles) ce que pouvait donner le manque d'empathie envers un patient « différent » et donc difficile à comprendre.

M. W... mon patriarche voulait aller aux toilettes, mais l'état de son cœur nécessite, comme pour la plupart des gens en soins intensifs, d'éviter tout déplacement sans branchement aux appareils de surveillance. Car le risque de malaise cardiaque est grand aux toilettes (je le sais depuis l'explication du garçon infirmier pédagogue d'Alençon). Mais il faudrait lui expliquer simplement.

Et là comme en plus il n'entend pas bien, et bien on lui crie dessus !!!
Devant ce spectacle, j'avoue que je craque, j'en ai marre, je veux partir
d'ici, je veux rentrer...

Je ne sais pas vraiment à quelle heure je ressens ce trop-plein d'émotion
mais il est sans doute 22h30 / 23h et que puis-je faire. Je résiste à l'envie
d'appeler Suzanne... Je parviens à retrouver mon calme et à me remettre en
positif « respiration lente, ventre et poumon » « relaxation »... et je parviens
ainsi à trouver un sommeil réparateur (entrecoupé de réveils en sursaut –en
partie à cause de ce maudit brassard de tension).

Je pense que ce moment de ras le bol, inévitable, est finalement
nécessaire, il permet d'évacuer le trop-plein accumulé en quelques jours
mais certainement aussi depuis plusieurs semaines. La capacité de me
remettre dans le sens de la marche me permet de supporter et dépasser ce
moment.

Jeudi matin 12 novembre

Réveil, toilette, petit déjeuner. Tout ceci devient, non pas encore un rituel, mais déjà une habitude. On dit que l'Homme a des capacités d'adaptation aux situations nouvelles, je le constate à ce moment : ce passage rapide vers l'univers hospitalier, j'ai entendu, lu, je ne sais plus, que certaines personnes âgées perdent vite pied et sont déboussolées dans cette situation ou cet environnement.

Je dois être trop jeune !!!

Puis la jeune externe que j'ai déjà vue (jeune fille charmante et douce « son regard et son sourire reflètent sa douceur, ses longs cheveux »... mais non elle ne ressemble pas à Suzanne !) m'accompagne pour un doppler des carotides. Là, j'ai franchement une grande peur du résultat, car je sais que si les vaisseaux qui irriguent le cerveau sont abîmés, les risques opératoires sont accrus et alors que peut-il se passer ?

L'examen est une nouvelle fois réalisé par une jeune interne, elle-même guidée par un médecin... Il la guide, la corrige, je le trouve très bon pédagogue !!!

Alors on fait le côté droit, puis gauche, on passe le haut, le bas, en fait tout ce qui irrigue la tête... Il y a des bruits caractéristiques de l'examen. On m'explique que c'est pour mesurer le risque d'AVC pendant l'opération (ça c'est rassurant !!!) mais pour moi il y a très peu de risques : mes vaisseaux sont en relatif bon état...

J'ai aussi assisté au début de cet examen à un échange entre l'interne et « mon » externe accompagnatrice. L'interne lui demande des précisions sur mon dossier et comme elle ne sait pas trop quoi répondre, elle lui conseille gentiment de consulter le dossier pendant le voyage entre la chambre et les examens... Pendant ce voyage, on a parlé et personnellement « je trouve ça bien moi » mais je ne dis rien... Puis elle lui précise que ceci peut lui permettre de mieux comprendre ce que l'on recherche dans l'examen... et là je comprends qu'elle est dans son rôle... En fait, le médecin forme l'interne

qui forme l'externe... Une chaîne de formation en quelque sorte.

Bon, ce que je retiens surtout c'est « pour moi ça roule ».

Je ressens comme un ouf de soulagement. Un « soulagement de ouf » diraient les jeunes.

Retour à la chambre et « au revoir » à l'externe qui me souhaite gentiment une bonne continuation. Je me souviendrai de sa douceur... J'espère qu'elle réussira comme médecin à rester dans ce registre relationnel...

Mon Patriarche de voisin, lui, n'est pas bien du tout. Il veut sa famille et refuse les choses. Je comprends vite que la façon dont on lui parle, dont on s'intéresse à lui, influe sur sa perception des situations. C'est un homme qui a dû longtemps être le « chef de famille » et vite je constate qu'il a également aussi grand besoin de spiritualité. Il s'énerve de ne pas pouvoir voir les siens avant 15h30. Mais au fil du temps, il est plus calme...

Les soignants lui expliquent que sa fille doit voir les médecins, qu'elle est là, mais que les visites extérieures sont interdites car il y a les soins, les visites des médecins... Il comprend et surtout sa fille est autorisée à le voir avant l'heure pour lui expliquer ce qui va se passer.

Elle vient quelques minutes et lui dit notamment qu'elle va lui expliquer l'après-midi après avoir vu les médecins et que « son neveu aussi va venir le voir... ».

Ceci le calme et on arrive après le départ de sa fille à échanger quelques mots.

Entre temps, j'ai vu un cardiologue. Il me re peint le tableau : l'opération avec un peu de détails mais pas trop et surtout on échange de façon libre. Je le trouve très explicatif et clair.

Par exemple quand il me parle d'un « simple pontage », je lui dis

— Vous en parlez comme d'une opération simple ?

Il me rétorque aussitôt

— Non, je voulais dire qu'il n'y avait pas autre chose que les pontages comme les valves mais ce n'est pas une opération simple ni banale, ça dure quand même plus de 3 heures

Ceci me paraît peu mais je ne lui dis pas car ce n'est pas moi qui bosse ».

Il me reparle des examens déjà faits et ceux restant à faire dont l'échographie du cœur. Je lui précise que celle-ci a déjà été faite « oui à Alençon mais le chirurgien souhaite qu'on en refasse une » « oui c'est fait depuis hier ». Il n'avait pas eu les résultats...

— Tiens tiens me dis-je, auraient-ils des soucis de communication !

Vers 15h00, les soignants autorisent la fille de mon voisin à entrer plus tôt (j'ai moi-même dit qu'on avait vu les docteurs et eu nos soins...). Elle lui fait part des choix possibles (opération, pose de stents, traitements...).

Je vois bien qu'elle a du mal à lui expliquer. Un peu plus tard, je me permets de lui proposer de l'aider dans ce dialogue, ce qu'elle accepte volontiers. On a échangé, elle lui répétait les choses que je lui disais, ce que j'avais observé, entendu.

En fait, on lui parlait de choses sur l'après mais lui était centré sur le maintenant (mal au ventre de ne pas aller aux toilettes, chaleur, manque d'air ici...) et ce décalage l'empêchait certainement de penser à l'avenir...

Elle m'utilise pour mieux lui expliquer

— Le gadgi à côté-là, il est comme toi, il a des soucis et ils vont lui faire un pontage... (même si le mot qu'elle emploie est « pompage » ce qui restera dans ma mémoire et me vaudra le surnom de « pompé » !!!)

Et du coup, il est plus calme et accepte d'y réfléchir.

Puis, vient son neveu (il est, je l'ai appris plus tard, prédicateur). Ils ont longuement parlé religion, il lui a parlé de sa vie

— Mon oncle, tu as eu une belle vie,

— Oui

— Une longue vie

— Oui

— Une vie pleine de foi, de Dieu

— Oui

Ils ont parlé de Moïse, de la Bible, de plein de choses. J'ai observé une évolution de la voix de mon voisin allant jusqu'à un enthousiasme étonnant au vu de la situation.

Au bout de ce long dialogue, le neveu a proposé à son oncle

— Veux-tu que je prie pour toi, mon oncle ?

— Oui

— Que l'on prie ensemble ?

— Oui

J'ai entendu ensuite M. W... répondre avec un ton calme et très apaisé. Son neveu a prononcé une longue prière, intense qui demande à Dieu d'accueillir son oncle, de l'aider, de le guérir de ce mal. À chaque phrase, M. W... acquiesce avec un enthousiasme grandissant et au bout d'un moment un plaisir et un sourire sur son visage.

Ce temps de prière, auquel j'ai assisté, bien involontairement m'a fait du bien à moi aussi, je le pense, il m'a fait comprendre que moi aussi je pouvais être concerné par la fin de ma vie mais qu'à la différence de M. W... je n'avais pas eu une si longue vie. Ce moment a certainement contribué à un apaisement chez moi, une acceptation non pas de la mort mais du risque, de l'opération, du parcours sans doute difficile des semaines à venir. J'ai appris sur moi en assistant à cette sorte d'acceptation par M. W de sa fin proche.

La fille revient, ils reparlent de tous les sujets, des toilettes, des appareils (il ne supporte pas tous ces fils).

Elle lui explique à nouveau que «

— Le gadgi à côté, c'est pareil, il va être opéré, il est jeune, mais c'est pareil...

— Oui

J'ai expliqué à la fille les risques d'aller aux toilettes et qu'il fallait être branché pour signaler tout problème...

— Il fait dans son lit, dans le bassin car on ne peut pas vous débrancher, y'a des risques... ».

— Oui

— Il faut que tu sois raisonnable comme lui...

Sa fille part (en l'informant qu'un autre neveu va venir ce soir aussi), il est apaisé, calme, il est enfin en confiance.

Il sonne et demande à aller sur le Montauban mais il souhaite ne pas être vu. La pudeur, la fierté de l'homme... L'aide-soignante va vite chercher un paravent...

Il se couche, il ne mange pour ainsi dire pas (le potage un peu). Il me demande si on peut décaler le paravent qui nous sépare pour se voir un peu...

Besoin d'humanité. J'ai ressenti une grande chaleur en moi.

Vers 20h, un autre neveu -lui aussi prédicateur- est passé et a refait une prière. Il avait une contrainte de temps et donc son passage était plus rapide, sa prière était plus courte et moins intense, mais ceci est peut-être dû à ma perception.

Des médecins sont venus pour lui proposer les différentes options. Ils lui ont demandé, il a dit « avec la famille, on a discuté » et à la question, « mais vous, vous en pensez quoi ? » Il a dit « non, pas d'opération, pas la peine, trop vieux ». Ils n'ont pas insisté.

J'ai assisté là à un truc que je n'oublierais jamais. Entouré des siens, avec les prières qu'il aime, les prières auxquelles il croit, il a simplement accepté, décidé lui-même avec les siens de son avenir.

Je pense avec le recul que ce moment a influencé les jours suivants dans ma façon d'appréhender la crainte de la suite, de ma suite. J'ai ressenti ce besoin d'écrire mes réflexions, mon analyse de la situation. Écrire mes pensées m'aide à les structurer... mais le contenu de mes pensées va évoluer pour supporter les jours à venir mais également les pensées sur mon avenir. Je sais que je vais prendre des décisions sur mes activités, que je vais trier car « la vie me semble courte » et j'ai envie de dire un jour que j'ai eu une belle vie (et même aussi une longue vie).

Alors, merci à toi « mon patriarche » et merci aussi à ta fille, car sans le vouloir tu m'as vraiment, vous m'avez vraiment aidé. Car moi aussi je suis plus détendu même si je suis fatigué...

En fin d'après-midi, Romain en visite avec son colocataire Florent. Ça fait encore et toujours un bien immense, on discute, on blague. On fait ce que l'on peut pour être dans le positif mais c'est assez facile « sans se forcer ».

J'ai eu un échange informel avec l'infirmière et l'aide-soignante, échange sur le patriarche, je livre ce que je pense, que pour lui c'est dur, échange sur ses difficultés... Puis on parle de mon travail, j'apprends alors que l'on m'appelle « l'écrivain » ici !!! Les filles se demandent ce que j'écris, si je note les choses qui ne vont pas. Le client fantôme ! En riant, on en parle... Mais ce surnom « l'écrivain » me donne une idée que je n'avais pas forcément au départ. Si j'ai souhaité vite un cahier, c'était pour me souvenir (j'ai assez vite compris que ce moment allait être important pour moi, pas le petit bobo mais le truc qui te marque pour un moment), mais aussi pour témoigner à mes proches au cas où, même si cette pensée n'est pas venue aussitôt ou alors inconsciemment.

Un autre point que l'infirmière ose me dire : les aides-soignantes, dans leur ensemble, voudraient toutes éviter l'épreuve de mon rasage !!! Je trouve cela sympa de me le dire. Je ressens une sorte de confiance,

complicité, « on est ensemble pour ma santé ».

L'infirmière que je reverrai s'est attardée, j'apprends qu'elle a perdu son mari (elle doit avoir environ 40 ans) quelques années auparavant, sans m'en préciser les circonstances. On parle de la vie de plein de choses. Je sens une grande empathie, pour ne pas dire sympathie. Ce type de moments me fait du bien ; je pense qu'ils contribuent à me donner la force de supporter l'endroit, la situation d'aliénation.

Nuit sans souci, sommeil forcément interrompu (bruits et lumières : ce n'est pas un spectacle son et lumière même si j'ai parfois eu l'impression d'être au spectacle !!!

Fais gaffe, tu fais partie des acteurs, pourvu que le héros ne meure pas à la fin !!!

Vivent les films américains !!!

Vendredi 13 novembre

Réveil à 7h, les rituels : tension, température, médicaments et toilette. Mais avant un grand moment : le plat bassin. Patience, prendre son temps, ne pas forcer. Yes !!! Je ne savais pas qu'on pouvait être content comme ça, de « faire caca », mais c'est une victoire car je sais que c'est important de bien faire fonctionner le transit et tout et tout...

Le petit déjeuner, un moment de plaisir...

J'ai l'impression de penser et donc là d'écrire comme un vieux malade, comme un « vieux » tout court. Je ne suis pas péjoratif en disant ça : c'est juste lié aux préoccupations de santé...

J'envoie un message à mon Clément qui a aujourd'hui 17 ans. Que tout ça me rapproche de mes loulous, qu'ils sachent qu'ils sont importants pour moi, c'est dans ces moment-là que l'on se rend compte de l'échelle des choses, des valeurs...

Un cardiologue vient me voir. C'est le cardiologue qui était venu pendant mon échographie et qui m'avait paru très technique au contraire de celui qu'avait apprécié Romain.

— J'ai quelque chose à vous demander ? Un service à vous demander

Sa question m'intrigue car elle est un peu l'inverse de ce que je vis depuis quelques jours. Mais je n'ai pas le temps de me questionner, ni de m'inquiéter

— Seriez-vous d'accord pour une visite « formation » de 5 étudiants en seconde année.

Je lui réponds « bien volontiers »

— Travaillant dans la formation, je me vois mal refuser .

On échange rapidement sur mon activité professionnelle, l'IRFA « il ne connaît pas ». Ce qui confirme une impression, l'IRFA est inconnu de la totalité des soignants à qui j'en ai parlé. « Faudra que je le dise » « C'est

beau la conscience professionnelle ! ».

