

mon blanc de travail

# UN CRI DU CARE

margot smirdec



Margot Smirdec

# Mon blanc de travail

*Un cri du care*

© Margot Smirdec, 2022

ISBN numérique : 979-10-262-9924-0

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://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.

1<sup>ère</sup> de couverture : Marion Voillot

Préface : Cloé Brami

Lectures et retours : Clémence, Nelly Notet, Isabelle Simon, Odile Forestier, Sylvie Joncour, François Joncour, Tony, Aurélie Fournet-Fayard, Jean Karinthe, Oana Cherbis, Philippe Lévy, Céline Melin, Antoine Berr, Claire Amiens, Eric Mouzat, Murielle Mouzat, Katia Lévrier, Dalia De Castro, Philippe, Anne-Cécile Paepegaey, Aïssatou Balde, Irène Schaub, Anne-Charlotte Sangam, Aline Mouquet, François Taddéi, François Granier, Anne-Lise Dauphiné, Marion Lanouzière, Lauriane Pannier, Justine Smirdec, Karima Biron, Aurélie, Claire Kéfalas, Armelle, Michel Canis, Julie, Clem, Emmanuèle Auriac-Slusarczyk, Michel Castellan, Delphine, Chrib, Max, Matthieu, Clément Barniaudy, Illyziah Hort, Léna Glasberg, Marguerite, Aurélie, Marine Dalle, Colin Dujardin, Mathilde Monseu

Postface : Cécile Vigneau, Anne Gervais, Laurence Gembara, Véronique Hentgen, Sophie Crozier

4<sup>ème</sup> de couverture : Cécilia Mazzeo

Et toutes les personnes que j'oublie, à mon grand regret. Dinguerie comme dirait Bogdan Smirdec.

Pour Philomène et toutes les jeunes générations, actuelles et à venir,

« Ecrire c'est aussi ne pas parler. C'est se taire. C'est hurler sans bruit. »

Marguerite Duras

## Préface

Cloé :

Décembre 2021.

Je crée chaque jour la manière dont je transmets, sans distinction aujourd'hui lorsque je guide une méditation, lorsque je donne un cours en faculté de médecine ou un soin en consultation au cabinet.

J'ai la chance de créer des espaces de *Care*, dans lesquels l'intention dépasse la posture, dans lesquels c'est facile de rentrer en relation, dans lesquels les dysfonctionnements ou les freins n'existent pas ou presque pas.

Mais dans cette vie de transmission qui me nourrit, je ne pourrais être pleinement reliée à mon intention sans ces moments de soin au lit du patient dans lesquels je reviens à une autre réalité, une réalité plus technique, une réalité des limitations, une réalité du corps malade, une réalité de la fatigue, une réalité de la mort, une réalité de la tristesse, une réalité d'un système qui même en privé

est malade. Une réalité du cœur qui se contracte. Une réalité des pansements multiples de notre société que nous avons construite sans prendre soin de la source ensemble. Une réalité aussi de la folie des médias qui transforment la réalité, une réalité de l'absence de transparence. Une réalité que nous avons collectivement abîmée : nos ressources humaines, notre terre, nos systèmes.

Dans l'annonce du documentaire « méditation et médecine en 2021 : éloge du *Care* ? » qui sortira en Février 2022, que nous avons co-créé avec Margot Smirdec, nos premiers mots sont « touchées par la vie, la mort, l'impermanence, la peur, l'échec, aujourd'hui femmes médecins nous ... »

Aujourd'hui c'est à partir de là que je dépose que je n'ai pas peur de la mort, aujourd'hui je n'ai pas peur de la vie,

Aujourd'hui je n'ai plus peur de perdre,

Mais aujourd'hui j'ai envie de transparence, de vérité, de courage en incluant toutes les réalités.

*Le Care* et le *Cure* comme une danse ensemble.

Le récit de Margot rejoint mon expérience, déjà en 2017 devant la conscience d'un système ébranlé et brûlant bien avant la pandémie. Margot retrace une expérience partagée et singulière qui ne se limite plus au « Je », au cas singulier mais dépose des réalités qu'il est parfois plus facile de ne pas regarder, de nier,



ou d'oublier...

Elle questionne à partir du terrain, avec toute la diversité des émotions qui traversent l'expérience humaine - De la colère à la peur, de la tristesse à la joie, avec la conscience de nos cœurs sensibles qui s'ouvrent et se ferment à chaque respiration - De la perte d'illusion s'ouvre une promesse d'amour vers un système qui prend soin autant que ses acteurs.

Tous ces mots résonnent avec les maux du système ne se limitant pas aux soignants, à la pandémie ou aux âmes révolutionnaires mais ce récit parle d'interdépendance.

Ma respiration est reliée à ta respiration,

Nous partageons nos doutes, nos peurs, nos colères,

Nous partageons l'air qui nous relie,

Merci Margot pour ce courage de déposer ta voix sans filtre et de nous faire avancer sur ce chemin du milieu comme tu le nommes.

À lire avec le corps, le cœur et la conscience du monde.

## Vendredi 13 mars 2020

Je réalise que le coronaravirus est en train de nous arriver en pleine face sans que nos têtes plus trop pensantes ni pansantes n'aient pris la mesure de la menace. Elles sont totalement à la masse, voire carrément à la ramasse, et c'est nous qui allons nous retrouver les mains dans la mélasse. Je crains que ça ne fasse de la casse.

Vendredi 13 mars 2020. Je me rappelle douloureusement un autre vendredi 13, novembre 2015 cette fois, j'étais à Paris le jour des attentats. Ce jour-là, le système de santé français a tout donné pour ses concitoyens et concitoyennes et a prouvé le dévouement et la compétence de ses soignants.

Il y a eu un vendredi 13 un peu plus joyeux et festif pour moi depuis, en avril 2018, jour pendant lequel j'ai prêté serment. Ce fameux serment d'Hippocrate. J'en ai un souvenir ému, et en même temps je me sens mal à l'aise quand j'y repense, je ne suis plus si certaine que ç'ait été une bonne idée.

Je m'appelle Margot. Je suis médecin paraît-il. Je suis même anesthésiste-réanimatrice. C'est un métier à la mode depuis peu. Tendances printemps 2020. Au bal masqué ohé ohé. Je veux quitter la fête, ou la mascarade selon, je vais quitter l'hôpital. Je ne veux pas partir comme une voleuse, dès demain, mais je vais partir, c'est certain. Pour aller où ? Pour quoi faire ? Je ne le sais pas encore avec certitude.

Triste constat. Constat amer. Amertume. Tu me déçois Hôpital.

Si j'ai traversé la première année des études de médecine comme on traverse une longueur de piscine en apnée, ne regardant que la ligne d'arrivée sans vraiment penser ; dès les premiers jours de la deuxième année, le doute en moi

était né. Quel était cet étrange endroit censé exister pour soigner, pour prendre soin, où l'on traitait si mal l'être humain ? Dans les relations à l'autre, dans la communication entre soignants, entre soignants et patients, entre administration et soignants et patients. Tant de solitude, de souffrance, de souffrance solitaire, de solitude source de souffrance. Telle la bouée au loin sur la mer, j'ai regardé la fin de mes études comme le salut. Après quelques errements entre crises d'angoisse, tristesse, incompréhension, six mois de pause pour ne pas sombrer et souffler après avoir failli tout arrêter, je suis venue à bout de ces 12 années d'étude. J'en suis venue à bout ou bien ces études sont venues à bout de moi ? Non, le malaise, la douleur, la souffrance se sont insinués en moi insidieusement, sans faire de bruit, sans effet d'annonce, sans sous-titre, sans que je ne m'en rende compte. Ou bien était-ce l'espoir, l'illusion que ça passerait avec le temps, en devenant grande, en comprenant, en décidant ? Non, tu ne décides pas, tu décides peu, tu subis, tu essayes de garder la tête hors de l'eau, tu essayes de lutter, de résister. Stop. C'est peine perdue. Tu es seule. Tu es impuissante. Tu es décalée. Tu n'es pas calée. Tu te fais recaler. Tu cales. Tu vois vite arriver le fond de cale. Tu vois tes illusions s'envoler comme un écran de fumée et la réalité te frapper en plein visage.

Je me demande si ce serment d'Hippocrate n'était pas hypocrite et s'il n'est pas temps que je rende mon blanc de travail, car de blouse il n'y a pas, il n'y a point, il n'y a plus, il n'y a jamais eu, mais de blues il y a, c'est certain. Je ne suis pas rouge de colère, ni noire de rage, je suis blanche comme linge, blanche comme cette blouse qui a perdu sa verve, son honneur. Mon blanc de travail ou Mont Blanc de travail, sacerdoce ou ça sert d'os à ronger ; quoique j'ai plutôt l'impression que ça soit l'OS qui nous ronge, l'Organisation de la Société, son système d'exploitation. J'aimerais hisser ma blouse blanche sur un étendard pour appeler à la paix et au respect tellement je vis cette machinerie hospitalière comme une violente broyeuse de rêve, de vocation et de bonne volonté. Cette institution déshumanisée qui perd la tête nous violente à coup d'indiscrétion, d'indifférence, d'injonctions, d'incohérences, de désorganisations, d'ignorance, d'échelons hiérarchiques à outrance.

## Dimanche 15 mars

Enfoirés. Quelle bande d'enfoirés. Envoyer les français voter en mettant à disposition des masques et de la solution hydro-alcoolique dans tous les bureaux de vote alors qu'on en manque dans les hôpitaux et les EPHAD. Et toutes les formations politiques sont trempées dans cette affaire. Bravo les rigolos qui ne pensent qu'à leur ego et à leur petit siège confortable. Zéro pointé question responsabilité, dévouement pour le pays et ses concitoyens, respect et modestie. Oui, c'est bien triste, mais la France n'est, semble-t-il, plus ce qu'elle était. Quand on n'a pas de matériel pour ses soignants, on assume et on arrête tout le reste le temps de parer au plus pressé. Et puis ça sera parfait pour tous les nouveaux élus qui ne connaissent absolument rien au fonctionnement d'une mairie de prendre le relai dans ces conditions, ça va être tout à fait parfait. Mais, c'est vrai que tout ça est bien accessoire, l'important étant d'avoir le poste, pas vraiment d'être compétent.

Bon, c'en est trop pour moi, j'envoie ce mail à tous les médecins et la direction de l'hôpital. Une pauvre petite médecin avec un statut précaire comme moi qui se permet de dire à tout ce gratin qu'il faudrait peut-être se bouger, il y en a qui ont dû voir leurs bras en tomber. Il ne manquerait plus que je sois noire, musulmane ou homosexuelle et là les types se seraient carrément étouffés en avalant de travers.

Mais quand est-ce qu'on agit les gars ? Manque de matériel de protection, manque de médicaments ; les hôpitaux de Strasbourg, Paris et Compiègne sont au bord de l'asphyxie car ils ont vu le nombre de cas de patients Covid exploser ; et pendant ce temps-là, ici-bas, tout fonctionne comme si de rien n'était.

## Mardi 17 mars

Confinement J1.

Je repense à ce vocabulaire guerrier employé par le président, l'impression d'être bientôt envoyée au front. Enfin, non, je ne suis pas encore au front ce jour, mais je m'y prépare, je m'en rapproche. Pour l'instant la vague de cas graves attendue n'est pas encore arrivée ici en Auvergne. Elle nous laisse un peu de répit pour nous préparer... Peut-on jamais être préparé à ce qui va nous arriver ? J'en doute. Car, face à l'inconnu, face à l'imprévu, face au terrible, rien n'est vraiment tangible...

J'entends les coups de fusils au loin de ces provinces sous le feu de l'ennemi, Wuhan, l'Iran, la Lombardie, Mulhouse, Strasbourg, Paris, Lille, Vannes, Lyon, ça se rapproche, le Covid est là, je le sens autour de moi, peut-être même en moi. J'ai mal à la gorge depuis quelques jours, j'ai eu des troubles digestifs, mal au crâne comme jamais, il y a de cela trois jours... Corona, tu es là, Corona tu sèmes le doute en moi, Corona tu t'accordes tous les droits, tu es sans foi ni loi.

Alors écrire. Ecrire pour se taire. Ecrire pour se dire. Ecrire pour tenir.

Ecrire face à ce que je traverse, telle une averse, continue, sans répit, qui va en s'intensifiant ; tantôt glacée, tantôt glaçante ; tantôt brûlée, tantôt brûlante, et mon âme bien nue est déjà hurlante.

J'ai passé une bonne partie de la journée sur les réseaux sociaux, sur les groupes whatsapp, telle une fuite du réel dans le virtuel. Parce qu'aujourd'hui le réel m'apparaît tellement virtuel, tellement irréel. Alors, quoi de plus réel que ce virtuel qui m'appelle, qui m'interpelle, à coup de bip, de sonnerie, de vibreur, toutes les heures. Je me raccroche aux autres, à toutes ces connexions

numériques, à l'heure où il ne fait plus bon de se toucher, de se parler, de se parler tout près, de se murmurer, de s'enlacer... on s'écrit, on s'appelle, on s'envoie messages, vidéos, fichiers, audios.

Face au virus qui progresse, vient avec lui le stress et la détresse.

Face à l'habitude qui s'éloigne, vient la vie rude qui empoigne.

Face aux certitudes bien puérides et naïves, un absurde interlude qui, de nombreuses vies, nous prive.

Comme ce médecin mulhousien l'a écrit : « il y avait un avant Covid, il y aura un après Covid. » Mais là, il surgit face à moi : le Covid est là. Invisible, impalpable, inaudible, insondable, inodore, incolore, il sème partout la mort.

Est-ce vraiment ce coronavirus contre lequel il faut lutter ? Est-ce vraiment le coronavirus l'ennemi tant recherché ? Il semblerait en fait qu'il ne soit que l'allumette qui provoque l'incendie ; l'arbre qui révèle la forêt ; la goutte d'eau qui fait déborder le verre ; le mot de trop ; l'événement qui franchit la ligne ; le révélateur d'une profonde faille ; bien plus encore que l'ennemi affiché. Alors oui, il fait des dégâts, de terribles, irréversibles et irrémédiables dégâts, mais c'est bel et bien parce qu'il arrive sur une terre aride, décimée, abîmée, fragilisée ; une forêt faite d'arbres peu diversifiés et étouffés les uns contre les autres ; un verre trop rempli, bourré, goinfré d'un trop plein de liquides toxiques ; que trop de propos dégradants ont été dits ; que la ligne a été poussée trop loin ; que le fossé s'est déjà bien creusé.

Non, nous ne sommes pas en guerre contre le coronavirus. Mais oui, nous sommes dans l'indignation et dans l'action ; l'indignation contre la déshumanisation de notre société, faite d'une recherche effrénée de l'argent à tout prix, d'une destruction de la solidarité ; l'action pour la vie, pour la valeur de la vie, pour la valeur humaine et pour le sens de sa vie.

Aujourd'hui, mardi 17 mars, l'hôpital se vide progressivement. Ça y est : les visites aux patients sont interdites hors exception. Alors que, pas plus tard qu'hier, on réalisait tout juste que l'hôpital ne devait pas fonctionner comme d'habitude, qu'il fallait un peu réduire la voilure.

Cette mascarade me rend dingue. Je le pressentais depuis longtemps que toute cette organisation était comme de la poudre aux yeux, mais j'espérais, je m'illusionnais, je tentais d'oublier pour continuer à essayer de contribuer, de faire ma part. J'espérais tellement avoir tort, être une mauvaise langue, une rabat-joie. Mais face à la tempête du Covid, l'illusion apparaît au grand jour et ça m'est totalement insupportable. Soigner oui, mais pas à tout prix, pas dans ces conditions, pas dans ce système à la con. Soigner des êtres humains oui, c'est pour ça que j'ai choisi ce métier. Je ne suis pas une réparatrice d'objet humain, je suis une soignante qui tente de soigner le soigné avec lui.

Comme le chante Sinsemelia « De quoi s'plaint-on ? D'être pris pour des cons. »

## Mercredi 18 mars

### Confinement J2

« Joyeux anniversaire, joyeux anniversaire, joyeux anniversaire CIU, joyeux anniversaire. » Eh oui, Collectif Inter Urgences, tu as commencé la grève des urgences il y a un an déjà. Qui aurait pu prédire que tu serais encore actif un an plus tard, que tu serais encore constitué mais que tu n'aurais plus une minute à toi pour défendre le sort de l'hôpital dans les médias et auprès du gouvernement, car trop occupé auprès de ta population à lutter contre les ravages du coronavirus dans une grande partie de la France déjà.

Je me rends de bon matin à l'hôpital, à pied, 20 minutes d'air frais. 20 minutes à croiser de moins en moins de monde, à marcher dans ces rues de plus en plus désertes. Comme un privilège avant de m'enfermer à l'hôpital. Comme un privilège de profiter du grand air sans avoir à culpabiliser ou à compter le nombre de mètres que foulent mes pieds. Musique dans les oreilles, instant suspendu. Ce chemin que je prends pourtant depuis plusieurs mois, me paraît à cet instant-là un peu différent. L'envie de prendre un petit détour se fait déjà sentir ; l'envie d'un peu de changement, l'envie d'autre chose, la résistance au confinement. Confinement que je n'ai paradoxalement pas, contrairement à la plupart des français. Car, à l'hôpital, je vais croiser nombre d'autres soignants, ici et là ; interagir, partager, discuter, accueillir, soigner. Cet endroit où l'on passait déjà tant de temps, trop de temps avant, devient étrangement un espace de liberté. Les couloirs se vident, les plans se préparent, les consultations s'annulent, les blocs se désemplassent, les visages s'assombrissent.

L'attente.

L'attente est inquiétante.



L'attente est culpabilisante. Là, à moins faire, à se demander que faire. Là, à ne plus savoir quoi faire.

L'attente est questionnante, fait douter. Ce virus va-t-il arriver ? Pourrait-il à nos portes s'arrêter ? Toujours cette part de nous-même qui espère l'impossible, le miracle. Cette part mi-naïve, mi-vaniteuse, quoiqu'un peu rêveuse, ou carrément niaiseuse. Cet espoir que si l'on ferme les yeux, ce rêve-cauchemar va prendre fin, et la réalité qui était la nôtre avant l'apparition de ce nouveau virus, reprendra son cours, comme si de rien n'était.

10h, un appel pendant que je suis au bloc, un bébé est né cette nuit, il présente une atrésie de l'œsophage qu'il faut opérer dans la journée. Les urgences chirurgicales sont là pour nous rappeler qu'elles continueront quoiqu'il arrive, virus ou pas virus ; épidémie ou pas ; elles sont là. Pour une fois, nous pouvons prendre en charge une urgence chirurgicale la journée, commencer l'intervention dès le matin. Je peux ainsi recevoir de l'aide pour cette anesthésie compliquée. J'avais presque oublié que c'était possible de le faire : prendre en charge une intervention compliquée, urgente, avec du monde et des personnes ressources, expérimentées. Ces dernières années, avec ces histoires d'hôpital-entreprise et de rentabilisation de la santé, les urgences chirurgicales se font plutôt en fin de journée, la nuit et le weekend, quand tu te sens bien seule et démunie, quand la prise en charge tombe sur une équipe pas forcément experte et qui ne peut compter que sur elle-même. Bizarre, n'est-ce pas. Sachant que les urgences sont souvent les prises en charge les plus compliquées et casse-gueule, il paraîtrait logique et raisonnable de les faire prendre en charge par une équipe au complet et hautement qualifiée. Prévoir des plages de libre la journée, en semaine, pour les urgences serait idéal. Mais le système actuel, qui cherche à faire du fric, n'entend pas les choses de la même façon. Pour rentabiliser, il faut privilégier l'optimisation du remplissage des blocs opératoires. Donc on remplit tous les blocs opératoires avec des chirurgies programmées, prévues, anticipées. Et on ne laisse pas, ou peu de place aux urgences qui, par définition, ne peuvent pas être anticipées. Résultat : celles-ci se font la nuit et le weekend, dans des conditions souvent moins sécuritaires. CQFD.

Ce jour là quelques messages acides, quelques heurts dans les couloirs, des conversations où les voix s'élèvent. La tension est palpable. Quand certains se plaignent de ne pas être préparés ni formés, d'autres haussent le ton pour dire qu'ils font ce qu'il faut. Certains disent qu'il conviendrait de ne pas paniquer, de ne pas réinventer la médecine, de garder son sang froid et ne pas s'exciter inutilement. La stratégie de l'autruche ne marche pas mieux les gars. Sortons la tête du sable, c'est l'anticipation qui favorise l'anxiolyse. Les militaires le savent bien, c'est leur métier. Est-ce que quelqu'un peut me dire au juste pourquoi nous n'avons pas fait appel à eux pour gérer la crise, leur spécialité en quelque sorte ? Si notre cher président utilise le mot guerre, peut-il dans ce cas faire appel aux personnes compétentes ? Il me semble bien que nous avons même des médecins militaires formés à la médecine et à la guerre.

Bref, je ressasse, je m'agace. Cela va quand même beaucoup mieux depuis le début de l'écriture de ce journal de bord. Il est temps désormais que je la mette en sourdine, que je l'écrase un peu. Les choses se mettent en place, le réseau s'est noué. Le reste a peu d'importance, du moment que l'organisation avance, que l'hôpital cesse de faire comme si ce virus n'allait jamais arriver, et qu'il applique le fonctionnement ici aussi, dans ses murs. Car c'est bien beau de limiter la propagation du virus hors les murs de l'hôpital, si c'est pour ne point le faire à l'intérieur et continuer de rassembler une foultitude de patients dans des salles d'attente, couloirs ou autre chambre, ainsi que des soignants. La rancœur semble être tenace en moi. Comme pour tenter de me convaincre que j'ai bien fait de jouer les lanceuses d'alerte. Comme si un doute planait toujours au fond de mon esprit. Ce même doute qui espère s'être trompé quant à l'arrivée très prochaine de ce virus qu'on tente de confiner.

Une lecture d'aujourd'hui m'a particulièrement plu et apaisée, un médecin écrit : « NOUS NE SOMMES PAS EN GUERRE et n'avons pas à l'être... » Merci pour ces sages paroles. Merci pour ces paroles vivantes, ces paroles vivifiantes, ces paroles de vie, cette vie en paroles. Ces paroles me questionnent sur mes paroles guerrières. Avant même que le président n'utilise ces termes. Contre qui va ma lutte ? Contre qui je me bats ? Contre le virus ? Ou contre la connerie que je rencontre ces jours-ci et que je refusais d'accepter de voir jusque là. Ou contre la connerie que je rencontre depuis des années ? Mais quelle

connerie ? Qui suis-je pour tenir de pareils propos ? C'est peut-être contre ma propre connerie après tout ? Ah, et si je prenais en effet le parti positif pour sortir de ce dilemme stérile, de cette question sans réponse de la connerie, de la malhonnêteté et de la malveillance. Si j'arrêtais de lutter contre, et que j'œuvrais plutôt pour : pour trouver une issue favorable, pour faire du bien et me faire du bien et pour aller vers la vie. Ou si j'œuvrais avec. Je veux me souvenir aujourd'hui que j'œuvre avec la vie, pour contribuer au meilleur pour autrui. Le reste compte peu. Le reste ne compte pas. Advienne que pourra de ces on-dits, de ces non-dits, de ces egos, de ces propos. Seule la vie compte, seule l'énergie avec, seul l'élan vital. Lou, je pense à toi le jour où tu m'as dit : « Ne perds pas ton énergie avec les personnes qui n'en valent pas la peine à tes yeux, garde là pour les personnes qui te sont chères ».

Je rentre chez moi à la coloc. Bonheur de retrouver la chaleur humaine. Bonheur de retrouver des proches sur qui je peux compter. Des proches qui subissent mon énergie un peu chaotique et énervée à mon retour. Energie qui se disperse. Merci pour le recadrage bien utile, merci pour l'écoute de ma colère.

20h : applaudissements au balcon, musique à fond, instants partagés, témoin de solidarité.

Ce soir, voilà que je reçois un coup de fil pour le moins inattendu : « Mon frère Jean travaille avec des FabLab. Ils sont en train de mettre au point un modèle de respirateurs pour le sevrage de la ventilation mécanique qu'ils espèreraient fabriquer très rapidement à grande échelle s'ils trouvent du soutien financier et des équipes pour coopérer. Ils ont besoin de réanimateurs pour les aider à finaliser le prototype. » Oh ! Génial ! Incroyable vie, incroyable ressource de l'être humain. Une bande de talentueux philanthropes connectés va tenter de faire acte de charité pour tous ces européens bientôt branchés sur une canule dans la trachée. Moi ? Oh, non, je ne crois pas suffisamment maîtriser la base du montage d'un respirateur. Mais je vais me démener pour trouver une ou deux personnes qui seront motivées et calées sur le sujet ;-) Faire du lien pour répondre à un besoin, J'adore !!! Je vogue de coups de fil en messages, de messages en coup de téléphone, et ça y est, un ou deux réanimateurs semblent

être sur le coup. À nous les respirateurs issus des FabLabeurs !

Et pour finir cette journée pour le moins riche en rebondissement, je vois passer une annonce de l'ARS du Grand Est : « ils cherchent du monde pour aider dans cette région, des anesthésistes-réanimateurs ». J'appellerai demain matin car ici les blocs vont être réduits au strict minimum, nous n'avons pas besoin d'être si nombreux. Le temps que l'épidémie arrive si le confinement ne fonctionne pas, j'aurai déjà pu tenter d'aider un peu là-bas, et j'aurai grandement appris de leur expérience aussi.

## Jeudi 19 mars

Confinement J3.

Journée qui commence tranquille, le réveil sonnera seulement à 8h aujourd'hui, car nous nous sommes partagées la journée avec ma collègue, comme le programme opératoire se limite désormais aux urgences et que toutes les consultations d'anesthésie non urgentes ont été annulées. J'en profite pour méditer plus tranquillement, plus profondément ; j'en profite pour méditer vraiment, ce que je n'ai sans doute pas fait depuis longtemps. Puis je m'attelle à continuer de me mettre à jour sur les données scientifiques relatives au Covid-19. Tellement de choses à apprendre, à découvrir sur cette nouvelle maladie que l'on ne connaît pas.

J'essaye également de joindre l'ARS Grand Est pour savoir comment faire pour aller prêter main forte. Pas facile car la ligne de l'ARS est bien saturée. Après plusieurs tentatives j'y parviens. Ils prennent mes coordonnées et semblent très intéressés. En parallèle, je dois m'inscrire sur le site de la Réserve sanitaire. Mais impossible, le site est là aussi saturé, preuve en est de la bonne volonté de milliers de soignants qui ont vu le message d'appel à l'aide de la veille et cherchent à faire leur part comme ils peuvent. Et preuve aussi malheureusement, que ce service de la Réserve sanitaire a été dépouillé de moyens humains et financiers, et qu'il n'y a plus suffisamment de monde pour s'en occuper et remplir sa mission : répondre aux situations de catastrophe, d'urgence ou de menaces sanitaires graves sur le territoire national.

Un déjeuner sur le pouce et je file à l'hôpital.

La tension est palpable. Toujours difficile ce temps de latence pendant lequel on tente de se préparer à l'arrivée de la catastrophe annoncée sans vraiment y croire totalement et sans pouvoir l'appréhender car tellement inconnue et

inimaginable. Tout le monde fait comme il peut, réagit avec ses ressources. Dénier, dramatiser, minimiser, analyser, critiquer, accepter sans broncher, difficile de trouver la juste position à adopter.

Un mail d'un autre professeur pour demander que l'on se coordonne et qui montre que certains n'ont encore pas compris la gravité de la situation parce qu'ils paraissent réprouber la décision que nous avons prise en équipe d'annuler absolument tous les actes qui ne sont pas urgents cette semaine.

Tout cela m'angoisse un peu. Si mes collègues ne comprennent toujours pas, je ne vois pas comment les citoyens peuvent le comprendre. Pas étonnant qu'ils ne respectent pas le confinement. Certes, ici, il y a très peu de cas, mais il commence à sérieusement manquer de plusieurs médicaments absolument indispensables à Paris et dans l'Est, et manifestement nous aurons bien du mal à nous fournir les mois qui arrivent. Donc il serait de bon ton que tous les hôpitaux français se coordonnent et commencent à stocker les médicaments et limiter leurs utilisations à l'essentiel. Pareil pour le matériel de protection : de nombreux soignants de ville et d'EPHAD en sont totalement dépourvus, quand ici on limite leur usage et qu'on nous pond des directives jour après jour qui augmentent la durée d'utilisation des masques pour pallier à la pénurie. N'y-a-t-il pas quelqu'un qui pilote le navire là-haut, au ministère ? Mystère.

20h : nouveaux applaudissements dans la cour de la résidence, musique, casserole, ça fait chaud au cœur.

21h : je peux enfin m'inscrire sur le site de la réserve sanitaire. C'est parti. Nous verrons ce que cela donne.

Je suis insupportable pour mes colocataires, je suis complètement hyperactive entre mon téléphone et mes phases d'agacement.

Un peu de guitare pour m'apaiser.

Coup de téléphone salvateur. Sentiment étrange de cette connexion possible à tant de personnes chères en même temps que cette distance physique forcée. Une frustration et un réconfort. Réconfort du temps qui reprend ses droits, du temps qui laisse le temps au temps ; le temps qui détend, qui prend son temps, l'espace qui se suspend. Et l'espace qu'on ne peut combler, l'espace qui nous sépare physiquement. Ce quelque chose que nous partageons uniquement en présence, qui fait naître en nous ce sentiment d'absence, de conscience. Étonnante vie que cette vie à présent. Enorme rupture.

« Aie la sérénité d'accepter ce que tu ne peux changer,

Le courage d'accepter ce que tu peux,

La sagesse de distinguer les deux. » Marc Aurèle

## Vendredi 20 mars

Confinement J4.

Il reste six rouleaux de PQ dans l'appartement. Et quelques paquets de pâtes. Il semblerait donc que nous soyons pour l'instant à l'abri du risque de manque de denrée indispensable sur le baromètre supermarchés de fin mars 2020. Ouf!

Plein soleil.

Matinée à l'hôpital. Je sens que les soignants sont un peu plus confiants. Ils commencent à se sentir préparés et à prendre un peu la mesure de la situation qui risque de nous arriver. Des soutiens inattendus m'arrivent de l'intérieur. Les personnes révèlent leur être profond, pour le meilleur comme pour le pire, selon. Souvent pour le meilleur.

Fablab, action, 2<sup>ème</sup> prise ; première étape chronologique : permettre d'acheminer du matériel médical en manque au plus grand nombre, en permettant le maillage en réseau des fabricants et des détenteurs et l'acheminement sur site dans un second temps. J'adore encore. Intelligence collective, expériences participatives, assemblage de forces vives, l'espoir en moi ravive. Je sens que j'ai viscéralement besoin de ça. Je me rends compte que ce besoin est là depuis longtemps. Peut-être pensais-je naïvement, ou pas, trouver cette intelligence du groupe, cette force du collectif, à l'hôpital ? Cruelle déception, il n'en est rien. Pour qu'une initiative comme celle des Fablab m'enchanterait tant, en si peu de temps, c'est bien le révélateur d'un manque criant. Je préfère laisser cette pensée de côté.

Je profite de l'après-midi pour moi. Je fais appel à une personne ressource.



Long temps d'échange très bénéfique. Sérénité, confiance, soulagement. Ce retour sur mes interrogations des derniers mois arrive à point nommé.

Coup de fatigue ce soir, toute cette tension qui retombe un peu, mais pas complètement.

J'attends le retour de la Réserve sanitaire. Pas de nouvelle. Sans doute trop de demandes à traiter.

## Samedi 21 mars

### Confinement J5

Weekend tranquille, sans doute le dernier. J'en profite. Pas de réveil à l'horizon. J'ai conscience de ce luxe en même temps que je mesure l'absurdité de notre vie rythmée par ces réveils, alarmes, timing, horaires. N'est-ce pas plutôt une cadence qu'un rythme. Dans le rythme, il y a de la variation, des émotions, des élancées, des accélérations, mais aussi des ralentissements, des pauses et des silences. Notre vie est-elle rythmée au rythme des saisons, de la nature, de notre énergie ? N'est-elle pas plutôt cadencée, imprimée, timée par la marche forcée de la société ? Il n'y a pas besoin de montre pour agir, pour œuvrer mais il y a besoin d'un métronome pour se mettre dans le pas de la cadence effrénée, de cette course folle à la croissance vers l'absurdité. Je ne veux pas de cette cadence infernale et violente, telle la cadence des machines, du travail à la chaîne, de la production industrielle. J'aspire à une vie faite de mouvements harmonieux, de douceur, d'oscillations, d'alternances, de balancements, de va-et-vient, telle une balançoire qui tantôt nous berce, tantôt nous réveille ; une vie faite de poésie, de mesure et de démesure, mais qu'on ne puisse guère mesurer. On bat la mesure, on suit le rythme. Je ne veux plus me battre sans arrêt, je veux tenter de suivre le rythme de la vie. Je tente donc de m'échapper un instant de cette course après le temps, pour tenter de prendre mon temps. Le temps de ne rien faire. Le temps de faire du rien. Le temps de me faire du bien.

Ce matin, j'essaye de faire un peu de sport, un rameur acheté sur le bon coin il y a quelques temps est bien utile aujourd'hui. Puis quelques coups de pied et de poing dans un sac de frappe, et je me sens bien plus apaisée et défoulée. Comme quoi, lorsque je ne me bats plus contre le temps, je me bats dans le vent, je ne me bats pas vraiment.

L'objectif du jour : aller faire des courses au centre ville. C'est donc la

première fois que je sors en ville depuis le début du confinement, en dehors de mes trajets pour l'hôpital j'entends. Ces trajets-là, je les trouve différents, ils ne font bizarrement pas partie du confinement pour moi, comme s'ils étaient hors du temps. Quelle étrangeté de ne pas croiser âme qui vive pendant mes premières centaines de mètres dans des rues habituellement très passantes un samedi après-midi. C'est presque plaisant ce calme, cette tranquillité, sous un ciel ensoleillé. Je rencontre en chemin un sans-abri. Je lui donne quelques pièces après qu'il m'ait adressé la parole. Je trouve ce moment précieux, je prends vraiment le temps de le regarder et de rester là, en présence, une minute peut-être. J'ai toujours souhaité prendre un peu de temps avec des sans-abris, plus que je ne l'ai déjà fait auparavant ; aujourd'hui, il y a un je ne sais quoi d'un peu différent, peut-être plus authentique. Je ne sais pas si c'est le fait de me sentir connectée à quiconque en ce temps de pandémie, ou bien le fait qu'on puisse plus facilement s'affranchir de toute forme de comportement stéréotypé. Ce moment est agréable pour moi, d'une façon assez particulière. Il me fait prendre conscience de la chance que j'ai là de prendre le temps, le temps pour soi, le temps pour observer autour de soi, le temps pour l'autre, pour s'ouvrir à l'autre et accueillir sa présence.

Cette journée file tout de même, car je tente de trouver quelqu'un pour fournir un mannequin de simulation avec des faux poumons pour tester le prototype de respirateur en cours de construction par les Fablab. Peu évident, pas de réponses favorables, quelques pistes, mais aucune de concrète pour le moment. Quelques échanges, quelques retours. Le projet avance bien, mais il persiste de grosses limites. Ce projet m'emballe vraiment, si seulement il fonctionnait rapidement. Il permettrait de répondre à une énorme demande en respirateurs dans les pays en voie de développement, et dans le même temps d'apporter la preuve de la supériorité, que je crois être, de la société civile philanthrope sur nos décideurs incompetents et à la solde de l'argent. Doux rêve. Il serait temps de consacrer la valeur de la vie plutôt que la valeur de l'argent. Il serait temps que l'être humain reprenne vie en reprenant le temps, en se consacrant à lui et à l'autre et non à perdre son temps et sa vie à chercher à gagner de l'argent, passant ainsi à côté de la seule réalité tangible, de la connexion à soi et à l'autre.

J'ai bien la flemme de me mettre à jour sur les dernières publications et

recommandations sur la prise en charge du Covid-19. Je n'ai pas envie de prendre du temps pour ça aujourd'hui. Cela attendra demain. Je dois quand même faire attention à m'économiser, le chemin sera long avant que l'on sorte de ce marathon.

La journée se conclut avec le film Les Combattants, comme un clin d'œil, où il est déjà question de coronavirus. Contre qui combattent-ils ? Contre le temps qui défile ? Contre les temps modernes ? Contre eux-mêmes ? À contretemps ?

## **Dimanche 22 mars**

Confinement J6.

Confinement, con fini, infiniment con, fini la connerie.

Quelques jours dans une vie, un immense détour qui n'a pas de prix.

Le chef de service de la réanimation de Colmar est mort. Un des médecins urgentistes de Compiègne aussi. Deux médecins, deux villes, deux histoires, destins partagés de médecins morts d'avoir essayé de sauver et de faire bien leur métier.

Puissent ces morts et la tristesse qui les accompagne, nous aider à décupler nos efforts malgré ces temps de baigne. Puisse notre action se faire efficace et énergique, plus que loquace et tragique.

Margot, il est temps d'apaiser ta colère, pour laisser place à l'action. Il est temps de laisser les reproches derrière et d'œuvrer pour le bon.

Heureusement la famille et les amis sont là pour me mettre un peu de baume au cœur. Brunch entre colocs. Appel vidéo familial, l'occasion de découvrir de nouvelles façons de communiquer et de prendre le temps de tous se retrouver à une même heure donnée. Ce confinement nous amène à redéfinir certaines de nos habitudes de vie, une chance dans la malchance, une leçon peut-être à tirer quand la crise sera passée. Ou bien devrions-nous plutôt tirer cette leçon dès aujourd'hui ?

Le ministre nous dit que les soignants ont plus de chance d'attraper le coronavirus en dehors de l'hôpital qu'à l'intérieur, le directeur général de l'APHP veut soudain inventer des mots pour souligner la bravoure des soignants.

Ah, misère. Ils parlent d'un nombre de lits qui a été augmenté, que nous ne sommes pas en saturation. Ok, c'est bien, mais tous ces nouveaux lits sont pris en charge par de nombreux soignants qui sont peu compétents et qui ont changé d'activité très rapidement pour s'occuper des malades graves atteints du Covid-19. On ne forme pas les soignants à la réanimation en quelques jours seulement. Oui, des formations express, des applications, des vidéos en ligne et quelques formations en présentiel dans les hôpitaux qui prendront la vague un peu plus tard, c'est mieux que rien, mais ça n'est pas de la bonne médecine, ça n'est pas comme cela que nous voulons soigner. C'est sans doute une bonne chose de vouloir rassurer les citoyens, mais ne croyez pas que ce soit suffisant.