J'accepte donc et il me dit «

— Je vais vous questionner sur les symptômes que vous avez ressentis, sur vos antécédents. Vous répondez sans indiquer ce que vous avez appris depuis...

— Je fais comme si je venais d'avoir le résultat de la coronographe...

— Oui c'est ça. L'objectif est que les jeunes voient le cheminement du diagnostic puis pratiquent également une auscultation avec le stéthoscope.

Donc il revient quelque temps plus tard avec les cinq jeunes qui m'ont l'air finalement plus impressionnés que moi.

Ceci m'a permis d'apprendre que je n'ai pas fait jusqu'à l'infarctus (la plaque d'athérome n'a pas bouché le vaisseau et normalement le muscle cardiaque n'a pas souffert). Plutôt une bonne nouvelle. Curieusement, je l'apprends presque par hasard.

J'apprends aussi que si la douleur ressentie s'était arrêtée à l'arrêt de l'effort physique on aurait parlé d'angine de poitrine.

— Là on a affaire à une maladie des coronaires, c'est tout

Le « c'est tout » me fait un peu rire ...

— C'est déjà pas mal !!!

J'ai la nette impression que ma réplique détend l'atmosphère !!!

Le médecin explique les différents symptômes possibles et les types de pathologies s'y rattachant.

Intéressant mais j'aurais dû prendre des notes...

J'apprends que les antécédents familiaux sont surtout des parents directs mais qu'au-delà le lien est moins évident. Je comprends mieux cette insistance sur mes parents...

On passe ensuite à l'auscultation, d'abord la démonstration puis les 5 à la suite. C'est un peu éprouvant de souffler lors de l'auscultation pulmonaire mais bon, c'est pour la bonne cause.

Du coup, je pense avoir compris ce que recherche un médecin lors de l'auscultation générale du cœur et des poumons, et ça peut servir :

— Pour le cœur, le stéthoscope au niveau des 4 zones (aorte, veine pulmonaire, les 2 valvules mitrale et tricuspide), où les prendre et ce qu'il faut entendre (les 2 temps de systole de mémoire) et le repos. Écoute du bruit et du rythme et recherche d'un « souffle » qui en fait correspond à une fuite.

— Les poumons dans plusieurs zones, recherche du bruit normal du souffle (de l'air) et détection potentielle de bruits anormaux (feuille froissée ou cheveux qu'on frotte qui indique une présence anormale de liquide par exemple.

Et c'est tout en termes de diagnostic !!!

Ceci enlève un peu la magie de l'auscultation et la prochaine fois chez le toubib je saurais : ce n'est pas si savant que cela. Mais bien-sûr, comme le précise le cardiologue, après cette première recherche, il y a d'autres investigations plus précises pour le diagnostic d'une anomalie !!!

En fait, cette séance m'est grandement utile dans mon processus d'acceptation de mon nouvel état de malade du cœur, je comprends mieux, je me mets dans la peau du futur opéré...

J'accepte cet état de fait...

Je conseille à toute personne d'accepter ce type de séance : déjà ça occupe, ça rend service aux jeunes et ça permet de se sentir un peu utile et surtout ça permet d'être autre chose qu'un allongé !!!

Cet épisode passé j'apprends que M. W... mon voisin va partir... J'ai longuement parlé avec sa fille et avec lui... J'ai lu dans ses yeux une sorte d'amitié, de respect, de solidarité, d'humanité tout simplement.

— Mon frère a eu ça, ça va bien se passer, vous êtes jeune... ».

J'éprouve un grand respect pour son attitude : il sait que ses moments sont comptés, il aspire juste à vivre ses derniers moments comme il le veut, dans son mode de vie, mais il veut me rassurer, redevient « paternel » et rassurant pour moi qui ai juste essayé de l'aider, de le comprendre, de les comprendre, lui et sa famille, plutôt que seulement les juger.

Sa fille est venue me saluer avant de partir

— Je vais faire des prières pour vous, on va tous prier pour vous.

Je la crois. J'ai ressenti une émotion très forte. À la fois triste et heureux de le voir partir, je m'aperçois que cette épreuve a quelque peu d'ores et déjà augmenté mon émotivité naturelle : je peux pleurer ou rire facilement, passer de l'un à l'autre.

Ce départ m'affecte aussi car je me rends compte que je ne reverrais sans doute jamais mes « copains d'infortune », mes voisins de lit.

Après son départ, je reçois la visite de l'anesthésiste. Il fait un bref retour sur ce que j'ai, il part de ce que je sais (j'aime bien sa démarche car elle me permet aussi de prendre conscience de ce que je sais et en quelque sorte de devenir le partenaire du corps médical –c'est du moins comme cela que je veux le ressentir) pour ensuite compléter mon information.

Il détaille mes examens, les résultats pour arriver à ce qui finalement est le but de sa visite : m'informer sur l'opération :

— Durée de 3 à 4 heures comprenant l'installation et la préparation.

— prélèvement des artères mammaires et de la veine de la jambe.

— Transfert de la circulation vers une machine (je traduis une pompe)

— Arrêt du cœur

— Implantation des pontages

— On remet en marche

— ...

Les risques : 99 % de réussite et 1 % d'échec.

Que veulent dire ces pourcentages ? Ceci m'affole un peu. En fait le 99 me plait mais le 1 %, je n'aime pas du tout.

Il m'explique que le risque pour moi est lié à :

— La fluidification de mon sang

— Le souci de tension basse : l'opération fait baisser la tension

— Mon sang est fluidifié pour éviter le risque de problème avant l'opération. Ceci engendre le risque d'hémorragie et de caillot.

En prévention, le temps d'anesthésie est plus long (le double) pour permettre une intervention si besoin et gagner du temps et également limiter les risques liées à une seconde anesthésie.

« J'ai peur » mais en même temps toute cette anticipation des risques me rassure avec son lot de mesures possibles. Des solutions sont envisagées à chaque risque, des solutions préventives ou curatives.

Il m'informe également de la présence au réveil de drains au niveau du thorax, d'un éventuel pacemaker externe pour permettre une stimulation du cœur si besoin (ce pacemaker est une option décidée ou pas par le chirurgien...).

Tous ces appareils sont enlevés dans les 2 à 3 jours...

Puis l'hospitalisation, environ 7 jours, avant le départ pour le centre de réadaptation...

Je me rends compte vraiment là que tout ceci « entre dans ma tête que cette « technique opératoire » je me l'approprie, je me la fais mienne. Départ d'une nouvelle vie...

99... c'est à ce nombre-là que je décide de retenir même si je pense avoir

accepté que le 1 % existe, qu'il est une éventualité à laquelle je dois aussi me préparer... Ce processus d'acceptation de l'éventualité de ma propre mort à ce moment me rend plus serein. Je pense que d'avoir vécu l'acceptation de sa propre fin par M. W , mais également d'écrire mes sentiments, tout ceci m'a aidé...Et je veux croire que cela me rend plus fort.

Parce qu'après le départ de M. W. le box me paraît grand, vide. Mais surtout, ce personnage, et ma rencontre avec lui et les événements m'ont marqué, et ce, pour longtemps. La crainte, la peur de la mort que j'ai, je l'ai vue autrement : j'ai vu un monsieur qui l'a acceptée, et ce n'est pas un film ni un livre, j'ai vu, entendu. Je comprends mieux les différentes phases d'acceptation de ça (le refus, le déni, la colère...)

En tous cas la « vie normale » suit son cours. En ce vendredi 13 novembre, l'horreur se produit à Paris : attentat, des dizaines de mort. Je l'apprends par sms de Romain alors que je commente le résultat de l'équipe de France de Foot que je suis sur internet sur mon téléphone...

Et me revient cette conversation au téléphone en fin d'après-midi avec mon collègue Lilyan qui attend son train à Montparnasse : «

— Ils annoncent un « bagage abandonné »

Et moi qui lui dit «

— T'es rasé ?

— Non

— barre-toi en courant vite !!! »

On a ri mais au final le soir, ça n'a rien de drôle...

Auparavant, vers 18h00, un nouveau voisin arrive : un monsieur de 63 ans qui a des problèmes d'arythmie cardiaque. Il souffre au niveau du cou, n'a pas l'air bien et semble gêné et stressé. Il attend un choc électrique. Il a un lourd passé médical : opéré à l'âge de 2 ans et plusieurs fois depuis au niveau du cœur. En passant, j'ai bien entendu qu'il n'a ressenti aucune douleur lors et après ces opérations -je suis volontiers preneur de ce type

d'information.

J'ai déjà ressenti tout au long de mon parcours, cette solidarité, cette main tendue des malades vers leurs pairs, chacun partageant ses expériences en essayant de rassurer l'autre. Rares sont les personnes qui, dans ces cas-là, font peur aux autres : le positivisme est de rigueur !!!

Son amie passe voir mon voisin ainsi que son fils et sa copine : une tranche de vie car ces deux-là ont failli s'engueuler dans la chambre au sujet d'une histoire de beuverie !!! On a tout de même sympathisé.

Moi, mon état d'esprit après le départ de l'anesthésiste est à la réflexion sur moi à la réflexivité. Donc je réfléchis par écrit.

Le discours technique, tout ça, il faut que je me mette dans les différentes hypothèses. Les professionnels sont souvent pris entre 2 choses : à la fois te rassurer, pour te mettre en situation d'y croire mais également être clair sur les risques, pour permettre à la personne de décider. Dans mon cas, j'ai accepté l'idée dès l'annonce à la coronographie, car je suis en confiance avec l'argumentation médicale, scientifique (mesure entre gain et risque, sur les différents termes, sur la peur du demain immédiat face aux lendemains plus longs). Tout ceci permet, peut-être pas la sérénité, mais une relative confiance.

Mais je suis un « affectif », je le sais. Face à la difficulté, je peux, non pas perdre mes facultés de raisonnement, mais les voir s'amoinrir face à l'affectivité. Si j'ai avec l'âge et l'expérience réussi à souvent dominer cette affectivité, je sens bien, à ce moment, que le naturel est en train de revenir au grand galop et que je vais devoir prendre en compte ce phénomène dans l'avenir pour choisir, trier dans mes activités...

Parce que pour moi ce soir-là, je m'efforce de m'intéresser au foot, mais j'ai du mal, beaucoup de mal. En même temps, je suis avec mon téléphone, l'évolution du score et je suis tout de même content de dire à Romain qui m'annonce les attentats...Ce type d'évènements, je pense que j'aurais comme tout le monde essayé de comprendre ce qui se passe et de tenter comme souvent depuis 2001 d'échanger des points de vue ; pour non pas intellectualiser mais se confronter à l'autre pour rester dans l'humanisme.

Mais là, je suis dans une incapacité de...J'ai du mal à m'y intéresser à la fois faute de moyens d'informations et de personnes avec qui échanger....

De ce fait, ma nuit n'est pas terrible, car le « scope » de mon voisin sonne sans cesse, son cœur s'affole, il souffre de la carotide. Mon sommeil est donc très haché mais c'est maintenant une habitude !!!

Samedi 14 novembre

Le matin je suis fatigué, on me refait ma perf c'est mieux...Le matin, l'infirmière nous parle des attentats à Paris. Je suis en phase avec elle pour éviter amalgames et raccourcis -ça me rassure quelque peu de voir quelqu'un qui partage ces valeurs de fraternité et de respect des différences sans jugements hâtifs et définitifs...

J'ai demandé aux dirigeants du club de foot de dire quelques mots à ce sujet...

J'ai faim et ce petit déjeuner est comme d'habitude un des rares moments de plaisir !!!

Toilette, je prends le temps, je me bichonne, c'est important car je vais voir du monde. Je me repose et je réfléchis aussi plus sereinement à ma situation.

Que 1 % puisse paraître gros ; que les statistiques que je manipule dans mon quotidien de calcul d'indicateurs me paraissent dérisoires... Car 1 %, c'est énorme quand c'est toi !!!

En même temps, c'est tout de même mieux un rapport 99/1 que 80/20 ou 70/30. Alors que puis-je faire pour réduire le risque, pour participer à avoir le plus de chances possibles, en résumé, quel est mon rôle la dedans ?

À cette question, une réponse me vient : ce que m'a dit mon Romain « **restes fort** ». Intelligent mon grand !!!

Et une réflexion de mon beau-père qui m'a évoqué son triple pontage, à une époque (1988) techniquement moins élaborée et une prise en charge différente des anesthésies : « ce qui m'a sauvé, c'est l'appétit, car quand l'appétit va, tout va ».

J'y pense à Georges mon beau-père... Suzanne m'a souvent dit que j'avais des côtés ressemblants (bon, de là à dire que le pontage c'est pour lui ressembler, il y a quand même une marche !!!)... Moi qui ai perdu mon papa à 17 ans, j'ai pris mon beau-père comme un exemple, celui qui m'a

donné des références. Je pense que mon parcours associatif et de vie publique, je ne l'aurais peut-être pas fait sans lui car ce n'était pas la culture de mon père. J'ai souvent fait référence à ses petites phrases : ce petit homme par la taille qu'était mon beau-papa était un sacré grand bonhomme, un grand humain...

Donc je me dis « je vais faire tout ce que me disent les soignants », « manger tout ce qu'ils me donnent même si ce n'est pas bon » « boire le plus d'eau possible, c'est bon pour les reins ».

Et surtout, être positif !!! ... se reposer...respirer...

Les gens me disent « concentre-toi sur ta santé ». Oui mais comment, en faisant quoi ? Je ne suis pas dans la plainte et le déni c'est peut-être ça... » Je vais tout donner » Oui, mais donner quoi ?

Croire c'est aussi sûrement préparer l'après, se projeter dans l'avenir : se donner un avenir...

Ne pas se mentir, le risque existe mais à quoi bon se lamenter, se morfondre car si le 1 % existe le 99 % est beaucoup plus gros !!!

En conclusion, ce samedi matin je me dis : il y a 99 fois plus de raisons d'y croire que de ne pas y croire : ça c'est fait et c'est dit !!!

Après le repas du midi, une petite sieste s'impose, car après, des visites sont prévues : Gaëlle et Olivier puis mes filles Suzanne et Léa ...

15h30 voilà mes filles : un bonheur, car c'est la vie qui me rend visite. J'ai tellement envie de les serrer dans mes bras fort fort mais ici ce n'est vraiment pas commode. J'ai surtout envie de les regarder, de voir leur sourire, tout simplement.

Suzanne m'a amené mon paquetage : slips, serviette, des slips tout neufs Ouah ça me fait un grand plaisir : c'est rien, mais c'est beaucoup car je vois ce genre de trucs comme un signe : ils sont neufs donc faits pour durer !!! Faut que je me soigne !!! L'affectif prend le dessus.

Léa sourit, me regarde en souriant : c'est une super sensation, elle me

donne de la force ma fillote.

On parle mais peu finalement car on n'a pas besoin. J'ai besoin de raconter mais je me rends compte que je suis fatigable. Suzanne me dit qu'elle a contacté les vieux copains, d'enfance, de musique. Je lui dis stop, je suis fatigué...

17h00 déjà, Olivier et Gaëlle : génial. On parle de moi, d'eux, de tout, de rien, du boulot de prof, de musique. Ils me racontent les gens qu'ils connaissent qui ont eu ça. On est copains tout simplement, les potes d'antan avec qui le truc est toujours là, toujours là quand ça va et aussi quand ça va pas... C'est ça le truc, la vie.

Suzanne et Léa reviennent.

Ils proposent d'héberger Suzanne : je vois qu'elle est super touchée ma Suz, il faut qu'on pense à elle, elle est là pour moi, pour les enfants mais elle, qui est là pour elle... Elle est forte... Je t'aime...

Arrive YM, le directeur de l'IRFA Caen, avec qui j'ai des atomes crochus, car on se respecte mutuellement. Suzanne s'en va : vivement lundi que l'on puisse se poser tous les 2, on a besoin, j'ai besoin, ce n'est pas égoïste ... On a besoin, non pas d'être dans le faire, mais dans le « être ensemble ».

Yves-Marie est calme, posé, rassurant, il a lui aussi, dans sa famille, plein d'exemples. Il a aussi proposé sa maison à Suzanne, sans fioriture.

Ça fait du bien tous ces témoignages de solidarité, on se sent et on est entouré. J'ai envie d'envoyer des brassées de mercis car tout ça donne envie de vivre. Mais aussi de se dire que j'ai déjà eu beaucoup de chances, une belle vie. Oui mais pas assez longue !!!

Le soir, le plat bassin est devenu un rituel -je ne vais pas dire un plaisir- et là je me dis je suis entré dans la peau de l'hospitalisé modèle !!! Mon voisin a la même occupation.

Après le repas, je m'endors assez vite, je suis exténué. Une belle nuit de sommeil, sans doute entrecoupée de réveils pour les visites de mesure de tension et autres réjouissances mais c'est la plus belle nuit depuis...

Dimanche 15 novembre

J'ai bien fait de me reposer car le dimanche après une matinée rythmée par les activités habituelles (une différence avec l'Hôpital d'Alençon, pas de brioche ou croissant dominical au CHU, il faut que je me surveille, j'ai des préoccupations de vieux !!!), l'après-midi est fatigante : visites...

C'est fatigant mais ça fait du bien de voir du monde : Christian et Isa, beau-frère belle-sœur, Angélique et Marc et mon pote Benoît. Des univers différents qui se croisent avec chacun sa façon d'être pendant ce moment qui doit être spécial : voir le Gërault, allongé sur un lit, branché, « habillé » d'une casaque hospitalière... le seul point habituel est qu'il parle.

Personne ne me l'a dit mais je me connais suffisamment pour pouvoir dire que je parle pour conjurer mes angoisses, comme pour conjurer le mauvais sort. Il faudra que j'y réfléchisse : est-ce que parler veut dire exister ? On dit bien « je pense donc je suis ». Un sujet qui pourrait m'occuper.

De quoi parle-t-on ? De moi sans doute, des événements à venir. En fait, on a peu de temps car ça se bouscule à mon chevet !!! Comme dirait Suzanne « ça te plait le Gërault, t'es la vedette hein !!! » Je m'en passerais bien volontiers là.

Chacun fait ce qu'il peut. Angélique et Marc, les collègues de la municipalité Pootéenne, sont dans une attitude très empathique et de proximité. Angélique vient, elle aussi, de vivre un bouleversement : elle va se retrouver Maire, sans l'avoir voulu à l'avance. On en parle, bien sûr, mais ce n'est pas ce qu'elle souhaite. Je lui dis que je déciderai plus tard mais que je vais lâcher des choses, que ma vie ne sera plus la même. Je pense qu'elle a compris. Elle fait partie des personnes qui me soutiennent fort, à ce moment (et dans la suite de mon parcours). Ils sont venus, avec Marc, me voir pour moi, je m'en rends compte. Et tant pis pour les mauvaises langues qui, je l'ai appris plus tard, ont dit qu'ils étaient venus me « faire signer un pouvoir pour l'élection du Maire ». Ce que les gens peuvent parfois s'imaginer et que certains aiment la polémique gratuite. Je l'ai appris plus tard ça en janvier, rentré à la maison et ça m'a fait bondir !!!

En fait ces évènements municipaux, comme d'autres je vais les développer lorsque le temps à froid d'analyse des choses sera venu. Mais à ce moment précis, je me dis juste que j'ai peut-être forcé la dose. J'ai des compétences mais peut-être pas le tempérament pour supporter trop de responsabilités et mon éducation et mes valeurs m'empêchent de me complaire dans le « monde politique » qui même à une échelle locale se situe dans des logiques de pouvoir, de mélanges d'intérêts individuels et collectifs....

Puis je vois mon copain Benoit... du lycée, de la fac, de la musique. On ne se voit plus régulièrement car les enfants, la vie et surtout son boulot de musicien qui travaille le week-end. On parle beaucoup, il me rassure rien que par sa présence. Mon dieu que le temps passe vite, nous étions ensemble au lycée, dans cette période de musique pour moi, les sorties, les concerts... puis la coloc à Caen avec le gars Patrick... Tous ses supers souvenirs reviennent au-devant de mes pensées et ce n'est que sourire.

Ces moments avec Benoit, Olivier font émerger en moi le désir de revenir en arrière pour mieux aller de l'avant : rajeunir, refaire de la musique, me faire plaisir...

Mais si ces visites nourrissent ma réflexion, je sais qu'il est trop tôt pour décider quoique ce soit sur mes activités à venir. Ce que je sais, c'est que si je m'en sors et bien, la vie sera différente, sans doute, je ne sais pas, et également que les gens pour qui tu comptes vraiment, je sais maintenant plus qui ils sont...

Au téléphone, Jean-Luc, copain voisin d'enfance, de jeunesse, de musique. Un pote qui positive qui, comme moi, à la trouille...et Dominique vieux compère du travail, copain de galère mais d'une si belle époque...

Je me dis que décidément quelles que soient les situations, les amis, les vrais, tu les retrouves identiques dans la relation sans enjeu autre que leur soutien. Je devrais méditer la dessus. Je dois continuer car je me rends compte que j'ai envie de réflexion, d'écriture. Chose que je n'ai jamais osée jusqu'alors.

Nouveau, renouveau !

Cette situation m'invite en tous cas à la réflexion, sur l'essentiel, sur l'existence, sur ce qu'elle a de beau. Suis-je en train de faire le bilan de ma vie ? Sans doute que la fameuse peur de la fin m'engage à me dire qu'au final si j'estime ne pas avoir fini de vivre, j'ai tout de même vécu plein de bonnes choses, différentes. Mais ce qui reste est l'essentiel : ma famille, Suzanne et les enfants et les proches, les très proches...

Bon, je ne réfléchis pas plus ce soir-là, je suis encore exténué. C'est réellement fatigant de passer ses journées au lit.

Lundi 16 novembre

Semaine cruciale, le départ du renouveau : ces mots, je les ai écrits ce jour-là, donnent mon état d'esprit encore entre 2 eaux entre la peur et l'espoir...

Sinon «matinée routinière bassin, petit déjeuner, toilette, changement des adhésifs du scope ... »

Ah si ! J'ai rasé ma barbichette ! ! ! Ce n'est rien mais symbolique pour moi « la préparation commence » et j'ai envie de dire « jusqu'ici ça va ! ! ! ».

J'ai envoyé mes « indicateurs » personnels aux collègues de travail : mes réunions « Groupe Qualité » sont reportées mais je ne peux m'empêcher de leur envoyer ces fameux indicateurs, et comme je n'ai pas ceux de l'IRFA, j'envoie les miens...

J'ai reçu la visite du kiné qui m'a expliqué la rééducation respiratoire au moyen d'un spiromètre –ce petit appareil dans lequel il faut régulièrement inspirer et souffler. Cette technique permet, depuis une quinzaine d'années, d'obtenir une meilleure ventilation post opératoire et diminuer le temps de récupération. Aujourd'hui je dois faire des cycles de 10 inspirations entre 5 et 7 fois dans la journée et demain 20 fois. Autant dire que je vais m'y atteler sérieusement et je me crée un petit tableau de bord pour compter, ça me rassure je pense. En tous cas cette activité est ma participation : je suis acteur et je me donne à fond.

Il me montre également comment après l'opération je vais devoir si besoin « tousser pour évacuer des crachats des poumons » en mettant mes mains de chaque côté du thorax. Car sinon la douleur peut être importante.

Je reçois un appel de mon Directeur Général. Important celui-là dans ma tête (on a déjà eu des échanges de sms et je sais par Suzanne qu'il se tient au courant régulièrement de ma situation).

Un échange sur mon ressenti, ma forme, sur la façon de concevoir la

suite. Il me parle de l'expérience de son beau-père, que l'on peut avoir toute confiance dans les techniques opératoires, que le service cardiologie du CHU et ses chirurgiens sont réputés au niveau national.

On parle également de la qualité à l'IRFA - mon travail. J'ai envoyé un mail avec les informations essentielles pour gérer l'urgence –un audit de renouvellement de la certification ISO– et normalement tout est prévu à ce niveau. C'est important pour moi car ceci me maintient dans la vie normale.

Suzanne. Enfin tous les deux. Le meilleur moment, on parle de tout, des enfants, nos supers loulous que cet évènement va faire grandir, murir. Pas trop j'espère. Puis au final, nous n'avons pas besoin de nous parler, la main suffit. Que ce moment, j'aurais voulu le faire durer, car ce type de moments, de sentiment de communion et de plénitude avec l'autre est rare.

On a aussi organisé, prévu le lendemain, sa venue, qu'elle ramène mes affaires car au bloc pas besoin - elle les ramènera plus tard.

Son départ est dur, j'encaisse car je suis confiant.

Visite le soir de Christelle, collègue du Conseil Municipal. Retour sur les affres actuelles de la vie municipale -plan B, je vais en parler à Angélique mais... Tout ça me fatigue, en fait je pense que je suis en train de me détacher de tout cela, de la politique, du foot... de cette vie publique... Enfin c'est normal car de quoi sera fait mon lendemain.

Mais sa visite ne s'est pas bornée à ce sujet et c'était plutôt sympa mais j'ai surtout retenu cet aspect de nos échanges alors que c'est sans doute moi qui ai orienté la discussion vers ce sujet...

Suit une soirée « classique » entrecoupée d'entraînement au spiromètre...

La nuit, vers 2-3h du matin je ressens une légère gêne à la poitrine qui me fait peur. Je sonne et les vérifications –tensions, ECG...– ne révèlent finalement rien : soulagement et je me rendors. C'est curieux, mais je suis fier de moi, d'avoir sonné, de m'être soucié de mon cœur alors que j'aurais pu attendre que ça passe ! ! ! La rééducation ferait-elle déjà son œuvre « rééducation thérapeutique » voilà le nom.

Au réveil, j'apprécie énormément le petit déjeuner - le dernier... Enfin avant un petit moment sans doute. Bassin, toilette et spiromètre toutes les 30 à 40 minutes, je m'applique !!!

Le kiné est revenu et m'a observé en train de faire » très bien ». On a discuté encore du post opératoire...

J'ai envoyé un mail aux membres du Conseil Municipal...des réponses arrivent... enfin de ceux qui sont devant leur ordi !!!

Mamie au téléphone – super mamie dans ce contexte.

Ma sœur – c'est plus difficile de communiquer, je pense que l'on n'ose pas par pudeur.

Je reçois énormément de SMS... Ce n'est pourtant pas mon anniversaire. Merci Merci Merci !

Ce sont des encouragements, des pensées. Du positif. Le positif fait du bien dans ces cas-là. C'est une leçon : il ne faut pas hésiter à aller vers celui qui souffre, si on le dérange, il va nous le dire mais il faut aller vers lui, ne pas attendre, pour ne pas regretter ensuite, mais surtout pour lui – enfin celui qui le souhaite...

En fait là, j'ai à la fois hâte et voudrait reculer le moment. Je suis prêt, prêt pour l'opération, pour cette sorte de résurrection du cœur, de la vie. Et la douleur je sais que je vais la supporter, car je vais « rester fort », je dois à mes loulous de rester fort. Depuis 10 jours, je fais tout ce que je peux, tout ce qu'on me dit, tout ce que je n'ai pas fait avant, par peur, crainte de l'après, je ne sais pas. Je ne ferai plus comme ça, je vais écouter mon corps car je le dois aussi aux autres aux miens mais aussi à ceux qui la font, et vont faire, tout pour me remettre sur pied, sur le chemin de la vie qu'il me reste à parcourir...

J'ai aussi intégré que cette résurrection n'est pas garantie à 100 % et que la mort peut être là. Je vais dire je t'aime à Suzanne et à mes enfants. Mon regret, grand regret, c'est si ça « tourne court » (c'est la dernière formule de mon beau-père la veille de son décès), c'est de ne pas voir la suite : mes

loulous devenir adultes, construire leur vie et encore leur donner ce qu'un papa et un mari peut leur donner.

Bon cette éventualité, ce n'est qu'une petite proportion alors j'ai toutes mes chances et je fais tout ce que je peux pour que cela n'arrive pas. Ce sont des professionnels, avec des techniques maîtrisées. Mais le vivant, lui, n'est pas toujours maîtrisé. Mais bon, je pense que « tout va bien se passer ».

Pour moi, bien sûr, mais pour eux car moi qui ai perdu papa à 17 ans et maman à 26 ans... Ce serait bien pour eux...

Changement de voisin, un monsieur arrivé de Rouen en hélico, il est d'Honfleur ; il a eu un changement de pacemaker mais infection enfin, je ne sais pas très bien...

Bon cet après-midi l'opération rasage est prévue...

Suzanne arrive... Pas besoin de se parler, je me sens si proche.

Elle prend mes affaires dont mon cahier...

Bisous à tous... La suite au prochain épisode car pendant les jours à venir je ne pense pas pouvoir poursuivre ce récit, mais j'espère poursuivre l'aventure !!!

Vivant !

Lundi 23 novembre : je suis dans le service cardiologie au 9^{ème} étage Suzanne m'a ramené mon cahier... Comment reprendre le cours de ce récit...dans l'ordre des évènements du moins l'ordre de ma mémoire...

Le rasage du **mardi** !!!

En fait, cette opération rasage, j'en ai réalisé les $\frac{3}{4}$ en accord avec la petite aide-soignante sympa et joviale (mais que j'ai aussi vu une fois en pleurs).

Bon cette opération « véritable débroussaillage » se fait au moyen d'une tondeuse électrique avec des embouts précis. Je commence par les jambes, ça se fait plutôt bien même si certains endroits intimes sont délicats. Le temps est long car il y a du travail c'est moi qui vous le dit !!!