Et est-ce qu'on en parle de l'objectif du taux d'occupation des lits de 95% ? 95% c'est le taux d'occupation des lits que votre service doit avoir pour survivre, pour obtenir des financements, pour continuer d'exister. Non sens. Fonctionner à flux tendu avec une activité qui, par définition, est imprévisible. Comment prédire qui, combien, pourquoi, de quoi, quand, quelqu'un va tomber malade ? Alors vous commencez à prendre en charge dans votre service des patients que vous ne devriez pas pour REMPLIR, à garder des patients pour REMPLIR, ou pire et bien plus fréquent, à faire sortir des patients que vous ne devriez pas faire sortir pour mieux REMPLIR, parce que vous n'avez plus de place, parce que vous avez été obligé de REMPLIR. Que se passe-t-il quand vous n'avez plus de lit disponible car le service a été REMPLI ? Le patient attend, conscient ou non, bringuebalé de droite et de gauche, parfois entre la vie et la mort. Le patient est patient, il attend. Les soignants sont soignants, ils soignent. Parfois ils soignent moins bien. Ils finissent par soigner mal, quand REMPLIR devient plus important que SOIGNER. Et qu'écrire qu'on a REMPLI devient plus important que REMPLIR et que SOIGNER. Les soignants n'ont clairement plus le temps de se soigner eux-mêmes. Ils s'abîment. Le système les abîme. Ils sont abîmés. Alors oui, l'argent n'apparaît pas par magie. Nous avons la responsabilité de mesurer les dépenses, de faire attention, de faire preuve de justesse. Mais parfois tout ceci, poussé à l'extrême, conduit à la catastrophe. 95% de taux d'occupation

des lits. 9,5 lits/10. 19 lits/20. Que faites-vous quand 2 patients se présentent en même temps ?

Projet respirateur : ça avance superbement. Déjà, le premier test paraît vraiment fonctionnel. Il nous faut absolument trouver un mannequin de simulation avec des poumons pour aller plus loin dans les tests. L'un des membres de l'équipe est prêt à se faire anesthésier et intuber pour tester le respirateur ! Complètement fou ! Hors de question ! Je vais tenter moi aussi d'activer un peu plus mon réseau pour trouver un mannequin de simulation !

Par contre, du côté des annonces de futures pénuries, je déçante encore. Maintenant, le risque de manque d'oxygène et aussi de drogues d'anesthésie type Propofol commence à vraiment poindre. Affaire à suivre. J'espère que nous n'en arriverons pas là. Cela va commencer à ressembler à de la médecine d'il y a quelques temps déjà...

## Lundi 23 mars

Confinement J7.

Pas de confinement pour moi aujourd'hui. Garde ce soir jusqu'à demain matin. Vu le calme relatif encore ici, je ne me rends à l'hôpital qu'à 13h. Cela me laisse le temps de travailler la bibliographie le matin et d'avancer un peu pour le projet du respirateur.

Et puis, une nouvelle prise de conscience surgit. Le fait de devoir se tenir à distance des autres me fait réaliser que je fais plus attention à l'autre, je le regarde, je croise son regard, je fais attention à lui. Et dans cet échange, l'impression d'une connexion, un destin partagé face à cette situation tragique qui s'annonce.

Heureusement, car cette situation fait aussi ressurgir des comportements de repli sur soi, de peur de l'autre, d'exclusion. Plusieurs personnels soignants reçoivent des retours peu sympathiques, voire des menaces de leurs voisins pour aller habiter ailleurs, prétextant que ces soignants vont rapporter le virus chez eux. Possible oui, mais en gardant une distance raisonnable et des mesures barrières, chacun peut vivre en toute sérénité. Et à chacun de faire sa part en permettant aux soignants de vivre sereinement. Les personnes qui proposent leur aide aux soignants sont fort heureusement en nombre aussi, en nombre bien plus grand.

Aujourd'hui, grande décision (qui peut changer à tout moment même si je n'espère pas) : je tente de lâcher la colère, je choisis l'acceptation. Je fais ce que je peux pour aider, et je lâche les ruminations et les rancœurs. Le positif amène du positif, le négatif amène souvent de la crispation, de la crainte et de la gêne même lorsque l'accusation est légitime. L'éternel dilemme, parler pour dénoncer, ou se taire pour apaiser, en prenant le risque d'être complice des forfaitures.



Alors je tente le pas de côté, je tente d'avancer et d'agir sans accuser. Pas évident, mais le jeu en vaut la chandelle, ramener un peu de lumière dans cette obscurité, à commencer par la mienne.

## Mardi 24 mars

Confinement J8.

Dernière péridurale de la nuit... aïe aïe, je n'ai pas compris ce qu'il s'est passé durant le geste, mais clairement il semblerait que j'ai fait une brèche durale. Rien de grave, mais la patiente a de grands risques d'avoir très mal au crâne dans les 24 heures qui suivent l'accouchement. En plus, je ne vais pas suivre tout ça et je ne la reverrai pas... Et surtout je n'ai pas compris, ça m'agace. Je n'ai pas offert le meilleur à la patiente, et je ne sais pas comment ne pas recommencer cette erreur. Il faut dire que depuis qu'on a changé le matériel pour réaliser les anesthésies péridurales depuis quelques semaines suite à des problèmes de lot, ce nouveau matériel ne me convient pas du tout. Et il semblerait que mes collègues soient du même avis que moi. À toujours lorgner sur les coûts, on se retrouve à se prendre des coups et à en faire subir à nos patients et patientes. Assez agaçant et un peu affligeant. Ayons le système de santé à la hauteur du reste de notre société. Arrêtons de lésiner sur la qualité, réfléchissons plutôt sur le bienfondé de toutes les décisions que l'on prend, connectons-nous aux personnes qui œuvrent sur le terrain, communiquons pour pallier au manque d'information. Si c'est un peu facile de mettre le problème sur le dos du matériel, ça reste tout de même déstabilisant et augmente le risque d'erreur que d'en changer tout le temps. Et que dire des matériels dont nous devons nous servir et qui dysfonctionnent complètement. Ils sont choisis par les pharmaciens des hôpitaux et non par les utilisateurs de ces matériels, et les pauvres pharmaciens ont tellement de pression pour réduire les coûts qu'ils sont bien souvent obligés de choisir les moins chers. C'est un changement permanent, dès que tu t'habitues à un type de matériel, on t'en fait tester un nouveau ; pas le temps de s'en saisir, pas le temps de réellement le tester, pas le temps de s'y habituer, tu changes à nouveau. Et comment apprendre aux étudiants quand toi-même tu es dans l'apprentissage permanent de ce nouveau matériel qui change trop fréquemment. Et ces marchés infernaux où le matériel d'un service peut être différent de celui du matériel d'un autre service et ne pas s'accorder. Par exemple, le matériel de surveillance scopée de la pression artérielle, de fréquence respiratoire, de

l'électrocardiogramme, que nous utilisons régulièrement au bloc opératoire et en réanimation, ce matériel est souvent différent entre le bloc opératoire et la réanimation et nous ne pouvons interchanger les capteurs et sommes donc obligés d'en consommer plus qu'il ne le faudrait. Je peine à croire que tout cela soit réellement moins coûteux. J'ai la prétention de croire que lorsque l'on change moins souvent de matériel, qu'on prend plus de temps pour le choisir, et que ce sont les utilisateurs qui le choisissent, ceux-ci s'en servent mieux et il dure plus longtemps. Et que dire du coût écologique de tous ces changements, en plus du temps humain qu'ils nécessitent.

Tout ceci me rappelle le jour où nous avons reçu au bloc opératoire des masques faciaux qui s'adaptaient mal aux tuyaux des respirateurs. Ainsi, lorsque l'on connectait le masque facial pour apporter de l'oxygène au patient, le dispositif avait tendance à se déconnecter. Si l'on peut juger peu grave le fait que le patient se prenne le masque sur le nez alors qu'il est réveillé, bien que très angoissant cela étant, il en est tout autrement de la situation où il faut urgemment ventiler à nouveau le patient avec le masque alors que celui-ci dort et ne respire plus. Cela m'est déjà arrivé, que le masque se retrouve par terre à ce moment-là. Même si fort heureusement tout ceci s'est finalement très bien passé, car le masque a été récupéré à temps, ça ne m'a pas du tout fait rigoler. Mais tout cela est impossible à réaliser lorsqu'on ne travaille pas avec ce matériel au quotidien. Conscients des coûts des dispositifs et de l'importance de ne pas dépenser sans compter, les soignants sont très probablement mieux à même de savoir quel matériel ils peuvent utiliser, et quelles économies peuvent être faites, plutôt que des personnes qui n'ont aucune idée du travail réalisé au quotidien.

Une journée de repos suit donc cette garde qui se finit à 8 heures du matin. J'attends des nouvelles de l'hôpital de Strasbourg qui doit me rappeler sous 48 heures.

À nouveau, je reçois des témoignages qui laissent penser que le gouvernement n'a, soit pas pris la mesure de la situation, soit n'a pas encore l'intention de mettre tout en œuvre pour améliorer la situation dans les hôpitaux et tout tenter pour soigner et donc sauver le plus de personnes possible. Pas d'achats de tests

de dépistage pourtant valides et disponibles dans deux usines de fabrication. Pas d'aide pour déployer les volontaires pour la Réserve sanitaire dans l'Est. Annulation de commande de matériel ici et là dans des petits hôpitaux périphériques qui doivent tout de même prendre en charge des patients Covid. Incompétence ou malveillance, l'éternelle question là aussi. Vous pourrez juger que je suis dure, que personne ne peut anticiper une telle crise. Oui, mais, tout n'est pas acceptable, et tout est question d'intention. L'intention est-elle vraiment de tout faire pour améliorer la situation dans les hôpitaux « quoiqu'il en coûte » ? J'ai malheureusement de gros doutes. Ou bien est-ce une croyance, un dogme, une idéologie de l'argent qui persiste malgré la terrible crise qui arrive ? Difficile de changer le logiciel, de changer de conception, de prendre de la hauteur et d'envisager de faire différemment. Cela est pourtant nécessaire, indispensable. Aucune leçon, aucun apprentissage n'est possible sans admettre que l'on s'est trompé ; se remettre en question est indispensable pour évoluer, se transformer et s'améliorer. J'ai la douloureuse impression que nos décideurs n'ont pas adopté ce chemin. Mais le crier sur tous les toits ne va sans doute pas aider, créant la peur et mettant peut-être des pièces dans la tirelire des nationalistes... Je suis heureuse de voir que je vis les choses plus posément, avec du recul et plus de sérénité. Puis-je faire quelque chose pour aider ? Si oui, quelle est la meilleure façon ?

Bien que j'aie un peu plus de recul et d'apaisement, je vois bien que le malaise est profondément installé. Je doute désormais qu'il puisse partir. J'ai l'étrange impression que je prends une distance avec cet environnement, distance que je ne comblerai plus ; l'impression que ce départ à Strasbourg va être bien plus qu'un mouvement pour tenter d'aller prêter main forte quelques jours ; l'impression d'un voyage initiatique en quelque sorte, d'un moment important, d'une prise de recul, d'une mise en lumière sur ma situation, possible grâce à la distanciation. Le fait d'oser aussi, de sortir de ma zone de confort, que je vis comme un besoin et un soulagement, renforce cette impression. Intéressant comme la distance et la distanciation peuvent parfois faire réaliser ce dont on veut s'éloigner et ce dont on aimerait se rapprocher. Tel un rite imposé de l'extérieur, ou bien imposé par moi-même de l'intérieur. Un chemin où je dois aller, aller au cœur du problème, pour essayer d'aider, et surtout plus égoïstement sans doute pour me sentir utile, pour apprendre, pour comprendre.

## Mercredi 25 mars

Confinement J9.

Quelle joie de se lever de bon matin et d'avoir la journée devant soi à attendre un appel et à se préparer. Quelques révisions de réanimation, mais moins que prévu. En effet, cette journée voit s'enchaîner les coups de téléphone. Le directeur des affaires médicales de Strasbourg tout d'abord, pour me demander de préciser mon CV et me confirmer que je peux venir aider quelques jours dans cet hôpital du Grand Est. Puis une conférence téléphonique avec les makers du projet respirateur. Ce projet est tellement enthousiasmant, tellement réconfortant. Oui, bien sûr il y a des heurts, tout le monde n'est pas d'accord sur tout. Mais tout le monde est uni derrière un même but et concentre son énergie pour voir le projet aboutir. C'est vraiment beau, ça m'émeut et me donne confiance dans la capacité de l'être humain à œuvrer pour le bien et à s'unir pour y parvenir.

Dîner partagé, plaisir de cuisiner, plaisir d'échanger. Pour cela, le téléphone doit rester au dehors, doit rester silencieux, doit rester de côté. Etrange prison que cette apparente liberté des réseaux sociaux et de la connexion possible à chaque instant. Une addiction, une culpabilité, un désir, une déception, une frustration. Est-ce vraiment l'outil qui est en cause, ou n'est-ce pas plutôt l'usage que l'on en fait ? À nous de trouver, à nous de transcender, à nous de transformer, à nous de s'affirmer, d'affirmer notre humanité, libérée de toute entrave quelle qu'elle soit. Internet et les réseaux sociaux nous apportent un confort, un réconfort, un progrès dans notre quotidien. Mais ils nous coupent aussi de nous-même, du monde vivant qui nous entoure et que nous semblons mépriser royalement. Ne jouons-nous pas avec le feu ? Avons-nous la maturité suffisante pour correctement nous servir de ces outils ? Notre téléphone ne devient-il pas pour nous un doudou qui est là pour répondre à tous nos mauvais moments ? Un coup de stress, un doute, une question, une déception, une frustration et nous voilà bien vite le téléphone dans la main. Telle une véritable drogue, nous nous sentons mal lorsqu'il est un peu loin de nous, pire lorsque nous le cherchons et

ne le trouvons pas, ou bien lorsqu'il est cassé. Nous nous sentons alors comme amputé d'une partie de nous même tellement la dépendance est forte. Je tente parfois un sevrage violent et coupe mon téléphone pour quelques temps, mais je me rends bien vite compte que tout ceci n'est pas très efficace. Alors, je tente de diminuer mon temps dessus, de supprimer certains comptes peu utiles, de le couper la nuit, mais c'est un combat quotidien pour ne pas retomber féroce dans cette drogue dure. Cette période de confinement met en lumière le fait que le téléphone n'est pas beaucoup plus qu'une drogue, qu'il n'est pas le sel de la vie. En ces temps confinés, j'ai tellement besoin de partager physiquement avec mes proches, de les voir, de les entendre, de les sentir, de les toucher. J'ai beaucoup de peine et de compassion pour toutes ces personnes qui sont confinées seules chez elle et je savoure la chance d'être en colocation.

Le soleil a encore brillé toute la journée. Un seul jour de temps maussade depuis le début du confinement. Quelle étrange Terre qui nous nargue dirait-on. Ou bien est-ce notre vanité qui nous laisse penser que la Terre se venge. Notre nécessité à vouloir trouver un sens à tout ça, une explication derrière chaque bulletin météo, une cause à tous nos tourments. Mes expériences de méditation se rappellent à moi, et ce discours : « ton bonheur viendra quand tu comprendras que l'essentiel de ton malheur ne vient pas de l'extérieur, mais bien de l'intérieur de toi ». Eh oui Margot, cesse de chercher les réponses au dehors, tu ne changeras pas le dehors ; cherche donc les réponses en toi-même, c'est bien l'unique lieu de changement possible pour toi.

Je repense à une question d'un de mes colocataires, «est-ce que j'ai peur de partir ? » Non, je ne crois pas. Est-ce de l'inconscience ? Non, je ne crois pas non plus. Qu'est-ce que je vais chercher ? Un sens ? Une conscience ? Une validation de mes propos ? Une place toute logique étant donné ma situation ? Une expérience ? À contribuer tout simplement du mieux qu'il me semble que je puisse faire. Quoiqu'on puisse en juger, peu m'importe, ce qui compte pour moi est ce qui m'anime, et je crois que ma place est là-bas pour les deux prochaines semaines. Je n'ai pas peur de ce qu'il pourrait m'arriver. J'ai plutôt peur de ce que je pourrais voir, et bien plus encore de ne pas être à la hauteur. Mais finalement, je ferai du mieux que je peux, et cela sera sans doute déjà ça.

## Jeudi 26 mars

Confinement J10.

Dernier jour avant le départ pour Strasbourg.

Journée en dehors du temps.

Journée cadeau : une amie m'a préparé le repas pour mon pique-nique de demain. Mon dîner est lui aussi préparé, par mes colocataires cette fois, et ils m'offrent quelques petits cadeaux pour marquer l'occasion. Je suis très touchée par ces attentions. Ces circonstances donnent un côté beaucoup plus solennel, plus profond, plus précieux à ce que nous vivons. Mon départ, même s'il sera finalement d'à peine trois semaines vraisemblablement, revêt un caractère plus fort. Cette période nous permet peut-être de saisir ce qui est toujours vrai et était déjà vrai avant, mais que nous avons tendance à oublier : le caractère unique et précieux de chaque instant. S'il est sans doute salutaire pour vivre heureux, bouger, et profiter de la vie, de ne pas penser constamment à la possibilité de la mort pour soi et ses proches, ne serait-ce pas tout de même une chance que d'y penser un peu plus souvent pour goûter pleinement le caractère unique de chaque instant ?

## Vendredi 27 mars

Confinement J11.

Le trajet se fait sous un grand soleil et avec très peu de monde sur la route. Cela m'est presque agréable de repenser à toutes ces marques d'attention pour mon départ, à ces beaux projets en cours, et ce qui doit arriver arrivera bien assez tôt. Je dis presque agréable, et non agréable, parce qu'il y a aussi une pointe de tristesse de partir et de laisser mes proches, un peu de crainte aussi de ne pas savoir faire là-bas, de ne pas être à la hauteur ; crainte aussi de trouver des équipes épuisées, essorées, vidées, choquées.

J'aime ce trajet hors du temps, sur une route quasiment déserte. Les kilomètres qui s'enchaînent voient mon esprit s'évader, errer dans le passé. Je repense à ma première année de médecine, à ce qui m'a poussée à me lancer dans ces études, dans cette aventure. Je me repasse le fil de ces années. Le choc de mes débuts à l'hôpital en tout début de deuxième année. La dureté de ce monde hospitalier. Moi qui naïvement pensait trouver un monde plein de bienveillance, car comment pouvait-il en être autrement dans un lieu fait pour soigner, pour prendre soin ? Mais il n'en était rien. La souffrance ambiante et partout présente chez les patients avait probablement conduit les soignants à se forger une carapace pour l'endurer, carapace qui créait une grande dureté dans les échanges, beaucoup de violence tapie dans les relations. Enfin là était ma réflexion quand je suis arrivée en deuxième année de médecine. Je n'avais pas cherché bien plus loin à l'époque, cherchant peut-être à me préserver en ne me posant pas trop de questions pour tenter d'aller au bout de ces études. Aujourd'hui, mon trajet vers l'hôpital de Strasbourg me fait mettre tout cela en perspective. C'est étrange comme je suis partagée entre la conviction profonde d'être à ma place, en tant que médecin, en tant que personne engagée dans cette mission du soin, et ce sentiment de mal-être que j'ai lorsque j'ai l'impression de cautionner l'imposture de notre système qui prétend soigner mais qui essaye en fait de vendre de la santé, de lutter contre la maladie et la mort, mais qui est à mille lieux de la vie.



Si au début de mes études de médecine j'ai accepté l'idée que les soignants s'étaient endurcis au contact de la souffrance et de la maladie, je remets totalement cet avis en question aujourd'hui. Je suis convaincue que nous pourrions faire autrement, être plus humains, plus épanouis et plus heureux, dans un système qui nous aide à cela, à faire ressortir le meilleur de nous même. D'ailleurs, il ne s'agit pas ici de ma seule conviction ; de nombreuses expériences scientifiques l'ont montré : l'être humain apprend mieux et est plus efficace lorsqu'il est épanoui et agit dans un milieu qui lui apporte de la sécurité affective. Et de tels lieux d'expérimentation ont déjà vu le jour dans la santé comme ailleurs. À nous de nous inspirer d'eux.

Quelques heures après mon départ de Clermont-Ferrand, j'arrive à l'hôpital de Strasbourg : ce chaos me rend KO. Je découvre une scène de chaos formidablement organisé et aménagé en un temps record, mais chaos tout de même. Des malades qui arrivent sans arrêt, des équipes épuisées ; on pousse les murs, on sort du matériel des tiroirs, on réaménage, on s'adapte, on s'organise, on se débrouille, on fait au mieux. Je suis sidérée par le silence et le désert qui pèse sur les rues de la ville. Je m'étonne d'entendre tant d'hélicoptères dans le ciel. Je n'ose à peine imaginer ce que doivent vivre les habitants des lieux en guerre, à côté desquels la situation que je vis ici doit paraître ridicule. Mais pour moi, vivre cela est réellement perturbant, un peu effrayant, car je n'ai absolument jamais vécu pareille situation.

Au milieu de ce chaos, je suis enchantée par l'accueil incroyable qui m'est fait. Ces gens sont formidables, ils sont dans une détresse absolue et ils parviennent à m'accueillir vraiment dignement. Je n'en demandais pas tant. Malgré la gravité de la situation, les malades qui affluent, la charge élevée de travail, les strasbourgeois me traitent avec grande attention, et font au mieux pour que je puisse atterrir ici assez sereinement. Je commence demain matin, j'essaierai de m'adapter au mieux.

## Samedi 28 mars

Confinement J12.

Premier jour dans la réanimation de Strasbourg. Dur dur de s'adapter à une nouvelle équipe, un nouveau lieu, et ces conditions si particulières (l'habillement, les masques en permanence, plein de personnes qui aident mais qui ne sont pas coutumières du lieu ni de cette activité spécialisée). L'équipe est à nouveau très accueillante et aidante. Je fais de mon mieux, je suis forcément lente car il y a plein de nouvelles choses à prendre en compte, à me remettre à l'esprit, s'adapter à leurs protocoles, faire au mieux pour les malades.

Pas vraiment le temps ni les conditions pour boire ou manger, mais pas vraiment l'envie non plus.

Les équipes sont encore pleines d'énergie. On sent quand même une lassitude et une inquiétude, inquiétude de voir toujours de nouveaux patients arriver, et de ne pas savoir quand cette vague va s'arrêter, ne pas être certain de ne pas être submergé.

Ces patients sont assez jeunes, je suis très surprise, et il y a beaucoup plus d'hommes que de femmes dans le service où j'ai atterri. Oui, ils ont quelques pathologies avant l'infection par le coronavirus mais leur état de santé antérieur était quand même vraiment correct pour la plupart.

Je comprends que le sort des patients dépendra avant tout de l'organisation, du personnel formé et du matériel trouvé en temps et en heures, car même si toutes les équipes tentent de faire le meilleur travail possible, il n'y a plus là les conditions pour faire de la médecine de haute volée. Il s'agit de soigner le plus grand nombre, au mieux, en un minimum de temps. Tous les prélèvements et

toutes les thérapeutiques ne sont pas possibles pour le plus grand nombre ; peu de choses sont faites de façon systématique, beaucoup de choses sont plus réfléchies et mesurées qu'habituellement, ce qui n'est peut-être pas un mal après tout. Pas de prélèvement fait si celui-ci n'apporte pas une réelle contribution dans la prise en charge. Cela m'invite à réfléchir sur les pratiques que nous avions avant cette crise du Covid, où tous les moyens semblaient rarement disproportionnés, mais où l'on devait, quoi qu'il en coûte, tout tenter, quelles que soient les chances de succès.

Je réalise combien aller aider est plus riche pour celui qui va aider que pour celui qui est aidé. Ainsi l'aidé devient l'aidant, parce qu'il transmet une expérience, un savoir précieux dont on ne peut prendre la mesure qu'une fois sur place. L'importance de l'aspect organisationnel me saute bien plus aux yeux ; combien certains tests et certaines prises en charge ne seront pas possibles, par défaut de matériel, par manque de personnel, et par manque de personnel bien formé. Dommage que l'on remette habituellement toutes les décisions aux mains des mêmes personnes, on voit bien dans cette crise que c'est la diversité et la complémentarité qui offrent les meilleures compétences pour le plus grand nombre.

Je rentre épuisée. Cela m'a permis de laisser mon téléphone toute la journée dans le sac, c'est une bonne chose, une déconnexion un temps.

## Dimanche 29 mars

Confinement J13.

Deuxième journée dans la réanimation de Strasbourg. La réanimatrice et l'interne de garde n'ont pas dormi une seconde, ils ont fait cinq entrées de patient en 24 heures avec quelques départs et transferts. Ils devraient être absolument épuisés, mais ils gardent une énergie et une volonté incroyable, je suis impressionnée.

De mon côté, je parviens à voir un patient de plus ce matin, en un peu moins de temps. J'essaye de ne pas être un boulet et d'aider autant que je peux, mais entre la nouvelle équipe, les nouveaux lieux, la prise en compte de toutes les mesures de protection, l'adaptation aux capacités matérielles et humaines, et me remettre à la réanimation, c'est dur et fatigant.

J'appelle les familles à la fin de la visite quotidienne, car ils ne peuvent pas venir, ils n'ont pas le droit. Nous sommes obligés de garder le service fermé aux visites car le risque de contamination est trop important. Hormis quelques exceptions en situation de fin de vie. C'est vraiment particulier et dur. En effet, par téléphone, les familles ont bien du mal à se rendre compte de la gravité de la situation et du risque de décès des patients à court terme. Nous devons donc être pessimistes au téléphone pour qu'ils prennent bien la mesure de la situation. C'est éprouvant.

Je suis également hallucinée par le temps médical perdu à gérer ce flux de patients, les entrées, les sorties, les transferts dans l'hôpital, les transferts dans les autres hôpitaux. Coups de téléphone après coups de téléphones, ça prend énormément de temps et d'énergie et ça pourrait être géré beaucoup mieux par des personnels non médicaux dédiés qui répertorient toutes les places et tous les patients. Le temps médical est trop précieux, dans cette situation de crise où l'on

manque de personnel formé, pour que les médecins le perdent à organiser la gestion des transferts de patients entre départements. Et puis, c'est un métier, laissons les experts dans ce domaine s'en occuper. La technologie actuelle permet de s'organiser différemment et de gagner du temps ! Faisons-le.

Putain de COVID : putain de Chefs Obtus Vendus Indécents et Déconnectés.

Chefs : ce sont eux qui ont le pouvoir, le pouvoir d'agir donc, de faire quelque chose, de déployer tous les moyens nécessaires. Ils sont où pour réquisitionner tous les laboratoires de biologie, les laboratoires pharmaceutiques et d'autres industries ? Pour les tests de dépistage ? Pour la fabrication de médicaments qui viennent déjà à manquer ? Pour la fabrication de moyens de protection (masques, lunettes, visières, blouses, etc.) ? Ils sont où pour organiser la gestion des malades et des places de réanimation ? La société veut aider, mais on ne lui en donne pas les moyens. Tout ça se coordonne au plus haut sommet !

Obtus : incapable de changer leur logiciel, de s'ouvrir à d'autres idées que les leurs, à sortir de cette organisation pyramidale qui prend trop de temps et qui fonctionne très mal, pour tout coordonner. Ouvrez votre esprit ! Cessez de penser que vous seuls détenez la vérité et que tous les autres sont trop cons. Vous nous faites perdre un temps fou et des vies précieuses.

Vendus : toujours à la solde des grandes entreprises du CAC 40 et à la solde de l'argent. Et toujours pas au service de la VIE et de l'HUMAIN. Soyez mieux intentionnés et faites confiance à l'humain. Comment peut-on gouverner un pays sans aimer les citoyens et citoyennes qui le constituent ? Comment peut-on gouverner au service d'une petite poignée d'individus plutôt qu'au service du plus grand nombre ?

Indécents : parler des soignants et autres fonctionnaires au service des citoyens comme de héros, totalement indécents quand vous avez détruit l'hôpital public et les autres services publics depuis des années, que vous nous avez méprisés, et qu'encore aujourd'hui vous ne mettez pas tous les moyens possibles pour que

nous puissions nous protéger correctement pour faire notre métier et le faire dans les meilleures conditions pour ceux que nous prenons en charge. Indécent également de prétendre avoir fait tout ce qu'il fallait en temps et en heure. Indécent de changer les normes et indications de port du masque en fonction des ressources en masques en faisant croire que c'est pour des raisons scientifiques et non à cause du rationnement. Indécent de vous cacher derrière les avis des scientifiques et de ne pas prendre vos responsabilités.

Déconnectés : du peuple, des conditions de vie du plus grand nombre, de la réalité, de la souffrance, de la mort, des difficultés du quotidien de chacun. De ne pas prendre la juste mesure de la situation, c'est intolérable.

Soyons COVID : Créatifs Ouverts Vertueux Informés et Doutons.

Créatifs : « il ne faut pas compter sur ceux qui ont créé les problèmes pour les résoudre » disait Einstein. Alors soyons créatifs, cherchons des solutions. Essayons. Essayons ensemble. Notre système est à bout de souffle, c'est donc bien que nous avons besoin d'un nouveau modèle pour espérer se sortir de cette crise structurelle pour continuer de vivre ensemble et de vivre bien. Faire à partir de l'existant et créer.

Ouverts : à d'autres propositions, à une autre vision d'organisation et de société, à d'autres énergies, à d'autres talents, à d'autres personnes, à d'autres valeurs que l'argent. Ouverts sur l'extérieur, sur l'autre, sur l'ailleurs. Ouverts aussi sur l'intérieur, sur soi, sur la remise en question, sur son savoir-être. Ayons l'humilité de regarder autour, ailleurs, dedans, dehors, ce qui fonctionne, ce qui inspire.

Vertueux : avoir le courage de changer ce que nous pouvons changer. Le courage d'œuvrer pour la vie et non pour l'argent. Le courage de remettre nos avis et notre système de pensée en question. Œuvrer pour la vie humaine, et pour la vie de toute autre espèce. Avoir le courage d'avoir un discours qui sort du dogme ambiant capitaliste, du dogme de l'argent. Si l'argent aide à vivre dans

nos sociétés, il n'est rien lorsque tout vacille, il n'aide pas à lutter contre la peur, la colère ou la tristesse, ni à aller vers plus de joie et d'allégresse. À l'heure du Covid, nous commençons à percevoir cela plus finement. Privés de certaines de nos libertés et du contact de nos proches, l'argent devient moins important, les mouvements de la vie nous manquent plus profondément.

Soyons dévoués comme les soignants sont dévoués à leurs patients, et comme tous les fonctionnaires, et plus largement toutes les personnes qui œuvrent chaque jour pour que les citoyens de ce pays puissent continuer à vivre décemment, le sont également. Il n'y a pas de dévouement sans confiance, c'est absolument impossible. Alors ayons confiance.

Un peu de sagesse, de tempérance, de magnanimité, d'humilité seraient les bienvenues. Bien que l'humilité soit peut-être plutôt une méthode qu'une vertu, un chemin qu'une fin, l'humilité de sans arrêt se remettre en question, de douter détenir la vérité, sans pour autant empêcher de prendre les décisions qu'il convient de prendre.

Informés : informés de ce qui se passe autour de nous, de ce qui se passe au plus près du terrain. Aucune décision sérieuse ne peut être prise sur un système sans avoir l'information du fonctionnement de ce système. Les indicateurs peuvent aider, mais encore faut-il avoir l'assurance qu'ils soient fiables, suffisants, et bien choisis. Et puis, ils sont souvent insuffisants pour révéler l'état de chaque personne de ce système. L'être humain, être social, être de relation, ne peut s'évaluer seulement au travers de chiffre. Le quantitatif peut aider, mais il ne se suffit pas, il lui faut du qualitatif. Nous avons besoin aussi de prendre en compte le système dans son ensemble et pas seulement silo par silo. Informés ici implique d'écouter l'autre, d'être ouvert à l'altérité.

Doutons : chaque décision doit être questionnée en permanence et remise en question. Même si le doute ne doit pas empêcher d'avancer, il doit permettre de limiter les biais, d'éviter les grosses erreurs, de progresser. Le doute et la culture de l'auto-correction doivent venir remplacer les grands principes des croyances et des idéologies lorsqu'il s'agit de décider pour la société, pour un groupe.

Appliquons les principes de la méthode scientifique aux décisions politiques. Faisons des essais, des itérations, et tirons-en des leçons pour nous améliorer plutôt que de nous livrer à notre tendance paresseuse aux dogmes.

Comme c'est difficile de faire face à ces injustices criantes, et de se sentir un peu désœuvrée et totalement impuissante à les faire changer. Alors même que je suis intimement persuadée de la lumière existante chez chaque individu et du potentiel d'action collective incroyable, si tant est qu'on cultive et qu'on accompagne ces élans de solidarité et de bonnes volontés. L'être humain est bon, pour peu qu'on l'aide à nourrir sa part de lumière.

Allez, au dodo. La journée de demain s'annonce tout autant fatigante. Et qui sait si je ne vais pas être rappelée cette nuit. Je n'espère pas, je croise les doigts, car si j'étais rappelée, cela signifierait que la situation s'est encore aggravée à l'hôpital et qu'il a fallu ouvrir de nouvelles chambres de réanimation ailleurs, au bloc opératoire en l'occurrence, où les conditions de prise en charge vont commencer à devenir vraiment dégradées... Croisons les doigts.



## Lundi 30 mars

Confinement J14.

En cette journée, le froid est de retour, et le soleil aussi. Il se sera caché un jour seulement. J'ai encore trop besoin de prendre mes marques sur plusieurs choses, je suis trop approximative, trop hésitante. Cela m'agace de ne pas pouvoir aider plus. En même temps, cela rend humble, si tant est que l'on puisse dire ça. Bon je fais au mieux, quelques ratés quand même, mais j'essaye du mieux que je peux.

J'ai mangé ce midi, et c'était doublement bon car c'était de la nourriture offerte par une pizzeria proche de l'hôpital. Merci pour cet élan de solidarité. Merci pour votre générosité.

Retour un peu tardif, dîner avalé en hâte, et environ 300 messages whatsapp, textos, mails à rattraper. Famille, amis, CIH, collectif du respirateur, réponse à des demandes d'aide... j'essaye de prioriser et de ne rien rater, mais j'aimerais le faire plus tranquillement et dans de meilleures conditions.

Au lit !

## Mardi 31 mars

Confinement J15.

Strasbourg, quatrième jour à l'hôpital. Aujourd'hui, je me sens un peu mieux, un peu moins perdue, un peu moins inutile. Même si mon intention n'est pas de jouer l'héroïne de service, loin de moi cette idée, je ne suis personne pour y prétendre, et ça n'est pas du tout sain, je ne veux pas non plus être un poids pour l'équipe et leur ajouter du travail. C'est important pour moi de ne pas être venue là en vain pour eux. Sûr que ça n'est pas en vain pour moi, j'ai déjà appris énormément. Mais je ne voudrais pas non plus être là pour « profiter » simplement, je voudrais qu'il y ait un partage, un échange, un équilibre, un juste milieu. Et chaque jour qui passe et qui m'apporte un petit peu plus d'assurance et de confiance me rapproche un peu plus de cet équilibre.

Incroyable comme le fait de sortir de sa zone de confort est tellement enrichissant. Etre face à l'inconnu, face à ses préconçus, à ses idées toutes faites. Et puis se confronter à la réalité, s'y frotter, s'y acclimater, s'en accommoder. Et, si tant est qu'on laisse un peu son ego de côté et ses certitudes, voir venir à soi tant de beaux apprentissages, tant de découvertes sur l'autre et sur soi-même. Puissé-je ne jamais oublier cela, toujours chercher à sortir de sa zone de confort par moment et à se confronter à l'inconnu, pour trouver l'équilibre entre la confiance et l'inconnu, entre l'habitude et la découverte.

Sommeil, fais donc des merveilles. Pour cela, il faudrait probablement, que je t'accorde un temps plus conséquent.

## Mercredi 1er avril

Confinement J16.

5<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Je rêverais que cette journée ne soit qu'un poisson d'avril mais il n'en est rien. Je rêverais de pleurer de rire, mais j'ai plutôt envie de pleurer de tristesse, et aussi de rage.

De tristesse, car aujourd'hui à la relève du matin, j'ai bien l'impression que le nombre de patients de cette réanimation qui va sortir vivant de l'hôpital est bien maigre. Sur 17, combien ? Les doigts d'une seule main paraissent déjà bien assez nombreux. Bon forcément, lorsque l'on transfère tous les patients qui sont à peu près stables et qui paraissent moins graves ailleurs (dans une autre réanimation de l'hôpital, ou dans un autre hôpital), il ne reste que les patients les plus graves, et donc les plus à risque de mourir. Mais ça fait trop de patients, trop de patients jeunes ou moins jeunes, mais en excellente santé à domicile il y a bien peu de temps, il y a seulement quelques jours. L'un de mes trois patients du jour va mourir ce soir, je ne le sais pas encore à la relève du matin, mais son état se dégrade d'heure en heure dans la journée. Nous mettons tout en œuvre mais rien n'y fait. Le Covid-19 et un choc septique lié probablement à une surinfection bactérienne auront eu raison de lui. Noradrénaline à des doses folles, antibiothérapie élargie et en association, hémisuccinate d'hydrocortisone, puis épuration extra-rénale, rien n'y fait. Et puis appeler la famille pour les tenir au courant de la dégradation rapide de l'état de santé de leur proche, mais leur dire en même temps qu'un seul des leurs, majeur et non symptomatique du Covid peut venir voir le patient avant qu'il ne décède. C'est vraiment dur. Vraiment dur aussi de ne pas pouvoir prendre le temps d'accuser ce coup, qu'il y a déjà plein de patients qui attendent une place ici et là. Et dire que moi, je n'ai pas tous ces coups de fil à gérer. J'admire vraiment cette équipe, ils sont incroyables. Ils disent qu'ils n'ont pas le choix. Ok. Pas le choix de faire. Mais ils ont tout de même une belle énergie et encore la foi, c'est magnifique.

Tristesse encore lorsque j'apprends qu'un des membres du collectif respirateur a récemment perdu l'un des membres de sa famille et qu'il n'a pas pu se rendre à son enterrement. Putain de Covid. Même pas la possibilité de faire son deuil, de pleurer ses êtres chers, d'honorer ses morts.

Rage. J'ai aussi envie de pleurer de rage. Rage lorsque je vois qu'on emmerde encore les soignants de la France entière pour leur demander de prendre de leur temps pour coder leurs actes, c'est-à-dire prendre du temps pour enregistrer sur un logiciel les codes qui correspondent aux pathologies des patients que l'on a pris en charge et à ce que l'on a fait, pour que l'hôpital reçoive le financement qui a été décidé pour chacune de ces pathologies et pour ces actes réalisés. Stop à ces conneries futiles ! Surtout en temps de pénurie de tout et surtout de personnel, on arrête ces conneries. On arrête tout de suite de demander aux personnels soignants de faire des tâches administratives qui n'aident absolument pas à soigner les patients. Ce travail de cotation est à faire en plus du travail habituel de courrier et de transmission, il paraît ubuesque. Il prend du temps au soignant et il est pervertissant. En effet, il encourage en quelque sorte à faire certains actes qui « rapportent » de l'argent à l'hôpital (propos qui n'a absolument aucun sens) plutôt que d'en faire d'autres qui ne rapportent rien ou pas grand chose (comme l'éducation thérapeutique, la prévention). Ce système de financement, dit T2A, de tarification à l'activité, ne favorise absolument pas le prendre soin, mais il favorise la réalisation d'actes techniques à la chaîne, lorsque ce système est poussé dans son extrême. Déjà qu'en temps normal, il n'a aucun sens, mais dans cette situation de crise du Covid, c'est carrément hallucinant, au point que je me demande parfois si tout ça n'est pas une vaste blague ; que quelqu'un me pince s'il-vous-plaît et que je me réveille !

Tout ceci m'évoque une situation dans laquelle une unité d'hospitalisation venait d'être créée dans mon hôpital, des patients avaient été spécialement transférés dans cette unité parce qu'il fallait « mettre des patients dans ces lits ouverts », alors que ces patients étaient très bien dans le service où ils étaient précédemment et que ça n'avait absolument aucun sens de les transférer dans un service dans lequel personne ne les connaissait. Mais c'était un crime de lèse majesté que de laisser ces soignants quelques jours avec très peu de patients dont ils avaient la charge. Les fainéants, qu'on leur donne du travail ! Dans notre

système, il n'est plus question d'embaucher des soignants pour prendre en charge des patients, mais parfois plutôt d'embaucher des patients là où il y a des soignants. Tout cela n'a absolument plus aucun sens. Ils vont bientôt nous obliger à prendre l'avion pour ne pas que les sociétés d'aéronautiques coulent. Il faudra m'expliquer à quel moment j'ai cessé de suivre ce fil de l'absurdité.

Rage lorsque je vois qu'une infirmière bretonne a vu son contrat non renouvelé parce qu'elle a été prêter main forte en région parisienne sur ses temps de repos forcé. Rage en voyant que chaque hôpital a bien du mal à laisser ses soignants aller aider ailleurs alors que la situation le permettrait.

Rage en lisant la « note explosive » de la caisse de dépôt qui nous prouve encore que nos dirigeants persistent et signent à vouloir privatiser notre système de santé, et qu'ils perdent leur précieux temps à ça plutôt qu'à chercher des solutions pour limiter la pénurie de tout, absolument tout. On court à cet instant vers une pénurie de médicaments, de matériel de protection, de matériel de ventilation, de personnels bien sûr encore et toujours. Que propose le gouvernement : une cagnotte leetchi ! Sérieux, c'est du foutage de gueule ou de l'amateurisme, ou les deux. Toujours cette même question incompétence ou malveillance. Je penche pour les deux, encore et toujours. L'intention de préserver la vie de chaque citoyen n'est pas là. Prenez les décisions qui s'imposent, nous sommes dans une démocratie, soyez sincères, donnez la vérité et les outils pour y faire face. Augmentez l'impôt et la participation de chacun en particulier des plus riches. Mobilisez les industries françaises pour produire le matériel qui manque. Pour l'instant, le système n'a pas encore flanché grâce à l'effort collectif du particulier, à la débrouille, mais pas grâce à l'Etat. Je vous le demande à nouveau, soyez Créatifs Ouverts Vertueux Informés et Doutez. Cela n'est sans doute pas à la portée de tout le monde, mais tout le monde ne gouverne pas le pays. Soyez à la hauteur de vos concitoyens et concitoyennes.

Un peu de douceur vient tout de même, grâce à ces messages et ces échanges téléphoniques avec ma famille et mes amis. L'occasion de m'interroger sur les personnes qui comptent pour moi. Car, toujours, dans ces moments-là, ces moments difficiles, ces moments ruptures, ces moments de doute, de peur, de

pleurs, l'envie d'être et de partager avec les personnes que j'aime plus que tout. L'envie d'être là pour elles et qu'elles soient là pour moi. Même si toutes ne sont pas sur la même longueur d'ondes, parce qu'elles ne vivent pas la même situation, je me sens connectée plus encore à tous ces proches auxquels je pense fort. Je me sens connectée à chaque être parce que tous et toutes nous sommes face à la réalité de la vie et de la mort, plus encore aujourd'hui qu'avant cette épidémie. Je me sens connectée plus fort à mes proches parce que je mesure combien leur présence, leur existence m'est précieuse. Je mesure aussi combien ça n'est pas le nombre des années que nous avons ensemble passées qui traduit la force de mes pensées. Mais bien la profondeur et l'authenticité des discussions entre nous et la force de la connexion surtout. Amis, famille, je pense fort à vous. Je vous aime, un point c'est tout.

## Jeudi 2 avril

Confinement J17.

Jour de repos.

Le temps de faire quelques courses. Quel dommage de ne point pouvoir visiter le centre-ville de Strasbourg dont les quelques rues qui m'apparaissent sur ce chemin du supermarché donnent un aperçu bien attrayant. Comme j'aime me balader à pied dans les villes que je ne connais pas, pour en saisir l'énergie, l'ambiance, l'âme. Comme j'aime arpenter les rues pour laisser mes yeux se poser ici ou là.

Sur mon chemin aujourd'hui, je rencontre une sans-abri. L'occasion de réaliser à nouveau combien cette tragédie de l'épidémie creuse encore ces fractures de notre société, ces fractures sociales qui rendent les pauvres si vulnérables. Sur le chemin du retour, m'autorisant un minime détour, je tombe par hasard sur l'armée du salut qui distribue des repas. Quelle joie de pouvoir observer ce geste de charité. Et quelle surprise de voir une personne d'un âge certain, peut-être 70 ans, et donc plus à risque de développer une forme grave de la maladie, donner de sa personne pour contribuer à servir cette cause en distribuant des repas. L'être humain est bon, l'être humain est dévoué, l'être humain aime donner. Il suffit de cultiver, d'honorer cette part de lumière qui le constitue. Cela nourrit ma confiance et ma croyance que chaque être humain est bon, qu'il y a une part de lumière en chacun de nous. J'ai bien conscience qu'il y a également une part d'ombre en chaque personne, mais j'ai cette idée, cette croyance, cette foi dans l'être humain, dans le fait que chacun peut faire le bien en tentant de nourrir sa part de lumière plutôt que sa part d'ombre.

Bon, une part sombre n'est jamais bien loin si l'on n'y prête pas assez attention. Le projet du respirateur voit se heurter quelques fermes oppositions et

des retournements de veste. Pas très étonnant après que le gouvernement ait passé un accord avec un grand industriel pour commander 10000 respirateurs. Des millions d'euros sont en jeu ! Alors voir un projet citoyen, populaire, low tech, low cost, open-source à vocation purement de partage et sans aucun profit... ça ne plait pas à certaines personnes et ça fait de l'ombre à ces même personnes ayant un peu trop nourri leur part d'ombre. La même part d'ombre qui voit rejeter le référé présenté au Conseil d'État pour demander, au nom du droit à la dignité humaine, des réquisitions nécessaires face à la pénurie de matériel et de médicaments ce lundi 30 mars. Les modalités de saisine sont considérées comme valables mais, « il n'y a pas assez de preuve de carence ». Sont-ils seulement sérieux ? On lit dans les journaux tous les jours des témoignages de soignants qui manquent de masques, de blouses, de solution hydro-alcoolique pour se protéger, qu'il y a de graves tensions d'approvisionnement voire des rationnements sur certains médicaments essentiels (hypnotiques, curares, morphines notamment), et « il n'y a pas assez de preuve de carence » ? Mais où vivent ces gens-là ? Sur une autre planète ? Ou bien ils ne parlent pas la même langue. Qu'est-ce qu'une preuve de carence ? Le fait que les soignants se retrouvent nus, qu'il n'y ait vraiment plus de médicament ? Le 1er avril c'était hier messieurs dames, la plaisanterie a assez duré ! Et que dire de tous ces patients, en particulier dans les EPHAD, qui restent seuls, des jours, des semaines durant, parce qu'aucune visite n'est autorisée. N'est-ce pas en grande partie dû au manque de matériel de protection ces restrictions drastiques qui condamnent nombre de citoyens à l'isolement ? Car soyons sérieux, avec du matériel en quantité suffisante et suffisamment de personnel, nous aurions pu permettre ces visites en respectant la sécurité des patients.

Ok, on va rassembler ces foutues, de bordel, de preuves, car oui, on commence à en avoir un certain nombre de preuves. Les mails de direction qui envoient des patrons de masque en tissu, qui annoncent qu'elles fabriquent leur solution hydro-alcoolique, qu'elles confectionnent des blouses en sac poubelle... j'en passe et des meilleures... Encore du temps et de l'énergie soignante perdue dans des choses futiles dont on pourrait se passer si on écoutait un tant soit peu les professionnels qui travaillent sur le terrain. Incompétence et/ou malveillance de nos dirigeants, là est la question, encore.



Je repense alors à cette chanson écrite il y a quelques mois, à l'occasion d'une des manifestations de grève pour défendre notre système de santé : Sentez notre santé. Quelques mois se sont écoulés, une crise sanitaire est arrivée, mais il semblerait que rien n'ait vraiment changé.

## SENTEZ NOTRE SANTE

Tu as fait la grève pendant de longs mois déjà,  
Mais rien à faire, il semblerait qu'on n't'entend pas.  
Toi et moi ne demandons pourtant pas la lune,  
Nous ne nous battons même plus pour quelques thunes.  
Après tant d'énergie dépensée à appeler,  
Une aide remplacée par la culpabilité.  
Et un lot de consolation pour te faire taire,  
Après tant de burn out et de vies foutues en l'air.

Sentez not' santé, les soignants sont en danger,  
Sentez not' santé, les soignés sont en danger.  
Nous pouvons vraiment et concrètement agir,  
Nous transformer en parvenant à nous unir.

Notre requête ne paraît pas bien compliquée,  
Nous ne demandons qu'à bien faire notre métier.  
Nous aimerions tous et tant pouvoir bien soigner,  
Mais on nous d'mande plutôt de bien savoir compter.  
Nous aimerions tant prendre bien soins des patients,  
Mais cette idée paraît bien loin et pour longtemps.  
En une médecine plus humaine on a b'soin de croire,  
Sans quoi nous risquons fort de lui dire au revoir.

Sentez not' santé, l'hôpital est en danger,  
Sentez not' santé, elle a b'soin d'être protégée.  
Nous aurions tort de ne pas essayer de bouger,  
Nous aurions même peut-être tout à y gagner.

Arrête d'attendre des solutions qui ne viennent pas,  
Les élites sont aveugles et sourdes et n'en cherchent' pas.  
Commence par reprendre la confiance que tu as en toi,  
Avec tes collègues les bonnes idées sont déjà là.  
Pas d'anarchie ici j'vous parle du contraire,  
L'intelligence collective s'organise et sort de terre.  
Elle pourrait tous nous rendre plus heureux que fiers,  
Et rendre un peu plus humaine notre belle Terre.

Sentez not' santé, l'hôpital est en danger,  
Sentez not' santé, la société est en danger,  
Nous aurions tort de ne pas essayer de bouger,  
Nous aurions même peut-être tout à y gagner.

## Vendredi 3 avril

Confinement J18.

6<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Pfff, c'est dur ce matin, je ne me fais toujours pas à cette relève qui présente tous ces patients en état très grave. Va-t-il seulement y en avoir un qui va s'en sortir sur dix-sept ? Tous ceux qui sont à peu près stables quittent cette réanimation, ne restent donc que les plus graves... Dur à digérer de se battre pour peu d'espoir... Je trouve cette équipe d'autant plus admirable.

Appeler les familles, leur donner des nouvelles, plutôt sombres, pour qu'elles mesurent bien la gravité de la situation, d'autant plus difficile à réaliser par téléphone que de visu... Je radote déjà après seulement quelques jours passés dans cette unité-là, mais il faut croire que je ne m'y fais pas.

Soirée, allez ! Go ! Un peu d'énergie pour le combat politique, pour l'intelligence collective, la solidarité et le respect de la vie !

Cet élan ne dure pas bien longtemps. C'est aujourd'hui seulement que je réalise combien certaines personnes, certains professeurs notamment, ne se la jouent pas du tout collectif et open source pour partager les données médicales et avancer plus vite tous ensemble sur cette maladie, mais sont encore dans une course à la publication, à qui aura trouvé ci ou ça, et à rester dans une guéguerre de clocher ou de chapelle. Triste humain qui ne fait pas confiance, qui vit dans la peur et dans l'ego. C'est absolument certain que l'open source des données médicales et la collaboration nous permettraient d'avancer bien plus vite et efficacement. Dans l'histoire, les hôpitaux périphériques, les petites structures de soin, sont bien souvent isolés et laissés pour compte et s'en sortent grâce à leurs réseaux d'anciens collègues et amis qui leur partagent de l'information et grâce à leur débrouille, à leur énergie et à leur intelligence. J'avais bien vu que les deux

principales sociétés savantes regroupant les médecins et paramédicaux de réanimation, la SRLF (Société de Réanimation de Langue Française) et la SFAR (Société Française d'Anesthésie Réanimation) ne paraissaient pas vraiment travailler ensemble depuis le début de cette crise, mais plutôt chacune dans son coin, dans une sorte de compétition assez malsaine pas forcément très adaptée ni très responsable au vu de la situation de crise traversée. J'avais bien cru voir également certains services qui ne donnaient pas toutes les informations qu'ils avaient dans le but de publier des articles scientifiques dans de meilleures revues médicales et ainsi en gagner plus de gloire et d'argent pour leur hôpital. J'espérais tout de même que les CHU (Centre Hospitalo-Universitaire), et notamment les professeurs qui y exercent, transmettaient leurs découvertes et leurs protocoles aux médecins des plus petits hôpitaux. J'ai la tristesse, aujourd'hui, d'avoir la preuve que c'est très loin d'être systématiquement le cas. J'observe même des marques de mépris de la part de certains. Tout ceci est vraiment navrant, par pitié, qu'ils mettent leur ego de côté et s'intéressent exclusivement à l'avenir des patients et à la meilleure prise en charge possible pour tous et toutes. Ce que permet le partage des informations honnête, clair, et en toute transparence plutôt que la rétention des données. Et tant pis si les informations sont imprécises et demandent du temps, il suffit de l'exposer et d'admettre le risque d'erreur, c'est ainsi qu'on cherche et qu'on essaye de faire face, d'appréhender l'inconnu, ici ce fameux coronavirus SARS-Cov-2 que l'on ne connaît que trop peu.

Ce questionnement sur la place trop grande de l'ego dans nos systèmes d'organisation et donc chez ceux qui sont à la tête de ces systèmes me rappelle douloureusement le trop grand pouvoir de nuisance qu'ont ces mêmes chefs. Ainsi, un de mes mentors me disaient que les professeurs, et plus encore les chefs de service, n'avaient guère de pouvoir pour œuvrer pour le bien, mais un très grand pouvoir de nuisance. Triste système que celui-ci. À tel point que certains se croient tout permis. J'ai déjà entendu de la bouche d'un professeur : « personne ne porte plainte contre un professeur ». Alors, imaginez les dégâts que cela peut causer chez certains, mal intentionnés, qui se croient intouchables. J'en veux ici au système qui n'aide pas à choisir les plus vertueux et les plus brillants, mais bien plutôt les serviles, les dociles, les dents-qui-rayent-le-parquet, les perdus, les j'ai-des-choses-à-prouver, les je sais-tout et je-suis-le-plus beau, combo gagnant. Bien sûr et heureusement, il persiste quelques

brillants, humbles et passionnés professeurs dans le lot. Mais ils se réduisent comme peau de chagrin car tout les fait fuir, y compris les médiocres en place. Car les médiocres, lorsqu'ils ne sont pas trop aveugles, savent reconnaître les plus intelligents qu'eux, et une chose est sûre les médiocres n'aiment pas que quelqu'un leur fasse de l'ombre. Quand je pense à ces personnes courageuses qui résistent dans cette adversité, je repense, émue au discours d'Agnès Hartmann du 14 janvier de cette année. Cette professeure de diabétologie qui avait fait le buzz, lors d'une conférence de presse organisée pour cette journée de grève, qui semblait témoigner en toute sincérité. Elle faisait écho à Anne Gervais, Cécile Vigneau, Sophie Crozier, François Salachas et d'autres engagés dans le Collectif Inter Hôpitaux. Elle parlait avec ses tripes mais sans larmoyer outre mesure, elle exprimait sa vulnérabilité, elle avouait et assumait s'être trompée, s'être laissée entraîner dans ce système pervers, avoir perdu un peu de son âme mangée par le capitalisme affamé. Elle avait parlé et pensé « séjour » plutôt que « patient », elle avait, malgré elle, parlé et pensé « rentabilité » plutôt que « soin de qualité ». Elle ne pouvait plus ainsi continuer, elle voulait lutter pour le bien, contribuer à un monde meilleur ; et s'il n'y avait pas de raison qu'elle porte le poids de la culpabilité, armée de son seul courage, elle voulait en prendre sa part de responsabilité. J'ai dans l'idée, j'espère, que l'on se souviendra longtemps de ce témoignage plein d'humanité, alliant force de conviction, grandeur et vulnérabilité ; de cette rupture avec le machisme discursif ambiant et la soupe médiatique infantilissante prônant peur, désir et aversion plutôt qu'assertivité, liberté, équité et solidarité.

Mais bon, c'est certain, il paraît quasiment impossible aujourd'hui d'être un bon professeur de médecine tellement la tâche qui leur est demandée est titanesque. Ils devraient être bons médecins, c'est-à-dire bons cliniciens, s'occuper correctement des malades lorsqu'ils sont « à leur chevet », mais aussi bons chercheurs, bons pédagogues en enseignant à la faculté et à l'hôpital, bons gestionnaires de service, bons managers d'équipe, bons communicants, bons recruteurs, bons organisateurs. Je ne doute pas que certaines personnes soient vraiment exceptionnelles, mais, d'une part, si elles sont exceptionnelles c'est bien qu'elles sont en très petit nombre, d'autre part, il faut bien malgré tout qu'elles soient formées à toutes ces différentes disciplines. Or, je ne crois pas que le temps et la vie d'un professeur soient suffisamment extensibles pour apprendre la médecine, la recherche, l'enseignement, la gestion d'équipe, la

comptabilité, la communication, les ressources humaines, la sociologie, la psychologie, la logistique, etc. Pauvres d'eux, ce qu'on leur demande est impossible. Ils triment comme des fous, comme des esclaves pour en arriver là où ils sont, puis doivent probablement se rendre compte, arrivés là-haut, que la tâche demandée est impossible à réaliser comme il le faudrait, comme ils le voudraient. Deux solutions s'offrent alors à eux je crois, l'humilité en reconnaissant qu'ils ne peuvent pas faire tout cela au mieux, et alors partager ce pouvoir et ces responsabilités entre tous et avouer leur incompétence à faire bien tout ce qui leur est demandé ; ou bien, commencer à mentir, à bluffer, à faire semblant qu'ils font, qu'ils savent, qu'ils peuvent. Et j'ai bien peur que notre société encourage plutôt la deuxième option. Je me souviens ainsi d'une amie qui faisait ses études avec moi, qui, allant faire un an de césure dans ses études de médecine pour faire un master de recherche, m'avait dit comme ça : « je sais pipoter oui, mais je ne sais pas pipeter » (se servir d'une pipette pour réaliser des expériences en laboratoire notamment) ; faisant ainsi un trait d'humour sur le fait qu'on lui avait mieux appris à faire semblant de savoir, qu'on ne lui avait appris un savoir-faire. C'est certain qu'autour de nous, dans les médias notamment, que ce soient les hommes et femmes politiques, les fameux experts, ou d'autres personnalités médiatiques, il est vraiment rare d'en voir un ou une qui dise ne pas savoir répondre à la question qu'on lui pose, ou bien qui avoue s'être trompé. C'est ainsi que, de façon toute logique, mais triste, nous nous retrouvons à écouter à longueur de journée les champions du monde du bluff et que nous nous laissons bluffer.

## Samedi 4 avril

Confinement J19.

7<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Aujourd'hui, j'ai plus la pêche qu'hier. Et puis, j'ai constaté quelques progrès notables pour deux de mes patients, ça me met un peu de baume au cœur. Je reste tout de même lucide quant à leur chance de survie. Un jour après l'autre, comme m'a dit la fille de l'un d'entre eux. Cela laisse un peu d'espoir. C'est fou, mais nous soignants, avons tendance à nous accrocher autant que les familles des malades et à nous nourrir un peu de cet espoir de guérison. Au moins, l'idée de prodiguer le meilleur soin que nous puissions apaise notre conscience. C'est sûr qu'aujourd'hui, vu la relative désorganisation et le manque de matériel, c'est parfois difficile de ne pas se dire qu'il y a une perte de chance pour ces patients, a minima des dégâts collatéraux pour tous ceux qui sont malades mais pas du COVID et qui ne sont pas pris en charge ou le sont trop tard. La seule chose que nous puissions vraiment faire, c'est donner le meilleur de nous-même. Le reste ne nous appartient pas, nous ne pouvons que l'accepter.

Retour en milieu d'après-midi aujourd'hui, c'est le weekend, nous faisons les prescriptions du jour et nous partons un peu plus tôt que le reste de la semaine. Grand soleil à nouveau. Cette fois, je prends quelques minutes pour m'arrêter sur ce pont qui égaye mon chemin de retour. Quelques minutes hors du temps, quelques minutes pour observer, quelques minutes pour être juste là, penser simplement à ce qui m'entoure, au caractère unique de ce moment comme chaque moment de vie. Un temps pour profiter, un temps pour méditer, même quelques brefs instants.

Lorsque je franchis le porche de l'immeuble, je croise le fils du propriétaire chez lequel je suis logée. Cela me rappelle qu'il m'héberge gracieusement et qu'il met ce logement à disposition des soignants. La solidarité nous entoure



partout et tous les jours, il suffit d'ouvrir les yeux et de s'en nourrir. Pourquoi ne pas la cultiver comme un bien précieux ?

## Dimanche 5 avril

Confinement J20.

8<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Les choses commencent à se tasser ici, heureusement. Il y a un peu moins de patients qui arrivent chaque jour. Les places de réanimation sont presque à l'équilibre. Cela reste extrêmement précaire, et il y a encore de nombreux patients dans de grandes salles réaménagées en réanimation avec un manque de matériel et du personnel pas forcément très qualifié en réanimation, mais le point de rupture n'a pas été franchi. Donc chacun commence à souffler ici, à l'hôpital. Mais, en même temps que la pression retombe et que la peur s'éloigne, la fatigue se fait plus sentir, l'envie de se poser, de se reposer. Et pourtant, encore beaucoup de travail les attend, un long marathon dont on connaît le début, mais dont personne ne peut prétendre connaître la fin. Car si le déconfinement se laisse entendre et attendre ici ou là pour fin du mois peut-être, les contaminations continueront, les patients arriveront. Jusqu'à quand ? En quel nombre ? Dans quelles conditions ? Nul ne le sait. L'avenir seul nous le dira.

Pendant ce temps-là, le projet du respirateur avance. Il y a des choix à faire, des engagements à prendre, des risques aussi à partager collectivement. Mais il n'y a pas d'avancées, de transformations, de changements sans obstacles sur le chemin. En tout cas, pas pour ce projet si enthousiasmant et porteur. C'est que nombre de personnes préfèrent rester dans ce qu'elles maîtrisent, dans ce qui leur est familier. Pas de surprise, moins d'inconnu, plus confortable. Comme un bon vieux canapé qu'on ne voudrait pas quitter, un canapé qu'on connaît bien, qui nous connaît, la forme de notre corps presque moulée dans son tissu, enveloppant. Mais parfois, le canapé devient tellement usé, qu'il devient dur, qu'il commence à faire mal, qu'on ne le supporte plus même en peinture. Mais toujours cette peur de l'inconnu qui nous retient. Ce n'est plus alors l'envie d'être dans ce canapé, mais plutôt la peur de découvrir un autre endroit, découvrir un ailleurs qu'on ne connaît pas. Pas de changement en effet sans prise de risque, pas de découverte sans inconnu, pas de transformation sans tentative,

pas de renouveau sans essai. Pourtant qu'elle est riche cette sensation, cette émotion, ce plaisir de découvrir, d'apprendre, de se transformer. Quelle ode à la vie ! Tout change, tout change. Ce qui vit est mouvement, ce qui vit bouge à chaque instant, la vie c'est le changement. Ce qui est mort ne bouge plus, ce qui ne bouge plus est mort. Alors bougeons maintenant ! Pas n'importe comment, pas à tout prix, on peut le faire modérément autant que prestement, on peut le faire calmement et sans affolement, mais bougeons, faisons des contorsions, des allers et venues, des venues et allers, ou des allers sans venues et des venues sans allers, allons ensemble, allons vers de nouveaux horizons meilleurs !

## Lundi 6 avril

Confinement J21.

9<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Ce matin, tout comme hier, je change de chemin pour me rendre à l'hôpital. Je ne fais pas de grands détours, non, je me rends à l'hôpital assez directement, quasi par le chemin le plus court. Je fais juste quelques pas de côté, une autre rue, une fois à droite plutôt qu'à gauche. Et c'est une nouvelle petite portion des bords de ce cours d'eau que je découvre. Quel est-il ? Comment s'appelle-t-il ? Je ne le sais, mais ça ne me chagrine pas, je laisse mon regard couler ici ou là, flotter de part et d'autre, sans qu'aucune idée sombre ne puisse rester en moi à cet instant. S'il y en a qui viennent, elles me traversent et s'en vont. Quelle merveille que de prendre ces quelques mètres inconnus sur ce chemin pour découvrir une autre infime partie de la ville. Infime partie mais déjà tellement riche. Tout comme chaque mètre que je parcours désormais depuis plusieurs jours. Selon l'heure de la journée, le sens de mon trajet, la météo et le fait que le ciel soit ou non dégagé, tout comme mon esprit où voguent les idées, les images qui se présentent à mes yeux sont bien différentes, les couleurs, les sons, les odeurs, les sensations et les émotions, les pensées et les réflexions. Tout change à chaque instant. Et même si ce que j'observe est fixe et fixé depuis la veille, mon regard, lui, peut avoir changé. Ainsi, que je fasse ou non un pas de côté, je peux laisser mon esprit s'ouvrir. S'ouvrir à la nouveauté, s'ouvrir à la surprise. Avoir l'esprit du voyageur en chaque instant, comme si tout ce qui se présentait à moi était différent. Ouverture à l'autre également, ouverture des sens et ouverture du cœur. Je me dis que cet état d'esprit peut m'accompagner partout, en terre inconnue tout comme en terre apparemment connue. Que je crois connaître un endroit est un état d'esprit en fait, un sentiment d'habitude, de familiarité. Alors pourquoi ne pas conserver la confiance que m'inspire l'aspect familier du lieu, et l'associer à cette ouverture à la nouveauté. Ainsi, je peux associer le nouveau et l'ancien, l'ancien et le nouveau, en un seul regard, avec la seule force de ma volonté. Intention quand tu nous guettes, intention toi seule pourrait bien compter. Pour un lieu, et plus encore pour une personne, ou pour soi-même. Offrir à l'autre et à soi-même la

possibilité de changer à chaque instant, de se transformer, de s'éveiller, de grandir, d'évoluer, de surprendre.

C'est sans doute un peu tout cela à la fois, mélange de toute récente habitude et d'ouverture qui me fait me sentir bien mieux aujourd'hui dans le service. Place qui m'est offerte et place que je m'offre aussi sans doute, dont je me saisis. Subtil mélange de l'extérieur à moi-même, ce sur quoi je n'ai pas prise, et de l'intérieur, ma perception de ce qui se présente à moi et ma façon de l'investir.

Belle journée. Un peu moins de travail aujourd'hui, je peux sortir un peu plus tôt et me joindre à la conférence téléphonique de 18h en sortant, pour le projet respirateur, sous le chant des cloches d'Eglise. Beaucoup d'énergie, beaucoup de prises de parole, de tensions, de moments décisifs, d'enjeux. Quel beau collectif, fait de tant de belles personnes, de belles énergies, réunies, unies, autour d'un si beau projet, insufflant tant de nobles valeurs. Trop d'enthousiasme, j'en perds toute créativité dans l'emploi d'adjectifs pour le qualifier, tant je trouve ce moment que je vis si beau, riche, porteur de sens et incarnant mes valeurs et mes espérances.

Révéler le meilleur de soi-même et permettre à l'autre de révéler le meilleur de lui-même, n'est-ce pas là le but de tout un chacun, la clé du bonheur de l'être humain ? Quoi de plus vrai, de plus beau, de plus grand et en même temps de plus réalisable, concret et accessible, que d'œuvrer sur soi et d'offrir au monde ce que nous sommes, ce qui nous anime, ce qui nous inspire, ce qu'on respire, ce qui vibre et qui nous fait vibrer. Etre soi-même même soi, être soi-même pour l'autre et pour soi, être soi pour soi-même et même pour l'autre ; une invitation pour l'autre à faire de même, à être le même en étant soi-même. Rien d'autre n'est possible, toute tentative inverse est vouée à l'échec. La vérité est soi, soi est vérité, lorsque soi est soi-même.

J'ai soudainement beaucoup de compassion pour toutes ces personnes qui nourrissent souvent chez moi une grande colère. Ils doivent être malheureux de n'être pas eux-mêmes, mais plutôt une caricature de leur ego, une image qu'ils essayent de refléter, une photo retouchée, un dessin dont on aurait changé les

traits. Ils doivent se sentir si à l'étroit dans un costume qui n'est pas le leur, être tellement mal à l'aise de jouer cette mascarade ; ils doivent étouffer, être tendus, ou bien complètement perdus. Ainsi, leur regard doit se remplir de doutes, être teinté de peur, en pensant que chaque personne joue un rôle, que chaque personne n'est pas l'être qu'elle prétend révéler comme eux-mêmes le font. « Connais toi toi-même » disait Socrate, « connais toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ».

## Mardi 7 avril

Confinement J22.

10<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Le calme semble perdurer, les équipes peuvent un peu, parfois, se poser. Il était temps, car les traits commençaient vraiment à se tirer.

Aujourd'hui, j'ai la chance de découvrir une terrasse sur un toit de l'hôpital pour profiter du déjeuner. Soleil, soleil, tu es toujours là, tu me permets d'oublier un temps ces considérations et ces craintes.

Quelques inquiétudes pointent tout de même leur nez à la fin de la journée au sujet du respirateur. Des difficultés plus importantes que prévues pour le finaliser et notamment finaliser la sécurité et la validation du prototype. Il semblerait que la planche ait bien été savonnée ici et là, et que certaines portes se ferment définitivement. Quel dommage de voir cette opportunité de travail, unis main dans la main au service d'un noble projet, se perdre sous prétexte de lutte d'influence et de conflits d'intérêts. Une conférence téléphonique animée plus tard, et les gros problèmes soulevés et discutés en équipe, nous voilà tous plus apaisés et désormais réunis derrière une nouvelle ligne directrice réajustée. Nous ciblerons maintenant en premier lieu l'étranger et l'humanitaire, prendrons plus de temps car nous serons un peu plus seuls dans le projet. Espérons que nous saurons changer de système très prochainement et très vite, sans quoi nous, notre économie, et nos yeux plus gros que le ventre, couleront très bientôt. Croire que la France d'aujourd'hui peut s'offrir une médecine de pointe pour tous est au mieux une vision de l'esprit, au pire une pure folie. N'est-ce pas une gageure que d'avoir doté un grand nombre d'hôpitaux français de robot de chirurgie, exemple de notre vision peu réaliste et totalement déconnectée de notre réalité. Et que dire de l'enjeu écologique qui domine tous les autres et de bien loin. Il est urgent d'investir dans la technologie frugale qui tente de recycler, récupérer, optimiser

et partager, pour permettre à l'humanité de vivre ensemble dans un monde pacifié et non ce qui nous attend, des millions de personnes réfugiées climatiques et des guerres mortifères.

Aujourd'hui, nous pouvons donc dire que ce projet de respirateur s'est heurté à un obstacle de taille. Nous verrons dans les prochains jours si nous parvenons à le franchir ensemble. Nous y travaillerons. D'obstacles, il est également question dans d'autres pans de ma vie en ce moment. Obstacle, embûche, digue, barrière, difficulté, adversité, tant de mots pour désigner ce qui semble nous empêcher d'avancer, ce qui nous barre le chemin, qui se dresse sur notre route. Va-t-on s'arrêter ici ? Va-t-on faire demi-tour dès que possible ? Va-t-on contourner ? Ou bien va-t-on franchir, escalader ? La réponse est probablement différente pour chacun et pour chaque situation, mais la réflexion à laquelle l'obstacle invite peut en revanche être partagée. Tenter de garder la balance de l'esprit, l'équanimité pour prendre la meilleure décision. Ne pas se laisser gagner par la peur, ni par le découragement, non encore par la déception, la colère ou la haine. Bien que ces sentiments soient bien humains, et méritent d'être accueillis lorsqu'ils se présentent, ils peuvent cependant être dépassés, transcendés pour espérer utiliser son plein potentiel face à la difficulté, pour prendre la bonne décision, celle qui nous correspond ici et maintenant, et sortir de l'illusion. Une fois accueillies les premières émotions, il paraît intéressant de connaître notre intention d'aller de l'autre côté de l'obstruction. Quel est réellement notre élan ? Notre motivation ? Si elle est minime, nous serons prêts à peu d'effort pour y répondre ; si elle est grande au contraire, nous serons peut-être prêts à donner énormément de notre être pour atteindre ce but. Ainsi, la digue qui se dresse face à nous est un bon révélateur de ce qui nous anime, ce qui vit en nous, ce qui nous fait bouger et nous met en action. L'adversité peut également nous conduire à nous arrêter un temps, observer ce qui nous entoure, ce qui se présente à nous, les différentes possibilités qui se présentent, et également d'accueillir et d'honorer le chemin que nous avons déjà parcouru, les enseignements faits jusqu'ici. Un temps pour faire une pause, un temps qui pose, un instant qui se dépose, un moment qui repose. Introspection, observation, intérieur et extérieur, extérieur et intérieur, pour repartir fort de ses valeurs. Et lorsqu'enfin la décision sera prise, quelle qu'elle soit, elle mérite là encore d'être accueillie comme il se doit, avec sérénité et sans animosité, sans inquiétude ou peur, la peur n'évitant pas le danger. Puis, armés de toute notre volonté, nous pouvons alors nous lancer



et pleinement nous donner, sans réserve, avec le meilleur de nous-même. Nous verrons alors qui est là pour nous tenir la main, nous encourager, nous épauler, nous écouter, nous respecter ou parfois aussi nous conseiller, nous alerter, nous observer, ou bien encore nous accompagner. Peut-être ne serait-ce que nous même. Winston Churchill disait qu' « un pessimiste voit la difficulté dans toute opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans toute difficulté ». Loin de moi l'idée de foncer tête baissée droit vers l'obstacle pour s'y écraser ou le refuser lorsque nous arrivons à ses pieds ; en revanche, accueillir la difficulté lorsqu'elle se présente inéluctablement à nous peut déjà bien aider.

## Mercredi 8 avril

Confinement J23.

Journée off. Enfin, off de l'hosto. Car le projet respirateur me porte une grande partie de la journée. Coups de téléphones, conférences téléphoniques, atelier par webcam, fichier partagé, réflexions, écritures. Bonheur. Bonheur de me sentir alignée. Bonheur de partager. Bonheur de me sentir connectée. En lien. En phase. Confiance. Authenticité. Cohérence. Vivifiant. Vivant.

Le temps de méditation du midi. Je déconne depuis quelques jours, j'ai bien du mal à me poser chaque matin et à méditer comme j'aimerais et comme cela m'apporterait tant, je le sais. Bon, un temps de méditation tout de même aujourd'hui donc, à midi. Où je réalise que je passe beaucoup trop de temps assise ces jours-ci. Mode automatique d'être chez soi et de s'asseoir. S'asseoir pour téléphoner, s'asseoir pour manger, s'asseoir pour lire, s'asseoir pour écrire, s'asseoir pour ne rien faire, s'asseoir pour faire, s'asseoir pour observer, s'asseoir pour se pauser. Et toujours être debout pour agir, se lever pour bouger. Ainsi, j'ai mal au dos, en bas du dos. La cause m'apparaît comme une évidence, je suis beaucoup trop assise, je ne bouge plus assez. Je ne suis pas sortie de cet automatisme, de ce schéma. Pas évident de remettre en question ce que l'on fait tous les jours sans y penser, de questionner nos habitudes. Alors rester chez soi, confiné, ne signifie pas rester immobile. Merveilleuse prise de conscience. Aujourd'hui, je passe donc plusieurs moments à danser dans ces quelques mètres carré, toute seule et heureuse de danser en pleine liberté dans cet espace, confinée. Je téléphone debout, en marchant. Je lis même parfois en bougeant. Je ne mange pas au même endroit. Je crée du mouvement dans cet espace exigü, tout en essayant de ne pas non plus m'agiter et dépenser une énergie génératrice de stress.

## Jeudi 9 avril

Confinement J24.

2<sup>ème</sup> jour off d'affilée, ça fait du bien de se poser un peu plus qu'une journée. Journée plus tranquille même si elle est rythmée de coups de téléphone. Je peux lire, et faire du rien aussi. Prendre un bon moment, plus qu'un court instant, à ne rien faire, ou plus facile, à faire du rien. Pas de téléphone, pas de musique, pas de boisson ou de nourriture, rien d'autre que la contemplation du monde autour et de soi-même, contemplation extérieure et intérieure. Moment tellement indispensable, d'autant plus indispensable que la vie est riche, agitée, et pleinement remplie. Un temps pour soi, pour digérer, pour intégrer, pour déconnecter, pour souffler, pour temporiser. Pas possible en effet de courir à 100 à l'heure en permanence, sans quoi la course s'arrêtera bien vite. Des étapes sont nécessaires, des points de ravitaillements, des points aussi de contentement pour réaliser ce que l'on vit lorsqu'on le vit, des moments de vérification du chemin suivi, de la bonne direction aussi. Ainsi, cet instant de pause qui paraît souvent bien trop long et apparaît comme une perte de temps, est l'instant qui fera gagner du temps finalement ou évitera d'en perdre assurément. Même s'il faut parfois se perdre pour mieux se retrouver, prendre le temps de s'assurer du chemin que l'on suit, et d'en admirer les contours sans forcément prendre de détours, permet de savoir où l'on est et qui l'on est, de savoir ce que l'on suit et ce que l'on vit. Un temps pour faire du rien, un temps pour se faire du bien.

Ainsi, le respirateur est à ce stade où les fondations désormais bien solides doivent sécher, les racines fermement s'ancrer, et les ouvriers se reposer.

Pendant ce temps, le gouvernement et nos dirigeants continuent de se perdre et de s'enliser dans la boue. Plus personne n'est dupe de leurs mensonges et de leurs manquements, ce qui devient inquiétant, puisque comme le disait Hannah Arendt : « quand tout le monde vous ment en permanence, le résultat n'est pas que vous croyez ces mensonges mais que personne ne croit plus rien. Un peuple

qui ne peut plus rien croire ne peut plus se faire une opinion. Il est privé non seulement de sa capacité d'agir mais aussi de sa capacité de penser et de juger. Et avec un tel peuple, vous pouvez faire ce que vous voulez. » Je crains que le discours tourne en propagande pour insuffler la peur de la récession économique pour contraindre la population à accepter le retour plus violent encore du système néolibéral. Mais à moi de faire confiance pour ne pas apporter de brique au mur de la peur, et en sortir par un chemin libérateur, celui de la confiance en un monde meilleur. Quoi de mieux que la contribution en un projet porteur de ces valeurs : le respirateur !

## Vendredi 10 avril

Confinement J25.