Je passe au ventre torse mais là j'ai besoin d'aide. C'est alors que l'infirmière « mais vous avez commencé par les jambes, ça ne va pas si vous vous êtes blessé, il y aura des germes d'en bas... ». Elle a raison mais qu'y puis-je ?

L'aide-soignante vient terminer et on change la lame, car ce sera plus hygiénique et surtout ça commence à moins bien couper !!! Sauf que la batterie est à plat ... franchement !!!

L'aide-soignante termine, figole... mais voilà que j'ai quelques petits boutons rouges au niveau du thorax. L'IDE s'affole (et m'affole) et appelle un médecin (il lui rappelle qu'il lui avait justement dit de surveiller avant ...) mais bon au final il dit « normalement pas de problème » Je signale quand même ma crainte de la nécessité de report et il me rassure.

Manquerait plus que ça, je suis prêt moi.

Je me rends compte que j'ai fait 80 % du boulot (sans me souvenir du temps passé) ce qui me fatigue tout de même un peu mais je suis content car cela m'a « mis dedans, dans la situation du futur opéré ».

Le nettoyage, changement des draps est impressionnant et ensuite le soir toilette à la Bétadine avant ou après le « dernier repas » je ne me souviens plus l'ordre exact des évènements.

Je ne sais plus ce que j'ai mangé ce soir-là mais je conserve le souvenir d'avoir pris mon temps, d'avoir apprécié.

J'ai le droit de boire jusqu'à minuit (ce que je fais) et on me donne un décontractant . C'est mieux... car dans mon lit, je pense, je pense que je prie. Curieusement, je ne sais pas si je suis croyant, mais j'ai reçu une éducation... Je sais surtout que, pour moi, la prière fait du bien à celui qui prie...

Je m'endors...

Le réveil est en fanfare, une nouvelle toilette à la Bétadine... Ca je vais être tout propre...

Bon, c'est parti, il est 8h00... Ascenseur... On arrive au bloc. Il y a plein de gens, c'est grand. Je regarde partout, je suis curieux... Mais tout va très vite, on n'est pas là pour visiter !

On me transfère de mon lit sur le bloc à l'aide d'une espèce de tapis que je trouve « ingénieux » ce que je dis. On me parle tout en m'intub....

... J'ouvre les yeux, je vois une horloge, une voix me parle... Il est midi...

Je suis en vie.

Je pense que l'on m'enlève le tube vers 15h00 mais n'en suis pas sûr. Je sens plein de tuyaux partout, je parviens juste à bouger mes mains puis mes bras mais je n'ose pas trop. Je pense que je somnole et ne me réveille que pour regarder l'horloge mais je ne sais pas trop...

Puis j'ai une image, je suis revenu au bloc, on est en train de me réintuber et j'entends le mot hémorragie... Panique...

Je me réveille, je ne sais pas quand, je crois le jeudi mais je ne sais pas...

Je « flippe » c'est le mot qui me vient en souvenir de mon ressenti de ce moment : où suis-je, que s'est-il passé ? Le déroulé, de l'histoire, les horaires je ne sais pas...

Je suis vivant...

Une Infirmière me demande si ça va, ça n'allait pas tout à l'heure, on vous a attaché (je comprends que peut-être mon réveil a été mouvementé je ne sais pas je ne saurais sans doute jamais... je m'imagine vouloir me défendre, je ne sais pas...

Quel moment horrible Suzanne et les enfants ont dû vivre quand elle a appelé pour s'entendre dire « retour au bloc pour des saignements »

Elle m'a dit plus tard qu'elle avait pour consigne de ne rappeler que vers 22h00...

Et cette pendule qui ne tourne pas...

Car j'ai cette pensée : il faut que le temps passe vite pour que les moments de risques passent vite.

Pour vite passer à la suite...

On me prévient que je vais avoir de la visite « votre épouse, elle est inquiète pour vous ».

Apparemment il est peut-être 17h00... sans doute le jeudi ?

Et je pense que c'est moi qui l'ai inquiétée ma pauvre Suzanne... Elle m'a dit plus tard « tu avais les yeux effrayés »... Je me souviens lui avoir dit « ils vont me réopérer et tu es venue me le dire ? » En fait je ne sais pas à ce moment quel jour on est, ni si je vais bien...

J'ai en tête maintenant les propos de l'anesthésiste ou le chirurgien sur les risques de confusion mentale (en lien avec les modifications physico-chimiques éventuelles du sang dues à son passage pendant l'opération dans une pompe). Est-ce ça ?

Je lui redemande si elle vient m'annoncer que je vais repasser sur le

billard, «

— Ils vont me réopérer et t'ont demandé de me le dire hein c'est ça ».

Elle a réussi à m'apaiser ; à un moment donné, elle me prend la main, je lui dis :

— On est déjà en soins palliatifs ?

Je fais référence à son activité de Psychologue à l'Association de Soins Palliatifs. Est-ce à ce moment de l'humour ou de l'angoisse ? Certainement un peu des deux...

Je me souviens aussi qu'elle m'aide à essayer d'évacuer un crachat de mes poumons qui me gêne...

Je m'efforce de tousser en appuyant moi d'un côté du thorax et Suzanne de l'autre. Une douleur terrible et je ne parviens qu'à avaler.

Mais putain que ça fait mal.

À son départ, je pense que je vais mieux mais les heures qui ont suivi sont les heures les plus angoissantes, les plus effrayantes de mon existence...

Je pense qu'elles vont me marquer pour longtemps.

J'ai capté une information : un médecin –enfin je suppose, car tous les ¼ d'heure une ou deux personnes venaient relever des indications et notaient sur un grand tableau juste en face de moi– se questionne sur le « taux de coagulation du sang » de mes drains... Du moins c'est ce que je comprends. Je comprends aussi qu'il souhaite faire une analyse et j'ai interprété : ça saigne et il a des doutes, il soupçonne une nouvelle hémorragie. Si c'est le cas que va-t-il se passer ?

Je surveille alors sans cesse les allers et venues et l'arrivée d'éventuels « bourreaux ». C'est le mot que j'ai en tête, persuadé qu'une nouvelle intervention me serait fatale. Je suis impuissant mais je surveille comme un condamné qui attend et qui entend les pas de son bourreau qui vient le chercher pour le dernier voyage.

Avec un peu de recul, je pense que peut-être je n'ai plus, à ce moment, la faculté de raisonner sereinement mais j'ai eu raison d'avoir peur... Avec le recul cette analogie avec le condamné à mort est certainement liée à mon sentiment vis-à-vis de la Peine de Mort : je ne comprends pas la décision de donner la mort, d'éliminer un être humain quelle que soit l'horreur de ses crimes. D'où peut-être cette pensée « ils vont venir me chercher mais je ne pourrais rien faire ».

Une image cauchemardesque : j'ai entendu des pas (le bruit des chaussures sur le sol est particulier), des pas pressés et une agitation certaine, j'ai peur. Puis j'entends à côté une sorte d'affolement, mais... Ouf, c'est à côté...

L'image, c'est une glaciaire sur le sol et un monsieur qui fait une sorte de signe de respect et qui part précipitamment avec la glaciaire et le mot « bon courage ».

Pour moi c'est clair. Mais je me suis tout de même ensuite demandé si j'avais bien vu ce que je n'aurais jamais dû voir. Une nouvelle fois, ne serait-ce pas une « confusion mentale ». Le lendemain j'ai vaguement entendu des soignants qui parlaient de ça. Mais je ne saurais jamais. Ceci n'a fait que me troubler encore plus même si j'ai eu cette affreuse pensée « ce n'est pas toi, ouf ».

J'ai aussi entendu des commentaires sur l'âge du greffon et « le trou de la sécu », no comment...

La renaissance

Le lendemain (donc le vendredi) - mais est-ce vraiment le lendemain car j'ai quelques difficultés à resituer les événements dans le temps - on s'affaire autour de moi : la toilette. « Un mal de chien » ce sont les mots qui me viennent à l'esprit pour évoquer la douleur que je ressens. J'en ai des nausées et la tête qui tourne tellement j'ai l'impression que l'on m'arrache le sternum, les poumons et je ne sais quoi encore... On me donne même un haricot pour vomir mais je n'ai bien sûr rien à évacuer. Pourtant cette douleur, j'ai essayé de l'évacuer par un cri qui me terrifie moi-même, rien que d'y repenser.

Quelques heures plus tard, je refuse que l'on me refasse cette opération soi-disant de bien être : « non ne me touchez pas, j'ai eu trop mal... ».

Je me souviendrai longtemps de cette soignante qui, pour faire plus vite, a voulu pour changer le drap aller au plus vite : elle a tiré de toutes ses forces. Ce n'est qu'après qu'on lui a expliqué qu'il ne valait mieux pas faire de cette manière mais plutôt y aller en douceur !!!

Je pense que lui apprendre ou simplement lui dire avant aurait été un peu plus supportable pour mes pauvres organes.

Mais c'est surtout moi qui ne sais pas encore gérer cette douleur mais je vais apprendre.

Mon refus a eu -enfin c'est que je m'imagine, il n'y a que la foi qui sauve- pour effet que pour le soin suivant (toilette...), on a fait appel à un gars dont le visage m'a marqué. Mais ce n'est pourtant pas son visage que je devrais retenir mais son savoir-faire : « je vais vous expliquer comment faire, et vous allez me suivre, c'est-à-dire respirer le plus fort possible, et le plus intensément possible quand je vais vous le dire et vous verrez que vous aurez bien moins mal... ».

Et effectivement, la profonde respiration, le grand souffle m'ont fait supporter le fait de me retourner avec lui en soutien physique. De plus ses

bras costauds et son sourire bienveillant ont rendu supportable cette douleur intense. Sa voix était rassurante, posée, douce mais sûre : j'ai écouté ses encouragements et fait « tout comme il m'a dit ». J'ai appris à gérer ma douleur car je l'ai grâce à lui apprivoisée, acceptée.

Je lui ai fait un « pouce levé » en signe de reconnaissance « et normal, je suis le meilleur soignant de l'hosto ». En fait, il est brancardier. Lui, comme tant d'autres, je ne l'ai jamais revu, mais j'ai vu dans son accompagnement, toute l'humanité, toute la capacité relationnelle qui fait supporter toute cette « technique médicale ». Mais ce type d'accompagnement court mais intense, est essentiel pour le bien-être et contribue, à mon avis, au succès thérapeutique. Chapeau bas et Grand Merci.

Je retiens de ce moment que se dépasser pour supporter un moment dur, accepter l'insupportable, c'est aussi un défi à soi-même qui fait grandir.

J'ai aussi vu d'autres infirmiers hyper efficaces dont un, Vincent, capable de faire passer un feeling, une force mentale par l'empathie, un partage.

Bravo à tous ces gens.

De plus en plus, on m'enlève des « trucs », (y'a de quoi faire car j'ai des perfusions à chaque bras, une au niveau du cou...) et ce tas de tuyaux qui sort de mon ventre, plus des électrodes... et j'en passe.

Chaque appareillage enlevé me rassure : je m'approche petit à petit de la libération et je sens surtout que les risques de complication diminuent et mes angoisses avec...

Le samedi matin, c'est le soulagement, la libération : l'infirmière me prévient qu'elle va m'ôter les drains. Elle me prévient que ça risque de piquer « non pas trop » mais quand elle suture les trous, là ça pique. Mais ce n'est rien d'autant que j'ai appliqué ce que j'ai appris : la respiration m'aide à gérer. Désinfection, pansement : que j'aime ces soins qui me rendent la liberté. Elle m'annonce également mon transfert au 9^{ème} étage. Elle est très sympa mais ce sont surtout ses paroles et ses actes de libération (comme couper l'électrode qui me relie au pacemaker externe) qui me font grand bien.

Elle me refait le pansement, je vois réellement pour la première fois l'ouverture : les agrafes me font tout de même penser à une fermeture éclair !!!

Et le premier « repas » : je sais qu'il doit « tenir » pour valider mon transfert et aussi que je me dois de reprendre des forces. La position assise est agréable même si les mouvements sont douloureux.

Donc je mange un flan et un fromage blanc à la fraise (celui-là je me suis un peu forcé, et j'en ai senti la digestion : le reflux au gout de fraise !!!).

En mangeant, je n'ai qu'une pensée « quand l'appétit va tout va » avec les larmes aux yeux en pensant à ce que je viens de vivre...

Et quelques mois plus tard, en rédigeant cette phrase à partir de mes notes manuscrites l'émotion est encore perceptible !!!

Mais que tout ceci est agréable.

Je reçois la visite de M. Caprio « mon » chirurgien : il est venu me saluer, me dit qu'il y a eu une hémorragie et qu'il m'a fait 2 pontages et qu'il faudra réaliser une angioplastie pour le 3^{ème} coronaire. J'avoue qu'à cet instant si je me demande pourquoi 2 au lieu de 3 pontages, je ne me formalise pas plus avant car je suis heureux et je lui dis « merci ».

Voici venu le moment du transfert. Un transfert vers un nouvel environnement, une « nouvelle vie »...

Le Renouveau

Arrivée dans une chambre » normale » et le transfert du fauteuil roulant (j'ai voyagé assis dans un fauteuil et c'est la première fois depuis plus de 2 semaines que je quitte le lit ou le brancard !) vers le fauteuil de la chambre en faisant 3 pas : je les ai fait ces 3 pas.

Je pense au premier pas « non je ne me prends pas pour Neil Amstrong qui fait les premiers pas sur la lune » mais pour moi c'est Un Grand Pas.

Je ne fais que 3 pas, je n'arrive pas à lever les jambes mais la tête ne tourne pas !!! Et je suis au fauteuil, assis !!!

« Ça ressemble de plus en plus à quelque chose » sont les mots que j'ai écrit en traduction de ma pensée, de mon ressenti.

En fait j'ai enfin la sensation d'être sauvé, et c'est une très agréable sensation. J'apprendrais plus tard que le risque existe toujours pendant les 3 semaines post opératoires mais là je suis rassuré car pour moi le risque vital immédiat est derrière moi...

Bon ce n'est pas non plus le paradis car je sens des douleurs et des difficultés... Oh là c'est quoi !!!

Les douleurs au niveau du thorax, du sternum aux côtes en passant par... en fait un peu partout, le cou, les épaules...

Et je découvre quelque chose qui me fait peur : quand je crache, c'est verdâtre avec des points marrons voire jaune, orange...mais surtout j'ai l'impression que l'on m'arrache à la fois les poumons, le sternum et le reste. Bon faut faire avec !!! La ceinture thoracique va tout arranger : demain Suzanne amène un tee-shirt et tout et ça ira mieux.

Dimanche

Suzanne est là et ça c'est le bonheur... Que ça fait du bien

« Horreur malheur » la ceinture est trop petite, trop courte... j'en pleure

car cette douleur c'est affreux, vraiment...

J'insiste pour trouver une solution rapide, ce sera fait le lundi : contact avec la pharmacie d'Alençon (contactée par celle de St Pierre) prise de contact avec une officine de Caen et... Maryse de IRFA Caen va la chercher, l'amène à l'IRFA et Suzanne la récupère là.

Une chaîne rapide de solidarité pour diminuer ma souffrance !!!

J'ai un voisin de chambre : Bernard, 78 ans, un ancien professeur de philosophie et inspecteur d'académie d'éducation physique et, hasard, ancien élève du collège de Domfront (ce n'était pas encore un lycée) je suis aussi ancien élève du lycée À Chevallier de Domfront !!!

Ce n'est pas d'ailleurs notre seul point commun car il a eu certains de mes professeurs (à leurs débuts en son temps et plutôt en fin de carrière à mon époque). On a beaucoup parlé de ces gens-là évidemment mais aussi de mon professeur de Philosophie de terminale qui m'a marqué : il l'a également bien connu de par cette réputation de Nouveau philosophe.

De plus, en tant qu'inspecteur, il a connu Marc mon collègue Pootéen professeur d'EPS. Le monde est décidément bien petit.

Nous avons surtout pas mal échangé, débattu d'idées, sur la société, sur la vie, les jeunes...

Il a, dans le passé, publié un ou des livres. Je pense que c'est à ce moment que j'ai dû, inconsciemment, avoir l'idée de poursuivre mon récit (même si au fur et à mesure que mon état s'améliore, j'écris un peu moins) et témoigner pour moi sur ce qui m'arrive.

Bernard est tombé dans l'escalier et a 4 côtes cassées : il y a un soupçon de sang dans les poumons. Je découvre donc que ce service est en fait « chirurgie thoracique » et pas uniquement cardiaque.

Mais au fur et à mesure de nos échanges, je découvre qu'il a par moments des propos troublants. Il a construit un chalet sur un ancien blockhaus allemand de la seconde guerre mondiale. Il est donc tombé dans l'escalier et m'avoue qu'il pense que les « forces du mal » ont contribué à sa chute. Je

suis troublé par cette disparité entre ces propos sur son accident et nos discussions sur d'autres sujets.

On parle par exemple de pédagogie, de sciences de l'éducation (il a un doctorat). Ces thèmes, je m'aperçois qu'ils me passionnent toujours en fait, les conditions qui favorisent ou conditionnent l'apprentissage, la découverte d'une notion ; les facteurs de blocage face à une difficulté cognitive...

J'assiste bien involontairement à sa prise en charge, visite médecin, passation de tests. J'entends les conversations des soignants et je me rends aussi compte que les soignants de ce service (chirurgie thoracique) ne sont pas spécialement « outillés » pour d'autres difficultés. Fort heureusement, un médecin d'un autre service a fini par venir et « surprise » les difficultés de Bernard sont liées à son traitement ou plutôt à un changement de médicament qui a occasionné des effets indésirables. Tout va normalement rentrer dans l'ordre en modifiant son traitement.

On se serre les coudes dans l'adversité : je découvre qu'entre patients cette solidarité, liée à notre situation, existe bel et bien ; c'est rassurant : l'être humain dans la difficulté pense à aider l'autre, à le soutenir.

Car parfois dans la condition de patient un peu impuissant, le soutien du voisin se révèle être pratiquement indispensable pour le maintien du fameux moral.

Un exemple avec Bernard, une aide-soignante de nuit a un comportement qui ne se situe pas dans la bienveillance (c'est le moins que l'on puisse dire mais soyons positif) : 3h du matin, allumage de la grande lumière, bruit par mouvement brusque et parole forte. Et surtout les phrases qui tuent :

— Et bien voilà, grâce à vous je vais avoir mal au dos...

— Vous auriez pu m'aider...

Là je ne suis pas intervenu mais j'ai promis à Bernard que «

— La prochaine fois qu'elle te parle comme ça, elle y a droit, je te jure

— Tu ferais ça

— Tu n’y es pour rien si tu es là, ce n’est pas ta faute...

Mes promesses l’ont, je pense, rassuré : il n’est pas en cause, il n’a rien à se reprocher. Cette culpabilisation du malade est intolérable et anti professionnelle. Longtemps, je me suis dit que j’allais dénoncer cette attitude par écrit, par un courrier de réclamation ... mais je ne l’ai jamais fait car serait-ce utile ??

Et surtout, je ne sais rien des causes de ce manque d’humanité... Un sous-effectif ? Un manque de moyens... je ne sais pas et ne peux donc pas évaluer. Et je me refuse à juger.

En tous cas ce genre d’attitude m’a confirmé que je retrouvais la forme, que le côté rebelle de ma jeunesse revenait à grandes enjambées !!!

La renaissance du rebelle !!!

Et ce côté rebelle, je l’ai dit à Suzanne « je ne veux plus me laisser emmerder par des conneries, par des cons »...

Ces quelques mots, c’est un peu le signe du combat, mais aussi la conséquence de ces quelques semaines de patience... mais je sais aussi que mon parcours est loin d’être terminé.

J’ai reçu d’autres visites : des collègues de l’IRFA, mon voisin Dominique (il m’a dit qu’il était venu chez un client dans le coin... Merci).

J’envisage la suite : 3 semaines en centre de réadaptation cardiaque à Cricqueboeuf près de Deauville...

En attendant, les jours au CHU se suivent en se ressemblant : les repas, toilette, soins, visites médecins, kiné... et l’attente...

Attente du départ...

Lorsque l’on entend la cadre du service qui, chaque matin, est à la recherche de place - place dans les établissements de suite, de rééducation pour « faire de la place dans le service »... Avec Bernard, on lui a dit notre volontariat pour partir « au plus vite »...

Sinon ce sont finalement les nuits les plus difficiles : la recherche d'une position à la fois favorable au sommeil et, comme je l'ai appris de Bernard, « antalgique » car le sternum est douloureux malgré les médicaments...

Les deux s'opposent un peu : je dors mieux sur le côté, mais pour la douleur, le mieux est le dos...

Comme j'utilise aussi la respiration pour supporter la douleur. C'est moins efficace que les médocs mais c'est fort utile : pour se détendre, se relaxer...

Je suis heureux un soir de parvenir à me mettre sur le côté sans douleur et je me dis « comme à la maison, comme dans ma maison »...

C'est un grand moment, pour moi, j'ai l'impression d'être « comme à la maison » donc de m'en rapprocher, de me rapprocher de la libération, de la liberté !!!

J'ai une sacré dose de médicaments à prendre. Certains, je le comprendrais plus tard, pour traiter la maladie mais d'autres pour la douleur. J'ai tout à avaler à chaque repas du matin et du soir. Ceux pour la douleur, je leur dis merci car avec j'ai mal avec alors j'imagine sans. Je sais qu'il y en a un à base de Morphine mais si j'en connais les effets dévastateurs sur le cerveau, pour rien je ne demanderais l'arrêt.

Mais de jour en jour, mon état physique s'améliore, je le sens, je l'observe.

C'est un grand bonheur. Le moral est bon, je suis heureux d'être là...

Au début, les premiers jours, le masque à oxygène pour favoriser le taux d'oxygène dans le sang me fait peur (pourquoi en ai-je besoin) mais surtout est inconfortable.

Les visites de Suzanne et des enfants me font grand bien aussi. Ma sœur est à la maison, et ceci me fait plaisir. Même si à un moment mon côté rebelle me fait lui dire « qu'elle m'emmerde là » c'est parce qu'elle se situe dans un discours négatif dont je ne veux plus. Mais sa présence à la maison aide Suzanne sur le plan de l'organisation et c'est rassurant car je pense à la

fatigue accumulée, au stress qu'elle a dû subir...

Je la sais solide mais j'ai peur pour elle...

Visite des médecins avec l'interne et la cadre du service (enfin je suppose) qui décrit aux médecins et étudiants. Une anecdote me fait douter : on me présente comme un « triple pontage » alors j'interviens « pardon double... moi c'est un double pontage».

Le Professeur Caprio confirme. L'interne reviendra plus tard pour me dire que son dossier n'était pas à jour.

Du coup que s'est-il réellement passé ?

Suzanne aura M. Caprio au téléphone (après un contact par mail, il l'a aussitôt rappelée – ce qui nous impressionne) qui lui expliquera que ce passage de triple pontage à double était lié à l'état à la fois de mes coronaires (3^{ème} moins abimé) et au mauvais état de mes artères mammaires (il a fallu en prélever une plus grande longueur que prévu) et du coup choix d'une angioplastie pour le 3^{ème}.

Je devrais vraiment faire attention à mon hygiène de vie et ne pas commettre les mêmes erreurs.

Une autre rencontre, après une promenade (je suis comme un jeune chat, je vais de plus en plus loin hors de l'univers si petit de la chambre, je m'aventure ! ! !) je suis assis dans un fauteuil du couloir. Un homme de 45/50 ans s'avance vers moi et me salue. Je sens qu'il veut me parler donc je fais le premier pas. Il attend son pontage cardiaque qui aura lieu dans les jours suivants. Il a reconnu à ma ceinture que je venais de subir une opération. Je lui en parle, le rassure. J'ai cette impression de passage de témoin, de donner à mon tour la rassurance qu'avait su me donner M. W avant mon opération. Que ceci me paraît loin déjà. Que ceci me paraît appartenir au passé, suis-je déjà en train de passer à autre chose ?

Puis arrive le moment du départ. Le temps est venu de quitter ce CHU pour aller vers le centre de rééducation. Le jeudi 24 novembre. Je suis heureux de partir « On avance, on avance ».

Nous allons partir en même temps, moi vers Cricqueboeuf, Bernard vers St Pierre sur Dives me semble-t-il.

Du CHU à Cricqueboeuf

On se promet de se tenir au courant.

Je ne l'ai pas revu. Je lui ai laissé des messages mais je sais que lui qui manipule si aisément les mots, a quelques peines avec les fonctions du téléphone. Un jour, je lui enverrais ce texte... enfin j'espère...

Juste avant le départ, visite de Sylvie et Isabelle, les collègues de l'IRFA. Sylvie m'a amené un CD de David Gilmour de Pink Floyd. Excellent choix. Merci beaucoup.

Plus tard, j'apprendrais qu'elles ont été impressionnées par mon amaigrissement, entre autres changements physiques.

On se quitte devant l'ascenseur. Je m'aperçois avec le recul que je suis totalement déconnecté de ce monde du travail, très loin d'imaginer ma reprise d'activité.

Je pars donc en taxi. J'ai avec moi un autre post opéré de 70 ans. Nous rejoignons le sous-sol via ascenseurs et escaliers... marche à pied. Je me rends compte du chemin qui me reste à parcourir car ceci me fatigue énormément... Mais quel grand bonheur de sentir l'air frais (même s'il pue la pollution des vapeurs de voitures) !!!

Sur la route, j'échange avec le chauffeur d'origine arabe, et me rend compte le mal que les événements du 13 novembre ont fait : les attentats ont des conséquences sur la société. On passe un barrage de police sur l'autoroute. Une impression d'état de guerre.

Rééducation

Arrivée au centre de rééducation. Installation dans une chambre qui me paraît luxueuse, salle de bains avec douche italienne, lit à commande électrique. Trop bien à mon gout !!!

Accueil par une aide-soignante. Tension, pouls, taux d'oxygène dans le sang. Tout ceci est devenu mon quotidien.

Accueil par un infirmier lors d'un entretien que je trouve très pénible. Moi qui suis heureux d'être en vie, il me parle tout de suite de maladie chronique, me dit que ma vie devra être exemplaire sinon le mal reprendra le dessus. La chirurgie a réparé mais la maladie est potentiellement toujours là : mes artères sont malades (plaque d'athérome). Pour éviter que la maladie ne reprenne le dessus, il va falloir prendre des mesures. Avoir de l'activité physique sera indispensable, manger plus sainement. Avoir une bonne hygiène de vie quoi.

Si, plus tard, j'ai compris que cet accueil, quelque peu violent à mon goût, fait partie du processus de rééducation pour nous aider à nous remettre dans une hygiène de vie indispensable, sur le moment, il provoque une dose de cafard à son départ. Non seulement son discours me fait peur, par son côté culpabilisant mais je me retrouve seul dans cette chambre après son départ.

J'apprends aussi que le risque post opératoire dure 3 semaines et que je ne pourrais sortir pour le week-end qu'après 2 semaines dans le centre...

En réfléchissant, je vois aussi que la rééducation prend en compte l'individu dans sa globalité alors que jusqu'ici les médecins se concentraient sur le cœur...

Je me rends compte que finalement depuis quelques semaines, j'ai été rarement seul. Sauf en réanimation mais là j'étais sous étroite surveillance (passage tous les ¼ d'heure, branché de partout...) mais là, la porte est fermée.

D'autant plus seul que le portable ne passe pas. Je le dis à la seconde

infirmière, lui fait part de mon désarroi. Je passe un mauvais moment de cafard, de doute.

Je parviens à avoir Suzanne au téléphone. Je lui compte mon désarroi et mon envie de rentrer. Elle me rassure, comme d'habitude !!!

Le repas sera pris le premier soir dans la chambre...

Je regarde la télé. On m'explique tout ce qui va se passer : le sport, les examens, les protocoles. Et je me rends compte que je vais devoir aussi être acteur et prendre de l'autonomie.

Cette solitude du premier soir, si elle est pesante, me remet aussi dans le sens de la vie : je vais devoir occuper mon temps, occuper mon esprit.

Je sais que le premier matin, je vais avoir des examens : échographie puis épreuve d'effort. J'espère que je vais passer ce cap.

C'est une nouvelle étape.

Repas dans la chambre. Seul, c'est pesant.

C'est agréable d'avoir cette impression d'être à l'hôtel !!! J'ai finalement hâte d'aller le lendemain matin au réfectoire.

Je regarde la télé, ça aussi ça fait longtemps, plus de 3 semaines.

Il est prévu que Suzanne m'apporte bientôt un ordinateur portable. Je sais qu'il y a une connexion wifi, je vais pouvoir être reconnecté !!!

Car si le téléphone portable ne passe pas (il faut aller dans la salle télé près de la fenêtre pour téléphoner) j'ai réussi à établir une connexion wifi avec mon téléphone. Mais avec l'ordinateur ce sera le bonheur !

Je suis allé au « salon télé » de l'étage : j'ai discuté avec un gars qui est là depuis 2 semaines. J'y apprends que « Ici c'est bien ... sauf la bouffe qui par moments... On a râlé ça s'est amélioré c'est la faute du cuistot ... Ce qui nous sauve, c'est le petit déjeuner... ».

La première nuit au centre de rééducation est disons moyenne.