11<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Trajet matinal assez rapide, je suis partie un peu tardivement ; deux jours m'ont été suffisant, pour prendre le pied de rester à l'appartement, et de prendre tout mon temps. Les patients graves stagnent je trouve, c'est bien difficile de garder un peu d'espoir et d'élan. Mais il le faut. Enfin, j'en ai besoin, les équipes en ont besoin, les familles en ont besoin, et les patients bien sûr en ont besoin, car sans élan, difficile de faire les choses correctement et profondément. Et puis, vient le moment de l'appel aux familles. C'est tellement difficile. Les appeler chaque jour pour leur donner bien souvent des mauvaises nouvelles. Ne pas être trop optimiste, être réaliste pour tenter de les aider à se représenter la situation alors qu'ils et elles ne voient pas leur proche et l'état grave dans lequel celui-ci ou celle-ci est. C'est toujours plus aisé de mesurer la gravité de la situation lorsque l'on voit son proche endormi dans un lit, « branché » à plein de machines et de tuyaux même si c'est très dur à vivre. C'est encore plus dur de ne point pouvoir le voir, de ne pas le choisir du moins, et d'être pendu aux appels quotidiens des équipes soignantes. C'est un moment important pour moi, car il me tient à cœur d'informer les familles et de prendre du temps pour elles, et c'est en même temps un moment déchirant et vraiment pesant. J'essaye d'expliquer l'état du patient clairement, de donner suffisamment d'informations pour que la famille se représente la situation. J'essaye d'être réaliste et un peu alarmiste pour préparer la famille au pire et l'aider à saisir la gravité de la situation. Et en même temps, j'essaye, lorsque cela est possible, de glisser une note d'optimisme pour garder une touche d'espoir. Je me saisis donc de la moindre avancée pour la communiquer. Je ne sais pas du tout si je fais bien. N'est-ce pas trop déstabilisant d'essayer de mélanger ces différentes informations ? Devrais-je être plus factuelle ? Ou plus vague ? Est-ce moi qui projette mes maigres espoirs dans ces coups de téléphone ? J'essaye de prendre le temps d'écouter ce que la famille a à dire, je l'invite à s'exprimer sur son vécu de la situation, j'essaye d'utiliser mes notions de communication et d'écoute, glanées ici et là au décours de différentes formations. Mais que c'est

difficile. Que c'est insupportable de devoir dire aux familles qu'elles ne peuvent pas venir voir leur proche. J'ai parfois envie d'en chialer. Voir un de ses proches entre la vie et la mort est terrible, mais ne pas avoir la possibilité d'être à ses côtés tout en ayant connaissance de la situation, doit l'être plus encore. Peut-on imaginer une gestion différente de la crise sanitaire d'une façon qui aurait permis aux familles de voir leurs proches, d'être à leurs côtés ? Cela aurait nécessité une grande anticipation, des capacités matérielles et humaines bien plus grandes, ça paraît difficile à imaginer à l'heure d'aujourd'hui. Mais c'est bien là l'autre grande tragédie. Comment faire son deuil, lorsque la mort n'est que rapportée. On permet, dans le service où je suis, de venir juste un moment assister aux derniers instants de vie de son proche lorsque celui-ci vient à décéder dans le service.

Je réalise combien cela fait plusieurs jours que je n'ai pas parlé ou même pris le temps de digérer ces émotions de la journée. Parfois, je préfère laisser tout cela derrière moi lorsque je franchis la porte de l'hôpital en sortant. Dans le service, je me concentre sur mon travail, et la bonne communication avec les équipes, ce qui me permet d'oublier la dureté à laquelle nous faisons face. C'est à la fois protecteur et nécessaire pour bien faire notre travail, de considérer parfois le patient comme un objet. Sinon, c'est extrêmement compliqué de le soigner avec rigueur et efficacité. Mais, réaliser cette objectivation du patient lorsque l'on est soignant, est indispensable ; cela permet de prendre du recul lorsqu'il le faut, de retrouver et de vivre pleinement son humanité aux temps importants, de faire le lien et le liant dans certains moments. Faire preuve de justesse dans le soin, alors qu'on sait pertinemment que l'on fait face à des situations injustes, des situations d'injustice quotidiennement. Une suite de pourquoi incessante pourrait naître très vite si l'on écoute trop ce sentiment d'injustice et nous empêcher de travailler. Et ne pas l'écouter, pourrait nous transformer en techniciens déshumanisés de la médecine. C'est donc un équilibre fragile à trouver, à nous de faire l'équilibriste toute la journée.

Mais quelles cordes ai-je à mon arc pour parler avec les familles, avec les patients, avec les équipes ? Que m'a-t-on appris pour faire face à cette souffrance et à la mort ? Quels outils, quelles notions, quelle écoute ? Je cherche un moment. Je repense à mes études, à ces longues études. Je cherche encore, je creuse. Un

cours de psychologie ? Non. Des notions de communication ? Non plus. De l'anthropologie, de la sociologie, de la psychologie sociale, de la philosophie, sur la souffrance, la mort, le deuil, la perte, la maladie même ? Rien de tout cela. La gestion du conflit ? Toujours pas. Est-ce que j'ai appris, en situation, réelle ou imaginaire, à annoncer une maladie grave, un décès ? Hélas non. Le néant, le vide, le rien, que dalle, nada. Tout ce que je sais, j'ai été le chercher moi-même car le vide était tellement immense qu'il me tirait et me faisait souffrir chaque jour de me retrouver empotée face à tous ces patients, à toutes ces familles, à toutes ces équipes et face à moi-même et à mes doutes. Ai-je eu quelques modèles, quelques mentors ? Oui. Mais, leurs attitudes étaient loin d'être promues par le système universitaire, par la recherche, par l'institution. Tels des êtres armés de leurs seules convictions et valeurs, ils tentent d'incarner au mieux l'image qu'ils ont sans doute de la vocation de médecin ou de tout autre métier du soin. Je me sens bien démunie pour accueillir et accompagner chaque personne rencontrée sur le chemin de la douleur, de la souffrance, de la maladie, de la mort.

Et puis, peut-être ne suis-je pas adaptée après tout. Jamais on se s'est réellement préoccupé pendant mes études d'interroger mes compétences relationnelles. Si mes nombreux stages « au lit du malade » auraient pu jouer un rôle de garde-fou, il semblerait qu'il n'en ait rien été. Lorsque je vois le peu de recours, d'accompagnement, de réorientation accessibles pour les personnes qui paraissent inadaptées à ce métier (à mes yeux comme aux yeux du plus grand nombre), je me dis que je suis peut-être moi aussi concernée. Quant à sélectionner les étudiants aussi sur de tels critères d'aptitude à la relation, et non plus seulement de réussite aux examens de sciences dites dures, nous en sommes bien loin.

Ainsi, j'ai parfois besoin de trouver une oreille attentive pour partager, pour échanger, pour débriefer, pour me conseiller, pour m'écouter, pour me lamenter, pour crier, pour pleurer, pour dédramatiser, pour me changer les idées, pour m'aider à avancer, pour me lancer sur d'autres projets. L'envie d'en parler, ou le souhait de le laisser de côté, cela peut grandement varier. C'est un moment catalyseur d'émotions, de sentiments et de réflexions. Ce que je vis ici, je le vis tous les jours à l'hôpital, Covid ou pas Covid, mais c'est à cet instant beaucoup

plus intense, beaucoup plus fort, beaucoup plus présent et beaucoup plus déroutant. Le coronavirus semblant mettre en exergue la réalité de nos vies et de notre société à laquelle nous semblions ne pas spécialement prêter attention. Ainsi, le principe de réalité débarque violemment devant notre nez ; ou bien est-ce la vérité à laquelle nous n'étions pas vraiment préparée ? Vérité de la vie, vérité de la mort, vérité de la loi de l'impermanence. Espérons que nous verrons naître une prise de conscience, de l'immense importance de la puissance de la vie, et de la loi qui prévaut sur toutes les autres : respecter le vivant. À nous de faire preuve de résilience pour nous transformer et nous sublimer pour rester dans la danse de la vie.



**Samedi 11 avril**

Confinement J26.

12<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg.

« N'oubliez pas que ce n'est que dans le cœur d'une autre personne que l'on peut réellement se trouver ».

*Soufi, mon amour*, Elif Shafak

## Dimanche 12 avril

Confinement J27.

13<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. J'attends et j'espère. J'attends les deux prochains jours qui viennent et j'espère que ces deux patients vont récupérer un peu plus de musculature pour suffisamment inspirer et expirer volontairement et pouvoir être extubés. Tout comme ces familles attendent et espèrent. J'attends et j'espère. J'attends et je ne sais pas quoi faire. J'attends sans rien faire. J'attends et parfois je désespère. Et puis j'attends et j'espère. J'attends et je laisse faire. J'attends en me demandant ce que je peux faire, ce que je dois faire. Ce point, cet instant, où le destin n'est pas entre mes mains, où seul le temps pourra quelque chose à l'affaire. Pendant que j'attends souvent l'inquiétude monte, le stress, la tension, de ne pas voir s'accomplir ce que j'espère. C'est là que parfois, pour calmer cette crainte, oublier cette incertitude, cacher mon impuissance et cette nécessaire attente, c'est là que parfois je commence à faire un peu n'importe quoi. Je m'agite, je m'active, je cogite, j'invective, souvent dans le vide, je comble le vide, je me sens toute vide. Je perds le fil, j'arrête d'attendre et d'espérer, je commence à courir et à tout oublier, j'ai moins le sourire et plutôt envie de pleurer. Je perds confiance et deviens résignée. Mais qu'avais-je alors quand j'attendais et espérais que je n'ai plus ? Où est passée ma foi dans l'avenir que je semble avoir perdue ? Comment la retrouver ? Comment toujours ce sentiment faire perdurer ? Comment gagner en sérénité ? Accepter ce que je ne peux changer. C'est bien de cela qu'il s'agit. Peut-être que là est la clé. Si je prends du recul sur la situation et que je tente de comprendre ce sur quoi je peux agir et ce sur quoi je ne le peux pas. Sans doute qu'un peu d'apaisement naîtra de là. C'est peut-être aussi faire preuve d'humilité, accepter ma condition humaine et que je n'ai ni le pouvoir, ni le droit de tout changer, que si je ne peux changer le monde, c'est moi seule, si je le veux, que je dois et peux transformer.

## Lundi 13 avril

Confinement J28.

14<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg. Lundi de Pâques. Lundi où l'on commence à chercher les masques et à réutiliser les casaques.

Le complotisme commence à prendre de plus en plus de poids. Mea culpa. Je suis d'habitude une des premières à inviter à la subversion, mais pas pour laisser de côté la raison au profit de n'importe quelle opinion. S'il y a « deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison » comme écrivait Pascal, il semblerait que notre société navigue follement entre ces deux excès, sans jamais tenter de trouver son équilibre, où du moins y parvenir. Mea culpa donc. Moi qui aime contester l'ordre établi pour tenter de ne pas me laisser berner, je dois bien admettre que les réactions actuelles me donnent tort d'un certain côté. Si je voyais d'un bon œil l'incartade du marseillais aux cheveux long au tout départ, comme un petit caillou dans la chaussure, comme une invitation à faire un pas de côté et à se questionner sur la doxa dominante ; je m'en mords désormais les doigts, face au renversement d'une doxa pour une autre tout aussi délétère, voire même encore plus grégaire. Alors oui je reste convaincue qu'il est bien de s'interroger sur le bien fondé de chaque prise de décision, et sur l'intention qui les anime réellement. Mais pas de là à virer dans un dogmatisme autre. J'ai l'illusion sans doute de penser que sans Tchernobyl, l'affaire du sang contaminé, l'amiante ou le scandale du Mediator, nous n'en serions peut-être pas là, à ce niveau de défiance. Cela étant, je suis inquiète, inquiète de voir que la population ne croit plus en rien, que la population est dans une telle défiance qu'elle accorde sa confiance à la première promesse de guérison, à la première ivresse d'absolution.

Alors pour lutter contre la défiance, ce qui paraît perdu d'avance, pourquoi ne pas plutôt œuvrer pour la confiance. Comment inspirer confiance ? Peut-on

seulement avoir l'illusion d'inspirer la confiance de quelqu'un ? Car si pour cela on use de stratagèmes et que l'autre s'en aperçoit, la confiance est pour toujours perdue et l'on utilise les moyens inverses de la fin que l'on recherche en soi. Ainsi chercher à inspirer la confiance de quelqu'un revient à tenter de transformer l'autre ou du moins sa vision des choses, de la vie et de nous-même. Mais, cela est par définition impossible si l'on considère que l'on ne peut pas agir sur l'autre autrement que par la force et la manipulation, et n'est pas souhaitable si l'on respecte le libre-arbitre de chacun, sa responsabilité à vivre et sa liberté de choix et de pensée. Alors, comment œuvrer pour la confiance sans chercher à inspirer la confiance de l'autre ? Une seule solution s'offre alors à soi : celle de l'introspection, celle de l'action sur soi, celle de l'auto-transformation. Ainsi, si je souhaite vivre dans un monde de confiance, un monde où l'autre me fasse confiance et où je fasse confiance à l'autre, je ne peux pour cela qu'essayer de ressentir plus de confiance et de faire plus confiance, et je dois, si je veux être en cohérence avec ce choix, avec cette vision, je dois travailler à étendre ma confiance, à prendre confiance. Et pour avoir confiance en l'autre, qui est un miroir de moi-même et est un autre moi, quoique singulier, je dois prendre confiance en moi-même et je dois prendre confiance en la vie, en tant que je suis un être vivant. Prendre confiance en soi-même et en la vie devient donc un présupposé indispensable pour avoir confiance en l'autre. Et si chacun œuvre ainsi et travaille à augmenter sa confiance en soi, en la vie et en l'autre, alors notre société entière sera faite de plus de confiance. C'est à l'échelle de chacun que la confiance peut prospérer, c'est à cette échelle fondamentale et première que tout peut commencer. Une fois acquise cette confiance en soi, en la vie et en l'autre, on peut alors avoir confiance dans le groupe, mais pas avant. On ne peut pas, en effet, faire ou avoir à moitié confiance, ça n'est pas de la confiance dans ce cas. Quoiqu'on puisse objecter que l'on puisse avoir confiance dans un groupe, sans avoir confiance dans, disons, l'une des personnes de ce groupe, mais avoir confiance dans la capacité du groupe à palier au défaut de confiance qu'inspire cette personne, il faut déjà avoir confiance dans une majorité du groupe (en nombre ou en influence, ou les deux) pour espérer garder la confiance dans le groupe. Et il apparaît déraisonnable de croire que l'union de plusieurs individus permette d'obtenir une énergie et une intention en tout point opposée à l'intention de chacun. Cette intention peut probablement être amoindrie, affaiblie, ou à l'inverse plutôt élargie, amplifiée, décuplée, mais elle ne peut être d'une autre nature que la somme des intentions des personnes qui constituent le groupe. Il en va ainsi des émotions humaines, un groupe

d'individus tristes ne constituera pas un groupe joyeux, un ensemble de personnes en colère n'entraînera pas de l'apaisement. Chacun a pu l'expérimenter depuis sa naissance, et l'expérimente encore, l'état d'être, de présence des personnes qui nous entourent retentit sur notre état intérieur. La prise de recul et la mise à distance permet parfois une prise de conscience et un renversement de notre état d'être ; mais il ne remet aucunement en question le postulat de départ sur le fait qu'un ensemble d'êtres humains résulte dans une sorte de somme, produit, ou autre assemblage de l'état de chacun de ces êtres humains. Autrement dit, pour espérer vivre dans un monde de confiance, je dois déjà œuvrer à me faire confiance, à avoir confiance dans la vie, et ainsi à faire confiance en chacun. Faire confiance, c'est prendre le risque de se tromper. Si accueillir, c'est accepter le résultat des dés que nous avons lancés, faire confiance, c'est accepter de ne pas connaître le résultat des dés que nous allons lancer. Faire confiance, c'est avoir le courage de faire des choix. Car ce ne sont pas n'importe quels dés et ce n'est pas à n'importe quel moment que nous allons les lancer. Nous pouvons sans doute œuvrer sur la couleur du dé, sur les chiffres écrits sur les faces, sur la taille, la matière, la lumière, la manière aussi de les lancer. Faire confiance, c'est avoir le courage d'être soi. C'est aussi accepter que nous ne connaissons pas l'avenir et qu'il ne nous appartient pas, même si nous pouvons tout de même lui tendre les bras, avoir confiance dans notre capacité à l'accueillir lorsqu'il se présentera. C'est aussi se penser acteur plutôt que victime, c'est prendre part plutôt que subir. C'est ainsi choisir.

## Mardi 14 avril

Confinement J29.

15<sup>ème</sup> jour à l'hôpital de Strasbourg et dernier jour. Mon esprit est un peu ailleurs, pas tout à fait entièrement dans ce que je fais. Mais l'équipe m'a donné peu de patients à prendre en charge aujourd'hui, ça tombe bien, je peux prendre un peu plus de temps pour agir avec conscience, être dans la pleine présence et garder ces moments en tête. La conscience de vivre le dernier jour de ce périple strasbourgeois me laisse plus silencieuse et contemplative.

Seulement deux grosses semaines passées ici, mais assez de temps pour m'attacher à cette équipe qui a beaucoup de cœur à l'ouvrage et d'ouverture pour accueillir, pour faire confiance, pour donner, pour prendre soin. Une belle équipe pleine de bienveillance et de générosité. Merci à vous.

## Mercredi 15 avril

Confinement J30.

Départ de Strasbourg, retour à la maison. Je suis étonnée du monde qu'il y a sur la route, beaucoup de camions, puis de nombreuses voitures en arrivant en ville. La vie économique reprend petit à petit mine de rien, l'ambiance est totalement différente de l'aller qui s'apparentait à un trajet surréaliste avec extrêmement peu de véhicules sur la route tout le long du chemin. Un contrôle de police vient tout de même me rappeler qu'il n'est pas permis de circuler librement.

Après les annonces de primes aux soignants du ministre de la santé, les avis sont très variés, mais globalement plutôt énervés. La majorité s'accorde sur le fait que ces primes ne vont faire que diviser et non reconforter, et qu'elles ne répondent absolument pas au besoin de revalorisation des salaires et de transformation de fond. Le logiciel n'est toujours pas changé, le changement n'est pas même esquissé. Quelques mots doux lundi dans le discours présidentiel, mais pas l'once d'une mise en œuvre réelle.

La joie du retour, la joie de rentrer chez soi. Partie il y a à peine 3 semaines, j'ai pourtant l'impression que de nombreuses choses ont changé. Je crois que c'est en fait plutôt mon regard qui a changé. Le verre de mes lunettes s'est un peu modifié, il s'est teinté, légèrement coloré, d'une touche peut-être de sérénité. Je sais encore un peu plus qui je suis, ce que je suis, et ce qui compte dans ma vie. Je me sens plus capable d'assumer mes pensées, mes idées, et de les incarner sans arrière-pensées, sans me retourner, sans me torturer. Conserver une éternelle remise en question mais sans y perdre d'énergie au sein de l'action engagée et sans douter du bien fondé de l'action.

Un fait m'interpelle en rentrant : quid de se faire la bise avec mes colocataires,

ça devient presque intimidant. Bon, on va vivre ensemble tout le temps, je n'ai aucun symptôme, nous n'allons pas laisser planer l'ombre d'un fantôme. Mais cela me questionne, m'interroge. Il est désormais dangereux de s'approcher de trop près du cercle rapproché d'une personne que l'on rencontre, de rentrer dans sa zone d'intimité. Mais si nous n'en avons pas conscience avant cette épidémie, ça n'en était pas moins vrai pour autant avant. En effet, s'approcher de quelqu'un et le laisser s'approcher de nous, c'est en quelque sorte lui permettre de rentrer dans une zone où nous sommes à portée de coups, où nous ne sommes plus tout à fait en sécurité. De même, d'une façon symbolique, c'est aussi lui laisser voir notre personne d'un peu plus près, c'est lui faire confiance, lui dévoiler un peu plus de nous-même. Ce virus nous fait donc reconsidérer la proximité, la distance, la zone d'intimité. Il nous invite à considérer la présence de l'autre avant même de s'approcher très près. Il invite à la reconnaissance de l'autre et à l'attention à l'autre avant d'être directement confronté. Cela serait presque poétique si la cause n'était pas si dramatique. La juste distance peut donc se combiner avec une meilleure présence à l'autre, elle n'est pas nécessairement résistance ou déni d'existence.



## Jeudi 16 avril

Confinement J31.

Expérimenter. De retour chez moi, je commence à réaliser ce qui s'est joué à Strasbourg comme chaque fois, comme chaque prise de risque, comme chaque changement, chaque mise en position d'inconfort. J'ai appris, j'ai grandi, j'ai mûri, j'ai compris. Il y a trois niveaux de compréhension d'une information :

- premier niveau de compréhension : information reçue par une autorité. Le doute est présent et légitime très souvent. S'agit-il réellement de compréhension ? De connaissance peut-être ?
- deuxième niveau de compréhension : la compréhension de l'information par notre système logico-mathématique. L'intellection.
- troisième niveau de compréhension : validation par l'expérimentation (quand cela est possible). La compréhension intuitive, dans le corps, le cœur et l'esprit. Accueillir pleinement. Embrasser.

Exemple : faire de l'activité aide à être en meilleure santé -> niveau 1 : un proche, votre médecin, un scientifique ou autre vous dit que faire de l'activité aide à être en meilleure santé ; niveau 2 : vous comprenez les raisons médicales et les mécanismes physiopathologiques qui sous-tendent ce propos ; niveau 3 : vous faites de l'activité et vous vous sentez mieux, petit à petit votre silhouette se transforme, vous êtes un peu plus joyeux, vous tombez moins malade, vous dormez mieux. Ainsi, rien de tel que l'expérience pour être réellement convaincu, elle seule vous apporte une preuve tellement profonde et tellement complète que vous faites corps avec l'idée. Mais ça n'est pas toujours possible ni souhaitable. Ce voyage m'a permis de comprendre vraiment, jusqu'au troisième niveau, combien le fait de se retrouver dans un endroit inconnu, avec une équipe nouvelle, dans un contexte particulier peut vraiment déstabiliser. Une personne formée à telle ou telle fonction n'est pas du tout la même ici ou là, l'environnement compte énormément. Je le savais, mais je l'expérimente à nouveau ces jours-ci et c'est toujours très apprenant de l'être humain, et me

rappelle ma vulnérabilité. Cela me montre encore la stupidité et l'inadaptation de notre société actuelle qui pense chaque individu comme interchangeable notamment dans le milieu professionnel, qui voit dans tout salarié un numéro que l'on peut placer ici ou là sans aucune considération de son être, de son expérience, de son environnement de travail, alors que c'est un facteur majeur d'efficacité dans son travail, surtout dans un travail avec autant de responsabilité et d'enjeux humains que sont les métiers de soignant.

Ce voyage m'apprend aussi à mieux accepter ma vulnérabilité et le caractère mouvant, changeant de chaque position que j'adopte ici ou là dans ma vie, le caractère temporaire de chaque état. Et aussi en parallèle, ma capacité d'adaptation et de transformation pour vivre mieux face à une nouvelle situation et toute l'énergie disponible pour devenir compétente et adaptée à une nouvelle place. La faculté de trouver et de prendre sa place.

## Vendredi 17 avril

Confinement J32.

Retour à l'hôpital. Difficile d'accepter de se retrouver face à tant d'absurdités quant aux décisions et aux mécanismes de décisions de l'institution. Le fait d'être dans un hôpital inconnu à « simplement » et « uniquement » faire son travail de soignant auprès du patient sans connaissance des mécanismes décisionnels, institutionnels et des autres enjeux, ou jeux de pouvoir, permet de les oublier. Mais le retour à la réalité est difficile à accepter. Le travail est là et permet un temps de laisser ces considérations de côté.

Un temps seulement, car voilà que j'assiste à une scène malheureusement pas si rare au bloc opératoire, voire beaucoup trop fréquente : le chirurgien (ici, mais ça aurait pu être quelqu'un d'autre) parle mal à l'infirmière de bloc opératoire qui l'assiste. Il lui dit qu'elle est empotée, qu'elle a deux mains gauches, qu'elle ferait mieux de changer de métier. Rien de dramatique me direz vous, peut-être, des propos sur le coup de la colère et du stress pour se décharger. Mais à y regarder de plus près, c'est tout de même vraiment méchant, et puis les collègues n'ont pas à faire office de punching ball ou autre défouloir. Je vous accorde qu'il y a des situations pendant lesquelles nous n'avons pas le temps de faire des courbettes, ni même de dire s'il-te-plaît merci, soit. L'urgence ça me connaît, je suis bien d'accord. Mais l'urgence permet néanmoins le respect et la bienveillance. Et les situations où une personne abuse de son autorité sur une autre sont vraiment trop fréquentes à mes yeux. Il n'y a pas de petit pouvoir, le médecin sur l'interne, l'interne sur l'externe, le cadre supérieur sur le cadre, le cadre sur l'infirmier, l'infirmier sur l'aide-soignant, l'aide-soignant sur l'élève aide-soignant, et je pourrais tenir longtemps et faire différentes combinaisons perdantes. J'ai bien trop d'exemples à donner, et bien trop entendu d'exemples. La question à mille euros serait de trouver une personne qui n'a pas d'histoire à raconter à ce propos, qui ne se soit à aucun moment sentie humiliée dans son travail. Oui humilié, le terme n'est pas trop fort, car lorsque c'est fait en public et en conscience, il s'agit bien d'humiliation. Mais aujourd'hui, qu'est-ce que j'ai

fait, qu'est-ce que j'ai dit pour tenter de changer cela ? Est-ce que je n'aurais pas dû intervenir sur le coup ? Ou après coup ? Est-ce que je ne suis pas complice d'assister à ce type de propos sans rien dire ? Ne suis-je pas garante de cette bienveillance que je réclame à corps et à cri ? Et en même temps, qui suis-je pour réagir ? Qui suis-je pour aller parler à ce chirurgien pour lui reprocher ses propos ? Une objectrice de bonne conscience ? Suis-je irréprochable pour pouvoir prétendre critiquer ? Argh, ce tiraillement me fait régulièrement souffrir. J'ai l'illusion peut-être, ou l'optimisme de croire qu'un système qui mettrait plus en avant la bienveillance et où chacun se retrouverait garant de cette bienveillance, et non le seul chef légitimé à juger, rendrait ces situations moins fréquentes. Illusion peut-être, optimisme j'espère.

## Samedi 18 avril

Confinement J33.

Apprendre à me taire. Je dois apprendre à me taire. J'ai mis longtemps à apprendre à parler, à m'exprimer, à dire ce que je ne pouvais plus supporter de taire. Je dois désormais apprendre à me taire, à ne dire que ce qui doit être dit, à appliquer la règle des trois tamis de Socrate. La vérité, la bienveillance et l'utilité. Le premier tamis, celui de la vérité, je ne l'applique pas assez. Une information, si je veux la diffuser, mérite d'être mieux vérifiée. Le fait qu'elle m'ait été rapportée est bien insuffisante et ne prévient pas la fausseté. Telle une journaliste d'investigation, telle une scientifique, et avec une noble intention, je dois rechercher des preuves, recouper les informations, apporter une méthodologie en quête de véracité. Le deuxième tamis implique l'intériorité, le retour sur soi ; il impose de questionner son intention, porter son attention sur soi puis sur l'autre, s'assurer de l'intention de faire le bien, la seule qui vaille. L'ego doit s'effacer, une fois qu'il est apaisé, pour laisser l'intention de contribuer à faire le bien s'exprimer. Ou bien celle de faire cadeau de son authenticité. Mais l'intention doit être questionnée et révélée à soi-même. Enfin, le troisième et dernier tamis, celui de l'utilité rejoint également l'intention non pas sur sa cause, mais sur sa conséquence, non pas sur le bien-fondé mais sur les suites attendues et les suites à donner. Si le fait de parler n'apporte rien à celui qui reçoit la parole alors il conviendra peut-être de ne pas la dire, à moins qu'à soi elle permette de se dire.

Et si je veux apprendre désormais un peu plus à me taire, c'est pour ne pas perdre d'énergie inutilement, pour ne pas faire perdre de temps à l'autre, et pour ne pas apporter de négativité. Si je cherche à être le changement que je veux voir dans le monde, je dois parler moins et agir plus. Je dois incarner et me faire exemple du changement que j'aimerais vivre et expérimenter. Ainsi chacun de mes actes peut aussi être questionné avec ces trois tamis en tête : la vérité, la bienveillance et l'utilité. Savoir s'il est vrai, c'est se demander s'il est juste aussi

pour moi et pour l'autre, si je le fais pour l'acte lui-même ou pour un autre dessein. S'il est bienveillant, s'il apporte le bien autour de lui ou cherche à le faire. S'il est utile pour moi ou pour autrui d'une façon ou d'une autre. Rien n'est anodin en quelque sorte, tout a un impact et peut tenter d'être pesé à l'aune de ces trois tamis.

## **Dimanche 19 avril**

Confinement J34.

24 heures de garde à l'hôpital. Peu de patients pendant la journée, cette ambiance est pesante, comme une longue attente vers un inconnu qui effraie. Je profite de ce temps d'attente pour approfondir mes connaissances en ventilation et physiologie respiratoire, quelques révisions ne font pas de mal. Puis dans la soirée quelques interventions en urgence se présentent pour des patients dont il faut s'occuper dans les heures qui viennent, éloignant avec elles le sommeil qui viendra tardivement.

J'ai hâte de rentrer chez moi le lendemain matin et de ne plus mettre les pieds à l'hôpital pendant une semaine. Mes dernières vacances commencent à remonter à plusieurs mois, tous ces combats menés m'ont épuisée, il me tarde de souffler quelques jours.

## Mercredi 22 avril

Confinement J37.

Ce jour devait être le jour J, le jour de lancement de la campagne de financement participatif. L'idée était de lancer une campagne de financement en ligne pour associer les citoyens à ce projet de respirateur, que chacun et chacune puisse devenir acteur de ce changement, de ce projet d'innovation technique disruptive. Que chaque citoyen et chaque citoyenne puisse prendre position en œuvrant pour une technicité plus résiliente, peu énergivore, moins coûteuse, de récupération, et accessible au plus grand nombre.

18 heures : Un message d'annonce sur mon téléphone surprenant, très différent de l'ordre du jour donné habituellement, « Et maintenant ? » Et pourtant je ne me doute nullement du dénouement. « Et maintenant ? » Ce questionnement qui vient naturellement après cette dernière information que je n'avais pas encore reçue faute de temps, cette information à contretemps : « pas de lancement ». Il n'y aura pas de lancement, pas de lancement de la campagne de financement. C'est très tendu, je pose des questions, j'insiste un peu lourdement, mais j'ai besoin de comprendre clairement. J'ai aussi besoin que les choses soient dites, qu'on les partage collectivement. La messe est dite, le projet a pris un nouveau gros coup d'arrêt, des pressions ont été exercées, nous sommes sommés de nous arrêter ! Je ne saurai pas qui ni comment, mais c'est ferme et pesé. Je suis quelques instants sonnée, je ne suis pas la seule à voir mes pensées s'embrouiller, s'embuer, se chambouler, vaciller et enfin s'arrêter. Puis la chaleur monte à l'intérieur je suis indignée, vindicative même. La discussion engagée, les échanges discutés, plein de vie, plein de vérité, plein d'authenticité et de partage vrai me permettent d'entrevoir quelques avantages à cette situation, à ce coup d'arrêt en même temps que grandit ma foi dans ce projet, dans sa nécessaire existence, dans sa justesse et sa possible puissance. Laissons-nous deux jours devant nous après cette terrible averse, offrons-nous d'ouvrir notre esprit aux chemins de traverse. Si la sentence semble nous avoir été commise, et la poursuite de la campagne ainsi compromise, notre volonté reste de mise, et



notre liberté de créer et d'exister ne leur sera pas soumise. Une nouvelle embûche se dresse sur notre chemin révélant l'incontestable légitimité de notre dessein, dessinant un peu plus le partage d'un commun destin.

## Vendredi 24 avril

Confinement J39.

Liberté, égalité, fraternité.

Ou bien version modernisée : Liberté, équité, solidarité.

Valeurs reniées, valeurs oubliées, valeurs perdues, valeurs déchues.

Nos valeurs républicaines. Nos belles valeurs autour desquelles nous serions unis, qui feraient sens pour chaque citoyen de ce pays. Force est de constater qu'elles ne sont plus, qu'elles ont disparu.

C'est triste comme j'ai envie de pleurer en écrivant cela, c'est triste comme c'est vrai. Peut-être est-ce un biais cognitif qui m'anime lorsque chaque événement actuel qui me vient en tête confirme ma pensée. Santé, éducation, justice, économie, espace médiatique. Nos choix politiques ne sont plus du tout animés par nos valeurs républicaines. Nos politiques et notre société semblent les avoir oubliées. Enfin, je préfère cette idée à la pensée que ces valeurs soient volontairement méprisées.

Dirigeants de tout bord, de société, d'institution ou de collectivité, laissez la place si ces valeurs de liberté, égalité et fraternité ne vous animent plus, ne font plus sens pour vous.

Citoyens, citoyennes, réveillez-vous, retrouvez goût à œuvrer pour un monde plus libre, plus équitable et plus solidaire. Demandez-vous si vos choix

répondent à nos valeurs républicaines, demandez-vous si les décisions prises autour de vous y répondent, et si tel n'est pas le cas, agissez je vous en prie pour les retrouver. Agissez pour transformer notre société pour plus d'humanité, pour une société libre, équitable et solidaire.

## Samedi 25 avril

Confinement J40.

Repos, repos, repos. Je suis complètement vannée, un fond de mal de tête me supplie de me reposer et de ne rien faire, absolument rien faire. C'est l'idée du jour, enfin appuyer sur pause, prendre le temps de digérer les événements vécus ces dernières semaines, et ce toute la journée, et pas seulement une heure ou deux. Le début est un peu raide, je ne me sens pas très bien le matin. Comme si l'effet boomerang était là, pour me rappeler que j'ai trop tiré sur la corde, complètement aveuglée par l'urgence apparente de la situation et mon enthousiasme pour le beau projet collectif du respirateur et les combats du Collectif Inter Hôpitaux et des citoyens de façon plus large. Comme après une folle nuit blanche de garde, où les dernières heures reposent sur l'adrénaline et les autres hormones du stress qui nous permettent de tenir sans trop ressentir les signes de fatigue. Comme à l'extrême, ces malades brûlés graves qui peuvent arriver sur leurs deux jambes et parfaitement éveillés à l'hôpital alors qu'ils sont si sévèrement atteints et proches de mourir. En est-il de même des malades graves du Covid-19 avant leur intubation ? Peut-être ou peut-être pas. Ah, comme il est difficile de s'extraire un long moment de cette situation sanitaire actuelle qui nous environne.

Peut-être que si je relativisais comme Aurélien Barrau nous invite à le faire, au sujet des populations de la planète qui vivent réellement dans un pays en guerre, qui meurent de faim chaque jour. Si je relativisais sur la crise écologique en cours qui a conduit et pourrait continuer de conduire à la disparition d'un grand nombre d'espèces vivantes dans quelques années seulement voire même de l'espèce humaine dans quelques dizaines d'années. Justement, je crois que c'est cela plus que tout qui m'anime profondément : la ferme intuition qu'une fenêtre s'ouvre ici et maintenant pour tenter un radical changement, au sens d'aller à la racine, à la source du problème. Radical, non pas pour entraîner des violences et faire du mal, radical au contraire pour voir émerger une véritable lumière, la lumière d'un changement de société, une société organisée autour d'un bien

commun préservé, autour d'une préservation du monde vivant dès maintenant et pour longtemps. Voyons plus grand, et voyons plus réaliste et sérieux. Des bribes de changement ne changeront rien, seule une transformation systémique est viable à long terme. Inventons demain dès aujourd'hui, n'attendons pas la fin d'une crise qui ne vient pas, et qui ne viendra peut-être jamais. Faisons le deuil d'hier et construisons aujourd'hui. Plus de trois milliards de personnes se sont confinées en peu de temps, qui aurait pu ne serait-ce qu'oser l'imaginer il y a de cela quelques mois seulement. Tout est possible, y compris le meilleur. N'ayons plus peur d'y croire, ayons confiance, osons.

## Lundi 27 avril

Confinement J42.

Ma volonté de contribuer est trop forte, et ici et maintenant je constate que je ne parviens pas, que je ne parviens plus à la nourrir. J'ai essayé de la nourrir, j'y suis un temps parvenu, mais je n'y arrive plus. Devrais-je accepter qu'elle est trop gourmande et que je ne peux la nourrir ? Non, j'ai désormais découvert qu'il y avait des lieux et des personnes pour la nourrir correctement, pour partager et soutenir ce besoin de contribution à un monde plus humain. L'élastique ainsi s'est rompu, ma motivation à rester est partie, le ressort a lâché, la culpabilité envolée, la liberté retrouvée. J'ai désormais la conviction que ma place n'est plus ici, que je dois partir pour m'accomplir, pour faire ma part, pour être heureuse, pour évoluer et continuer de grandir.

Mais ce choix n'est pas simple, il ne se fait pas sans tristesse, sans doutes, sans craintes. J'ai un deuil à faire. J'ai plusieurs deuils à faire. Le deuil d'un idéal ici et maintenant. Le deuil d'un changement vertueux qui vienne rapidement. Le deuil d'une vie posée ici. Le deuil surtout de travailler avec toutes ces belles personnes rencontrées. Mais cette tristesse est belle car elle témoigne de l'amour que je porte à toutes ces personnes, la joie de tant de souvenirs, l'élan d'une contribution au changement, l'espérance en un meilleur demain pour moi et mon prochain.

## Jeudi 30 avril

Confinement J45.

De l'existence supposée d'un droit à respirer ?

Ces derniers jours, le collectif du respirateur s'interroge sur l'existence d'un droit à respirer. À l'heure du Covid-19, la crainte de mourir par manque d'accès à un respirateur dans nos pays riches peut paraître indécente : quand dans certains pays le nombre de respirateurs se compte en dizaines, en France et ailleurs en Europe il se compte en dizaine de milliers. Si nombre de personnes sont conscientes d'une grande inégalité d'accès à l'eau potable entre les citoyens du monde, combien sont conscientes de l'inégalité d'accès à un air respirable ? En effet, avant cette épidémie, on estimait à plusieurs millions par an, le nombre de morts attribuables à la pollution de l'air, pour la grande majorité d'entre eux parmi les populations les plus pauvres. À l'heure d'internet, à l'aube du XXIème siècle, nous, collectif, sommes convaincus que l'intelligence collective et l'engagement citoyen peuvent apporter des réponses à ce droit à respirer. Respirer, consciemment ou inconsciemment, condition indispensable à la vie de tout être vivant. Respirer, de l'échelle de la cellule à l'être vivant tout entier. Respirer la vie, respirer pour vivre, plutôt que survivre en tentant de respirer. C'est comme un symbole de ce droit fondamental à respirer que le collectif conçoit un respirateur qui peut être fabriqué sur tous les continents du globe, avec le minimum de pièces possible, avec l'impact écologique le plus faible, comme un acte de défense du droit à respirer pour l'homme et aussi pour sa planète.