J'ai aussi compris que je dois poursuivre mon introspection sur mon mode de vie, sur l'hygiène bien sûr mais aussi les activités. Choisir, lever le pied, lâcher prise, positiver.

Le matin ...

J'ai une grande faim, le petit déjeuner va être important. Le premier repas au réfectoire. Il est le réfectoire du service des « cardios ».

Nous sommes placés selon le régime alimentaire plus ou moins sévère voire drastique pour certains. J'ai la chance de ne pas être sans sel ou pour d'autres plus sévère encore pour les gens souffrant de diabète...

Il y a une trentaine de personnes, pratiquement tous post opérés du cœur qui viennent soit du CHU ou de la clinique St Martin de Caen.

Je suis à une table de 4.

Pierrot, un maçon en retraite de plus de 70 ans. Il souffre d'une insuffisance respiratoire et a donc de l'oxygène en permanence. Un super sourire...

Une dame âgée qui habite près de la Ferté Macé et une ancienne commerçante qui fait un peu office de chef de table car elle est la plus ancienne de la table en termes de présence dans l'établissement.

Il y a une nouvelle fois une solidarité entre les gens, face à la maladie, aux rares incompréhensions avec le personnel.

Le petit déjeuner : un grand et bon moment. C'est une constante depuis le départ de mon hospitalisation !!!

Petit plaisir, grand bonheur !!!

Et ensuite, attente de passer une échographie du cœur puis la fameuse épreuve d'effort, deux examens qui m'inquiètent.

L'attente est longue. Certains de mes camarades supportent mal d'attendre. Je m'efforce de discuter, de comprendre. Il y a là un gars de 45 ans, pompier volontaire qui attend de faire son épreuve pour savoir s'il peut

sortir (il va finalement rester une semaine de plus).

Tout ceci prend du retard car il y a une urgence : un monsieur alité et sous oxygène vient passer une échographie. Tout le monde ne comprend pas...

L'échographie se passe bien : l'eau autour du cœur encore présente la veille s'est résorbée, ouf tout va bien...

L'épreuve d'effort sur un vélo. Je discute avec un des gars (kiné, médecin, infirmier, je n'ai pas fait attention) qui me demande mes activités sportives. Il s'occupe aussi de jeunes au foot. Je continue à parler au début de l'épreuve, il me prévient en souriant qu'à un moment je ne vais plus pouvoir !!!

Et effectivement lorsqu'il augmente la difficulté, je peine et au 3^{ème} palier, je suis carrément épuisé.

— C'est normal me dit-il mais dans 3 semaines, ce sera mieux, on est là pour cela...

J'aime entendre ça.

Cet échange avec le personnel me conforte dans mon sentiment qu'il faut aussi que nous soyons, nous aussi, dans l'empathie avec le personnel pour que tout se passe au mieux. Je l'entends expliquer dans la pièce à côté qui je suis (52 ans, double pontage...) et j'entends au-delà de la description clinique «

— Il est sympa, tu vas voir.

Ca flatte mon égo !

Non ou plutôt pas seulement, je me dis aussi que je dois à tous ces gens qui me soignent un grand respect, une grande gratitude et être « sympa » avec eux c'est la moindre des choses.

Bon mon épreuve est évaluée positivement et dès le lendemain c'est parti pour la rééducation...

La suite de mon parcours est faite de progrès de jour en jour au niveau

physique : nous faisons ½ h de vélo puis ½ h de marche sur tapis... de plus en plus dur ou rapide...

Et je remonte dans la chambre pour un grand moment : ma première douche depuis celle de la maison avant mon hospitalisation : un bonheur à l'état pur, j'en aurais pleuré de plaisir...

Ah bien sûr faut faire attention à mon pansement mais c'est bon !!!

J'ai cette impression de « reprendre vie ».

Je suis épaté de ce que je suis capable de faire sur le vélo ou le tapis. Mais au bout de quelques jours, je monte un escalier (nous avons un ascenseur mais j'ai voulu me tester).

Retour sur terre : essoufflement (pas important mais quand même) et coup de fatigue. Y'a encore du boulot !!!

Le matin, un « rituel » avant le petit déjeuner : prise de sang (un jour sur 2), distribution médicaments, pesée...

Ces choses deviennent vite des habitudes : nous avons un programme écrit dans la chambre. Moi qui avais sainte horreur des prises de sang, je n'irais pas dire que j'y prends gout mais ça devient normal.

Puis le petit déjeuner puis le sport. Puis douche puis repos avant le déjeuner.

L'après-midi, il y a un atelier kiné respiratoire : sorte de gym douce collective assis basée sur l'alternance d'inspiration et expiration profonde accompagnant des mouvements du haut du corps. Agréable et dans une ambiance assez détendue. J'avoue moi-même avoir fait « le clown ». Les animateurs sont souvent des élèves kinés dont 2 de l'école d'Alençon. J'ai bien discuté avec un de ces jeunes avec qui j'ai aussi fait des séances individuelles.

L'après-midi, je suis épuisé et la sieste...

Suzanne et Léa sont venues m'apporter l'ordinateur : un bonheur « écouter de la musique ». Je prends le temps de réécouter des vieux trucs,

des morceaux relaxants...

D'ailleurs à un moment, un des jeunes internes cardiologues venant dans la chambre alors que j'écoute Janis Joplin apprécie. Il a environ 30 ans et je me dis que la musique lève des barrières. Nous avons parlé différemment après de mes douleurs, de ma maladie.

Merci Janis !!! La musique peut lever des barrières.

Des visites qui font du bien

Philippe et Fanfan et leurs 2 enfants : un dimanche après-midi m'ont fait un bien immense...

Même si le soir, j'étais usé physiquement...

Les voisins Isabelle et Hervé et Dédé l'adjoint...un temps passé à la cafétéria...

Un après-midi, j'entends des rires, et des grosses voix je sors : les « anciens » (les « Michel », Marc, Lulu...) du club de foot cherchent ma chambre... Merci les gars vraiment merci...

On a bien ri et ça fait un bien immense.

Un soir alors que je suis en train de manger, Eric et Stéphanie qui étaient dans le coin sont venus me faire un coucou...

Tonton Claude, Christian et Isa...

J'espère n'oublier personne.

J'ai de la chance d'être entouré comme ça...

Les plus belles visites sont Suzanne et les enfants bien sûr. J'ai vraiment beaucoup de chance.

Que mes yeux et mon cœur brillent de mille couleurs lorsque je les vois...

Et si la tristesse m'envahit lorsque je les vois s'éloigner à l'heure du départ, je rêve à leur prochaine visite et à mon retour « que je vais en faire des choses, une fois rentré ».

Les jours succèdent aux jours. Je me concentre sur les activités du matin (vélo et marche) et l'activité de kiné respiratoire l'après-midi. Mais je suis aussi épuisé et je dors toujours volontiers après le déjeuner...

Les temps de repas collectifs sont des moments importants sur le plan

relationnel. Un mélange de gens différents qui ont des préoccupations communes : la santé, l'alimentation qui est parfois surprenante...

J'ai tout de même eu cette question : il y eu un accident de camion plein de courgettes dans le coin ? Car les courgettes sont tout de même le légume le plus présent. Pour le reste je trouve que la cuisine... mais je mange, je me force, je m'efforce...

Je reprends petit à petit ces fameuses forces...

Un jour on m'a proposé une initiation à la marche nordique : que c'est bon de sortir !!! Et je mets toute mon énergie dans cette sortie. Quel bonheur d'être dehors même si ce n'est qu'autour de l'hôpital, sur le parking.

L'animatrice propose aussi un massage de bien être : j'ai pris, c'était divin pour mon dos meurtri...

Au bout de 2 semaines : une permission de sortie le week-end.

Le grand bonheur !

En fait, j'apprends là que le risque post opératoire dure vraiment 3 semaines après l'opération (risque d'infection certainement).

Suzanne vient donc me chercher le samedi matin pour me ramener le dimanche soir. C'est bon même si la route est pénible car le moindre choc, la moindre secousse, provoquent des douleurs au sternum. Mais pas grave (même si le passage par les rues piétonnes et pavés d'Alençon pour aller chercher Clément me paraissent une torture que j'aurais sincèrement préféré éviter !!!).

Mais que, l'arrivée puis le repas à la maison me paraissent un bonheur extrême. Se retrouver dans notre chambre, notre lit... Revivre !

Le lendemain : un bout de match de foot de Romain avant la route de retour vers Cricqueboeuf : même si c'est dur, je suis apaisé par ce week-end et j'ai hâte de revenir « définitivement » à la maison...

Pendant ce séjour j'ai aussi assisté à des scènes humaines, de solidarité.

Pendant un temps de repas, un gars, je pense, perturbé par son état et l'état de ses malheureux voisins de table prononce une parole malheureuse sur ceux-ci (les « morts vivants »).

Mon voisin de table « ouvrier pâtissier » (post pontage comme moi) s'est fâché pour calmer ce dangereux jeu de jugement. Ceci lui valut le surnom de Superman. Je n'ai rien dit et ce silence m'épate. Aurais-je changé ?

Ce pâtissier est vraiment sympa. D'ailleurs le jour de mon départ alors que j'ai dû libérer ma chambre et que j'attends dans le salon télé, il est venu discuter. Curieusement je n'ai pas osé lui demander son contact. Finalement, je pense que l'on cherche certainement sur le moment à quitter ce « monde de malade » pour rejoindre au plus vite la vraie vie. Aujourd'hui, je regrette de ne pas avoir conservé des contacts avec lui et d'autres.

Au-delà de la rééducation, je garde le souvenir d'une belle solidarité entre les personnes. Je pense que certains ont aussi quelques craintes du « retour à la vraie vie », car nous sommes entourés, protégés. Une nostalgie en quelque sorte.

Je garde des souvenirs de ces 3 semaines mais surtout des personnes. Claude, un routier de 49 ans, qui après la pose de stents un an auparavant a refait un problème cardiaque et a là une insuffisance cardiaque grave. Il est seul, sa femme l'a quitté. Nous sommes solidaires avec lui (il est là depuis de longues semaines et est épuisé physiquement et moralement) ; en tentant de lui remonter le moral (il est si désabusé qu'il refume malgré le risque vital).

J'ai aussi les premiers jours, entendu des plaintes d'un monsieur dans une chambre en face la mienne. Il est si mal en point que l'expression « fin de vie » me vient très vite...

Une nuit, j'ai compris et le lendemain j'ai vu sa compagne. La discrétion du personnel sur ce décès (le corps a été enlevé en toute discrétion) est impressionnante et a pour but de nous préserver.

Sinon, les discussions avec différents copains et copines, les moments partagés, me rappellent des moments de ma jeunesse. J'ai cette pensée que

jeunes ou vieux, nous sommes tous des enfants qui ont grandi, certes, mais nous sommes proches les uns des autres car avons un point commun, la maladie, la peur de la maladie, la peur de la mort.

Enfin je me suis senti bien dans ce centre, aussi car je sais que c'est pour 3 semaines. Ces 3 semaines passent assez vite.

Pour ma part, le départ est une grande joie même si la route est physiquement éprouvante...

Retour à la « vraie vie »

Curieusement, je ne garde que peu de souvenir du retour à la maison. Juste une sensation d'apaisement, de liberté...

Je me rends vite compte que je suis toujours diminué physiquement et que j'ai aussi peur du retour prévu au CHU entre Noël et le 1^{er} janvier : le 28 décembre pour la pose de stents sur le 3^{ème} coronaire.

Je suis rentré le jeudi 17 décembre. Période avant les fêtes ...

Réveillon de Noël : j'ai tenu jusqu'à minuit trente-une heure avant de demander à Suzanne de me ramener car j'avais envie de dormir. Le repas m'a parfois écœuré : j'ai pris un peu de foie gras (un plaisir d'avant) et là j'ai eu la désagréable impression de manger quelque chose de nocif. Heureusement ou malheureusement (je ne sais pas quoi penser) ce phénomène ne va pas durer !!!

Pour le reste, mes journées sont ponctuées de périodes de siestes car je suis physiquement affaibli.

Et c'est à la maison, dans la vraie vie, que je m'en rends compte.

Le retour au CHU le 28 décembre : RDV à 08h00 donc départ en taxi ambulance très tôt. Un voyage sympa avant de redécouvrir très vite le statut de patient...

À peine arrivé dans la chambre, installation dans le lit en tenue de patient et c'est reparti pour d'une perfusion.

10h00 départ vers l'angioplastie, je me retrouve dans le lieu de ma coronographie. Mais après les explications techniques, la pose d'un stent se passe bien. Je retourne dans une chambre. Qui n'est pas celle prévue. Personne ne m'a rien dit mais bon.

Attente 1h00, 2h00, 3h00...vers 13h00, on me donne un bout de repas et encore attente...

En fait j'apprends qu'il faut une surveillance de 24h00 et que je vais retourner au 20^{ème} étage...

Vers 17h00, effectivement je retrouve un lieu connu car j'y ai passé 3 semaines : soins intensifs. Ceci m'affecte quelque peu car j'ai le sentiment d'un retour en arrière. Mes affaires ont été transférées, sauf mon téléphone que j'ai mis dans le tiroir de la table de nuit dans la chambre d'accueil. Une des soignantes est allée le rechercher (elle me dit « ça va être plus simple car sinon... » Merci).

Je retrouve cette ambiance d'une nuit sans sommeil : le bruit des alarmes, les plaintes des gens...J'ai aussi reconnu des voix de soignants. Dont la voix de la fameuse aide-soignante qui avait su calmer mon voisin de la première nuit au CHU !

Le lendemain, j'ai la chance de retrouver une jeune infirmière qui se souvenait de moi (« vous êtes revenu, rien de grave j'espère » ; Je l'ai rassurée et je m'aperçois que laisser un bon souvenir, peut être à la fois rassurant et utile) ce qui a permis que l'interne qui devait autoriser ma sortie est passée plus tôt me voir à la demande de l'infirmière.

Et je ne pense pas que le but était de libérer le lit mais une réelle empathie, car l'humanité est vraiment présente dans le cœur de la plupart des soignants.

Me remettre en tenue civile a été une libération : ça y est mon parcours est fini.

Au final, je suis tout de même très content de m'échapper, mais j'éprouve également un sentiment ambivalent, une espèce de nostalgie de tous ces moments vécus dans ce lieu ou ces lieux, de tous ces gens rencontrés que je ne reverrais sans doute jamais...Ce lieu je m'y sens presque chez moi ! Mais j'ai hâte de le quitter.

Le retour à la maison.

J'ai fini mon parcours hospitalier.

Je me retrouve seul après les fêtes. Après ces longues semaines, entouré d'une multitude de gens, de bruits divers et variés, je suis seul face à moi-même. Je suis heureux même si le souvenir des mauvais moments hante parfois mes pensées. La mort est présente dans mon esprit. Vais-je retrouver le goût pour les efforts, être à nouveau capable de faire des choses. Je sens à la fois une grande sérénité de par ce bonheur de m'en être sorti mais angoissé par moments par ma mort...

L'étape suivante : le RDV avec M. Caprio (après tout de même des prises de sang, radio ...) le 25 janvier 2016...

J'ai beaucoup aimé cette rencontre.

En quelque sorte je lui dois beaucoup à cet homme et ce qu'il représente : le système de soins, la technique opératoire, les véritables exploits quotidiens de sauver des vies...

Il m'explique avec des schémas à l'appui, mon intervention, ses complications... et la suite : vous allez avoir une vie normale à la condition de suivre votre traitement, de faire attention à votre hygiène de vie, d'avoir une activité physique appropriée et surtout de ne plus jamais fumer.

À ma question : puis je recourir ? Il me répond « oui mais vous allez voir ça ne va pas être facile ».

Je retiens que je devrais me contenter de course lente sans à coup, sans fractionné.

Après cette visite, nous sommes allés au bord de la mer, déjeuner, balade sur le sable. Grand moment avec Suzanne, complicité, sérénité, bonheur.

Dès le lendemain, je suis allé « courir » du moins essayer.

Et là j'ai ressenti ce sentiment de liberté, de libération... ces quelques

centaines de mètres à trotter.

Un bonheur intense...

Convalescence

La poursuite de mon arrêt de travail à la maison : des temps d'activité, courir, bricoler (avec les moyens du bord), un rythme de vie calme et posé (faire les courses, la cuisine, aller marcher) mais aussi la prise de conscience que je devais aller de plus en plus vite vers la reprise.

Moins de visites, moins de demandes de nouvelles. Ca y est, mon épisode est passé (« un clou enfonce l'autre » disait souvent ma mère).

Du moins pour les autres car ce parcours m'a changé je pense : je vais considérer les gens malades, souffrants, différemment. Car ce clou s'il est passé, il a ouvert une brèche chez moi, je le sens. Mais pour le moment, j'ai parfois quelques difficultés à supporter cette espèce de solitude, cette sensation de « retomber ». Aurais-je peur du retour à la vraie vie...

Je suis très fatigable, mais ceci s'améliore au fil des jours.

Je dors beaucoup mais par intermittence car j'ai toujours des douleurs au niveau du sternum.

Je commence à « mettre au propre » les pages de mon cahier, à remettre dans l'ordre à organiser mon récit. Cette activité me plaît mais je suis lent : il va me falloir du temps, de la patience pour récupérer totalement.

Je suis allé déjeuner avec mon Directeur, moment d'échanges qui me permet de me projeter dans la future reprise.

La reprise progressive d'activités

Ma reprise du travail en février 2016 : avec le recul je pense qu'elle était certainement trop rapide.

Cette reprise est ponctuée par la visite de reprise du travail et la rencontre avec l'incompétence : un médecin qui me pose des questions :

— Mais comment se fait-il que votre arrêt date du 6 novembre alors que vous n'avez été opéré que le ...

Je ne comprends pas. Alors qu'il lit mes comptes rendus opératoires, j'ai fini par lui demander s'il m'accusait de simulation et surtout lui demander l'importance de cette histoire de dates !!!

Jusqu'au grand moment de son auscultation : je pense qu'il peut conclure de son auscultation cardiaque que j'ai un cœur qui bat !!!

Car j'ai le souvenir de mon « apprentissage de l'auscultation au stéthoscope ».

Après toutes les rencontres de professionnels, de gens dévoués que j'ai pu faire, ce garçon est pour moi, ce jour-là, la caricature de la médecine. Après tant d'empathie et de bienveillance, l'antipathie me fait face. J'ai pitié de lui en fait : il doit être malheureux.

En ce jour pour moi de reprise, j'ai eu l'impression de rencontrer la bêtise administrative du gars qui recopie le dossier pour justifier de son activité.

Pour le reste la reprise est difficile : la différence de perception par l'autre de qui tu es. Du trop protecteur à celui qui fait comme si rien n'était arrivé. C'est difficile psychologiquement pour moi : je reprends, je veux bien faire mais j'ai l'impression d'être en bas d'une grosse montée et mon vélo est crevé !!!

Mais grâce à l'empathie de la plupart, je me sors, je pense plutôt pas mal de cette épreuve au fil des semaines de mon travail, je reprends la main sur les dossiers. J'avoue que, parfois tout de même, j'ai ressenti un « manque de

sens ». Nous sommes sensés accompagner des personnes dans le développement de leurs compétences, mais tout de même, certains d'entre nous voient avant tout leur propre développement (et je n'emploie pas les mots confort, ni économique mais ...).

Je me dois aussi pour contribuer à la fois à faire vivre ma famille de poursuivre mais le cœur, les premiers mois, n'a pas toujours été là. Quelque chose me fait tenir : dans ma mission de Responsable Qualité, je me dois de contribuer à la pérennité de l'entreprise pour les gens qui la composent et pour les bénéficiaires des formations. Ceci permet de donner du sens et je pense que je vais aller de plus en plus vers la pédagogie, mon domaine de prédilection depuis plus de 25 ans...

C'est difficile de retrouver une motivation les premiers mois, hormis le fait d'être heureux d'être là, sur des éléments qui me paraissent parfois désuets ou peu importants.

Pour les autres activités non professionnelles, la chose est plus délicate pour moi.

La vie municipale : j'ai rapidement mis fin à ma fonction d'Adjoint au Maire début janvier, estimant que je n'avais plus les ressources nécessaires pour mener à bien cette mission. Je n'ai plus ni l'énergie, ni la ressource morale de supporter cette charge et ne veux pas continuer à percevoir une indemnité sensée compenser une perte dans l'activité professionnelle. Je me mets en difficulté économique car j'ai refusé une activité complémentaire pour pouvoir assumer cette fonction.

J'assure une passation de dossier, qui au final n'a pas l'air de passionner la personne qui me succède. J'ai des difficultés à supporter le changement de méthodes de travail mais je me dois de rester en retrait. J'offre mon aide à l'ensemble de l'équipe municipale. Je suis au final très peu sollicité (je pense pour des raisons différentes : certains veulent certainement me préserver, je les en remercie, d'autres me semblent plutôt vouloir éviter ma façon de travailler basée sur la méthode et le participatif organisé).

Mais je sais aussi que j'ai fait le bon choix car le stress de cette vie

« politique » est certainement plus néfaste qu'utile pour moi. Car il y a dans ce type d'activité tellement de risque de rancœur, de jalousie, de jeu d'influence, de volonté d'emprise sur l'autre, de lutte de pouvoir...

Je suis certainement trop sanguin parfois pour supporter cela, j'ai du mal à supporter la méchanceté. Et mon aspect très méthodique peut faire peur. Pourtant je sais que pour faire participer les gens à un projet, pour les y associer, il faut être méthodique et guidant, qu'il y a un savant mélange entre production individuelle et collective, un équilibre en écrit et oral. Car à notre niveau municipal, il n'y a pas les techniciens salariés en nombre suffisant pour réaliser, mettre en œuvre les dossiers et il faut que les élus soient acteurs.

La vie associative : peu à peu, je tente de participer à l'encadrement des enfants de l'école de foot et trouver une succession à la présidence du club de football.

J'ai reçu quelques coups dans ces activités...

Je me rends compte que dans certaines situations certains n'hésitent pas à « frapper un homme à terre » : lorsque tu n'as pas toutes tes forces mentales pour savoir au mieux réagir ou agir, l'être humain peut parfois te provoquer, et même aller jusqu'à t'humilier.

Parfois je me suis dit (j'y reviendrais plus loin) que les paroles de Jacques Higelin « l'Homme est un loup pour son frère » dans « Banlieue Boogie Blues » ne sont pas que mots de poètes : elles sont reflets du réel. Mais heureusement, cette tendance haineuse n'est pas le fait de la majorité.

Si peu de personnes (j'ai des noms !) ont eu des réactions de ce type, ça fait rudement mal... mais moins mal que ce que j'ai vécu !!

Car globalement les personnes qui comptent, les personnes qui partagent les mêmes valeurs sont plutôt dans une posture et une attitude positive d'accompagnement et de comportement plein d'empathie.

Au fil du temps, le tri des activités, des affinités se fait. Mais j'ai plus de mal à supporter les logiques et les luttes de « petits pouvoirs ».

Et après

Alors au bout de quelques mois se dit-on que cette aventure terminée la vie normale a repris son cours, le quotidien ses priorités ?

Les mois ont passé et je dis non car on ne sort pas indemne d'une épreuve comme cela :

— Les atteintes physiques sont réelles : la force physique a disparu ou tout au moins diminué considérablement. Des douleurs ont persisté pratiquement une année avec des troubles de types mal d'épaule, mal au sternum. Mais à long terme les travaux physiques (port d'une charge, tout ce qui demande un travail des bras et du haut du corps) me sont pénibles. Si j'ai repris la course à pied le rythme est très faible car les traitements (et leurs effets indésirables) ne me permettent pas de forcer trop : le fractionné est formellement interdit. Et si je cours régulièrement plus de 8 km ma vitesse ne mérite pas vraiment ce nom...

— Les conséquences morales qui en découlent : être diminué est parfois difficile à vivre mais il faut l'accepter.

— Une moindre résistance au stress : j'évite les situations de stress qui nécessitent une grande maîtrise.

— Une résistance diminuée : une réunion le soir est difficilement compatible avec le travail du lendemain (avec les conséquences de se sentir moins partie prenante de la vie sociale).

Mais globalement je me sens mieux maintenant qu'avant, que les quelques semaines précédent cet accident cardiaque.

Mais je ne suis plus tout à fait le même, ne serait-ce que parce que j'ai fait du tri dans mes priorités, mes activités...

La prise de recul de ma vie à la maladie

L'écriture de ce récit m'a aidé pendant mon parcours et au fil des mois, j'ai poursuivi non pas régulièrement mais de temps en temps, reprenant mes notes, les complétant, relisant mon récit. Puis une période d'analyse et de prise de recul sur tout cela m'a permis aussi de poursuivre mes décisions sur mes priorités, sur ma philosophie de vie.

En recherchant également à comprendre pourquoi j'en suis peut-être arrivé là, à essayer de comprendre ce qui a pu, au-delà d'une éventuelle hérédité qui reste à démontrer, provoquer cette maladie de mon système cardio vasculaire.

Une vie familiale heureuse mais ponctuée de malheurs

Ma vie a commencé par un handicap physique : un pied varus dit « pied bot » nécessitant une opération à l'âge de 6 mois dans un hôpital parisien. Mes parents donnant tout pour me soigner pour que je puisse avoir une vie normale. Une tendre enfance rythmée par les visites médicales, les plâtres et autres corsets de nuit, les séances de kiné et la peur de repasser sur la table d'opération. Ce n'est d'ailleurs qu'à l'âge de 12 ans que j'ai su que je n'aurais pas d'autres interventions.

Cette difficulté physique a aussi empêché l'enfant puis l'adolescent de faire du sport ; fragilité du tendon d'Achille. Globalement, je me suis accommodé de cette situation, il fallait faire attention. Mes copains d'enfance ont d'ailleurs toujours été facilitant et aidant.

La passion de la musique m'a aidé à accepter.

Mes parents m'ont eu tardivement et étaient donc relativement âgés (papa 45 ans et maman 42 ans) à ma naissance.

Dès mes 14 ans j'ai vu papa diminué puis malade aussi bien physiquement (artérite des membres inférieurs) que psychologiquement. Sa grave opération des artères puis sa mort par suicide quelques semaines plus tard quand j'ai 17 ans et demi m'ont marqué. Papa ne supportait pas d'être,

depuis quelques années, diminué physiquement lui qui avait toujours aimé faire travailler sa force physique et avait un corps d'athlète sans avoir jamais fait de sport.

Ces derniers mois ont certainement été difficiles pour l'adolescent que j'étais et m'ont « marqué » comme on dit souvent sans réellement savoir ce que cela veut dire.

Je m'échappais dans la musique, les copains, le lycée... Au détriment certainement de mes résultats scolaires.

Maman, mon frère, ma sœur ont été des grands soutiens. Mais les copains (notamment les voisins musiciens) aussi.

À peine 3 ans après la mort de papa, on découvre un cancer du sein à maman. Je suis étudiant à Caen et je suis à son chevet dans sa chambre d'hôpital.

Elle décèdera 5 années plus tard, j'ai 26 ans. L'avoir accompagnée dans ses derniers mois de vie est pour moi une étape importante de ma vie. Je suis fier de ça.

Mon frère Jean Louis de 8 ans mon aîné, avec qui je partageais la passion de la musique (et j'avoue de la vie qui va avec, des copains, des passions d'artistes, de jouisseur de la vie) a longtemps été mon guide, mon vrai « grand frère » s'est donné la mort 3 ans plus tard, ne voyant plus, lui, d'issue.

Avec le recul, je sais qu'il avait très mal vécu le décès des parents, ne réalisant sans doute pas son deuil, gardant sans doute trop ses sentiments. C'était aussi un jouisseur de vie doublé (un fêtard comme on disait alors) d'une grande gentillesse. Il sera toujours présent pour moi.

Sa mort a été pour moi une grande épreuve mais aussi un premier avertissement : si tu veux vivre fais attention !!!

Ce parcours de vie a pu avoir des conséquences sur ma santé, mais aussi sur mon hygiène de vie à cette époque.

Le manque de sommeil, la fête, le tabac sont des facteurs qui ont sans doute interagi et affecté ma santé.

La rencontre de Suzanne et la construction de notre famille m'a permis de terminer tout ce travail de deuil et d'être enfin heureux ; construire ensemble, rendre nos enfants, notre entourage heureux.

Depuis, en début 2016, soit un an après mon « aventure » c'est ma grande sœur qui s'en est allée. Nous avons ramené ses cendres à MANTILLY notre village familial.

J'ai cette impression d'avoir bouclé une boucle. Je suis maintenant le dernier de ce petit cercle familial.

Ce parcours de vie explique aussi ma difficulté à supporter parfois l'injustice (ou ce que j'estime comme tel) mon côté rebelle qui est revenu à grands pas pendant et après ce parcours de malade cardiaque.

Des activités trop nombreuses

J'ai pris des responsabilités associatives puis en « politique locale » pendant des années en plus d'une activité professionnelle avec des déplacements...

Tout ceci a certainement généré un niveau d'activité de stress peut-être supérieur à ce que mon corps pouvait supporter.

« L'homme est un loup pour son frère » cette phrase d'une chanson d'Higelin comme je l'ai déjà dit, raisonne comme un écho, dans le contexte politique locale ou même associatif : mieux vaut ne pas être absent ou diminué car là le risque d'être piétiné existe, je l'ai constaté. Même si fort heureusement c'est le cas de peu de personnes.