Respirer : inspirer, expirer, inspirer, expirer, et parfois faire une pause, une pause qui repose, une pause qui s'impose, une pause qui se dépose. Respirer sans y penser, penser à respirer. Si respirer sans y penser nous permet d'oxygéner les cellules de notre corps, et de les panser, penser à respirer oxygène nos pensées. Ainsi prendre le temps de respirer, c'est éviter d'étouffer nos pensées, laisser

parfois de la place pour un pas de côté, pour une prise de recul qui nous permettra ensuite dans la bonne direction d'avancer, ou au moins de l'espérer. Si l'air est trop pollué, nos poumons s'encrasseront, et nos cellules se lamenteront ; si l'air est trop pollué, nos pensées s'enliseront, nos réflexions se noirciront comme nos poumons, et nos espoirs agoniseront. Notre Terre et notre corps ont besoin d'air frais, tout comme notre âme a besoin d'exister. Si survivre peut se faire à n'importe quel prix, laisser son âme exister est la condition de la vie. L'âme a besoin d'intégrité, d'authenticité, de vérité, de justice et de beauté. Si survivre c'est respirer l'air, quel qu'il soit, vivre c'est laisser l'âme respirer et s'incarner. Ainsi défendre le droit à respirer ne consiste pas seulement dans la défense d'une atmosphère physique respirable et l'accès à une prise en charge médicale, cela consiste aussi dans la défense d'une atmosphère sociale, psychologique, spirituelle respirable, dans la défense de notre humanité dans sa chaire et dans son âme, à l'échelle du monde entier, tout comme à l'échelle de chaque être humain, avec sa vulnérabilité.



## Vendredi 1er mai

Confinement J46.

Garde de 24 heures. 24 heures de garde.

Je n'ai pas envie d'être là, absolument aucune envie, aucun élan, pas même une once de motivation. Je suis lasse d'être là, presque déprimée. La conscience de mon état approfondit encore mon désarroi : comment puis-je ne pas vouloir prendre soin de ces femmes là qui viennent accoucher aujourd'hui ? Comment puis-je être lasse de ce métier là ? Je suis si jeune dans le métier, comment puis-je être déjà dans un tel état ? Je tente de me raisonner, de prendre du recul, de me remotiver, mais rien n'y fait, l'envie est partie. Je sais bien qu'elle reviendra et qu'il y a des jours sans, mais la lassitude est plus profonde, l'ennui bien incrusté comme sur une tombe. Je cherche un coupable, je le trouve vite : l'institution, elle est mortifiante, elle est usante, elle s'abat sur vous et vous prend dans ses filets. Lutter me paraît désormais insurmontable, je vais finir frustrée, aigrie à moins d'y perdre mon âme et mes intentions louables. Si ce coupable paraît être un peu facile à trouver, je me livre alors à mon autocritique. Il est bien trop facile de critiquer autrui, de chercher la cause à l'extérieur de soi. D'autant qu'il n'y a rien à y trouver, pas de fil à accrocher, pas d'emprise possible pour changer. Alors que regarder de l'intérieur, trouver la cause en soi-même invite à prendre sa part, à devenir acteur, à tirer parti de ses erreurs, donne un pouvoir dont la plainte impuissante nous privait et nous priverait. Comment puis-je redevenir actrice de cette situation ? Quel est mon besoin ? Je peine à trouver du sens dans mon métier qui devrait être riche de sens. Je cherche à soigner, à prendre soin et je m'en trouve bien loin. L'hypnose m'a aidée à me connecter au patient et à moi-même, à remettre du soin dans mon exercice en soignant la communication et en mettant du sens dans la relation à l'autre. J'ai besoin de plus, j'ai besoin de travailler dans un lieu qui s'attache à prendre soin, dans un lieu où l'humain est au cœur des préoccupations, dans un lieu humain. Je vois bien qu'ici je m'époumone, je pagaie à contre-courant, je me fatigue inutilement. Ou bien

n'est-ce pas si inutile ? Peut-être mes mots ont-ils trouvé quelques échos, ont-ils résonné pour quelques collègues. Mais je n'ai plus l'énergie, je commence tout doucement à être aigrie. Nul autre que moi ne s'en aperçoit, mais je commence à sentir l'aigreur qui s'installe insidieusement en moi. Je râle souvent en mon fort intérieur, j'insulte et je maudis en silence, et plus grave, parfois, je suis moins sympa avec mes collègues et les patients. Je questionne, je m'excuse, manifestement ça ne se voit pas, mais nul doute pour moi, l'aigreur est déjà là.

Une décision s'impose alors à moi, partir, changer, quitter cette institution. La réflexion s'est installée depuis quelques temps déjà. Elle n'est pas confortable, elle m'amène à être instable, à ne point savoir où je vais, où mes pas vont me mener. Mais n'est-ce pas là le sort de toute créature vivante, la loi de l'imprévisible, le changement permanent ? Si notre société a prétendu offrir le contraire, la réalité de la vie nous rattrape et s'impose à nous. Le coronavirus apporte ce questionnement avec lui, il nous rappelle à l'épreuve du temps et de l'impermanent. Quoi faire ? Où aller ? Comment ? Avec qui ? Dans quelle temporalité ? Par quel moyen ? Des pistes viennent. Je veux les laisser mûrir et surtout les nourrir. Les nourrir de conseils, de réflexions surtout, de partages de vécus autres, de confrontations, d'investigations, de patience et d'interrogations. Je sais au fond de moi que les solutions viendront me trouver si je suis honnête avec moi et que je sais vraiment et profondément m'écouter. « Faire ce que j'aime » m'a-t-il dit. « Suivre ce qui m'anime » m'a dit cette autre amie. « Accepter que tout ne va pas changer de façon instantanée, même si c'est la bonne voie, que peut-être nous ne la verrons jamais ». « Trouver un espace avec plus de soutien et de possibilités ».

## Samedi 2 mai

Confinement J47.

Si la nuit porte conseil, les amis aussi et les autres avis élargissent le champ de l'esprit, la piste des possibles. J'entrevois un espoir, une lueur, si je ne peux trouver de sens ici tel un trou noir, je peux essayer de le construire ailleurs. Un tiers-lieu de soin. Un lieu à inventer et à fonder. Le soin et non la santé, comme l'invitation à prendre soin et faire honneur et l'espace à l'interdépendance, à la vulnérabilité chez chacun et à l'altérité. Quand la santé paraît froide et impersonnelle, le soin est chaleureux et vecteur de partage ; la santé fait le ménage et vise l'immortalité, le soin nous ménage et veille sur notre humanité ; la santé sélectionne et choisit ; le soin accueille et est accueilli ; la santé raisonne, le soin résonne ; la santé se pense comme une fin, le soin se veut être un moyen de faire du lien et de pleinement être humain.

Un travail de deuil vient avec le changement, le deuil de la vie d'avant. Le deuil de ce que l'on s'apprête à quitter, le deuil de ce que l'on sait appartenir au passé. Le deuil de l'espoir de voir tout changer pour une meilleure société, le deuil de l'immédiateté et l'acceptation de la temporalité. Le deuil de la sécurité et de l'illusion de vérité de rester dans son confort, dans ses habitudes, dans ses croyances. Le risque de changer et de ne pas y arriver. Mais face à ce risque de l'échec, la confiance d'apprendre peut prendre place, ainsi que la confiance d'évoluer et peut-être de se métamorphoser. Si dénoncer est une forme d'action, elle peut vite n'être plus que stérile réaction si elle n'est pas suivie de la création, vectrice de transformation.

## Dimanche 3 mai

Confinement J48.

24 heures de garde à nouveau. Toujours aucune envie d'être ici. Je réalise que c'est vraiment triste de ressentir cela, je suis pourtant bien entourée, j'aime pourtant mon métier. Oui, mais... Oui, mais je n'en peux plus de ce cadre, je n'en peux plus de travailler dans un lieu supposé de soins dans lequel le patient n'est plus au cœur des questionnements, au cœur des préoccupations, au cœur des soins. On se fout des soins, on veut des indicateurs, du budget et des tableaux remplis. On se fout de l'humain, on veut de l'argent, de la production et que personne ne fasse un pli. Je ne parviens plus à l'accepter, je ne parviens plus à passer outre ; je sens que je suis entrain de me faner, que je commence à ne plus rien en avoir à f... C'est le début de la fin alors que le début a à peine commencé ; ça sent la page qui se tourne alors que le livre était peu avancé.

J'ai de la peine à voir tout ce que je vais quitter, l'impression de les abandonner, de quitter le navire, de fuir. Oui, mais, je dois déjà sauver ma peau, sauver mon âme, et force est de constater qu'ici je suis entrain de la perdre. J'aurai essayé, je n'y serai pas arrivée.

Si sauver sa peau peut paraître égoïste, cela reste le prérequis avant toute autre chose, avant toute idée altruiste, à moins de se sacrifier. Mais une fois sacrifié, on ne peut alors plus rien faire du tout, ni pour soi, ni pour l'autre. J'ai bien conscience du risque qui plane au-dessus de la tête de chacun, y compris au-dessus de ma tête. Ce risque est bien plus grand pour les personnes idéalistes, qui prennent les choses à cœur, mais il existe tout de même pour et chez chacun. Le risque de se perdre, le risque d'être surmené, le risque de perdre espoir, de perdre tout élan, et de finir par se suicider. Je n'y ai longtemps pas cru, pensant qu'il concernait seulement quelques individus, qui n'étaient sans doute pas bien dans leur peau depuis longtemps, depuis toujours, mais la vie m'a donné tort, malheureusement. J'ai perdu un ami, il y a quelques années, un ami avec qui

j'avais partagé mes années d'externat, de nombreuses discussions enrichissantes et apprenantes, des valeurs et une vision de la vie. Un ami qui a quitté ce monde bien trop tôt, bien trop vite, bien trop violemment. Un ami qui a probablement été victime de la violence faite aux hommes par notre système, notamment de cette violence faite aux soignants. Matthieu ton geste a laissé en moi gravée la conscience que le risque de perdre le goût de vivre pèse sur chacun d'entre nous. Tu me rappelles combien il est important de prendre soin de soi, combien il est important que je prenne soin de moi, sans quoi je ne pourrai jamais prendre soin de qui que ce soit. Tous les soignants devraient apprendre à prendre soin d'eux, à prendre soin de soi, alors qu'on ne leur apprend pas et qu'on leur inculque plutôt le sens du sacrifice qui ne mène pas bien loin.

## **Lundi 4 mai**

Confinement J49.

Je commence à prendre le temps de parler de ce projet de tiers-lieu de soin. Cette idée fait écho, plusieurs amis sont intéressés. Ces premiers échanges sont déjà porteurs d'idées, de richesses, de perspectives et de soutien. À nous les meilleurs lendemains, à nous de reprendre la main, à nous d'inventer demain. De tels lieux commencent doucement à émerger. L'idée fédère, anime, donne envie, redonne vie.

## Mardi 5 mai

Confinement J50.

50 jours de confinement, folie du monde, folie du changement. Qui aurait crû cela possible il y a 100 jours ? Personne. Ou presque.

Tristesse certes et espoir aussi. La moitié de la population du globe s'est confinée pour protéger sa société et ses concitoyens, nous avons donc un grand pouvoir entre nos mains. De nombreuses lois liberticides se sont très vite érigées, le pays est devenu une démocratie et les voix se sont à peine élevées. La vigilance est de mise, ne nous laissons pas endormir par ces réductions de liberté, quelles qu'en soient les raisons, soyons attentifs et assertifs pour conserver notre démocratie et nos droits. Non il n'y a pas de responsabilité sans liberté, il n'y a qu'asservissement et soumission sans liberté. L'éducation et la solidarité devraient permettre de se conduire de manière civilisée, tandis que l'autoritarisme, l'infantilisation et le catastrophisme nous réduisent à l'état d'esclaves serviles. Réveillons-nous, restons debout, osons, dans la non violence mais avec puissance, osons la paix, osons la responsabilité, osons la liberté, l'équité et la solidarité.

Halte là Margot, où vas-tu avec ces grands mots, ces gros mots : liberticide, démocratie ? Comment oses-tu parler ainsi au regard de tous ces pays sous le joug de dictateurs qui oppriment les peuples ? Alors oui, je suis d'accord, il y a pire, nettement pire ailleurs. Mais n'est-ce pas justement notre responsabilité que de préserver la liberté acquise au prix de longues luttes, la démocratie fruit d'un long chemin de nombreuses, très nombreuses générations ? Pour tirer le monde vers la démocratie, plutôt que vers la tyrannie. Parce que nous en avons encore la possibilité, le choix, la liberté. Liberticide au sens de réduire la liberté. Liberté de sortir de chez soi, liberté d'aller et venir, liberté de voyager, liberté de travailler, liberté de visiter ses proches malades, liberté de se toucher, liberté de manifester, liberté d'assister aux enterrements, liberté de laisser son visage découvert. Et

d'autres libertés aussi, plus sourdes celles-là, comme celle de montrer son opposition aux décisions du gouvernement, « union sacrée » oblige, apparemment. De là, logiquement, est venu ce terme de démocrature. Ni démocratie, ni dictature, sorte de démocratie déviant progressivement vers des tournures autoritaires. Voilà ce que me semble être un régime où les décisions sont prises par un « conseil d'état » tenu au « secret défense », quand une démocratie réclame la transparence avant tout, car non, nous ne sommes pas en guerre. Le fait qu'on ait ou pas pu faire autrement n'est pas ici mon propos. Peut-être n'avions nous pas le choix, pour faire face à l'urgence et à l'ampleur de la crise. Mes expériences pendant cette crise sanitaire, et de nombreux propos rapportés, de lectures aussi, me laissent penser que l'intelligence collective, dès lors qu'elle parvient à se faire, est nettement plus rapide, pourvoyeuse de solutions, et limite les biais cognitifs. Mais soit, admettons que cette voie liberticide et peu démocratique ait été la seule accessible ces derniers 2 mois. J'aimerais beaucoup, ça me rassurerait disons, qu'on ose le dire, qu'on en parle, qu'on le dépose, que oui, nos libertés et la vie démocratique ont été réduites de façon notable ces deux derniers mois. J'aurais un peu moins la sensation malaisante d'être une grenouille dans une eau froide, puis tiède et qui tend à se réchauffer de plus en plus. Prenons un exemple : le droit à l'avortement. Dans des pays proches du nôtre on voit bien que ce droit nécessite une vigilance de tous les instants et qu'il ne suffit pas d'avoir gagné un droit. Il faut le reconquérir en quelque sorte chaque jour, et le protéger.



## Dimanche 10 mai

Confinement J55.

Aujourd'hui, nous sommes la veille du déconfinement. Déconfinement qui n'a de déconfinement que le nom, puisqu'aujourd'hui déjà et depuis plusieurs jours les adeptes de la sortie sont à l'extérieur tandis que les craintifs resteront demain encore à l'intérieur. Puisque les lois liberticides votées il y a quelques semaines déjà s'appliqueront encore demain. Puisque les erreurs passées n'ont pas été assumées et donc que les leçons de ces expériences malheureuses n'ont pas été tirées. Puisque les changements annoncés et espérés ne semblent pas demain montrer le bout de leur nez. Puisque les soignants manqueront encore demain de masques et de médicaments, quand les grandes industries distribueront des masques ffp2 à nombre de leurs employés et que les grandes chaînes de distribution en vendent déjà des milliers à des prix qui ont flambés. Puisque demain d'autres vagues viendront que nous n'aurons ni anticipées ni préparées ni même laissées présager. Puisque demain paraît donner raison à Naomi Klein. Il faudra donc d'autres lendemains qui déchantent pour espérer voir des lendemains enchantés.

À la faveur d'une grande discussion pleine de sincérité avec une de mes amies, je réalise soudain ce qui ces dernières semaines s'est pour moi passé. Mon inconscient savait déjà ce que ma conscience n'avait encore pas compris : je devais moi aussi m'en aller, partir vers d'autres contrées, quitter cette institution pour laquelle je n'avais plus une once de respect.

Ainsi en allait-il de mon alerte lancée du dimanche 15 mars, ce qui est regrettable n'est pas tant ce que j'ai dit, mais le fait même que je l'ai dit, et que je l'ai dit ainsi. En effet, la ligne rouge avait été franchie, le point de non retour atteint. L'acte témoignait de la fin de mon espérance pour un changement possible ici et maintenant dans ce bâtiment ; la fin de mon espérance dans ma capacité à garder mon intégrité et ma joie dans ce lieu dans lequel je me sentais

jadis chez moi ; la fin de la confiance dans la transformation de l'intérieur ; la prise de conscience de mon anarchisme de cœur. Anarchisme oui, car je sais désormais que ce terme a été dévoyé, et qu'il est teinté de positif pour l'humanité, Anarchisme dans toute sa grandeur qui n'est pas un chaos sans couleur, mais un ordre joyeux sans terreur, l'ordre libéré du pouvoir destructeur. Anarchisme sans aucune violence mais avec une pleine bienveillance. J'aurai tenté, j'aurai échoué. Bien des transformations se seront passées, mais pas celle ni l'espoir que j'attendais. Il paraît donc arrivé le temps de se retirer pour tenter une transformation extérieure dans un ailleurs à inventer. Hauts les cœurs, espérons des jours meilleurs. Libérons-nous de nos peurs et osons faire confiance à nos cœurs.

Adieu amis, adieu collègues, vous quitter n'est pas chose aisée, car j'ai grandement aimé nombre d'entre vous, et je compte bien continuer. Mais l'aigreur pointe le bout de son nez dans mon âme, et la médisance fait désormais partie de ma trame. De cela je ne veux point, même si de la culpabilité de quitter le navire, je ne parviens pas totalement à me libérer. Je serai plus créatrice ailleurs, je tenterai de me « servir de ma tête et de toujours suivre mon cœur ».

Pleine d'espérance,

Margot

## Un an plus tôt

Chers confrères et chères consœurs,  
L'avenir de notre système de santé fait peur.  
En une médecine plus humaine j'ai besoin de croire,  
Sans quoi je risque fort de lui dire au revoir.  
J'aime mon métier de médecin, d'anesthésiste-réanimateur,  
Mais j'ai trop souvent envie de partir et d'aller voir ailleurs.

Parce que je vois, autour de moi,  
Trop de morosité et de résignation,  
Que la violence que nous vivons,  
A probablement engendrées,  
Ecrasant de tout son poids,  
L'élan charitable des bonnes volontés.

Parce que je rêve de me dévouer,  
Mais que je n'y parviens plus sans la confiance,  
De l'administration et de la société,  
Auprès desquelles je dois sans cesse me justifier,  
Pour éteindre les flammes de leur défiance,  
Qui brûlent mes ailes et finissent par me blesser.

Au fond de moi je garde espoir,  
L'espoir que nous prenions part ensemble,

À un changement salubre de notre système de santé,  
Changement qui nous laisserait entrevoir,  
Un mouvement plus grand qui tous nous rassemble,  
Autour d'une vie meilleure dans la cité.

Je vous interpelle pour m'aider.  
Je vous interpelle pour espérer.  
J'interpelle notre force collective et notre responsabilité.

Même si je n'ai que la légitimité,  
De mon enthousiasme et de mon amour pour ce métier,  
J'ai confiance en votre dévotion,  
Aux malades, à la médecine ; en votre vocation.

J'en appelle donc à vous tous, vous qui avez une légitimité,  
J'en appelle à la graine d'espoir qui est toujours là,  
Tapie quelque part en vous, même si vous êtes bien las,  
Cette graine d'espoir qui n'aspire qu'à s'éveiller.

Car demain je ne veux pas me réveiller,  
En me disant qu'il est trop tard et que je n'ai rien fait.

Pleine d'espérance,

Margot.

« C'était pour moi comme une fontaine dans le désert »

Antoine de Saint Exupéry

## Mardi 6 octobre

### *Réveillée en sursaut par une rencontre*

Journée des low tech à Grenoble. L'occasion pour moi de rencontrer toutes les équipes qui travaillent désormais sur le projet du respirateur artificiel low tech, l'équipe des makers parisiens, et l'équipe grenobloise élargie autour d'enseignants ingénieurs et d'un anesthésiste diplômé d'un master de mécanique et inventeur à ses heures. L'occasion aussi de découvrir une communauté qui donne son temps et son énergie dans le low tech, qui est persuadée de l'urgence et de l'importance de développer cette technologie qui cherche à allier récupération, recyclage, écologie, diminution de l'utilisation des ressources non renouvelables, et innovation et technique. Une vision mature de la technologie en quelques sortes, adaptée aux limites du vivant sur la planète Terre, conçue pour être durable et résiliente. J'étais déjà convaincue, je suis désormais un peu moins ignorante de ces technologies. L'occasion enfin de passer tranquillement le relai dans ce projet, de rester disponible mais d'afficher mon manque de légitimité. J'étais à ma place au départ de l'aventure lorsqu'il s'agissait de débroussailler le terrain du fonctionnement du ventilateur et aussi et surtout de croire dans sa nécessité, dans la possibilité de son usage, dans les besoins, dans les interactions autour de cet objet, dans une action plus politique en quelque sorte et de mise en lien. Là, question expertise technique, j'ai eu beau relire quelques bouquins et articles sur le sujet, je ne vais pas devenir experte dans la fabrication de respirateur.

Cette journée c'est aussi et surtout l'occasion d'une rencontre. Ces rencontres imprévues, improbables, furtives, mais essentielles, cruciales même dans une histoire de vie. Ces rencontres inoubliables, fondatrices. Un électrochoc. Une révélation. Marguerite. Marguerite doit avoir 20, 21, ou 22 ans. Elle est étudiante en ingénierie biomédicale. Marguerite vient me voir, elle me confie son admiration pour le métier de médecin. Je suis émue en même temps qu'un peu gênée. Puis, vient un silence, de ces silences qui laissent présager une révélation lourde de conséquences. Marguerite me dit que, d'après elle, médecin est un des

plus beaux métiers du monde. Puis, nouveau silence. Elle a voulu faire médecine il y a quelques années, lorsqu'elle était lycéenne. Elle rêvait de ce métier, se voyait médecin. Et puis, la désillusion. Avant même de commencer. Elle a vu certains de ses amis rentrer à la faculté de médecine. Elle a assisté à leurs conversations. Elle a cerné l'ambiance, le climat de ce milieu médical. Elle y a vu du mépris et trop peu d'empathie. Elle y a vu beaucoup de technique et trop peu de prendre soin. Elle a été déçue. Elle a été dégoûtée par l'image que d'autres lui renvoyaient de ce métier, de ces études. Elle s'est alors détournée des études médicales tout en restant au contact du domaine. Je comprends que quitte à faire du technique autant faire avec les machines qui aideront les soignants, plutôt que faire du technique avec les patients. Mais ça, c'est mon interprétation, sorte de psychologie de comptoir pour panser ma plaie de l'incompréhension et de la tristesse.

Je suis un peu sonnée par sa révélation. Je n'en prends pas la mesure tout de suite, mais quelques heures plus tard. Avant de m'endormir, lorsque je me refais le déroulé de cette incroyable et improbable journée, je suis vraiment attristée de cette nouvelle. Marguerite paraissait si inspirée par ce métier de médecin, si volontaire, si dévouée. Mais non. Raté. Comme si cet univers médical avait été tellement vidé de sa substance qu'il faisait désormais fuir ses prétendantes avant même qu'elles n'y entrent. Mais qui va nous soigner demain ? Qui pour prendre soin de nos proches, de nos futurs enfants, de moi, des autres, de la population ? Qui ? Et comment, si les personnes qui sont le plus inspirées par le prendre soin et le côté humain du métier s'en détournent ? Une bonne petite claque dans mon esprit qui me renvoie de ne pas lâcher, de ne pas abandonner, de tenir, de plier plutôt que de rompre, de tenter de rebondir, de me réinventer. Merci Marguerite. Ta rencontre quelques jours à peine après mon départ définitif du CHU de Clermont-Ferrand me rappelle à ce qui m'anime vraiment et qui me fait vibrer. Ta rencontre me réveille de quelques mois de sommeil et de déprime bien terne. Depuis quand j'abandonne ? Depuis quand je me résigne ? C'est plutôt le défaut d'être acharnée que l'on me prête habituellement. Où suis-je ? Je me suis découragée.

Et là surgit une question : est-ce que le sens de la vie n'est pas la rencontre après tout ? La rencontre avec soi, avec l'autre, avec le monde ? La rencontre qui

surgit, qui nous transforme et nous rapproche de nous même à la fois. Est-ce que tout le reste n'est pas que prétexte ? Prétexte à la rencontre.



## Vendredi 16 octobre

### *Le deuil*

Triste jour que celui de l'assassinat de Samuel Paty.

J'aimerais tellement qu'on laisse le temps à la tristesse, à la peine. Pourquoi tombe-t-on systématiquement dans des discours stériles, clivants, clichés, sous le coup de l'émotion dès le jour même de l'assassinat ? On sait à l'échelle individuelle (on l'a tous et toutes expérimenté) et aussi à l'échelle collective que ça n'est pas bon de réagir sous le coup de l'émotion vive du traumatisme. Laissons le temps pour le chagrin. Dans quelques jours, on pourra se poser, ensemble, dans le calme, un peu moins à chaud, pour réfléchir aux causes de cet assassinat, et proposer des solutions pour éviter qu'une telle catastrophe ne se reproduise. Cela n'empêche pas de mettre des actions en place au niveau de la politique intérieure auprès des professionnels dès à présent. Mais par pitié, laissons ce débat public de côté quelques jours. Cela n'est pas une réponse mature. Cela n'est pas une réponse adulte. Cela n'est pas une réponse politique ni médiatique constructive. Prenons soin des endeuillés, s'il-vous-plaît, prenons soins de nos endeuillés. N'avons-nous pas retenu cette leçon du premier confinement ? Où nous avons laissé tant d'endeuillés seuls, livrés à eux-mêmes, privés de dire au revoir à leurs morts, sans pouvoir les pleurer dignement. Prenons soin de nos endeuillés.

## Samedi 17 octobre

Déclaration de l'état d'urgence sanitaire dans certains territoires de France aujourd'hui. Etrange. Comme si la réponse à adopter à tout événement était l'état d'urgence. Lors des attentats du vendredi 13 novembre 2015, il était déjà question d'état d'urgence. J'ai l'impression qu'il ne nous a pas quitté depuis. L'impression d'être happée, sans aucun espace pour penser, pour débattre, pour discuter. Comme si cet état d'urgence nous violentait plutôt qu'il venait à notre secours. Les services d'urgence sont des lieux pour accueillir les maladies aiguës mais ils ne peuvent pas suffire. C'est vrai que certains malades auraient probablement du se rendre à l'hôpital avant, avant que d'atteindre ce stade de gravité et d'empressement qui requiert une prise en charge urgente. J'ai l'impression qu'un truc coince, qu'un truc déconne. Je me souviens d'un adage d'un des premiers médecins qui m'a appris la réanimation : « il n'y a pas d'urgence, il n'y a que des gens pressés ». C'est vrai que même dans les situations médicales les plus urgentes, telles que l'arrêt cardiaque, où chaque seconde compte, ou presque, il vaut mieux prendre quelques secondes pour s'assurer de prendre la bonne direction plutôt que de foncer tête baissée. Ou plutôt : lancer quelques directives réflexes préparées en amont et pendant ce temps avoir un ou plusieurs leaders qui prennent un peu de recul, qui questionnent la procédure, qui s'interrogent sur la cause, et qui la réorientent le cas échéant. Mais là, dans notre politique, j'ai l'impression qu'il n'y a pas vraiment de directives réflexes préparées en amont, et pas non plus de personnes qui prennent du recul pour questionner la direction entreprise. J'ai plutôt l'impression, voire la certitude, car à ce stade, après plusieurs mois de recul, la certitude prend le pas sur l'impression ; j'ai la certitude donc que les directives politiques sont guidées par la peur et une idéologie étreinée, qui ne fonctionne pas, qui ne respecte pas les humains que nous sommes, et qu'il n'y a aucune réflexion posée, structurée, qui prend le temps, qui suit la rigueur scientifique, pour questionner les décisions prises et tirer partie des erreurs commises pour se réorienter.

Parallèle avec le débat (ou l'absence de débat) sur la sécurité, la loi sécurité.

Urgence. Urgence. Urgence. On dirait qu'ils n'ont que ce mot à la bouche. C'est bien pratique pour éviter de penser, pour éviter de délibérer, pour clore toute réflexion. À peine une question posée : STOP, il y a urgence. Impossible de progresser en ce cas, impossible d'évoluer, d'apprendre, de s'améliorer. Imaginez un étudiant, un enfant, un patient, qui pose des questions à l'enseignant, au parent, au soignant : STOP, il y a urgence ! Pas de réponse. L'étudiant, l'enfant, le patient se retrouvent alors démunis. Soit il se rebiffe, s'énerve et finit par rentrer en conflit avec l'enseignant, le parent, le soignant, soit il acquiesce, se tait, courbe l'échine, fait sans poser de question, sans comprendre, sans adhérer, sans exister. Bien sûr, parfois ça arrive, lorsque tu attrapes l'enfant par le bras alors qu'il allait traverser la route et qu'une voiture arrivait. Mais après tu prends le temps, tu débriefes, tu expliques. Sinon, l'enfant voit juste que tu lui as tiré violemment sur le bras et que tu as crié. Et il va reproduire la même erreur, encore et encore. Eduquer. Prendre un risque en somme. Prendre du temps pour expliquer, pour partager. Et peut-être aussi apprendre de l'autre, de son retour, de son vécu. Se mettre en lien. Evoluer. Prendre un risque. Le risque de ne pas être écouté, de ne pas être compris. Prendre un risque, le risque de croire en l'autre, de lui faire confiance. Prendre le risque du lien.

## Vendredi 23 octobre

Extension du couvre-feu à partir de minuit à tout le territoire de 21h à 6h.

Nous revoilà partis à faire des attestations à tout bout de champ. On continue dans le grand freestyle juridique. Où sont les sages ? Pas au conseil constitutionnel manifestement. Allons-y pour la menace, la peur, la crainte pour faire adhérer au couvre-feu. J'adore cette façon de gouverner qui incite à la confiance, à la responsabilité. Ironie. J'espérais que peut-être le gouvernement prévoirait quelques aménagements pour tous les publics exclus, les illettrés, les exclus du numérique (plusieurs millions en France tout de même). Et non, toujours pas. En mars dernier, je peux encore entendre l'idée de l'urgence. Mais là, quelques mois sont passés par là. Ce n'est pas nouveau. Ce n'est pas urgent. Est-ce qu'on peut s'occuper un peu de toutes les personnes qui ne savent pas, ne peuvent pas remplir ces attestations ? Ou bien, allons-y, verbalisons-les.

Nous avons appris depuis mars dernier, et douloureusement constaté que les populations les plus précaires, les plus exclues, ne venaient plus à l'hôpital pour se faire soigner. Est-ce qu'on peut s'il-vous-plait ne pas reproduire cette erreur ?

## **Vendredi 30 octobre**

C'est parti pour le confinement numéro 2 II (ça fait plus classe, plus raccord à l'ambiance monarchique) jusqu'au 15 décembre en XV (1 mois 14 jours contre 1 mois 23 jours pour le premier confinement).

## **Dimanche 8 novembre**

### *Nouveau départ*

Encore une fois, j'ai commencé ce confinement en ne le respectant pas. Bravo Margot la citoyenne exemplaire. J'ai quitté Clermont-Ferrand il y a quelques jours. J'ai fait un bref passage en région parisienne, chez ma maman, chanceuse que je suis de pouvoir partager du temps avec elle en ces temps de confinement. Je m'en vais ce soir à Montluçon pour un nouveau départ.

Départ vers une forme d'inconnue avec un peu de connu. Un contrat à temps partiel en poche par envie de faire ma part, par culpabilité, mais aussi par désir de rester dans le coup, de garder la main. Envie d'aller dans un environnement bienveillant. Envie d'avoir une forme de continuité plutôt que de faire des remplacements dans plusieurs hôpitaux ici et là en zone inconnue et différente chaque fois. Là j'ai choisi un endroit de cœur qui m'a vue commencer et qui m'a vue grandir ; qui m'a donné la confiance de commencer et qui m'a faite grandir. Montluçon. Désert médical. Une zone où je me sentirai utile, où je me poserai moins de question (enfin je crois). Je concentre ce temps partiel sur quelques jours intensifs dans le service, ce qui devrait me laisser beaucoup de temps à côté pour explorer, beaucoup d'espace vide.

Nouvelle période pour moi. Me voici lancée dans une forme de nomadisme, sorte de « SDF de luxe ». Place à l'incertitude, à l'imprévu. S'adapter. Explorer. Faire de l'espace. Faire de la place pour la nouveauté. Me libérer de mes chaînes. Redécouvrir le vide. Ce vide m'est très inconfortable. L'angoisse du vide revient avec. Je le présumais. Je le vis désormais. Mais je sais au fond que c'est pour trouver ce qui m'anime vraiment, pour me retrouver. Je l'ai déjà expérimenté l'année 2016 lorsque j'ai pris 6 mois de disponibilité dans mon internat alors que je voulais tout arrêter. C'était peu de temps après les attentats du Bataclan. Et peu après ma rencontre avec Aurélie, qui avait connu l'enfer ce jour là. Aurélie était une patiente dont je m'étais occupée. Puis Aurélie m'a

remonté le moral un soir de fin décembre 2015. Oui, Aurélie me remontait le moral, alors qu'elle venait de traverser le pire, et qu'elle en bavait littéralement tous les jours entre les chirurgies, les pansements, les douleurs, les souvenirs, les médocs, les angoisses, les deuils, la colère, la peur, la tristesse. Aurélie me remontait le moral. Malaise. Souci. Prise de conscience d'un je ne sais quoi qui ne tournait pas rond. Lumière sur les doutes sur ma vocation, sur mon métier, sur l'institution. La décision d'une pause s'est imposée. Plutôt que de tout arrêter violemment sur un presque coup de tête, mieux valait prendre une pause. Six mois. Six mois pour méditer. Six mois pour me former à la communication non violente. Six mois pour voyager. Pour découvrir l'Asie du Sud-Est en sac-à-dos. Six mois pour me découvrir. Pour oser me mettre en danger en tentant l'expérience de l'inconnu. Six mois pour prendre soin de moi. Pour mieux revenir avec l'envie, l'élan, le sourire au milieu du visage et la motivation aux trippes. Six mois pour retrouver le goût, l'énergie.

C'est l'occasion de laisser mes souvenirs derrière moi. Ma souffrance est toujours là. Mes doutes sur mon métier, sur ma vocation sont plus que jamais présents. Mais une nouvelle porte peut désormais s'ouvrir. Il fallait nécessairement que je ferme une porte avant d'en ouvrir une autre. Je laisse tranquille la plaie qui commence à cicatriser. La plaie de la désillusion, de la déception. La sidération a laissé la place à un peu plus d'énergie que l'énergie du désespoir qui en a perdu plus d'un. J'ai la chance d'avoir la colère pour me porter, pour m'animer, pour me donner l'envie de me battre. Partir pour mieux me reconstruire. Partir pour mieux me retrouver.

Je suis en route pour Montluçon. Je commence à l'hôpital demain matin.

## Lundi 9 novembre

### *Montluçon*

Premier jour à Montluçon.

2<sup>ème</sup> vague COVID.

J'entame deux semaines de travail intense avec une garde tous les 2-3 jours. C'est très intense, les équipes sont déjà bien éprouvées, rincées. Les places manquent. Le service a été élargi, les équipes un peu étoffées, quelques places de réanimation ouvertes également en salle de réveil du bloc opératoire. Il y a désormais de nombreux patients atteints de COVID grave qui arrivent chaque jour à l'hôpital, mais cette fois, nous allons essayer de préserver aussi l'activité indispensable pour les patients non COVID, car la vie est moins arrêtée que lors du premier confinement. C'est donc un travail d'équilibriste. Un jeu de places. Anticiper. Discuter. Réfléchir au bien fondé de chaque admission en réanimation. Car tout patient qui rentre pour un COVID grave va occuper une place de réanimation un long moment. Et la réanimation pour les patients âgés atteints de COVID est rarement une bonne idée, elle s'apparente souvent à de « l'obstination déraisonnable », autre nom de ce qu'on appelait « acharnement thérapeutique ». C'est triste, mais les patients âgés ne survivent pas à de telles atteintes, à une maladie si traumatisante et éprouvante pour l'organisme lorsqu'elle s'exprime sous une forme grave. C'est éprouvant d'aller plusieurs fois par jour voir des patients dans les services et aux urgences et décider collégalement avec les équipes des autres services que ce patient n'ira pas en réanimation. Et serrer les fesses. Espérer que nous parviendrons à gérer les places pour ne pas nous retrouver à ne pas pouvoir prendre en charge un patient pour lequel la réanimation pourrait apporter un réel bénéfice.

C'est très lourd pour nous, l'équipe de réanimation, mais aussi bien sûr pour



les équipes des services, surtout celles qui s'occupent de nombreux patients âgés atteints du COVID pour lesquels il y a une mortalité vraiment importante. Et les internes, qui commencent tout juste leur métier de médecin et doivent déjà s'occuper de gérer des sédations de confort pour les fins de vie, des constats de décès en nombre important. Difficile. Et comment les accompagner, les préparer. Un peu tard pour préparer. Deux de mes collègues ont tout de même tenté de leur faire une formation express à leur arrivée pour les prévenir de ce qui les attendait, les rassurer, leur expliquer quoi faire, leur apprendre les fondamentaux.

Retrouver les internes jeunes en début de formation me redonne de l'envie. L'envie de transmettre. Le devoir d'exemplarité qui va avec aussi. Transmettre est exigeant car je sais que les mots et explications ne suffisent pas, c'est avant tout par l'exemple et par ce que j'incarne que je peux espérer transmettre. Cela m'oblige à tenter d'être à la hauteur de cette mission de transmission. Et me redonne l'énergie d'œuvrer.

Je sens que c'est néanmoins un peu tôt pour savoir où je vais. Où je veux aller. Je n'ai pas vraiment le temps de me poser de question de toute façon en cet instant. Trop de travail. Pas le temps de penser. Je tente d'œuvrer au mieux, on verra plus tard.

## Mardi 8 décembre

### *La question de la fin de vie et de la mort*

Je suis impatiente aujourd'hui de participer à notre premier atelier citoyen sur les directives anticipées. J'ai la chance d'avoir intégré cette petite équipe de trois, emmenée de main de maître et avec une grande énergie par Emma, enseignante-chercheuse en sciences du langage, et bien accompagnée par Michel, professeur de philosophie tout récemment retraité. Je suis vraiment joyeuse de tenter cette expérience, d'aller à la rencontre des citoyens et citoyennes que ça intéresse pour parler d'une thématique qui m'est chère : les directives anticipées. Autrement dit de parler de la fin de vie et de la mort. Les directives anticipées, ce « formulaire », ce document sur lequel toute personne qui le souhaite peut consigner « ses volontés, sur les traitements ou les actes médicaux qu'elle souhaite ou non, si un jour elle ne peut plus communiquer après un accident grave ou à l'occasion d'une maladie grave. Ces directives concernent les conditions de la fin de vie, c'est à dire de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser les traitements ou actes médicaux » (définition de la Haute Autorité de Santé). Je suis un petit peu anxieuse aussi, je ne sais pas comment cela va se passer, si je vais être à la hauteur des attentes des citoyens et de mes partenaires de projet.