Vive mon travail, cette boîte qui justement a su faire le contraire, c'est lié à l'affectif des collègues bien sûr mais aussi aux valeurs qui subsistent... mais aussi la reconnaissance.

Dans les autres contextes, la maladie est peut-être un truc qui s'attrape, la peur de la mort, la volonté de protéger : tout se mélange dans ma tête. C'est clair mais aussi et c'est là que les mots d'Higelin résonnent et même raisonnent dans ma tête : en politique, dans ces moments-là, au-delà de l'émotion, et au-delà des gens avec lesquels tu as de réels atomes crochus « show must go on » mais même pour certains la faiblesse qui perdure est une faiblesse dont il faut peut-être se débarrasser, évacuer, ou même profiter pour renforcer son pouvoir !!!

Je ne sais pas si tout ceci peut expliquer cette usure prématurée, cette maladie de mon système cardio vasculaire.

La rancœur Et que dire de ceux qui « Yaka y'aurait fallu » et ceux qui après coup sont dans l'extrême jugement de celui qui t'explique que ce que tu fais c'est pas ça, qui juge alors qu'il ne fera rien hormis son plaisir !

Merci au moins ça permet de faire le deuil... et de passer à autre chose.

Mais je sais que tous ces facteurs étaient bien là...

Du **coup** faire attention à soi est une règle de vie...

La conscience de la mort et d'être passé tout près et la renaissance

M. Caprio l'a dit, j'ai eu 2 fois de la chance. Je suis maintenant plus conscient de cette fragilité de la vie, je sais que comme tout le monde ma vie aura une fin. Curieusement j'ai déjà pris conscience de cette mort qui m'angoisse au fil des années.

La mort « accidentelle » de mon père, de mon frère, ... des hommes fragilisés par la vie qui ont choisi de partir pour ne plus affronter cette vie sans doute trop dure, sans doute trop cruelle pour eux...

Maman, mon beau-frère une maladie, le cancer ...mais ces décès m'ont semblé prématurés, des accidents de la vie ou une maladie trop précoce... mais d'autres, des gens comme mon voisin de jeunesse, Victor que je croyais héros invincible... mais en fait tous sont partis et je ne parle pas des jeunes comme mon neveu Anatole, né avec une maladie qui ne lui a permis de vivre seulement quelques semaines, Maud partie à 14 ans d'une leucémie, toi qu'on a essayé de soutenir...

Depuis mon adolescence, j'ai eu l'impression que la mort rodait autour de moi.

Mais moi, je suis passé « juste à côté » « tout près » et j'ai eu conscience de cette mort qui rodait dans la salle d'opération quand je m'y suis vu avec ce visage de quelqu'un qui me parle d'hémorragie et que l'on me ré intube – même si ce sentiment n'a pu durer qu'un infime temps de conscience. De cette mort qui rodait dans les couloirs de réanimation j'ai eu cette impression de l'entendre lorsque j'ai entendu les pas des soignants arrivant au pas de course.

Elle a choisi une autre chambre, un autre cœur.

Ces moments après cette angoisse de l'inconnu, de la disparition, de ma disparition... J'ai besoin de parler de cette angoisse, de l'écrire... Je suis en vie, je suis en sursis, je suis en bonus... alors maintenant c'est du bon.

Tout ceci va-t-il changer ma vision de la vie...

Je refusais auparavant de considérer ma mort, je sais maintenant que j'en accepte l'éventualité, toutefois le plus tard possible.

Ce matin d'avril 2016 nous roulons vers le Mans et ses magasins en repérage pour aménager la salle de bains... Projet...

Un CD des Rolling Stones... je chantonne... je suis heureux et les affres locales le foot, le travail, la mairie...

Non le bonheur de partir avec « mes » filles Suzanne et Léa, faire plus de 5 km à pied à piétiner dans les magasins, ce qui fatigue mon corps, et bien ça me rend plus qu'heureux le reste ...

PFITTT ou pschitt peu m'importe !

Je vais fabriquer une table de salon, j'ai des petits projets, je veux chanter les stones, je veux retrouver ce plaisir de chanter et jouer...

Ce soir-là je joue pendant plus d'une heure peut être une heure et demie je m'éclate vraiment...

Depuis tout ça, je suis passé par le retour au rebelle. Philippe le rebelle !!!

Puis j'ai eu des phases d'irritabilité au travail, au foot ... mais je sens que cette semaine de vacances et cette journée va faire revenir le Philippe plus sage plus en phase avec sa nouvelle vie ; je vais m'efforcer de...

J'ai eu des phases de grande tristesse ; prise de conscience de la mort...

Mais aussi de grande « aigritude ».

Ce que j'étais n'est plus...

Le personnage public n'est plus...

Le « président » respecté (je veux encore le croire) n'existe plus...

Mais là, je me remets à bricoler : la construction d'une table de salon (une

idée que j'avais depuis longtemps) je le fais même si j'ai eu une phase de découragement causée par la fatigue physique. Et je suis fier du résultat. Puis la table de la cuisine que j'ai totalement relookée. Grande fierté de faire de fabriquer, créer pour nous. Et même un meuble à chaussures...

Je réalise, je construis.

25 avril 2016

Je suis au travail, tiens la reprise du travail : pas facile ça.

Les premiers jours, reprendre les infos... il s'est passé des choses. J'alerte que je ne supporterais pas forcément.

Alors j'ai du mal à me mettre, remettre au travail, repenser « responsable qualité qui se doit, de temps en temps, de projeter vers l'avenir – ce que j'aime par-dessus tout... car projeter pourquoi faire, à quoi bon.

Quel est le sens de tout ça, le sens de la vie... ça pose question...et tout et tout ...

J'ai dansé aux 50 ans de mon voisin - pote Dominique et j'ai mal au sternum et aux côtes... C'est sans doute normal... À ma collègue qui me dit en riant « voilà ce que c'est de... » je sors « **je ne vais pas rester vieux toute ma vie** ».

J'adore aussitôt cette phrase. Au retour en voiture avec mon Clément on « philosophe autour de ça et on parle philo.

Merci Sylvie, d'avoir finalement fait émerger cette phrase, qui va devenir ma « philosophie ».

Je m'aperçois que j'aime toujours réfléchir, intellectualiser, « phosphorer gratuitement »... et je me souviens de Bernard avec qui à l'hôpital nous avons par moment eu de bons moments de réflexion « pour le plaisir de réfléchir. Je lui envoie un message d'ailleurs. Je n'ai jamais eu de nouvelles... j'espère qu'il va bien.

Et Maintenant

2 ans après mon infarctus je suis serein, la vie est belle.

J'ai augmenté mon temps de travail, je solde petit à petit mes activités associatives (je m'occupe des enfants à l'école de foot et j'adore ça, et j'aide au niveau communication et administratif et j'essaie d'aider mes successeurs) même si je sais que je vais bientôt « passer la main », l'écriture est devenue une envie, la musique est redevenue importante, et surtout je m'occupe de moi et des miens...

Tout n'est pas rose loin de là. Les traitements que je prends, s'ils sont indispensables, ont des effets indésirables. Je suis fatigable, parfois je manque de patience et suis irritable... mais heureux !

La musique et l'écriture.

Envie de musique, plaisir de jouer, chanter, écrire pour moi, pour les autres (mais je sais ce que ça veut dire (travail, répéter,...) et je me connais, je ne sais pas faire les choses à moitié... mais il faut un projet la cabane studio de répétition ??? et pourquoi pas ???

Moi et la musique Thélama « mon groupe de Rock progressif » d'il y a 35 ans avait un morceau « Croquemort cours ». Cette musique je l'ai reprise et j'ai écrit le texte (je n'ai pas souvenir des paroles d'alors uniquement quelques bribes). Ce groupe qui est un vrai groupe fantôme (interdit à l'époque par une décision de justice : sa seule heure de gloire, comme quoi nous étions punk !). Cette musique que je n'ai jamais vraiment réussi à reprendre avec d'autres que ceux de ma jeunesse.

Courir après les fantômes du passé ou les fuir en existant en étant autre chose que « un gars qui travaille ».

Cours, cours le chemin

Pour rencontrer le puisatier

Cet homme si grand et si fort

Qu'on dirait qu'il va vaincre la mort

Tu cours cours si loin

Qu'on dirait que tu aimes ça

Cours cours le chemin

Mais sais tu seulement où tu vas

Tu cours si vite et si loin

Pour qu'on voit bien que tu es fort

Tu cours pour dire je suis là

Comme pour dire regardez-moi

Je suis beau, je suis là

Je suis quelqu'un de très fort

Et rien non rien ne peut me vaincre

car moi je suis contre la mort

puis je connais bien le croque mort

jamais il ne me fera du tort

et puis un jour tout est foutu

tu te rends compte que t'es humain

qu'un jour viendra, ton tour viendra

comme à n'importe quel clampin

C'est l'histoire de ce gars

Qui pensait rattraper

Son père si grand si fort

Qu'il avait vaincu la mort

Et si j'avais couru après l'image du père invincible qui a vaincu la mort en la choisissant lui-même... Donc du coup la mort ne l'a pas vaincu : il l'a choisie et là je me rends compte que je ne choisirais pas et que je suis vulnérable... En voilà un drôle de raisonnement !!! Et bien il me plaît.

« **Sans contrainte, je veux vivre en liberté** » : le rêve d'une vie sans contrainte ou l'envie d'être sur des projets l'équilibre entre les 2 ; quelle ligne choisir... sur une musique de Jean Louis (j'ai conservé la mémoire des compos de mon frère et je le fais vivre en les jouant de temps en temps ou en les arrangeant)... Il sera toujours présent à mes côtés, je l'ai déjà écrit !

Réécouter des morceaux dans des styles de ma jeunesse (rock progressif par exemple, besoin de rêver !!!), composer des morceaux et chose que je n'avais pas fait depuis 30 ans écrire des textes...

Ecrire... j'ai la plume facile... J'aime les mots, les phrases, raconter des histoires, imaginer ...

J'ai des projets de récits, de romans...

Je ne sais pas si je vais les faire aboutir mais j'ai envie, envie de m'exprimer, de créer ...

Par exemple, la rencontre par hasard, avec une personne qui a connu mon père, il y a longtemps m'a donné envie de raconter le « héros » qu'il a sans doute été pour certains de ses contemporains de par ses activités

professionnelles hors du commun à l'époque (puisatier et arracheur de haies et tireur de pierre maniant la dynamite, fossoyeur, bûcheron un peu extrême, mais aussi « bouilleur » de nuit, c'est-à-dire conducteur d'alambic clandestin...).

Je pense souvent à un compère parti il y a quelques années, Patrick Clémence. Rebelle, capable de grands coups de colère mais surtout d'humour, de dérision. J'ai fait de la musique avec lui, lu ses livres, admiré ses peintures.

Un créateur...Un artiste complet et vrai. Comme beaucoup de gens de ma jeunesse... Je garde de lui cette pointe d'humour et d'envie de se moquer ou de se révolter « contre les cons ». Je n'en ai pas la définition mais pas la peine c'est au feeling...

Il était champion pour raconter, inventer des histoires, à partir de faits réels.

Cette aventure aura eu cette utilité : oser créer pour soi, faire travailler son cerveau pour la création, pour le faire travailler. Que ce soit pour créer un petit meuble, que ce soit un texte, un morceau de musique. Je me suis surpris à essayer l'écriture poétique à partir de pensée (en conduisant par exemple).

J'ai repris le goût pour ce qui était dans ma jeunesse une joie immense : la participation à la création d'un texte même délirant. Je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas pour qui !!!

Mettre des mots en scène pour exprimer un sentiment, une sensation, un moment de plaisir, un moment de joie... Sans se prendre la tête, juste pour s'amuser, s'éclater comme on disait !

Tiens ma fille a eu l'idée d'un mur d'expression dans le bourg. Je suis fier de toi ma fille !

Je ne sais pas si je vais essayer de la publier cette histoire, je pense que ça peut intéresser des gens ayant vécu la même situation mais je n'en suis pas sûr.

En tous cas, je le ferais lire à mes proches, à ceux qui m'ont aidé, soutenu.

En hommage à eux, pour dire merci et en premier lieu « aux miens » maintenant ou plus tard. Aux miens dont je suis si fier.

En le relisant, je me dis que le style est parfois trop simple, pas assez imagé, pas assez littéraire. Oui mais ce sont mes pensées, mes écrits de ces quelques semaines d'aventures (comme si c'était une aventure ! ! !). Je me dois de rester fidèle à cette écriture un peu automatique...

J'avais besoin de témoigner, de laisser ma trace, c'est certain comme pour conjurer le mauvais sort. Mettre des mots a été une vraie thérapie. Donc je laisse les phrases, les mots de ces moments. Je pourrais tout dire aussi les maux de ces moments... en un jeu de mots qui, s'il n'est pas des meilleurs, correspond bien à « mon aventure et son récit».

J'ai longtemps recherché un titre à cet écrit-récit de vie :

Des idées au départ de ma reprise des textes du cahier

« Infarctus mon amour »... » À cœur et à cri » ; « À votre bon cœur »...

« Infarctus la vie avant pendant et après » ;

« Infarctus « avant pendant et après »

Puis une évolution sur des moments de mon parcours

« **99 %** »

« **Parcours d'un ponté** »

« **Reste fort** »

Ces 2 mots envoyés par Romain par SMS constituent une véritable tornade pour moi à ce moment : c'est le signe de la reconnaissance, de l'amour, de la confiance. Ce n'est pas « sois fort » non c'est « reste le », tu y es déjà, tu n'es pas abattu mais debout - euh le mot est un peu exagéré à ce moment là- si tu es debout face à tout ça et tu vas le rester. C'est me donner une force de supporter, de ne pas baisser les bras, de m'accrocher. Et ce

n'est pas m'accrocher aux branches car ça voudrait dire que je suis en train de tomber non c'est s'accrocher tenir bon pour justement ne pas commencer à tomber et c'est continuer, poursuivre, la tête haute.

Merci merci. Le cerveau, enfin le mien, répond, prend, intègre cette stimulation de la vie : tu es en vie et tu veux le rester même si tu sais qu'il y a un risque.

« Tu te dois, tu lui dois, tu leur dois de rester fort »

« Baisser les bras serait un tort, car tu n'es pas mort »

« Tu aimes la vie, dis-lui donc haut et fort »

Ça pourrait faire un texte sur le morceau même si ça fait un peu variété !!!

Mais j'ai aujourd'hui des idées bien différentes, plus issues d'un état d'observateur ou d'analyse... que d'acteur principal...

« Aventures cardiologiques » ou « parcours d'un ponté »

Une rencontre avec un journaliste m'a donné ce titre : **Ressuscité du cœur.**

Mais toujours « **Reste Fort** »

Merci Romain,

Merci Clément,

Merci Léa,

Merci Suzanne,

Merci à tous,

Je vous aime.