Les citoyens sont seulement six aujourd'hui car les mesures sanitaires sont encore très restrictives. C'est une chance que cet atelier puisse se tenir, mais c'est une question tellement essentielle, et d'autant plus on le voit avec le COVID et toutes ces personnes qui sont mortes seules en EPHAD ou à l'hôpital. Nous commençons par nous présenter puis nous proposons un « tour de table » (bien qu'il n'y ait pas de table) de toutes les personnes présentes ; que chacune dépose ici ce qu'elle sait, ce qu'elle ne sait pas, ce qu'elle voudrait savoir, mais aussi ce qu'elle veut déposer, ce qui l'anime, ses questionnements et ses remarques. J'adore cette invitation au partage collectif qui nous permet de nous relier et d'apprendre de chacun ici présent. Je comprends rapidement qu'en tant que seule représentante du « corps médical » je vais essayer quelques critiques et

des vécus très chargés d'événements qui ont été marqués par un accaparement inapproprié du pouvoir par les médecins, ou d'autres soignants. Je vais donc tenter de me faire traductrice de ces deux langages, de ces deux mondes, d'entendre la souffrance et l'incompréhension déposées, voire la colère et l'indignation, et, en retour, d'y apporter un peu d'éclaircissement, d'explications possibles, des difficultés qui incombent à l'exercice de la pratique soignante. Mais, force est de constater qu'il y a tout de même plusieurs situations dans lesquelles les soignants ont abusé de leur pouvoir et dépossédé le patient de son vécu, de sa fin de vie d'après les récits que rapportent les citoyens ici. Et malheureusement, mon expérience ne peut que confirmer ces histoires partagées.

Il y a peu, une amie chirurgienne m'a raconté que son collègue l'a littéralement engueulée parce qu'elle a dit à un de ses patients atteint d'un cancer grave, métastatique, qu'il ne lui restait plus que 3 à 6 mois à vivre probablement, bien qu'il pouvait parfois y avoir des miracles. Le collègue en question a dit à mon amie que « dans ce service », dans son service, « on ne disait pas ça aux gens », qu'on leur « laissait de l'espoir ». Connard. Gros connard. C'est ton taf de dire aux gens ce que tu sais. C'est ton taf de partager tes connaissances. La vie de tes patients ne t'appartient pas. Je sais combien c'est désagréable d'être oiseau de mauvais augure, et de ne pas pouvoir faire grand-chose pour guérir, aveu d'impuissance. Mais tu es aussi soignant et tu as le devoir de soigner quand tu ne peux pas guérir. Et soigner, c'est aussi faire aveu d'impuissance, c'est faire preuve de sincérité, parole de vérité. Laisser le patient dire adieu, préparer son départ, sa mort. Oui, il va être probablement accablé. Mais oui, il a le droit ensuite d'avoir un peu de temps pour dire au revoir, pour dire adieu. Comme tous ces morts du COVID qui sont morts seuls, sans personne, lors de la première vague. Que personnellement je mets en grande partie sur le compte d'un manque de matériel, d'un manque de personnel, d'un manque de considération.

Je suis vraiment navrée de voir tous ces médecins qui s'accaparent la vie de leur patient. Mec, ça n'est pas ton corps ni ta vie ! Peut-être penses-tu que la plupart des citoyens ne sont pas capables de comprendre ce qui concerne leur santé, leur maladie, leur fin de vie ? Admettons. Mais là, il s'agit de la vie des gens, de leur vie, de leur corps, de leur mort, donc cesse cette prédation, cesse

d'abuser de ton pouvoir médical. Oui, il faut laisser un peu d'espoir, mais c'est assez facile en fait. L'esprit est plutôt bien fait, le déni, l'oubli, l'écoute partielle, sont là pour laisser aux gens le temps d'aterrir ou la possibilité de ne pas entendre le diagnostic extrêmement sombre. Mais laissez ces patients, ces citoyens décider de leur vie, de leur fin de vie, et de leur mort, c'est leur plus grand droit. Disposer de leur corps. S'ils préfèrent mourir que de se voir gravement diminué. Si on leur a vraiment expliqué les possibilités et les risques et chances de chaque acte médical, c'est leur plus grand choix de les refuser. Nous n'avons pas, nous médecins, à décider, à imposer notre vision du monde au patient, sur son corps, sur sa vie, sur sa fin de vie. Le paternalisme c'est fini. L'autonomisme déresponsabilisé me semble tout aussi violent. Un entre-deux, c'est dur, mais ça peut se trouver. Et la plupart du temps, le patient demande : « Qu'est-ce que vous feriez à ma place ? » et redonne, en quelque sorte, le pouvoir décisionnel au médecin, et fait confiance. Mais le patient fait alors le choix, et saisit ainsi son autonomie, sa liberté de décider pour lui-même. D'autres fois, il ne le fait pas, il préfère mourir que de recevoir tel ou tel traitement. Parfois il change d'avis dès lors que le corps médical a entendu ses questionnements et ses craintes. Mais, par pitié, laissons la vie des citoyens entre leurs mains. Sortons de cette culture de la domination où le politique et le médecin croient avoir le pouvoir sur les corps, sur les vies, sur les morts. Pauvres de vous, vous passez totalement à côté de l'humanité en chacun de nous, et pauvre de nous, vous nous entraînez dans votre méprise, dans votre peur, dans votre angoisse, dans votre manque de courage, dans votre déni des émotions, dans votre solitude.

Mettre en place ces ateliers citoyens sur les directives anticipées n'a pas été de tout repos. Nous n'avons pas demandé l'autorisation aux « autorités » universitaires, locales, médicales ou que sais-je. Nous n'avons plus demandé l'autorisation pour faire ces ateliers. Nous l'avions fait initialement, nous avons tenté de suivre la voie « institutionnelle », la voie « traditionnelle », mais elle n'a pas répondu, était trop timorée, trop lente aussi, trop descendante, trop contrôlée, trop égotique, trop peureuse ou peut-être lâche, et trop divisée. Peut-être rien de tout ça en fait, mes préjugés se racontent des histoires pour se justifier. Mais l'institution n'a pas vraiment répondu, alors nous avons saisi les interstices, pris les devants, et nous sommes lancés.

Demander l'autorisation, chercher à être dans les clous, à rester dans l'institution, à rester dans la norme. Mais depuis quand j'ai forcément besoin de rester dans l'institution ? Depuis quand je pense que les propositions innovantes, les changements vont être acceptés par les personnes en place qui n'ont pas eu ces idées, et qui ont toujours fait ce qui a toujours fonctionné ? Certaines en sont capables, mais toutes ne le sont pas. Et puis est-ce vraiment ça la vie ? Ne pas changer, ne surtout pas changer. Est-ce que c'est pas plutôt la mort ça, ce qui reste absolument constant, ce qui ne change pas, ce qui ne bouge pas, ce qui ne s'adapte pas, ce qui ne se transforme pas ? Est-ce que ce n'est pas plutôt mortifère comme pensée ? Est-ce que le rôle des nouvelles générations, ce n'est pas d'essayer, de tenter, d'expérimenter, de proposer des changements, de parfois se planter, mais de mieux pousser ? D'essayer de faire preuve de bonne volonté, mais de parfois ne pas attendre les autorisations, les accords. Sans forcément faire contre, mais faire avec. Ne pas faire pour l'institution, mais faire avec. Et surtout voir un cadre plus grand que la règle, que la norme : le cadre du bien vivre ensemble, du bien commun. Le cadre de l'harmonie, de la paix. Le cadre du prendre soin de soi, de l'autre, de l'environnement autour. Voir plus large, plus vaste. Avoir cette confiance qu'on peut faire ensemble. Qu'on peut enlever les petites roulettes, et vraiment aller ensemble dans une direction commune. Oui, ne pas demander l'autorisation, ne pas faire contre, faire avec, prendre son envol, prendre ses responsabilités aussi, de faire avec ce qui s'annonce, de faire avec ce qui a été fait, de faire avec les casseroles dont on hérite et avec lesquelles on n'a pas forcément cuisiné, faire avec et oser y aller. Car si les générations précédentes n'avaient peut-être pas la mesure des dégâts environnementaux causés par nos modes de vie capitalistes, nos générations ne peuvent plus faire semblant, ne peuvent plus rester dans le déni au prétexte d'une fausse ignorance. Prenons nos responsabilités et arrêtons de demander l'autorisation de faire avec pour le bien commun. À nous de jouer. À nous d'œuvrer. La mort et la fin de vie ne sont pas seulement là où nous le croyons, là où est le tabou. Il est peut-être venu le temps de la fin de vie du capitalisme et de sa mort, pour un monde plus humain où l'on prenne soin de chacun, de l'autre, du monde. Un monde où honorer le serment d'Hippocrate serait à la portée de chaque citoyen, pour « rétablir, préserver ou promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux ». J'ai bien peur que les ayatollahs du capitalisme et autres défenseurs du transhumanisme n'aient oublié que l'être humain est un être social, et un être doté d'émotions et de sensations. À nous de reprendre la place que nous leur avons laissé, pour mieux œuvrer pour

la vie.

## **Mardi 15 décembre**

Fin du confinement.

Début du couvre feu de ~~20h~~ XX heures à ~~6h~~ VI heures du matin.

## Lundi 21 décembre

Je reçois enfin le mail avec le document joint qui me confirme que l'affaire pour laquelle j'ai été auditionnée au poste de police, a été classée sans suite par le juge, « infraction insuffisamment caractérisée ».

Cela me renvoie un an plus tôt, lorsque j'ai reçu ce message sur mon répondeur, message de l'enquêtrice de police qui m'informait que j'étais convoquée au commissariat, soupçonnée de « mise en danger d'autrui » par les parents d'un enfant que j'avais pris en charge lors de l'une de mes astreintes à l'hôpital, un an auparavant. J'étais de garde ce soir-là, lorsque j'ai reçu le coup de téléphone de la policière. J'ai préféré jouer le déni, pour correctement faire mon travail toute la nuit, ne pas tenir compte de ce message. Le lendemain a été un peu plus rude lorsque j'ai réalisé. Heureusement, une de mes amies m'a prise sous son aile, et m'a accompagnée et guidée de A à Z. Parce qu'on ne peut pas en dire autant de l'institution hospitalière, qui n'avait pas jugé bon de me prévenir que cette histoire allait me tomber dessus suite à la plainte déposée. Sympa les gars. C'est vrai que ce n'est pas du tout le genre de chose qui se prépare. Autant y aller en touriste, l'air de rien. Mon amie m'avait bien aiguillée pour l'avocat qui m'a accompagnée et pour tout le reste. Et le patient allait très bien. L'erreur médicale dont j'étais indirectement responsable n'avait pas eu de conséquence néfaste. Mais aujourd'hui, avec ce jugement, je réalise seulement ce que j'ai traversé. Sur le coup, j'avais tenu bon, tenu la barre, pour résister, pour faire face, et j'avais ainsi omis une réflexion profonde sur mon lien à l'institution. Mais aujourd'hui, je vois bien que cet événement est venu briser, à jamais peut-être, ma confiance dans cette institution, dans ce service, dont les hiérarchies ne m'ont pas soutenue. Cela me rend dingue. Si j'avais été moins soutenue par mes proches et que le patient avait subi de lourdes conséquences de cette erreur, j'imagine que j'aurais pu finir mal, très mal. Je préfère ne pas y penser. Mais tout de même, je suis écoeurée. Comme si on préférait sacrifier quelques individus sans se poser de questions, plutôt que d'activer les ressources de l'institution. Comme si je n'étais qu'un rouage qui peut être remplacé, une pièce qui peut être changée, une perte négligeable en somme. Non pas que je



m' imagine d' une importance capitale, mais j' aimerais que chaque être humain qui travaille dans cette institution soit traité avec respect, et non avec cette violente indifférence. Probable que cette affaire ait pris une part importante dans mon choix de départ. Quand la confiance est envolée, nul travail serein ne peut être réalisé.

Tout ceci m' a fait prendre conscience de la place grandissante de la judiciarisation de la médecine et de la société en général. J' ai pris conscience, ce jour-là du grand risque que moi ou tout autre soignant soit un jour ou l' autre assigné en justice. Cela a été jusqu' à remettre en question ma façon de travailler et d' exercer la médecine. Que reste-t-il de l' idéal de soin face au risque d' assignation en justice ? Le soignant risque de penser d' abord au risque de poursuite judiciaire avant de penser au meilleur soin pour son patient. Cette crainte des poursuites et des représailles, cette peur au ventre peut se transformer en désamour pour notre métier, et nous faire perdre notre vocation, abandonner. Point de soin humain sans confiance. Point de dévouement sans confiance. Le soin ici peut être élargi, vu au sens large, au sens du *care* ; le *care* dans l' éducation, dans la justice, dans la police, et plus largement encore. Le soin est-il possible sans confiance ? Dans une société où petit à petit comme l' écrit Corinne Peluchon, « le juste prévaut sur le bien », une société où la seule forme de petit contrôle qu' il nous reste, de sensation de prise sur le monde, est la justice : porter plainte. Porter plainte contre son médecin qui n' a pas réussi à nous guérir ; contre l' enseignant qui n' a pas réussi à faire de son enfant un premier de la classe ; contre le policier qui n' est pas venu à temps ; contre son élu qui n' a pas cédé à ses demandes ; contre les fabricants de micro-ondes qui n' ont pas inscrit qu' il ne fallait pas mettre son animal de compagnie à l' intérieur de cet appareil électroménager. Porter plainte comme seul recours existant contre le sentiment d' impuissance, contre la solitude, contre l' isolement, contre le vide de l' existence, contre l' absurdité de notre monde. Porter plainte remède et poison à la fois qui vient donner un coup parfois fatal à un autre que soi, pourtant si proche, pourtant pris dans le même filet. Porter plainte aussi contre le système en s' en prenant à ses représentants symboliques : le gouvernement, l' état, les ministres, et d' autres. Porter plainte comme seul interstice face aux abus de pouvoirs, face aux maltraitances. Porter la voix pour se faire entendre au milieu du silence assourdissant, encore lui. Porter pour tenir debout. Se plaindre pour se prouver que l' on est encore en vie. Se plaindre pour affirmer qu' on existe. Porter

plainte pour espérer être reconnu, écouté, entendu. Une question d'équilibre là encore, probablement.

## Jeudi 31 décembre 2020

Cette année 2020 arrive à sa fin. Quelle année. « Sale histoire » comme dirait l'autre. Qui l'avait vu venir ? Un certain virus en tête d'affiche pour mettre tout le monde d'accord, ou pas. Un certain nombre de désillusions de mon côté.

Bon, j'y penserai demain « sur mon repos de garde », comme j'ai l'habitude de dire, car ce soir, pour changer un peu, c'est soirée disco à l'hosto. Enfin pas de paillettes, de boule à facettes, ni de piste de danse. C'est plutôt disque rayé, plat réchauffé, et sol mouillé.

Coup de téléphone des urgences. « Allô ».

— Dr X, je t'appelle pour un avis sur un patient.

— Ok, Margot Smirdec, réa de garde ce soir, je t'écoute.

— Monsieur Y, 85 ans, défaillance respiratoire sur COVID, sous 15L/min d'oxygène au masque à haute concentration, il désature à 85%.

— Et ? Ses autres antécédents ? Son niveau d'autonomie à domicile ?

— Début de démence, grabataire, institutionnalisé, insuffisant cardiaque, a besoin d'une aide pour toutes les activités quotidiennes.

— En quoi puis-je aider ?

— Est-ce qu'il faut admettre ce patient en réanimation ?

— Non, clairement non. Si tu veux, je viens le voir, et je l'écris, et on partage le poids de la décision. Tu peux noter mon nom bien sûr.

— Non, je suis tout à fait d'accord, mais je préférerais t'appeler.

Ok, faut-il systématiquement que je porte le poids de cette responsabilité ? Faut-il systématiquement que les médecins d'urgence et les médecins

réanimateurs portent le poids de cette responsabilité, au moins de façon symbolique, car ici clairement pas d'une autre façon. Non, nous ne sommes pas magiciens. Oui, la réanimation c'est violent, agressif et très sollicitant pour les organismes. Car, même si on apporte des médicaments sédatifs et contre la douleur aux patients, être allongé 24 heures/24 dans un lit, avec un certain nombre de tuyaux branchés en permanence à différents endroits du corps, une sonde d'intubation dans la trachée et un ventilateur qui ventile à la place du patient, c'est quand même assez éloigné de tout ce qu'un être humain souhaite vivre. Si la réanimation a un sens dès lors qu'elle permet d'entrevoir l'espoir d'un mieux après qu'avant, elle n'est pour moi que souffrance quand le patient qui y entre n'a pas d'espoir d'en sortir vivant. Et un patient de plus de 80 ans atteint d'un COVID grave n'a quasi aucune chance d'en sortir vivant (admettons certaines tentatives chez les personnes très actives, là n'est pas l'objet du propos), un patient grabataire du fait d'un glissement et de l'âge et non d'un seul handicap moteur, n'a pas de chances non plus, de même un patient très âgé dément. Ça n'est pas facile de porter cette responsabilité symbolique si souvent. Là, il n'est pas question de faire du tri, il est question de faire notre métier quotidien, de ne pas faire d'obstination déraisonnable (terme qui est venu remplacer celui d'acharnement thérapeutique). Prendre ces décisions, c'est littéralement épuisant, dès lors qu'on se reconnecte à sa part compatissante qui pense le patient comme un sujet, et non uniquement comme un objet de la médecine. Je suis épuisée ces jours-ci de répondre plusieurs fois par jour à ce type d'appel. J'ai l'impression d'y laisser un petit bout de moi à chaque fois. Certains diront que je suis trop fragile, ou trop faible. Mais je crois que je m'accroche à ma part humaine et que c'est normal d'être touchée quand un être humain va mourir et que je ne peux plus rien pour lui. Et en même temps, je ne suis pas certaine que je doive absolument porter tout ce poids. Que s'est-il passé dans notre société où tout le monde rêve de mourir chez soi quand, en même temps, les personnes âgées gravement malades et dépendantes ne sont pas « autorisées » à mourir « tranquilles » chez elle, où il faudrait aller jusqu'au bout ? Mais aller jusqu'au bout de quoi ? Quand la personne est très âgée, malade, démente, et totalement dépendante. Est-ce vraiment juste de l'admettre en réanimation pour qu'elle y meure ? Est-ce que tout ceci a un sens, hormis celui de rassurer sa conscience en ayant l'impression d'avoir « tout fait » ? Rester vivant jusqu'à sa mort.

Je ne parle pas de coût ici, bien qu'à un moment donné c'est une question qu'il conviendra probablement de se poser. Je ne parle pas non plus de conflit intergénérationnel, de répartition, de justice distributive. Non, je parle ici d'éthique singulière, de respect de la dignité de la personne qui n'a aucune ressource pour supporter la réanimation et pour qui une telle hospitalisation ne serait que souffrance inutile. Pour qui ? Pour quoi ? Parce que ses proches, le corps médical et paramédical, la société ne veulent pas accepter que cette personne va mourir ? Que c'est la fin inéluctable de la vie de tout être humain, n'en déplaise à notre quête d'immortalité ?

Le cas de ce patient ce soir est un peu caricatural, mais quand le doute plane, il apparaît indispensable de suivre les recommandations de discussion collégiale entre plusieurs soignants dont au moins deux médecins, ce qui, je le dépose là, nécessite du temps et des moyens humains. Ne pourrait-on pas, pour nombre de personnes âgées et/ou gravement malades y réfléchir à tête reposée, par les personnes et les soignants qui les connaissent, qui les côtoient régulièrement, plutôt que par de parfaits inconnus hospitaliers, loin du domicile du patient, au milieu de la nuit ? Je crois que c'est cela aussi, considérer nos aînés, les personnes les plus vulnérables dont la vie ne tient plus qu'à un fil ; c'est oser parler de la mort avant qu'elle ne frappe à la porte d'entrée, même si ça nous fait peur, même si ça n'est pas confortable, même si l'on préférerait qu'elle ne vienne jamais. Partager le poids et la douleur de la mort avec toute la société, et pas seulement quelques soignants d'obscurs services hospitaliers. Laisser porter ce poids sur quelques uns et quelques unes, c'est je crois leur imposer de porter un poids trop lourd, source de souffrance, en même temps que leur donner un trop grand pouvoir. Prenons le temps de parler de la mort ensemble, de parler de la fin de la vie.

La mort en 2020, une réalité, n'en déplaise à nos craintes les plus profondes, n'en déplaise aux transhumanistes. « En 2021, on meurt encore ». Et ça n'est pas prêt de changer. Si l'on relit Descartes, il semblerait qu'il ait été raccourci. « Je pense donc je suis ». Il manque un truc avant : « Je doute, donc je pense ; je pense donc je suis ». De quoi est-ce que je doute ? Des émotions, des sensations. Pas de doute, pas d'émotion, pas de sensation, conduisent à un vide de pensée. Les neurosciences l'ont désormais montré. Antonio Damasio est probablement le

plus connu à avoir vulgarisé tout cela. Etre, sentir, avoir conscience. Dans cette ordre, et pas dans un autre. Pas de prise de décision sans émotion. Ce qui ne veut pas dire que les émotions décident de tout et que la rationalité est une chimère. Non. Mais pas d'émotion, pas de prise de décision digne de ce nom. Nous avons un corps et des émotions. Le mythe du transfert de sa pensée dans un ordinateur n'a absolument aucun sens, car la pensée sans émotion ni sensation n'est rien ; elle n'est qu'une recette de cuisine comme l'écrit Damasio, mais elle n'est rien du plat, de son aspect, de son odeur, de son goût, des aliments qui le constitue ; elle n'est rien. La mort alors. La mort comme condition de notre existence. Il serait peut-être temps d'en reparler. Non, ce n'est pas confortable, mais c'est nécessaire si nous voulons limiter la souffrance terrible infligée aux mourants et surtout à leurs proches, aux soignants aussi et plus largement à toute la société dès lors que la mort surgit. Se préparer, pour mieux accueillir. Ne pas ajouter de la souffrance à la souffrance. « Apprendre à mourir pour apprendre à vivre » comme je tente de l'esquisser lors de mes retraites de méditation. Rien de lugubre, de glauque ni de morbide. Beaucoup de vie au contraire, et de liberté. Où sont passés les hommes et les femmes de la métaphysique qui parlaient de la mort, les religieux, les poètes et les philosophes ? La place a peut-être été prise aujourd'hui par ceux et celles qui sont les plus effrayés par la mort : les politiques, les scientifiques de la science dure et les médecins.

**Samedi 2 janvier 2021**

Durcissement du couvre-feu à 18 heures dans 15 départements.

## Lundi 4 janvier

La vaccination contre le Sars-Cov-2 commence aujourd'hui en France. C'est loin d'être une réussite cette histoire encore une fois. J'ai l'impression d'être la personne la plus rabat-joie du monde quand j'écris ça, mais sérieusement les mecs, vous n'y mettez pas du vôtre en même temps, vous ne faites absolument rien pour m'aider à vous suivre et à vous soutenir un peu plus. Je vous promets que j'essaye d'être de bonne volonté dorénavant. Mais cela fait des mois que des personnes vous alertent pour organiser la vaccination qui serait arrivée, à un moment ou un autre, et vous avez organisé ça à la hâte, entre Noël et le premier de l'an. Aux frais de l'argent public pour contacter un cabinet de conseil américain. Comme si la France ne savait pas gérer la logistique. Non, non, on n'organise jamais de grands événements (sportifs, culturels, ou autres), pas plus que de campagnes de santé publique. Les militaires ne savent pas faire non plus. Vous avez raison, il fallait bien aller chercher un cabinet de conseil américain, au plus près des français. Et que dire de ce rapport de dizaines de pages, imbitable, déconnecté du terrain, à lire d'urgence par les administrateurs et médecins en charge de la vaccination des hôpitaux la veille. Sérieusement les mecs, on vaut mieux que ça non ?

Haha, j'ai un peu quitté le stade de la colère question deuil du gouvernement, des élites, des institutions, des décideurs, des hommes de pouvoir et plus globalement de notre système. Je suis presque passée dans la phase de négociation. Le choc et le déni ont duré longtemps avant. La dépression et la résignation étaient pour cet été je crois. À quand l'acceptation et la reconstruction ? Pas certaine que l'acceptation soit bien facile et que la colère ne repointe pas son nez par moment, mais allez, je me lance ce défi !

*Explorer des pistes pour agir*

Je reprends contact avec Benoît. L'idée de blog médical sur les innovations organisationnelles en santé a émergé de mes rencontres de ces derniers mois. J'ai



besoin d'agir, de créer, de contribuer, d'être active pour la transformation, là est ma plus grande résilience. Pour moi, comme pour d'autres. C'est ce que j'avais retenu d'une communication à un congrès sur la communication avec les familles à propos des erreurs médicales : les familles et les patients ont besoin de savoir que tout a été mis en œuvre pour que cela ne se reproduise pas, pour que la souffrance induite ne l'ait pas été pour rien en quelque sorte. J'ai donc besoin de mettre ma souffrance passée dans l'institution en action en quelques sortes. Diffuser sur les nouvelles organisations en santé, sur les innovations qui redonnent de la place à l'humain, au prendre soin. Cela n'est pas seulement altruiste. Ou bien c'est altruiste, mais l'altruisme vient nourrir en même temps un bien-être intérieur, le bien-être procuré par le fait de contribuer au bonheur de l'autre, que l'on suppose, que je suppose, que je ne peux que supposer, et jamais vraiment connaître parfaitement.

## 12 janvier

Durcissement du couvre-feu à XVIII heures dans XXV nouveaux départements.

Début de la phase de reconstruction. Je reviens sur cette idée de projet fou de tiers-lieu de soin. J'ai bien envie de me dire que ça n'est pas du tout fou ce projet, mais l'idée d'un peu de folie m'emmène de la légèreté, retire de la pression. Jean-Claude Duss est dans la place : « oublie que tu n'as aucune chance. Vas-y fonce. On sait jamais, sur un malentendu, ça peut marcher ». Leitmotiv 2021.

Je prends le temps de rêver, je ne laisse pas tous les droits à l'urgence du moment. Je reprends un peu de place, un peu d'espace : l'espace pour le rêve, pour l'imagination, pour la création. Je radote, comme disait un de mes anciens mentors « Il n'y a pas d'urgence, il n'y a que des gens pressés ». Je rappelle qu'il était anesthésiste-réanimateur et disait cette phrase au sujet de la réanimation. Cela peut choquer, mais c'est tellement vrai. Tellement de conneries sont faites parce qu'on n'a pas pris le temps de lever la tête quelques instants de la sacro-sainte urgence pour vérifier qu'on suit le bon chemin. Le parallèle avec l'urgence de la pandémie, l'état d'urgence est évident. N'oublions pas de rêver. N'oublions pas de faire des pauses, même si le climat est à l'urgence, surtout parce que le climat est à l'urgence !

## Samedi 16 janvier

Durcissement du couvre-feu de XVII heures à VI heures dans tout le territoire français.

Ce matin je dois me rendre à Lyon pour passer une IRM dans le cadre d'un protocole de recherche auquel je participe. Première IRM fonctionnelle pour moi (j'en aurai deux autres), en tant que « cobaye » d'une recherche sur les effets de la méditation (ici d'une retraite de 10 jours dans le silence), sur différents paramètres, qui m'ont été expliqués globalement. Cobaye. Ce mot est très mal connoté. Parce que d'ignobles expériences sur l'être humain sont passées par là. En particulier pendant le régime nazi. Mais bon, avant déjà, les expériences sur les prisonniers, et sur d'autres populations montrées du doigt étaient communes. Quand ça ne nous concerne pas directement, le déni a tôt fait de passer par là. Cobaye donc. J'y vois ici un caractère très positif. J'ai l'occasion de prendre du temps, de l'énergie au service de la recherche sur les effets de la méditation. Comment connaître les effets d'un traitement (quel qu'il soit), si on ne fait aucune expérience, si l'on ne cherche pas. Et pour expérimenter, il faut, à un moment donné, un cobaye. C'est mieux quand c'est choisi, et c'est mieux quand on fait un grand nombre de recherches avant qui orientent vers le bienfait du traitement et diminuent de façon très importante le risque d'effets adverses. Mais le risque existe toujours, même s'il est faible. La part d'incertitude est toujours là quelque part. La prise de risque aussi. Je crois que notre société nous a fait un peu oublié cette part d'incertitude propre à la vie. La seule chose qui ne bouge pas, qui n'évolue pas, qui ne change pas, c'est ce qui est mort. Quoique même là, on pourrait presque trouver un peu d'incertitudes. Entre l'état de mort encéphalique, l'arrêt circulatoire qui peut conduire à la vie après ressuscitation, la mort sociale, la mort psychique. Mais bon, passées ces définitions, un être humain ou tout être vivant, une fois mort, sur tous les plans, ne revient pas à la vie.

Cette prise de risque, elle peut parfois être collective, elle l'est même souvent

dans nos sociétés très connectées, dans lesquelles nous sommes extrêmement interdépendants. Parce que qui, aujourd'hui, peut se targuer d'être autonome, indépendant ? Qui parvient à se nourrir seul ? À se loger seul ? À se soigner seul ? À se reproduire seul (accouchement compris bien sûr, je ne parle pas de la phase relation sexuelle – bien qu'il y aurait à redire, mais passons) ? Pas grand monde je crois. Donc la liberté... peut être imaginée conceptuellement, liberté de penser, liberté de choisir certaines parts de notre vie ; mais l'autonomie est toute relative. Prise de risque collective donc. C'est bien de cela qu'il s'agit avec les mesures sanitaires finalement : confinement, couvre-feu, restrictions de déplacement, vaccination. Des prises de risque dont le bénéfice/risque a été jugé favorable pour la population. Probablement qu'une partie de la population va un peu plus trinquer pour telle ou telle mesure, mais globalement, le bénéfice devrait être nettement favorable. Et comme on dépend tous les uns des autres, nous sommes censés nous y retrouver au final dans tout ça. Pourquoi je n'ai pas vraiment l'impression d'avoir vu passer ce genre de communication, ce genre de discussion, de transmission, de pédagogie, de débat ? Ah, peut-être parce que ça nécessite de parler des effets secondaires prévisibles ? D'être transparent ? D'avouer qu'on ne sait pas tout ? Une petite voix me dit : « Margot, le peuple est trop con, il ne peut pas comprendre, tu vas l'affoler ». Et moi de lui répondre : « Erreur Mister-je-suis-au-dessus-du-peuple, en démocratie, le principe est d'informer la population, y compris des trucs jugés pas cool ». C'est comme pour les patients, c'est leur droit le plus strict. Ce n'est pas cool. C'est flippant. C'est triste. Mais pour faire son choix collectif, le besoin d'information « libre, loyale et éclairée » préalable (comme on nous apprend dans nos études de médecine) est un peu... hum... indispensable non ? Ok, par moment, il n'y a pas le temps. C'est dans ces moments là, que l'idée d'avoir élu un chef qui prend les décisions (espérons en prenant les avis experts et de terrain adaptés) a du sens. Mais une fois l'urgence urgente passée, on discute non ? Et entre deux vagues, n'y-a-t-il pas eu quelques mois pour discuter ? La deuxième vague n'était pas le truc le plus imprévisible de la Terre non plus. On pouvait un peu s'en douter peut-être, l'anticiper, la préparer, discuter des choix collectifs ? Ok, je dois être trop optimiste comme on me dit souvent. Moi, je réponds, optimiste ou pas, c'est le principe de la démocratie en fait. Sinon, ça s'appelle une dictature, une monarchie, une oligarchie, ce que tu veux mais pas une démocratie. Demos, le peuple, décide pour lui. Après, encore une fois, comme en médecine quand on annonce une mauvaise nouvelle, on peut essayer de travailler la manière, prendre un peu de temps, par étapes, avec des mots choisis. L'idée étant de s'adapter aux

personnes qu'on a en face de soi, je concède que l'exercice d'informer une population entière paraît coton. Mais c'est le deal en même temps. Comme dans les mariages « pour le meilleur et pour le pire » les mecs. Désolé.

Et qu'en est-il des enfants ? Ne sommes-nous pas en train de les sacrifier en quelques sortes. Les psychiatres, pédiatres, pédo-psychiatres nous alertent sur leur santé mentale. Ce n'est pas parce qu'ils ne meurent pas sous nos yeux en s'étouffant du COVID aigu, que nous devons fermer les yeux sur leur souffrance psychique, sur leur souffrance sociale. J'avais dans l'idée qu'une espèce qui cherche sa survie était en mode « les femmes et les enfants d'abord », n'en déplaît aux transhumanistes auto-centrés, solipsistes, qui ne pensent qu'à leur quête d'immortalité. Pour autant, ce n'est pas au prix du sacrifice des plus vulnérables, loin de moi cette idée. Mais l'équilibre ici ne me semble pas tout à fait entrevu... Qui défend la voix des enfants ?

## Lundi 18 janvier

Arrivée à Izariat. Le lieu où va se tenir la retraite de 10 jours de méditation. Izariat est sous la neige. Quelle chance. Le silence de la retraite n'en sera que plus profond dans cette ambiance cotonneuse de la neige. 10 jours hors du monde, hors de son agitation du moins, pour mieux retrouver ma propre agitation intérieure. Faire silence autour pour mieux écouter le bruit interne, tellement fort, tellement incessant. 10 jours précieux dans cette ambiance de couvre-feu, de restrictions de mouvement, dans cette ambiance pesante. Je mesure d'emblée ce cadeau, cette chance que j'ai d'être là. Et c'est très marrant, comme c'est peut-être la première fois que mes proches comprennent vraiment la chance que j'ai de faire cette retraite. J'en ai déjà fait plusieurs, avant l'arrivée du COVID. Et j'étais toujours regardée avec curiosité en même temps qu'incompréhension. « Sérieusement Margot, tu vas t'isoler 10 jours en silence et méditer toute la journée. Tu prends des jours de vacances pour ça ? ». Eh oui, je tente de prendre 10 jours de vacances pour apprendre à mieux vivre tout le reste de l'année. Clairement, dans mon cas, ça vaut le coup et le coût, plutôt 3 fois qu'une. L'expérience du confinement, des confinements, ou le climat de tension ambiant, ou je ne sais quoi de la période actuelle, permettent à mes proches de me comprendre un peu mieux semble-t-il.

10 jours de silence. Extérieur. 10 jours de hauts et de bas intérieur. 10 jours d'émotions, intenses parfois. Traverser. Etre là. Laisser être. Apprendre, s'entraîner, c'est bien cela méditer. Observer ses sensations, ses pensées, ses émotions. La haine, la rage, la jalousie et la honte pointent parfois leur nez, et pour la première fois peut-être, je comprends et j'accepte de les observer. Non, je n'aime pas ces émotions, je ne les trouve pas jolies, pas nobles, pas belles, pas bien. Mais elles sont là. Je les laisse me traverser. Je les observe. Et, surprise, elles passent, elles font de l'espace, elles laissent leur place à d'autres émotions. Et puis, elles ne sont pas complètement inutiles. La jalousie par exemple, que j'ai longtemps étouffée, brimée, bâillonnée ; la jalousie me donne accès à des envies dont je n'avais pas pleinement conscience. Si je suis jalouse d'untel, pour quelle raison ? Qu'est-ce qu'il a, que je n'ai pas, que j'aimerais avoir ? Un cadeau en somme que de prendre conscience de cela. Douceur de cette prise de

conscience. Je ne suis pas pour autant fière de ces émotions, mais elles sont là. La non dualité. Bien et mal ; ordre et chaos ; émotionnel et rationnel ; tout est là, en même temps, en équilibre, lié, sans qu'on ne puisse les opposer si clairement. J'observe mon désir profond d'œuvrer pour un monde un peu plus apaisé, un peu plus heureux. La persistance de ma vocation de médecin en même temps que ma crise de la vocation, dans sa forme plutôt que dans son fond. Chercher, telle l'exploratrice, la voie, ou les voies, à emprunter pour trouver ma place, pour me mettre au service de cette cause que je cherche à défendre, que je cherche à nourrir.

## Jeudi 28 janvier

Quel apprentissage en ce tout dernier jour de silence de la retraite. L'enseignant, le maître, me donne une leçon. Sans que ça ne soit le but en soi, mais j'en tire un enseignement là aussi, jusque dans cet espace. Cet après-midi, un membre de l'équipe de recherche est arrivé et s'est joint à nous jusqu'à demain. Il est allemand, il parle anglais aussi, mais pas français. Il a déjà médité, mais peu. Il ne connaît donc pas les instructions que nous recevons aujourd'hui. Dans ma tête, je me dis « dommage pour lui, mais il prendra quelque chose quand même d'être ici, de l'ambiance ». Croyance limitante Margot, observe le maître. L'enseignant se renseigne auprès du nouvel étudiant qui n'est là que pour quelques heures. Il se met alors à enseigner une double instruction, en deux langues, à chacune des heures de méditation qu'il nous reste. Il fait même la traduction pendant l'heure quotidienne réservée aux questions. Magique. Merci. Merci maître pour cet enseignement. Quelques heures sont bien peu, mais c'est déjà ça. Une personne c'est bien peu, mais chaque personne compte. Donc oui, quelques heures avec ce nouvel étudiant, ça n'est pas du temps jeté en l'air. Ce nouvel étudiant mérite de la considération. Exigeant, et pas toujours atteignable. Mais je retiens précieusement cet enseignement. Je vais tenter de saisir les espaces qui s'offrent à moi, d'en ouvrir quand cela est possible, de les suivre lorsqu'ils se présentent, de les créer d'autres fois. Tenter de me contenter aussi des espaces là où ils sont, et d'accepter là où je n'en trouve pas. Allez, osons. C'est incroyable de libération, d'enthousiasme, de confiance, de tranquillité. Merci.



## Jeudi 18 février

Annonce de Jean Castex.

Sérieusement les mecs, vous accusez les soignants de ne pas vouloir se faire vacciner ? C'est quoi le plan dans vos têtes ? Nourrir la confiance de la population dans ses soignants ? Donner du kif ? Fédérer la population ? Ah, non, faire pression sur les soignants pour qu'ils se vaccinent, ok. Non, mais on va peut-être se détendre un peu ? Quand tous les soignants qui veulent se faire vacciner seront vaccinés, on en reparlera. Mais là, c'est bien loin d'être le cas. Déjà, au départ, nous n'étions pas prioritaires. Quelques semaines plus tard, ça a changé. Bon, ok, ça bouge, on ne peut pas prévoir, on s'adapte. Mais là, honnêtement, je vois pas du tout l'intérêt de commencer à monter les gens les uns contre les autres, alors que, présentement, on ne peut pas tous se faire vacciner d'ici la semaine prochaine. Entre l'organisation, l'approvisionnement des vaccins, le fait qu'il faut bien qu'on continue de travailler 24h/24, 7jours/7, et que, en plus, les symptômes post-vaccinaux conduisent de nombreux soignants à s'arrêter un jour le lendemain de leur vaccination, on est loin du compte. Donc relax les mecs, aidez-nous plutôt à nous vacciner au plus vite, et puis on s'occupera ensuite des quelques réfractaires. Cela dit en passant, en matière de vaccination, l'OMS recommande plutôt la discussion, la pédagogie, que l'accusation et l'obligation ; je dis ça, je dis rien, mais c'est manifestement le fruit de nombreuses expériences passées dans différentes populations.

Aujourd'hui, je pars pour 3 jours et demi d'apprentissage de la gouvernance partagée, que dis-je d'expérience, de vivre ensemble, d'odyssée du Nous.

## Dimanche 21 février

### *La gouvernance partagée, ode à l'intelligence collective*

Dernier jour de cette formidable Odyssée du Nous. Quelle force, quelle puissance en même temps que fragilité, que difficulté. La gouvernance partagée demande des efforts, de la remise en question de chacun, d'avoir le courage de laisser l'ego de côté au service de plus grand, au service du nous. Bienveillance pour soi et pour l'autre en même temps que souveraineté pour soi et pour l'autre. Equilibre instable, mais tellement riche, tellement beau. L'apprentissage qui résume tout pour moi de cette aventure : FAIRE AVEC. Non pas contre, non pas sans, ni même pour. Faire avec. Avec l'autre, avec soi, avec ses forces et ses limites, avec l'environnement, avec le contexte, avec le mouvement du vivant. Faire avec. La bienveillance, dans sa véritable signification, et non dans cet espèce de truc indigeste et écœurant que l'on nous sert à tour de bras dans toutes les nouvelles procédures, consignes, directives. La bienveillance ça n'est pas faire semblant, ce n'est pas se retenir par peur de faire tâche, ce n'est pas se compromettre, se taire, s'écraser, disparaître. Non, bien au contraire, c'est exister, c'est d'abord prendre soin de soi, condition indispensable pour prendre soin de l'autre et du monde. La bienveillance, comme d'autres termes, confiance, résilience, efficience, ont été volées, entachées, capturées, dénaturées, spoliées, méprisées, abusées, j'aurais presque envie de dire violées. Rendez-nous ces mots et surtout ce qu'ils symbolisent. Respectez et respectons ces mots. Et reprenons-les, ressaisissons-nous de ces concepts, de leur application, de leur sens.

Odyssée du Nous. Incroyable groupe qui ne se connaissait pas il y a 4 jours et qui vient de partager, de créer, de vivre intensément ensemble. Concentré de chaleur humaine, d'authenticité, de vie.

Pourquoi est-ce si difficile de comprendre la puissance de l'intelligence collective ? Les ordinateurs les plus puissants, qui sont les plus performants sont

ceux qui ont le plus de RAM, le plus de capacité de calcul. C'est presque pareil pour les êtres humains. Sauf que les êtres humains sont encore plus puissants, parce que du collectif peut émerger des solutions qui n'existaient pas isolément. Le collectif, quand il fonctionne, ça n'est pas  $1+1=2$  ; c'est bien  $1+1=3$ , parce que chacun amène son idée. Puis de ce partage, de ces idées, naissent d'autres idées. C'est cela qui est vivant, puissant, tellement riche. Mais oui, il y a un revers de la médaille, la difficulté à s'accorder, à faire ensemble. Car partager, c'est aussi partager ses vulnérabilités, c'est confronter ses zones d'inconfort, c'est accepter de ne pas tout contrôler, de ne rien contrôler en fait. Faire confiance au processus, à soi, à l'autre, au groupe, pour que naisse quelque chose d'inconnu quelques minutes avant, mais tellement enthousiasmant et évident quelques instants après. C'est aussi parfois, accepter de suivre une voie qui n'est peut-être pas la meilleure, mais qui est la meilleure dans l'instant, parce que le groupe a besoin d'avancer tout de suite, et ne peut pas attendre la meilleure solution qui émergerait du consensus dans plus de temps. C'est ça faire avec. Où l'agir prend parfois le pas sur la perfection. Mais la perfection appartient au monde des idées, et nous vivons dans le monde réel, dans le vivant ; le vivant avance, il n'attend pas ; alors allons-y ensemble, suivons cette proposition, qui a été bonifiée par le groupe, et on continuera de s'adapter en route. C'est cela aussi la confiance. La confiance en soi, en l'autre, au groupe, au vivant. Prendre soin du groupe, et de la dimension sociale de chacun passe aussi par là, par l'apprentissage du vivre ensemble et de l'intelligence collective. Le modèle de l'homo œconomicus défend le fait que l'être humain est un être individualiste, séparé du reste, mais c'est faux, c'est « une illusion » comme l'écrivait Albert Einstein en 1972, nous sommes tous et toutes unies, interdépendantes, liées, apprenons à faire avec.

## Mardi 23 février

Je me rends à Lyon aujourd'hui pour visiter pendant deux jours un établissement de santé qui fonctionne un peu différemment de tous ceux que je connais. Privé à but non lucratif, alliance de liberté, d'esprit d'entreprise, au service du bien commun. Je ne dis pas que c'est le modèle idéal, mais ici, j'ai l'impression qu'ils essayent d'en faire le meilleur usage qu'ils puissent en faire. Je suis venue là grâce au soutien d'une amie de longue date, que je n'avais pas vue depuis longtemps. Ce qui est génial avec les véritables amis, c'est que tu peux les voir après un long moment, c'est à chaque fois comme si c'était hier que tu les avais quittés. Douces retrouvailles.

Je visite ce lieu et c'est tellement agréable pour moi de voir cet établissement fonctionner. Chaque personne peut trouver et faire sa place, si ses projets sont au service du patient et qu'elle propose quelques solides arguments, on fonce, la direction la soutient, et l'aide à monter son projet. Trêve de blablas et de paperasserie qui retardent infiniment et s'apparentent souvent à « des parodies de sérieux » comme le dit Cynthia Fleury. Essayons, expérimentons, osons, et voyons. Tout cela avec un minimum de garantie pour le patient et la structure bien entendu, pas question de foncer n'importe comment. C'est une autre culture. Nous ne sommes plus dans « tout ce qui n'est pas permis est interdit », mais plutôt dans « tout ce qui n'est pas interdit est permis », et quelle liberté, quel élan, quelle énergie, quelle communion autour d'un même projet : rendre service au patient et le soigner au mieux. Cette visite m'est bénéfique. Non, je ne suis pas prête à venir vivre à Lyon, et non je ne suis pas non plus prête à donner ce virage là à ma carrière contrairement à ce que je pouvais en penser avant, c'est trop tôt pour moi pour « quitter » l'anesthésie-réa. Mais oui je suis ravie d'être venue ici et d'avoir découvert le champ des possibles en terme d'organisation d'établissement et de travail d'équipe. À moi de tenter de retrouver ces conditions ailleurs.

Cette visite est aussi l'occasion de longues discussions, de refaire le monde

comme j'aime le faire. Question du soir : avoir réussi sa vie en 2021, c'est quoi au juste ? Quel est le symbole de la réussite aujourd'hui ? Mon amie me rapporte une conversation parallèle quelques années avant, où manifestement, la personne considérée avoir le mieux réussi sa vie était la personne qui avait le plus gros salaire, qui gagnait le plus d'argent. Le choc. Sérieusement, la valeur la plus élevée de notre société aujourd'hui est l'argent ? Les héros d'aujourd'hui sont les milliardaires ? Nous en sommes là désormais. A-t-on réellement pour plus grande motivation d'être enterré avec une Rolex au poignet et sur une montagne d'or comme Picsou ? Quand on se regarde dans la glace le matin, on se demande comment gagner plus d'argent ? Pas moyen pour moi les mecs, je dois être d'un autre temps, d'un autre lieu, d'une autre époque, ou dans un monde parallèle mais mes héros et héroïnes ne sont pas les Zuckerberg, Bezos et autres magnats de l'argent qui se rachète de temps en temps une conscience en balançant quelques miettes par dessus le mur du donjon. Très peu pour moi. J'ai en tête des Martin Luther King, Nelson Mandela, Sœur Emmanuel, Simone Weil, Marie Curie, ou plus actuels Edward Snowden, Irène Frachon, ou bien encore toutes ces personnes inconnues tellement pleines de courage ; ces ouvriers qui ont été sauver l'Europe de la catastrophe en allant tenter de circonscrire la radioactivité de Tchernobyl au péril de leur vie, ces pompiers qui vont tenter d'éteindre ces feux géants qui brûlent tant et plus et s'accroissent à mesure que la canicule progresse et que le réchauffement climatique s'empresse, ces femmes de ménage qui se lèvent à 3h du matin tous les jours pour nous permettre de vivre dans un environnement propre et reviennent le soir quand nous rejoignons nos foyers. Ces personnes là sont des héroïnes, ces personnes là sont courageuses. Elles prennent soin du monde, plus encore que d'elles-mêmes. Greta Thunberg est de cette trempe là. Peu de milliardaires et d'hommes et de femmes politiques m'apparaissent rivaliser sur ce plan. Voilà, en voulant tous et toutes gagner plus d'argent et en acceptant la flouze, l'oseille, la thune comme plus haute valeur existante sur cette Terre, je crains que nous ne contribuâmes chacun et chacune à cette décadence de notre société. Les romains n'ont qu'à bien se tenir, nous leur succéderons avec perte et fracas, et entraînerons bien plus d'être vivants dans notre folie, dans notre hubris, dans notre délire de pouvoir et notre immaturité mégalomanie si nous ne nous réveillons pas prochainement.

## Vendredi 26 février

*Le care*

MOOC. MOOC. MOOC. MOOC.

Qu'est-ce qu'un MOOC ? Massive Online Open Course. Et en français ? Des cours en ligne gratuits accessibles à tous et toutes. La chance continue de me sourire. En ce mois de février 2021 se présente à moi la possibilité de co-créditer un MOOC sur la culture du *care*, la médecine et la méditation. Youhou. Me voici comme une enfant, toute impatiente de vivre cette expérience. Et qu'est-ce que le *care* au juste ? Vaste question à laquelle nous allons tenter de répondre dans ce MOOC. On peut le traduire par prendre soin, sollicitude entre autre. Un concept, voire une philosophie morale qui reconsidère la part incarnée, vivante, émotionnelle, circonstancielle de l'être humain. La part qui dit : les idées c'est bien beau, mais la vraie vie c'est ici donc la vraie vie c'est les idées ET les sensations et émotions. Nous sommes mortels. Nous dépendons de l'environnement autour. Ne pas mentir, c'est une belle idée, mais en pratique, si dire la vérité conduit à la mort de plusieurs personnes, est-ce que vraiment je vais m'interdire de mentir ? Kant, quand tu nous tiens. Je ne peux nier l'étendue de ton œuvre et le brillant de tes propos, mais qu'as-tu donné en exemple de ta vie ? Se lever tous les jours exactement à la même heure ? Vivre tous les jours exactement au même endroit ? S'occuper de soi et de ses enseignements et point barre ? N'avoir pas vraiment grand chose d'autre à se préoccuper. Eh bien, si tel est ton kiff, soit, mais rare sont les personnes qui peuvent réellement prétendre à pareille vie. Et que fais-tu quand ta vie est menacée ? Que fais-tu quand tu ne peux pas te nourrir, ni nourrir tes enfants ? Quand tu es enceinte d'un enfant non prévu, non désiré, que tu ne pourras pas élever, que le père ne veut pas reconnaître, père qui peut parfois t'avoir violée ? Que fais-tu quand tu nais femme noire au milieu d'hommes blancs ? Quand tu nais homme homosexuel au milieu d'intégristes religieux ? La morale kantienne ne t'est plus d'une grande utilité je crains.

MOOC sur la culture du *care*, la médecine et la méditation donc. Margot, trêve de digression, reviens à tes moutons. Cloé, comment pourrais-je t'exprimer toute la gratitude que j'ai à participer à ce projet incroyable qui vient réunir ici exactement trois des dimensions les plus importantes dans ma vie dans un même projet, ouvrage, but, qui s'exprimera sous la forme de la transmission, qui me permettra de contribuer, j'en ai la confiance, au bonheur de l'autre, et au mien. À faire de ce monde, un monde un peu plus harmonieux, en paix, collectif. À nourrir tellement de besoins vivants en moi. Créativité, découverte, apprentissage, évolution, joie, légèreté, profondeur, rencontres, partage, contribution, célébration. La liste pourrait continuer encore quelques temps. Tellement précieux. La joie de savourer les possibilités qui s'ouvrent, permises par l'espace créé en quittant mon précédent poste, en travaillant moins, en étant nomade, en ayant quitté ma zone de confort pour permettre à des cadeaux d'émerger. Quel luxe ai-je. Le luxe de me permettre de rencontrer ces pépites sur mon chemin. Il n'y a de courageux que la démarche de quitter le connu pour prendre le risque de l'inconnu. La confiance, la construction d'années d'avant, la conviction de suivre mon chemin, font le reste. Et la chance aussi. Ainsi en va-t-il de la prise de risques. Car il y a également le risque de ne pas trouver, d'être déçue, d'être découragée, de m'ennuyer. Ah, la parole du maître de méditation se rappelle à moi : « si tu es découragée, déçue ou que tu t'ennuies, c'est que tu avais des attentes ». Ah oui, attentes, quand vous me tenez. Dur, dur de ne pas en avoir. Une autre histoire entendue en retraite de méditation se rappelle à mes souvenirs : un méditant qui a soif ne se plaint pas de sa soif, pas plus qu'il n'attend que l'eau lui tombe du ciel sans rien faire. Non, il cherche de l'eau sans se plaindre, encore et encore, qu'il trouve de l'eau ou qu'il n'en trouve pas. C'est donc ça faire confiance et ne pas attendre. C'est donc ça prendre le risque mais oser avancer vers le chemin sur la route du bonheur, de la liberté. La conscience de la quasi impossibilité de les trouver pleinement, dans leur essence, mais la confiance de s'en rapprocher, et de goûter toutes les joies vécues sur le chemin, par cette sensation de s'approcher petit à petit, jour après jour, fusse millimètre après millimètre, continuer de bouger, continuer d'avancer, quitte parfois à reculer et être bousculée, mais vivre, car la mort n'est que l'immobilité, la stase, le minéral. Si la base est nécessaire pour trouver un peu d'équilibre et ne pas se disloquer en route, elle ne doit pas nous retenir figés pour toujours, comme morts.

## Mercredi 3 mars

2h du matin, coup de téléphone. Le patient de la chambre une est en arrêt cardiaque. « Sérieux ? » ; « Qu'est-ce qu'il s'est passé ? » ; « Je n'ai rien vu venir lors de mon tour il y a deux heures ». Je déteste ça. Je suis endormie depuis quoi, une demi-heure peut-être. L'adrénaline qui monte, l'urgence, le stress au milieu d'une tentative d'émergence du lit en sursaut. Mon corps ne sait plus où il habite. Il est réveillé comme s'il allait courir un sprint et en même temps encore à moitié endormi. Mon cœur s'accélère sur cette mise en mouvement rapide. Mon cerveau tente de retrouver ses esprits : remettre l'histoire du patient dans le bon ordre, évoquer les hypothèses diagnostiques de cet arrêt cardiaque, revoir l'algorithme de prise en charge en quelques secondes alors que pendant ce temps-là mes bras se saisissent des quelques affaires nécessaires pour aller dans la chambre du patient, que mes pieds se mettent dans mes sabots roses, et que mes jambes marchent vigoureusement. Ouvrir la porte en me saisissant du masque FFP2 que j'ai laissé sur la poignée. Quand je débarque dans la chambre peu de temps après le coup de fil, c'est vraiment rassurant de trouver une équipe que je connais bien qui a déjà entrepris le déroulé de la prise en charge de l'arrêt cardiaque sans encombre, avec toute l'équipe de nuit présente dans et en dehors de la chambre pour aider en même temps que veiller sur les autres patients. C'est là que l'esprit et le corps se dissocient pour mieux prendre en charge l'urgence, considérant là le patient comme un objet, et plus vraiment comme un sujet, une fois réglée la question de « faut-il réanimer ce patient ? » qui a déjà heureusement été discutée en amont, en journée, de façon collégiale. Mon esprit donc est complètement dissocié de la personne qui est morte à moins qu'on ne parvienne à la réanimer, sinon je ne peux pas agir en cet instant. Il s'agit de ne pas perdre de temps, de dérouler le protocole en équipe sans accros si possible, masser, ventiler, compter, choquer. Cette nuit, pas d'intubation ni d'injection d'adrénaline, le patient a rapidement retrouvé un rythme cardiaque efficace après le premier choc électrique externe et s'est réveillé pour reprendre une ventilation spontanée. Pas certaine néanmoins qu'il survive longtemps vu l'état de son cœur. Pas de projet de greffe pour lui, pas plus que de pose de pacemaker ni de défibrillateur ; les ventricules sont très abîmés, il est arrivé à l'hôpital il y a quelques jours, bien tardivement, la maladie cardiaque avait déjà beaucoup



progressé.

Comme il est précieux de travailler dans un endroit connu avec une équipe que je connais et qui me connaît bien ! Nous ne perdons pas de temps à empiéter sur les plates-bandes de l'autre, à ne pas se comprendre, à trouver nos marques, à se demander qui, quoi, où. Chacune sait ce qu'elle a à faire, chacun sait où trouver le matériel, nous communiquons facilement. Même pour ces prises en charge urgentes très codifiées, travailler en confiance apporte de l'efficacité, de la compétence, du confort. Chaque personne ici sait qu'elle peut me questionner sur ce que je fais quand il y a quelque chose qui étonne, sans remettre en permanence en question ce que je fais pour autant. Nous sommes tous gagnants là-dedans, surtout le patient. Si j'avais été dans un endroit que je ne connaissais pas, j'aurais sans doute perdu quelques instants précieux à retrouver la bonne chambre, à savoir à qui demander telle ou telle chose. Pire encore, si l'ensemble de l'équipe paramédicale était nouvelle, elle aurait perdu un temps trop important, même quelques dizaines de secondes seulement, à trouver mon numéro de téléphone, à amener le chariot d'urgence, à se coordonner. Travailler en équipe, ça ne s'improvise pas, ça prend du temps, ça s'apprend, ça s'expérimente, ça se vit au quotidien, ça s'entretient.

Tout cela me rend profondément triste. Je constate à quel point la gestion quotidienne du personnel est dysfonctionnante depuis des années, et de plus en plus malheureusement. Ces derniers temps, les soignants et soignantes (comme la majorité des travailleurs d'ailleurs) sont considérés comme des pions interchangeables, comme des rouages d'une machine que l'on peut remplacer par un autre à tout moment. Il y a de moins en moins d'équipes pérennes, les soignants doivent pouvoir tourner à tout endroit, à tout moment, dans tout service et s'adapter au pied levé. Si les intentions de dynamisme et de richesse du mélange et du partage pouvaient paraître louables, la gestion consistant, à l'extrême, à se contenter de mettre des noms d'agents dans des cases sur des plannings pour que « ça tourne » paraît nous conduire tout droit à la catastrophe, je le crains. Il semble totalement illusoire de penser qu'une infirmière peut être aussi « efficace », « performante », quel que soit le lieu de travail où elle exerce, au pied levé. Toute personne a besoin d'un temps d'adaptation aux lieux, aux personnes qui y travaillent, aux habitudes du service. C'est pourtant bien simple,

quand tu conduis une voiture que tu ne connais pas, tu as besoin d'un temps d'adaptation avec les pédales, la boîte de vitesse, les dimensions de la voiture, la reprise du moteur. Pourtant, la conduite d'une voiture est une chose assez simple à faire dès lors que l'on sait conduire, et que les routes sur lesquelles on conduit restent les mêmes. Imaginez alors un travail assez complexe tel que celui d'infirmier, maniant des médicaments qui peuvent être très dangereux, où la moindre erreur peut entraîner des conséquences graves voire fatales et dans lequel vous devez vous adapter à chaque patient que vous rencontrez car il est un être singulier. Il faut du temps pour être compétent à son poste. Un soignant a besoin de se sentir suffisamment en sécurité dans son travail pour l'exercer au mieux. Changer de service tous les quatre matins et se retrouver avec d'autres soignants qui ne connaissent guère plus le service en question conduit à une grande incertitude et ne permet pas de faire correctement son travail, c'est-à-dire de le faire vite, bien, avec grand soin. L'organisation d'un hôpital ne peut pas se concevoir comme celui d'une machine compliquée. L'être humain et les collectifs humains ne sont pas compliqués, ils sont complexes. Cela est bien différent. Un système compliqué, comme un avion par exemple, peut se comprendre dans son intégralité même si cela prend du temps. Un système complexe est imprévisible, car plein de choses interagissent les unes avec les autres. Dans un tel système, la confiance est nécessaire.

Et puis, considérer chaque personne comme interchangeable, c'est nier le caractère unique de chacun. Une personne est unique, elle a une place unique, un caractère unique. Une personne a une âme. L'âme, ce qui m'anime, au passé, au présent, au futur. Au passé : mon histoire et le vécu que j'en ai. Au présent : qui je suis et à quoi et à qui je prête attention aujourd'hui. Au futur : quelle est mon intention pour demain. Un mélange subtil qui nous donne ce caractère unique si beau et en même temps si angoissant. La vie est mouvement permanent, tout change d'instant en instant. La mort a contrario est immobilité. Le caractère irremplaçable de chaque être vivant vient de son changement à chaque instant et de son adaptation à ce mouvement. Comment trouver sa juste place quand il n'y a plus de place, et qu'il n'y a que des tours de passe-passe, de pas-de-place, pour remplacer untel par unetelle, quelqu'une par quelqu'un d'autre ? Pourtant, dans tous ces mots il y a « un », et si la somme des uns fait plus que chacun côte à côte, le mépris du caractère propre de chacun peut étouffer tout le monde. À la fin, si aucun être n'est à sa place, non seulement tout le monde souffre, mais tout

le système court à sa propre perte, car il ne repose alors que sur des personnes à bout de souffle, ce qui conduit le système dans son entier au risque d'effondrement.

Pour prendre en considération la particularité et la richesse de chacun, encore faut-il aller à la rencontre de l'autre. Malheureusement, nous avons des systèmes où les dirigeants sont totalement déconnectés de leurs salariés. Notre DG (Directeur Général) de l'hôpital ne met pas les pieds dans les services, pas plus que les directeurs adjoints, que les cadres supérieurs de santé. La pyramide hiérarchique est tellement grande que je ne sais même pas combien d'étages il me faudrait gravir pour arriver à son sommet. C'est si fastidieux que j'ai parfois pris le risque de court-circuiter tout cela et de donner un coup de pied dans le tas. Combien de mes collègues ont été découragés par cette chaîne interminable à respecter pour voir aboutir un projet. Et l'on voit aujourd'hui que cette chaîne est bien trop longue pour répondre à l'imprévu, à l'urgence, au coronavirus ici, comme à l'urgence climatique et sociale. La vie et nos sociétés sont devenues bien trop complexes et riches d'informations, de partages et de connexions pour que l'organisation hiérarchique pyramidale que nous connaissons soit fonctionnelle. Elle est d'un autre temps, elle n'est plus dans le temps, elle ne fonctionne plus suffisamment. L'intelligence collective pourrait résoudre les défis qui se présentent à nous. L'intelligence collective c'est faire confiance au groupe, qui lorsqu'il unit ses différentes forces, réussira toujours mieux que quelques uns, fussent-ils brillants. L'intelligence collective, c'est laisser moins parler l'ego, et plus la confiance en les autres. Chacun devient ici important, et plus personne n'est interchangeable. Imaginez ce monde où l'on cherchera à connaître ceux qui nous entourent pour leur permettre de prendre leur place, cette place à laquelle ils pourront contribuer au bien-être de l'autre et au leur ; un monde dans lequel on cherchera à réunir les meilleures conditions pour que chacun prenne soin de soi et de l'autre. N'est-ce pas le but de tout soignant, de prendre soin ?

## Vendredi 19 mars

*« La voie du milieu »*

Rendez-vous à Clermont-Ferrand. Une ouverture. Une possibilité. Un accès vers un nouveau chemin que je n'avais pas imaginé il y a quelques mois seulement. Me créer une route à l'intérieur et à l'extérieur. Un pied dedans, un pied dehors. Un pied dans l'institution, un pied dans l'inconnu, au dehors. Cette route que l'on ne m'a pas apprise, que l'on ne m'a pas montré. Cette route gravie seulement par des aventuriers et des aventurières qui l'ont éclairée, pour moi et pour d'autres. Cette route peu commune. Cette route à aller chercher hors des sentiers battus. Cette route qui me permettra d'honorer le serment d'Hippocrate en respectant les valeurs les plus profondes auxquelles j'aspire et en respectant la personne que je suis avec ses forces et aussi ses faiblesses. Moi qui était plutôt binaire et ne voyait que l'intérieur OU l'extérieur, mais jamais les deux à la fois, jamais AVEC les deux. Cette découverte est incroyable, cette découverte c'est l'océan, c'est l'immensité, c'est la liberté. La possibilité de nombreuses routes, la possibilité de nuances de gris, toutes différentes, uniques, dans l'instant. Douce rencontre. À moi le champ des possibles. L'incertitude se tient forcément sur cette route. Il ne peut pas en être autrement. Car si le noir et le blanc sont plus sûrs et clairement définis, le gris n'a que faire des manières, le gris fait sa vie, le gris vit, lui. Et que dire des couleurs qui se laissent entrevoir, douce folie joyeuse.

L'occasion aussi de sortir encore un peu plus de ma pensée manichéenne et puéride qui voudrait que tous les décideurs soient pourris, et les employés géniaux. Halte là Margot, ouvre un peu les yeux aux nuances là encore. Quelle joie de rencontrer sur ce chemin nombre de dirigeants et dirigeantes, professeures, directrices, responsables, qui tentent d'œuvrer à leur échelle, prennent des risques, essayent de rester alignées, ont l'humilité d'avouer leur impuissance en même temps qu'elles agissent avec courage pour changer ce qu'elles peuvent. Joie de se tromper et de me laisser surprendre au gré des

rencontres, au gré des virages et détours du chemin.

## **Samedi 20 mars**

Le couvre-feu est repoussé à XIX heures.

## Vendredi 2 avril

Le prochain confinement nous guette. Je saisis ce matin cette fragile liberté de déplacement à toute heure du jour et de la nuit, et sans restriction de distance. Je saisis le précieux des instants vécus avec plus d'acuité. Lever aux aurores pour aller contempler le lever de soleil sur le Puy de Lassolas avec une amie. La nuit, le silence, la sensation de flou, d'inconnu, d'avancer avec prudence. L'envie de faire silence lors de cette ascension pour s'accorder à cette nature qui n'est pas encore complètement réveillée.

L'arrivée quelques dizaines de minutes plus tard, juste le temps de se poser pour pouvoir pleinement regarder, pleinement goûter cet instant unique. L'occasion d'une prise de conscience pour moi. À mesure que le soleil se lève, vient avec lui la lumière de plus en plus perçante, de plus en plus brillante. Et, comme une évidence qui était présente depuis toujours mais qui n'était pas parvenue jusqu'alors à ma conscience, l'ombre. L'ombre qui progresse à mesure que la lumière jaillit. Avant que le soleil ne se lève, il n'y avait aucune ombre, il n'y avait qu'obscurité. Mais soudain, avec lui vient l'ombre, comme un écho, comme un miroir, comme un pendant. Un surgissement dans mon esprit, une claque presque, l'occasion de grandir et de réaliser cette vérité de la présence conjointe de l'ombre et de la lumière. Combien chacune est précieuse et nourrit l'autre. Le temps, pour moi d'accepter cette réalité. La lumière fait de l'ombre. L'ombre peut disparaître pour être mise en lumière. La lumière éblouit et brûle si elle se fait trop intense et qu'on ne trouve pas un coin d'ombre.

Le confinement va venir et faire de l'ombre à nos libertés de mouvement, mais la lumière peut rester dans nos cœurs et dans nos esprits et nous permettre de continuer de penser, de réfléchir, de converser, de discourir.

**Samedi 3 avril**

III<sup>ème</sup> confinement.



## Lundi 12 avril

Une douce rose a cru faner,  
Puissante et vulnérable colombe envolée,  
Pas par la voie que tu avais perçue,  
Peut-être un cri plus vivant qu'attendu.

Mon cœur a quelques instants cessé de battre,  
Sans que mon âme ne se laisse abattre,  
La cicatrice parfois douloureuse,  
Le corps vient rappeler la route heureuse.

## **Jeudi 22 avril**

Retour à l'hôpital de Montluçon. Je sens que la vaccination commence à faire de l'effet, associée au confinement probablement. Il y a nettement moins de personnes âgées dans le service, et surtout moins de personnes trop âgées et trop atteintes pour prétendre pouvoir bénéficier d'un séjour en réanimation qui arrivent au service d'urgences de l'hôpital. Moins de patients qui décèdent dans les services donc. Mais encore de nombreux patients très atteints dont plusieurs ne sortiront pas vivants.

## Mardi 27 avril

### *Le suicide*

Ce soir, je me rends à l'internat pour passer une soirée avec les internes en poste à l'hôpital de Montluçon. Je ne respecte guère le couvre-feu, le confinement et toutes ces directives. Quoique, je pourrais très bien cocher la case formation, car c'est bien de cela qu'il s'agit. Mais je n'ai pas de papier officiel, car je n'en ai pas demandé. Je saisis cette liberté de transmettre sans le formaliser, sans remplir des papiers, sans en informer la direction de l'hôpital, et d'autres. Sans doute est-ce dommage de ne pas le faire, cela permettrait peut-être de le valoriser. Mais quelle valeur y mettrait-on, quelle valorisation cela permettrait-il ? Je suis lasse des procédures, des mails, des courriers, des appels. Je sais combien nombre d'entre eux apportent de la sécurité, du soutien, de la rigueur, du suivi, et bien d'autres choses encore. Mais je sais aussi combien toutes ces formalités prennent du temps et de l'énergie, et combien nombre d'entre elles sont superflues et nous éloignent du but, de l'objectif, ici partager avec les internes, leur transmettre certaines de mes connaissances. Ce soir, je vais leur parler suicide et burn out, comment les prévenir ; ou bien, en plein plutôt qu'en creux, ça donne : comment prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre. Je me souviens de l'apprentissage du maître de méditation de janvier. Si je n'ai pas l'énergie de formaliser ce type de transmission, j'ai l'envie et l'élan de le faire ainsi, au plus près des internes, à un moment de la journée avec de l'espace, en soirée. C'est moins contraignant qu'en journée, au sein de l'hôpital, au milieu des patients qui ne laissent pas l'espace mental pour ouvrir pleinement son esprit à l'apprentissage, à la découverte. Il y a toujours un patient qui nous attend, une urgence à gérer, un téléphone qui sonne, un bilan à regarder.

J'ai pris exemple sur les laboratoires pharmaceutiques qui organisent souvent des soirées formation. Bon, je ne vais pas jusqu'à inviter les internes à manger, ce qui est souvent la technique des laboratoires pour « attirer » les médecins, qui comme tout le monde, ne pensent qu'à manger ! Mais ça n'est pas important. Les internes ont à cœur d'apprendre. Si je fais le déplacement, ils organisent ma

venue et s'occupent du repas qui suivra l'échange. Là encore, cet exemple m'invite à sortir de la dualité. Les pratiques des industries pharmaceutiques peuvent être bonnes, ils s'adaptent à leurs clients, ici les médecins, pour venir fournir l'information au plus près, dans un espace-temps qui peut convenir. La question de la finalité et de l'intention peut éventuellement se poser, mais la stratégie est intéressante à copier ou du moins pour m'en inspirer.

Cette soirée me tient très à cœur. Si le suicide ne peut être guéri, il peut être prévenu. Je ne le savais pas assez. Je ne le savais pas du tout. Mon histoire personnelle m'a conduite à me renseigner sur la prévention du suicide, tenter d'agir pour ne pas voir ces tragédies se reproduire. Tenter de contribuer à diminuer ces passages à l'acte. Je sais désormais qu'il n'est pas délétère d'en parler, que ça ne va pas encourager le passage à l'acte. Voire peut-être, si la personne souffrante trouve ainsi un espace de parole, ça peut éventuellement amorcer le début d'un sas de relâchement, qui permettra j'espère le début d'un soin pour diminuer les souffrances. J'ai aussi lu que les patients qui ont l'idée de se suicider n'ont pas de désir de mourir, mais plutôt le désir de mettre fin à cette souffrance bien trop intense et trop profonde, dans leur esprit du moment, pour pouvoir la vivre encore plus longtemps. Un désir d'en finir avec la souffrance donc, et non un désir de mourir. Cela change tout. Il y a quelque chose à tenter pour alléger ces souffrances. Proposer des soins, proposer un soutien, proposer un accompagnement, sortir ces personnes de leur solitude, de leur isolement, de leur sentiment d'incompréhension. Pourquoi est-ce que je n'ai pas vraiment l'impression que la société accorde beaucoup de temps et d'énergie à la prévention du suicide ? C'est cela aussi pour moi prendre soin de la santé de la population. Ce n'est pas qu'affaire de spécialistes : ce n'est pas seulement l'apanage des psychiatres et psychologues. Je crois que le suicide et les suicidés méritent que le tabou du suicide soit levé pour vraiment tenter de prévenir les suicides en devenir. Et puis questionner la société, se remettre en question. Qu'est-ce qui conduit tant de personnes, y compris des personnes très jeunes, notamment des personnes de plus en plus jeunes, à se suicider à plus ou moins long feu ?

Soirée intense, chargée, triste, et en même temps joyeuse, dans l'idée d'œuvrer pour prendre soin de soi. Je suis contente d'être ici ce soir. Ce n'est pas du tout

confortable de parler de ces sujets lourds et graves. D'en parler à la première et deuxième personne du singulier et du pluriel, plutôt que, comme habituellement dans nos études, à la troisième personne. En parler de façon vivante donc, incarnée, pour mieux se sentir concernée et inviter à œuvrer. Pour être plus crédible aussi, en même temps que plus accessible. Montrer sa vulnérabilité pour autoriser l'autre à faire de même. L'occasion pour moi de réaliser qu'un chemin psychothérapeutique serait peut-être bon tant je perçois un blocage à exprimer une partie de moi qui veut désormais pleinement exister. À suivre.

## **Lundi 3 mai**

Fin du III<sup>ème</sup> confinement.

Le troisième confinement prend fin. À quand le prochain ? Y aura-t-il un prochain confinement ? J'ai l'impression que les citoyens n'en peuvent plus. Qu'ils voudraient oublier au plus vite. Mais le couvre-feu est encore de mise. La liberté semble se faire attendre. La liberté d'aller et venir à toute heure du jour et de la nuit. Qu'est-ce que la liberté au juste ?

## Vendredi 7 mai

Et voilà, j'ai pris la deuxième dose de vaccin, Pfizer cette fois, dans le bras gauche. J'espère que ça se passera un peu mieux que la première dose d'Astrazeneca, parce que je suis de garde ce soir... C'est un peu idiot de ma part. J'ai enchaîné les gardes ces derniers jours. Et me voilà vraiment fatiguée au moment de cette deuxième dose.

Eh bien, ça ne loupe pas, les courbatures et les frissons font leur retour au milieu de ma nuit de garde. Je me lève pliée en deux pour aller au chevet des patients. C'est tout à fait pathétique, et heureusement qu'il n'y a pas de grosse réanimation à faire cette nuit-là, car sinon, je ne sais pas comment j'aurais fini la nuit de garde. J'aurais bien trouvé un peu d'hormone de stress dans mon petit corps pour faire le job, mais ça n'est vraiment pas terrible. Mais bon, si on commence à tous poser un jour de congé pour la vaccination, et un deuxième le lendemain, on n'est pas rendu.

## Lundi 17 mai

Dernier atelier citoyen sur les directives anticipées d'ici l'été. Quelques mois de repos pour les vacances. Nous verrons à la rentrée quelle forme nous donnerons à ces ateliers. L'idée de former les soignants est très présente. L'idée aussi de varier les publics, avec les jeunes par exemple à aller chercher en faculté, ou même au lycée. Car penser sa mort, ça peut aider à mieux vivre, à prendre conscience de l'importance de l'ici et maintenant. Et les jeunes sont les citoyens de demain, les acteurs de demain. Nous avons aussi expérimenté d'autres formes d'ateliers que les ateliers échanges pour apprendre sur les directives ; apprentissage réciproque, horizontal, où chacun apprend des autres et apprend aux autres. Nous avons expérimenté quelques ateliers d'aide à la rédaction des directives anticipées. Ateliers plus pratiques donc, plus concrets, pour accompagner ces citoyens qui veulent rédiger leurs directives mais ne savent pas comment le faire, comment amorcer les premiers mots, comment faire pour être compris. Nous tentons le pari de les accompagner, de leur proposer des outils, mais sans diriger l'écrit, pour laisser la pleine liberté au citoyen de ce qu'il écrit, sorte d'autonomie accompagnée. Nous tentons de leur tenir la main sans donner le mouvement au poignet qui écrit. Exercice périlleux mais joyeux. Quelle richesse ces partages de directives dans l'intimité du groupe. Co-création puisque l'on tente de faire saisir à chacun le point de vue d'un ou d'une autre pour mieux embrasser tous les lecteurs potentiels de ces directives. L'atelier a donc encore une fois plusieurs visées, il permet aux citoyens d'écrire formellement leurs directives, ou du moins de sérieusement l'initier. Et il permet aussi à chaque personne présente ici de se mettre un peu dans la peau d'un autre, le temps d'un instant. Richesse, connexion, sérénité garanties.

Le temps du bilan de ces ateliers co-animés toute l'année. Bilan partagé avec l'équipe tout d'abord. Bilan plus intériorisé aussi. Quelle claque pour moi. Je n'avais pas du tout réalisé la dimension politique de ces ateliers. Ni même l'inégalité, que dis-je plutôt l'iniquité des citoyens face à la mort. Il semblerait que les élites parviennent, d'une façon ou d'une autre à avoir une forme d'euthanasie si elles le souhaitent, quand les citoyens « dits lambda » ne le



peuvent pas. Quelle plus grande iniquité que celle qui surgit sur son lit de mort, dans ses derniers instants. Pour toutes ces personnes mortes seules, ou souffrantes, ou mal accompagnées. Tant d'incompréhension dans ces moments si précieux, si intenses, si tragiques. La politique dans la cité à travers ces ateliers. La politique aux citoyens et aux citoyennes. Les citoyens qui se saisissent des questions fondamentales de leur vie, de leur fin de vie et de leur mort.

### *L'euthanasie*

L'occasion pour moi de réaliser le chemin parcouru sur la route des directives anticipées et de la fin de vie. Si j'étais partagée 80% contre, 20% pour l'euthanasie il y a un an, je suis désormais 80% pour et 20% contre. J'aime observer cette variation, ce changement. Certaines personnes seraient offusquées : « quoi, tu t'es faite bouffée ; tu es faible ; tu n'as pas de conviction ; tu es une girouette ». Non, je ne crois pas. J'observe, je vis, j'écoute. Oui, je découvre des points de vue que je ne connaissais pas. Oui, j'ai aussi agrandi le champ de mes connaissances sur le sujet. Je suis convaincue désormais des avancées que pourrait apporter une légalisation de l'euthanasie. Pas n'importe comment bien sûr. Et, au fond de moi, comme l'impression que ça ne réglerait aucunement les problèmes de fond. Mais, ça lèverait en partie, conceptuellement du moins, le contrôle absolu de l'Etat et du pouvoir médical sur ses citoyens. Même si au final, des personnes décideraient de la validité de l'euthanasie pour telle ou telle personne. Cela redonnerait donc au citoyen le pouvoir sur sa fin de vie. Car s'imaginer laisser faire la nature est une douce illusion quand la plupart de nos concitoyens meurent aujourd'hui dans une institution, hospitalière le plus souvent. Alors je suis 80% pour. Et pourquoi 20% contre alors ? 20% par crainte pour le risque d'ouvrir « la boîte de Pandore » en quelque sorte, le risque d'eugénisme, le risque d'être tenté, inconsciemment, subrepticement, insidieusement, de « supprimer », ou d'encourager à l'euthanasie, les vulnérables, les indésirables, ceux et celles qui coûtent plus d'argent à la société qu'ils n'en rapportent. Je me méfie de ce risque que j'ai découvert après la lecture d'un livre de Corine Pelluchon, *L'autonomie brisée*. Risque qui pourrait conduire, par exemple, inconsciemment, des personnes âgées à demander l'euthanasie par crainte d'être un poids pour leurs descendants, pour la société. Mais comme tout, je crois que cette loi serait un outil, et non seulement une fin

en soi. Et comme tout outil, tout dépend de l'usage que l'on en fait (le couteau qui tue ou qui permet d'opérer par exemple). Là, me vient l'importance d'être toujours lucide, ou de tenter de l'être, sur les risques de mésusages des outils dont on se dote. Sorte de maturité, de comportement adulte, qui ne cherche plus à convaincre en présentant seulement les avantages de son point de vue et les défauts du point de vue adverse, mais où la transparence et la responsabilité encourageront à partager les bienfaits autant que les effets secondaires et les risques. Pour mieux s'en prémunir. Pour mieux les éviter. Une forme de courage en somme, le courage de la vérité, au sens de ce que l'on connaît, « le meilleur comme le pire ».

Des ateliers citoyens. Des rencontres à chaque atelier. Avec moi, mes préjugés, mes préconçus que j'aime à déconstruire, chaque jour qui passe. Mes expériences, mes connaissances, mes compétences qui peuvent s'exprimer aujourd'hui et contribuer au bien d'autrui. Des rencontres avec mes « acolytes » d'atelier : Emma, avec sa fougue, sa fraîcheur, son élan, son enthousiasme et son énergie ; bien qu'en passe d'aborder la dernière partie de son activité professionnelle, ses convictions n'ont pas pris une ride, tellement modernes, tellement innovantes, tellement disruptives. Comme quoi l'âge ne fait rien à l'affaire, c'est bien une question d'intention, d'attention et de motivation. Et Michel, la sagesse en même temps que l'humour, la délicatesse en même temps que la fermeté de penser, la force tranquille au milieu de ces deux tempêtes que sont Emma et moi. Des rencontres avec chaque citoyen et citoyenne, qui viennent avec leur histoire, leurs blessures, leurs connaissances, leurs expériences, leur authenticité, leur sincérité ; leurs préjugés aussi. Ensemble, nous les déconstruisons pour tenter de s'approcher un peu plus les uns des autres et de résister ensemble à cette société qui voudrait nous éloigner, nous atomiser, nous diviser. Nous parlons, vraiment. Nous parlons de choses qui fâchent. Nous parlons de choses qui font mal. Nous parlons de choses graves. Nous parlons de la mort. Et nous rions aussi. Nous rions ensemble. Nous nous rapprochons un peu à l'issue de ces temps de partage, pour mieux toucher du doigt cette humanité qui nous relie et tenter de contribuer à la voir prendre plus de place sur le devant de la scène publique. Il n'est plus de temps pour la mascarade et les apparats, il est temps de parler vrai, de parler juste, de parler de notre réalité, dans sa beauté et sa tristesse.

## Mercredi 19 mai

Le couvre-feu est repoussé à XXI heures.

La question de l'EQUITE en temps de Covid : COuille VIDE de notre société ?

Quid du Covid face à la question de l'équité ? J'entends de plus en plus de personnes qui suggèrent, demandent, militent pour lever le brevet sur le vaccin contre le coronavirus. Voilà que cela réveille en moi la fille rabat-joie et politiquement incorrecte. Je n'ai pas l'impression que le virus EBOLA ait ému autant que cela la population française. Peut-être parce qu'EBOLA ne nous concernait pas, ne nous atteignait pas ? Dès lors que le coronavirus circule dans le monde entier, nous nous émouvons soudainement de la condition des populations indiennes, africaines, sud-américaines, et d'autres et de leur non accès au vaccin contre le coronavirus. Cela me renvoie à ma propre culpabilité de privilégiée. Je profite tranquillement de mon confort d'européenne de la classe moyenne pendant que des milliards d'individus vivent sous le seuil de pauvreté. Jusque là c'était peut-être moins visible, j'arrivais à vivre avec, bien que mes mois passés à Paris m'avaient laissé une culpabilité plus forte encore du fait de croiser chaque jour des personnes vivant dans la rue. Alors que faire pour diminuer ces inégalités ? Nous ne pouvons plus faire semblant. Dans notre monde hyperconnecté, chaque être humain (ou presque) peut voir la vie des autres partout sur la planète, à la seconde près. Et dans notre monde ultra interdépendant, la santé d'un pays à l'autre bout du globe peut avoir un important retentissement sur notre quotidien. Coût de l'essence. Réserve de blé. Appareils électroniques. Médicaments. Matériel de construction. Etc.

Le Covid semble mettre à jour les inégalités criantes dans notre monde. L'accès aux soins, à du personnel médical formé, à un lit inoccupé, aux médicaments, au matériel de protection, à la liberté de circuler, à la véritable information, à une zone protégée, à la capacité de pouvoir travailler, à la

proximité de ses proches, à des moments partagés, à la tranquillité, à un lieu de vie apaisé, à la nourriture en quantité, à son proche défunt et à des funérailles habitées. Que d'iniquité.

Pendant ce temps là, le coronavirus lui, semble faire preuve d'une totale impartialité : il ne se préoccupe pas vraiment de l'identité de son hôte pour le contaminer. Quoique, il semble préférer se répliquer chez les hommes, les personnes plus âgées, ou présentant certaines comorbidités. Mais s'il nous semble injuste qu'il puisse ainsi se répandre et se disséminer si aisément, sans que nous parvenions à lutter correctement, au regard de la Terre et de l'univers, sa place ici-bas paraît devoir être tout autant que la nôtre acceptée. Est-elle méritée ? Justifiée ?

Si nous ne sommes pas coupables de la crise sanitaire que nous traversons, de toutes les autres crises qu'elle révèle et fait exposer et exploser, nous sommes probablement en partie responsables en ayant parfois délaissé nos valeurs républicaines de liberté et de fraternité. Alors face à la tentation de baisser les bras et à l'insuffisance de seulement s'indigner, pourquoi ne pas tenter l'intention de faire sa part pour contribuer, celle de se transformer pour apporter un peu plus d'équité dans notre monde en danger.

## Mercredi 26 mai

Premier jour de tournage du MOOC à Montpellier. L'équipe a commencé hier matin, mais je ne suis arrivée qu'hier soir. Je commence donc ma première interview aujourd'hui. Je me sens un peu intimidée devant les caméras, devant les intervenants que nous interviewons aussi. Nous avons besoin de trouver nos marques avec Cloé. Qui fait quoi ? Qui dit quoi ? Nous avons préparé ces entretiens, mais une fois dans l'action, c'est autre chose. Nous avons besoin de connaître l'autre, de savoir comment elle va rebondir, laisser faire, aller de l'avant, mettre le cadre, gérer le tempo, les temps faibles, les temps forts, quand et comment conclure. Une danse que nous maîtriserons un peu mieux à mesure que les interviews se passeront et progresseront. Le temps de laisser s'installer la confiance aussi, pour se sentir plus à l'aise, se sentir à sa place, et ainsi apporter de la confiance et de l'espace à chaque personne interviewée. Que de richesses à venir au cours de ces échanges, de ces entretiens, de ces partages.

### *Prendre soin*

Qu'est-ce que prendre soin ? Question centrale dans ce MOOC. Qu'est-ce que prendre soin en cette période d'urgence sanitaire ? Je me demande. Quelle est la place et la dimension du prendre soin dans la politique actuelle ? Car, je ne vois pas comment la politique peut être exercée si la dimension du prendre soin de la population n'a pas d'espace, n'a pas de place, n'est pas nommée, n'est pas conscientisée. N'est-ce pas le plus important que la politique prenne soin de sa population ? Le reste en découle, la sécurité, la politique extérieure, les finances, tout doit être au service du prendre soin, sans quoi cela n'a pas de sens. D'autant que prendre soin, ça n'est pas « assister » les gens et les transformer en « assistés » comme certains hommes et certaines femmes politiques aiment à nous le laisser penser. Non, prendre soin d'une personne que l'on respecte, c'est prendre soin de son autonomie aussi, c'est donc faire avec elle pour la soutenir dans les moments de vulnérabilités, et l'accompagner à devenir, ou à rester autonome. C'est bien cela prendre soin, bien plus grand, riche et noble que la vision dévoyée que les médias et politiques voudraient nous inculquer.

Les médias. Les médias qui ont peut-être aujourd'hui le plus grand des poids, le plus puissant des pouvoirs. Le pouvoir de raconter l'histoire, de mettre le curseur là où ils le souhaitent. Les médias qui pourraient montrer les initiatives vertueuses et les bonnes actions pour favoriser ces comportements dans la population plutôt que de s'attarder sur les gestes de déviations, les insultes, les actes de violence. Des études de sociologie montrent que les faits qui sont mis en avant influencent les comportements de leurs spectateurs. Les médias pourraient prendre ou plutôt honorer leur responsabilité au service d'un monde plus apaisé, plus solidaire, plus joyeux et optimiste aussi. Les journalistes, malgré leurs conditions de travail souvent précaires, pourraient faire preuve de plus de courage face à l'état de plus en plus préoccupant de notre société.

## **Mercredi 9 juin**

Le couvre-feu est repoussé à XXIII heures.

## Samedi 19 juin

### *Les invisibilisés*

Garde à Montluçon. Dernière garde de la semaine. Cette semaine, je n'ai pas eu beaucoup de travail, disons, intellectuel à faire. Ou plutôt, technique pourrais-je dire. Pas beaucoup de travail technique médical. Se creuser les méninges pour trouver les meilleurs traitements, les thérapeutiques les plus adaptées pour tenter de guérir le patient, pour le réanimer, pour lui permettre de se remettre de cet état entre la vie et la mort et de repartir dans la vie. Non, cette semaine, j'ai annoncé des décès quasiment tous les jours. Et, à peine chacun de ces patients avait-il franchi les portes du service, que nous savions déjà qu'il n'en sortirait pas vivant. Tellement ces patients étaient usés, fatigués de vivre, n'ayant plus une seule force, ressource, cellule de vie pour guérir des maladies qui les amenaient dans le service. L'impression d'arriver trop tard, de ne plus pouvoir faire grand chose, plus grand chose d'autre qu'accompagner ces patients et leur famille vers le décès du patient. J'avais déjà constaté ça depuis plusieurs années déjà, ces patients qui arrivent en bout de course, qui ne sont pas toujours très âgés, voire parfois jeunes, mais qui ont été tellement abîmés par leur vie de dur labeur, de misère social, d'isolement, de condition insalubre, de drogue parfois pour tenir, de coups d'autres fois, de pas de chance souvent. Abîmés d'avoir été invisibilisés. Tellement invisibles et comme non autorisés à vivre, à exister dans la société, qu'ils se cachent, qu'ils ne vont pas voir les médecins avant de n'être qu'à deux doigts de passer à trépas. Et puis, le désert médical autour n'arrange rien. Mais je ne suis même pas sûre qu'ils iraient voir un médecin s'il y en avait un proche de chez eux qui soit disponible. Cela me fend le cœur en même temps que ça me scandalise, que ça m'enrage presque. Alternant avec le dépit, le découragement quelques moments. Comment peut-on laisser des personnes comme cela couler dans la misère ? Deux auteurs américains parlent des « morts de désespoir », de plus en plus nombreux dans nos sociétés. Mais comment est-ce possible alors que nous n'avons jamais été aussi riches ? Comment pouvons-nous laisser toutes ces personnes couler dans les méandres du fleuve de l'exclusion ? Victor Hugo disait qu'il ne devrait plus exister de misère, seulement les souffrances inévitables dues à notre condition d'être vivant, mais pas celles



qui sont causées par nos rapports sociaux inégalitaires et par les rapports de domination qui s'étendent plus que jamais aujourd'hui, creusant toujours plus les inégalités. Et c'est peu dire par rapport aux pays dits « pauvres », victimes les plus touchées de cette guerre économique sourde qui évolue à couvert, qui ne dit pas son nom, mais dont on compte chaque jour les morts toujours plus nombreux. Je n'avais jamais vu autant de ces patients en si peu de temps. Je crois que ça n'est que le début. Je n'ai pas l'impression que ça soit juste un mauvais alignement des planètes cette semaine-ci. Je crains que nous n'en soyons qu'au début. Que toutes ces personnes qui ont été abandonnées depuis de nombreuses années, vont bientôt déferler en bout de course dans un hôpital devenu exsangue de ses soignants.

Fatiguée de la semaine. Peut-être. Etre oiseau de mauvais augure chaque jour, et passer plusieurs heures avec les familles, les patients, les équipes pour trouver les mots, qui manquent toujours, ou qui sont souvent à côté. Trouver les mots pour dire l'indicible, qu'on ne peut plus rien, qu'il n'y a plus d'espoir. Dire qu'on va accompagner, que nous allons tout faire pour prendre en charge la souffrance physique. Mais la souffrance morale, nous ne savons pas vraiment faire. C'est dans ce climat d'usure de la semaine, que je fais une grosse boulette. Je me trompe de numéro de téléphone pour annoncer un décès cette nuit à une heure et demi du matin. Heureusement je m'en rends compte au moment où la personne décroche le téléphone, je réalise que je me suis trompée. Mais alors je rentre dans un état de sidération, je ne sais plus vraiment quoi dire. Je vérifie qui j'ai appelé. Cette personne me demande si je me suis trompée. Je suis incapable de dire que oui, les mots se bousculent dans ma tête. Oui je me suis trompée au départ. Mais non vous êtes bien la fille de Mme X. Mais je suis désolée, je ne devais pas vous appeler. Votre maman va mieux cette nuit, son état a continué de s'améliorer sur la soirée et le début de nuit. « Vous me mentez madame, ma maman est décédée et vous n'osez pas me le dire ». La personne au bout du téléphone est choquée et aussi sidérée que moi je crois. Comment ai-je pu faire ça ? D'habitude, je vérifie toujours trois fois le numéro et la personne que j'appelle avant de passer ce type de coup de téléphone annonceur du décès d'un patient. Mais qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Et pourquoi n'ai-je pas dit oui lorsque la personne m'a demandé si je m'étais trompée ? Je venais de me lever quelques dizaines de minutes après m'être couchée. Je suis sonnée. Sonnée de ma connerie. Dans un état un peu hagard. J'ai profondément

honte. Je m'en veux. Comment ai-je pu faire ça à cette dame ? L'équipe est là pour prendre le relai, parler à cette dame pour tenter de la rassurer même si c'est bien tard pour cela. Je ne peux pas remonter le temps. C'est trop tard, c'est arrivé. Je n'ai pas eu la clarté d'esprit et le courage d'assumer mon erreur tout de suite, sans attendre, sans vouloir minimiser, même si j'ai pensé bien faire au départ pour rassurer la dame. Mauvaise idée. Très mauvaise idée.

## **Dimanche 20 juin**

Une fois finie mes transmissions, je m'isole dans mon bureau pour rappeler la fille de la patiente que j'ai appelé par erreur cette nuit. J'hésite mais je me dis que je dois le faire. C'est extrêmement inconfortable, malaisant. Elle décroche, je me présente, je lui dis que je suis vraiment désolée. Je lui explique. Puis je me tais. Et là surprise, la dame est très sympathique avec moi. Elle me rassure. Me dit que ça arrive. Qu'elle a paniqué au milieu de la nuit. Elle ne m'en veut pas. Comme quoi l'adage serait vrai « faute avouée, à moitié pardonnée ». Comme si le mensonge était pire que toute autre chose. Comme si le besoin de garder la confiance prévalait sur l'erreur faite. Cela n'enlève pas la culpabilité qui m'habite ni la honte, mais ça me soulage de la crainte qui l'accompagnait.

## Jeudi 1er juillet

### *Connexions*

Journée chargée en visioconférences. J'en ai un peu ma claque des visioconférences et pourtant aujourd'hui je suis vraiment impatiente de ces deux visioconférences qui s'annoncent. Elles sont prévues de longue date.

Je commence avec l'interview de Mathilde, dans le cadre de mon projet de recherche en science politique de la santé, sur les lieux de prendre soin. J'avais pensé au début : lieux de soin alternatifs, puis lieux de soin holistiques, intégratifs, puis lieux de soin tout court. Après tout, le concept du soin n'est-il pas de soigner l'humain dans toutes ses dimensions ? Désormais, j'ai envie de mettre en avant le côté actif, vivant du soin, de l'action de soigner. Je choisis donc la dénomination : lieux de prendre soin. Le fameux *care* des anglo-saxons que nous peinons à traduire. Saisie aux tripes par la conviction que nos hôpitaux ne sont pas ou plus organisés pour prendre soin, mais font plutôt des actes de santé, tentent de produire de la santé à coups et à coût d'actes, je suis partie cette année en exploration de lieux de prendre soin. Et j'ai eu la surprise et la grande joie d'en découvrir plusieurs. Aujourd'hui place à la maison des femmes de Saint-Denis, qui a depuis fait des petites, essaimé. Au début de l'année, j'avais découvert l'association Soignons Humain qui réinvente les soins infirmiers à domicile en France, en s'inspirant du modèle Buurtzorg néerlandais. J'avais croisé aussi la route du Village Landais à Dax, en février. Et j'avais pu visiter quelques heures l'institut Rafaël aussi. Dernièrement, j'ai eu la chance de visionner la vidéo « Un autre soin est possible », qui retrace l'aventure du village2santé à Echirolles, un centre de santé communautaire. Il y a différentes formes, différentes intentions, différentes applications, plus ou moins incarnées, plus ou moins abouties, mais plein de projets, plein d'élans, plein de sources d'inspiration. Avec le COVID, j'ai fait plus de visios que de visites, mais c'était pour moi comme « une fontaine dans le désert ». Mathilde me conte cette aventure de la maison des femmes. Elle a l'impression d'avoir ici « ouvert la boîte de Pandore », dans une dimension tellement positive et inspirante, et en

même temps révélatrice des carences en prendre soin de notre société. Merci Mathilde pour ton témoignage très nourrissant, riche et porteur pour moi.

Aujourd'hui, c'est aussi le grand jour. Le jour de la visioconférence pour « le projet fou ». Ce fameux projet de tiers lieu de soins. Avec Claire, nous n'avions pas envie d'imposer notre vision, de venir avec beaucoup de choses établies. Nous voulions ouvrir, diverger, laisser la place à chaque personne présente de déposer son rêve, son espérance, ses idées, ses émotions, ses connaissances. Alors quoi de mieux qu'une hypnose pour se libérer de nos schémas mentaux, pour tromper l'ego et faire un pas de côté, pour accéder à nos désirs profonds. Une hypnose pour se rendre dans son lieu de soin à soi, dans son lieu de soin idéal, réel ou imaginaire. Le temps de prendre le temps de rêver. Le temps de prendre le temps. Comme si rêver aujourd'hui était en soi une folie, un interdit, une ineptie. Quoi de plus humain que le rêve. Quoi de plus vivant que le rêve. Si nous devons éviter de ne vivre que dans nos rêves et de rêver sa vie plutôt que de la vivre, comment vivre ses rêves si nous n'en avons pas, si nous en avons plus ? Comment tenter d'avancer si rien ne nous attire, si rien ne nous fait palpiter, si rien ne nous stimule ? C'est donc ça le totalitarisme de l'accélération et du système actuel, le métro-boulot-dodo toujours plus rapide, toujours plus pressé, toujours plus taré. C'est l'interdit du rêve. Pas besoin de police des rêves, de militaire de la pensée, ni de juge de l'imagination. Ces policiers, militaires, juges sont en nous, nous les avons intériorisés. Nous nous auto-censurons. À peine une petite rêverie qui pointe son nez, nous la dégageons prestement d'un revers de main. Une idylle, la voilà laissée envolée. Un élan joyeux, le voici poussé vers la sortie. Il convient d'être sérieux, actuel, dans le présent. Mais n'est-ce pas une méprise ? Qu'est-ce que le sérieux ? N'est-ce pas plus sérieux de vivre pleinement en osant rêver, en osant laisser s'exprimer cette part de nous-même créative, inventive, si présente quand nous sommes enfant ? Comment aurions-nous pu inventer toutes les richesses qui nous entourent sans créativité ? Comment aurions-nous pu ne serait-ce que marcher, que courir, qu'apprendre à écrire, sans cette capacité de rêver, d'imaginer qu'un jour, nous allions y arriver ?

Cette séance d'hypnose est incroyable dans ce qu'elle fait émerger, dans ce qui se dépose ce soir. Probablement que l'hypnose n'y est pas pour beaucoup, mais plutôt l'intention de laisser du temps et de l'espace à chacun ici pour

déposer un peu de son rêve. Je suis émerveillée par ces partages, si simples, si beaux, si proches les uns des autres, et en même temps chacun différent et unique. Il est question de tranquillité en même temps que d'activité, de nature en même temps que de culture, de paroles en même temps que de silence, de simplicité en même temps que de complexité de chacun, de repas partagés, de cuisines colorées, de jardins fleuris, de chaises longues, de chaises moins longues, de musique, de chant, de prendre le temps. Comme si toutes ces activités qui nous occupent à longueur de journée et nous font sans cesse nous presser n'avaient plus lieu d'être, plus d'utilité, plus leur place, dès lors que l'on prend le temps de vivre, de laisser être, d'exister. Ainsi, il n'y aurait plus d'activités à organiser dans les EPHAD, plutôt prendre le temps d'accompagner les résidents à s'habiller, à se laver, à mettre la table, à cuisiner ; les accompagner dans les gestes du quotidien, qui prennent du temps et qui paraissent bien fades, mais qui sont le sel de la vie, qui sont la vie. Finie la fuite en avant, la « parodie de sérieux », la quête de l'immortalité et de la vie éternelle semblant se dessiner par la succession incessante des activités. Place au vivant et au temps qui passe. Place à l'existant et à l'espace. Laissons être jusqu'à ce que l'on trépasse.

## Samedi 3 juillet

### *Tout est politique*

Je suis à Paris pour les journées nationales du parti Nouvelle Donne. Je comprends ce qui m'a menée là. Je comprends que je cherche encore à honorer mon serment d'Hippocrate. « Mon premier souci sera de rétablir, protéger ou promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux ». Je n'ai plus l'impression de pouvoir honorer ce serment en tentant de faire mon métier au quotidien, à l'hôpital. J'arrive trop tard. Les patients sont usés par des années de maltraitance sociétale. Invisibilisés. Repoussés dans leur misère, dans leur isolement, dans leur inadaptation supposée, montrée en creux, tue en plein. Ils sont abandonnés. Je ne peux souvent plus faire grand chose quand ils arrivent dans mon service. J'arrive trop tard. J'arrive beaucoup trop tard. Je ne suis pas magicienne. J'ai l'impression que je pourrais répéter cela tous les jours, aux patients, aux familles, aux équipes. La dimension politique infiltre tous les pans de ma vie sans qu'elle ne vienne se présenter clairement. Elle vient, sourde, comme ça, l'air de rien. Elle prend le contrôle, elle s'insinue. Elle ne maîtrise pas vraiment mais elle domine sciemment. Elle s'affiche tous les jours à la télévision, à la radio, sur internet. Elle se montre à coups de publicité, dans le regard de l'autre, dans les propos des hommes et femmes politiques, dans ceux des personnalités. Elle est faite d'injonctions à la consommation, de pouvoir de l'argent, de représentations. L'idée de bonne vie n'est plus celle de la morale, des enfants, de l'éducation. Toutes ces injonctions sont toujours là, mais d'autres viennent plus forts encore, en plus, l'argent, la belle voiture, la maison, les activités, le corps parfait, les crèmes de beauté, les fringues tendances, les smartphones et leurs objets connectés. Il faudrait avoir tout lu, tout vu, tout bu et surtout tout acheté, tout visité, tout goûté. Pas de place pour le temps. Pas de place pour prendre le temps. Pas de place pour vivre. Pas de place pour exister. Pas de place pour laisser être. Seulement la place pour faire semblant. Pour errer dans ce monde mort-vivant. Car le mouvement frénétique permanent nous fait faire du surplace. Nous ramons à contre-courant dans un canot resté accroché au rivage. Nous nous épuisons à lutter contre le temps qui passe, mais oublions de

prendre le temps de vivre, le temps de rêver, le temps d'exister.

La politique, les politiques, n'ont pas vu tous ces services d'hôpitaux qui fermaient à mesure que les étés passaient. N'ont-ils pas vu ? Ont-ils cru mieux savoir ? Cet été s'annonce catastrophique. Du jamais vu. Des services d'urgence fermés des jours entiers par manque de personnel. Des lignes de SAMU clôturées quelques jours. Des lits barrés pour l'été entier. Les soignants sont épuisés. Ils ont besoin de vacances après une année et demi la tête dans le guidon. Ils sont las et découragés, de voir qu'ils s'échinent contre vent et marée sans voir le système changer. On leur a vanté le Ségur de la santé, mais c'était une mascarade édulcorée. « Rien n'a changé. Non, non rien n'a changé. Hé, hé ». Me vient la chanson du CIH « Rien n'a changé » revue et corrigée à l'aune de la destruction de l'hôpital public, destruction annoncée, qui continue malgré la crise du COVID. La faute au système plus qu'aux différents gouvernements. Ils n'ont été et ne sont que les pantins d'un système qui se maintient à flot, un système qui tente de survivre, de s'étendre, de tenir. Un système qui marche sur la tête parce qu'il ne s'intéresse plus qu'à une chose : l'argent. Ce système a oublié toute notion de vivant, de mouvement pour la vie, de lien, de relations, d'émotions. L'argent ça n'est que du vent. L'argent est un moyen, il ne peut jamais être une fin en soi car il ne représente absolument rien d'existant, rien de vivant. L'être humain, aussi intelligent soit-il a un peu oublié cette histoire. Quelle est l'intention ? Qu'est-ce qui nous anime vraiment ? Qu'est-ce qui donne du sens à nos existences ? L'argent est un moyen pour autre chose, mais il ne représente rien lui-même. Il ne peut pas être un but. Pas plus que les symboles de l'argent ne le sont : la grosse maison, la montre en or, la grosse voiture, tout ça n'est rien. Tout ça n'est que du vent. Une vaste illusion. Et ça peut faire très mal de se réveiller de cette illusion. Lorsque la dissonance cognitive pointe son nez, que nous réalisons que nous sommes passés à côté de notre vie tout ce temps durant, à faire semblant, à suivre un but, l'argent. Alors nos actes deviennent en décalage avec nos opinions. Et c'est bien souvent plus facile de changer nos opinions que nos actes. Nous nous mettons à faire semblant, à tenter de nous persuader que nous avons raison de suivre cette route. Mais c'est dur. Nous sentons bien au fond de nous-même que quelque chose coince, que tout ceci est faux. Il s'agira alors de faire taire toute critique, tout regard, tout avis qui viendrait nous rappeler que nous sommes dans le faux. Le déni. S'il protège le temps du choc, il doit s'effacer ensuite. Oui l'heure est grave. Le pays est dans la



merde. Les services publics sont en train de s'effondrer. La misère en train de progresser. Mais fermer les yeux et faire l'autruche en se cachant la tête dans le sable, en chantant à tue-tête ou en invectivant toute personne qui ose l'ouvrir un peu, ne marchera pas. Nous avons besoin de nous fédérer, de nous soutenir, de travailler ensemble, de retrousser nos manches et de nous mettre au boulot. De laisser les égos de côté, de surmonter nos peurs, et d'oser. Oser prendre le risque de se tromper, de se planter. Mais oser. Quand « on se plante, on pousse ». Tout ce que nous essaierons de faire ensemble sera apprenant pour notre fonctionnement de groupe, pour le vivre ensemble, pour la tolérance, pour l'ouverture. Et petit à petit, nous y arriverons. Petit à petit nous avancerons. Des dégâts sont irréversibles, sur les vies, sur le climat, sur la biodiversité, mais il s'agit désormais d'éviter d'en faire plus, d'en faire d'autres. Courage. Ensemble, nous pouvons y arriver. Et chaque pas en ce sens nous apportera un peu de joie.

## Lundi 12 juillet

Soir de discours, la même rengaine encore et toujours. Pas de changement de point de vue, pas de prise de recul, pas de leçon tirée. Une seule arme : la communication. Une seule stratégie : diviser pour mieux régner. J'espérais qu'avec l'été qui arrive, vous alliez m'apporter un peu de surprise les gars, des nouveautés, ou bien de la légèreté. Rien de tout cela. J'aurais presque pu écrire moi-même cette sempiternelle recette : de la peur, de l'économie de marché, de la sécurité, du clivage, des boucs-émissaires (si possible ceux et celles qui sont le petit caillou dans la chaussure, ici les soignants) et un sourire faux (vous savez celui qui sourit avec la bouche mais pas avec les yeux).

Comment justifier l'exode des soignants ? Rendre obligatoire le vaccin ? Ainsi en mettant en lumière les récalcitrants, on arrivera à laisser penser que c'est à cause du manque de civisme et de professionnalisme que les soignants quittent l'hôpital. Ce qui évitera de se remettre en question et de constater que les choses tentées n'ont pas fonctionné (Ségur c'est dur, le vernis ne suffit plus) ; ce qui évitera d'assumer la politique destructrice de l'hôpital public qui sévit depuis plusieurs longues années. Bien joué pour l'alibi. Pratique. Maquiller tout cela avec une petite bouffonnerie que cette fête du Ségur, et le tour est joué.

Pass-e sanitaire, revoilà le tour de pass-passe, de passe-pas-partout, de tu ne passeras pas, d'impasse sociale. Les illettrés, les exclus du numérique, les isolés, les désocialisés, les apeurés, les marginalisés, les déments légers peu aidés, les phobiques, ne sont pas acceptés. Ils sont recalés. La république n'ira pas les chercher, n'ira pas les aider. On trouvera bien quelques antivax à montrer aux chaînes d'info continue (ou de propagande néolibérale selon, ou de colonisation de l'esprit et de bourrage de crâne). Pas vraiment besoin de se casser la tête à mettre en place une véritable politique de santé pendant ce temps là, ni de trouver des soignants, des lits, et de l'argent pour les services publics. Seuls les policiers et les députés pourront rester sans pass et sans vaccin, ils sont bien trop utiles à occuper la plèbe et à faire appliquer la politique sécuritaire, plutôt que

sanitaire. Comme des enfants que l'on fait obéir à coup de chantages, de remontrances et de privations, j'ai bien peur que les citoyens et citoyennes ne gardent quelques aigreurs et perdent le peu de confiance et d'estime qu'ils avaient pour leurs gouvernants, qui se prennent pour des parents peu aimants.

Mais ne voyez pas en moi une complotiste, j'ai bien trop peu d'égard pour l'intelligence de nos élites. Michel Rocard lui-même disait « Toujours préférer l'hypothèse de la connerie à celle du complot. La connerie est courante. Le complot exige un esprit rare. » Si le complot existe, il est marginal. Et je reste sur mon idée que l'incompétence précède bien souvent la malveillance, et qu'elle l'induit par manque de courage. Incompétence aveuglement lâcheté malveillance. Alors Pfizer et autres labos ne sont pas méchants, ni foncièrement malveillants, pas plus que le gouvernement ; ils cherchent « juste » à faire de l'argent dans un monde qui vénère l'argent. Comme nous finalement. Ils ont « juste » oublié le plus important : si nous sommes des êtres pensants, et dépensants, nous sommes aussi et surtout des êtres vivants.

Est-ce que j'aurais fait mieux ? Oui. Je peux l'affirmer. À défaut d'avoir les qualités et les compétences pour faire mieux, j'ai au moins la connaissance du terrain (qu'ils n'ont pas et ne cherchent pas), l'écoute du terrain, la bonne volonté et le courage de mettre la main à la pâte. Cela sera déjà bien mieux que le rien actuel, le désert de la pensée et de l'action collective. Cela étant, pour me retrouver à leur place, il m'aurait fallu gravir les mêmes échelons et probablement aurais-je perdu en route la qualité d'écoute, la connaissance du terrain, la bonne volonté et le goût de l'effort pour le bien commun. Sorte d'impasse du système en somme. Quoique, à plusieurs, nous pourrions y arriver à le changer non ?

Si le silence est d'or, la parole est d'argent. Dans un monde obnubilé par l'argent, il n'est pas très étonnant de voir la parole nous assommer, nous épuiser, nous déboussoler, nous désorienter, nous lasser, nous résigner. Alors à tous ceux qui aspirent à plus de silence, il est peut-être temps d'élever la voix, de sortir de sa torpeur, de sa pudeur, de son honneur, pour redonner un peu de couleur à nos valeurs, rester fidèle à notre cœur. Lorsque nous aurons repris le pouvoir sur la

parole et l'argent, nous aurons tout le temps pour redonner sa place au silence, tellement plus apaisant. La communication non violente c'est oser dire et savoir entendre. Je crois qu'il est temps que les « dominés » du système osent dire et que les « dominants » du système apprennent à entendre, pour se rejoindre, pour faire union, pour se comprendre, pour trouver l'équilibre, pour mieux vivre ensemble, pour sortir de l'impasse, pour trouver des solutions à cette crise que nous traversons.

## Jeudi 15 juillet

### *Auto-critique*

Trêve de blabla pour les autres, il est temps d'agir pour moi, temps de me regarder dans la glace, de regarder ce qui coince, ce qui bloque, ce qui me limite, ce qui me gêne et de tenter de m'en occuper. Facile de parler pour les autres, plus dur d'agir sur moi-même. Deuxième séance d'hypnose aujourd'hui. Tenter de me libérer de ce blocage, tenter d'oser prendre ma place, pouvoir me regarder dans la glace.

Incroyable séance. Pouvoir de l'inconscient. Quitter le mental. Laisser faire. Laisser être. Se laisser accompagner. Et faire le travail. Confiance en même temps que persévérance. Mais sans forcer. Persévérer sans forcer. Subtile différence que l'hypnose vient contourner, vient laisser de côté, vient dépasser pour aller au cœur de moi-même, au cœur de ce qui m'anime, au cœur du problème peut-être, ou bien laisse le problème de côté. Je ne sais pas. Qui le sait ? Peut-être certaines personnes. Peut-être personne. Et puis si ça marche après tout, y a-t-il toujours besoin de tout comprendre ? N'est-ce ce pas là une vanité humaine que de vouloir tout comprendre, tout contrôler, tout maîtriser ? Non Margot, tu ne maîtrises pas tout, tu ne maîtrises pas grand chose. Tu tentes de nager mais sans nécessairement comprendre pourquoi tu flottes. Et alors ? Tu peux rester hors de l'eau des jours durant, lire des livres, regarder des vidéos, écouter des conférences de « nagéologie », si tu ne vas pas dans l'eau, tu n'apprendras jamais. Tu peux te convaincre que l'être humain ne peut pas nager, rationnellement que c'est impossible qu'il parvienne à nager toujours, qu'il n'est pas fait pour l'eau ; ou bien tu peux plonger. Pas n'importe comment, pas sans brassard, pas toute seule, pas dans l'océan au milieu des vagues. Prudemment, tranquillement, la petite piscine, puis la grande, puis la mer, puis l'océan qui sait. Mais la sensation de liberté ne viendra que lorsque tu seras dans l'océan. Tout le reste n'est que blabla. Est-ce que tu veux être heureuse ou est-ce que tu veux avoir raison Margot ? Tu peux te convaincre à longueur de journées comme certains et certaines philosophes ou écrivaines, ou d'autres ont écrit, que tu ne

peux pas être heureuse, que c'est rationnellement impossible. Tu peux trouver tous les arguments possibles et imaginables pour cela. Tu sais faire. Être malheureuse et te convaincre, et tenter de convaincre la terre entière que tu as raison d'être malheureuse, que l'être humain ne peut être heureux, que c'est impossible parce que a+b+c+Z+QG+j'aimeur +jesuisorgueilleuse +tousdescons +jesuisplusintelligente +argumentsinfinis. Ou bien, je peux aller dans cette piscine et essayer, et expérimenter, et apprendre à nager, écouter, oser, me faire confiance, me planter et réessayer, boire la tasse et retourner à la surface, puis plonger un peu plus en profondeur, et remonter. Il y aura des tempêtes, il y aura des creux, des vagues, des hauts, des bas, ça va bouger, ça va secouer. Parfois, je serai seule au milieu de cette vaste étendue, d'autres fois je serai en banc ; parfois je serai paisible à faire la planche. La liberté et le bonheur ont un prix, mais pas un prix qui se paye à coup de billets de banques, de 0 et de 1 sur un ordinateur, un prix plus profond, un prix à l'intérieur. Le prix de la prise de risque. Le prix de se tromper. Le prix de ne peut-être pas y arriver, pas tout de suite, pas de la façon que l'on escomptait, pas assez. Le prix de l'incertitude, toujours, continue. Hannah Arendt écrivait que l'homme préfère les certitudes fausses plutôt que l'incertitude. Dommage, la vie est incertitude. Sans incertitude pas de mouvement, pas de vie, la mort en somme. Alors, est-ce que je préfère être heureuse et prendre le risque de vivre, prendre le risque d'essayer d'être heureuse ? Ou bien est-ce que je préfère avoir raison, raison d'être malheureuse et avoir tous les arguments rationnels pour le prouver, raison d'être morte-vivante ? Je préfère être heureuse, tenter de l'être, car oui, je ne le serai jamais pleinement, la souffrance fait partie intégrante de la vie, de ma vie, mais entre ces souffrances, il y a tellement d'espace pour vivre pleinement, pour être heureuse, pour toucher du doigt le bonheur d'exister, de laisser être.

## Vendredi 16 juillet

### *Accueillir ma vulnérabilité*

Je poursuis cette route en initiant une psychothérapie. Il était temps. Je prends le taureau par les cornes. Je veux tenter de me libérer de tous ces blocages émotionnels que je traîne comme des boulets et qui m'épuisent encore. Croire que je les avais dépassés était un peu prétentieux. J'étais la première à conseiller à mes amis de se faire accompagner et puis moi qu'est-ce que je fais ? Vanité de penser être au-dessus de ça ? Orgueil d'être plus forte ? Peut-être que c'est possible après tout avec du temps, avec beaucoup de temps. Mais j'ai envie de me libérer de tous ces blocages plus vite. Toute seule, ça prend tellement de temps et d'énergie. Cette professionnelle a des outils puissants pour me permettre de goûter à des résolutions plus vite, avec moins d'énergie. Qu'est-ce que j'attends ? Je cours toute la journée ici et là dans une course contre la montre pour telle ou telle activité, tel ou tel dîner, telle ou telle sortie, tel ou tel travail. Mais quand est-ce que je m'occupe de ce qui compte vraiment ? De ce qui est vraiment important ? Comment je me sens, qui je suis, où vais-je, quels sont mes boulets et comment m'en détacher ? Non ça n'est pas une faiblesse. Je le réalise enfin. Je vais toucher au plus précieux peut-être de ce qu'il y a en moi, de ce qu'il y a en chaque être humain : ma vulnérabilité. Ma VULNERABILITE. C'est donc ça. Oser ma vulnérabilité. Accueillir ma vulnérabilité. Quoi de plus vivant. Il ne s'agit pas de pleurer sur mon sort et de me lamenter. Bien au contraire, il s'agit d'avancer, plus vite que jamais, accompagnée de ma vulnérabilité. Qui peut vraiment quoi que ce soit face à une personne alignée, qui assume sa vulnérabilité, comme sa plus grande faiblesse autant que sa plus grande force ? C'est cela qui fait de nous des êtres tellement sociaux et « intelligents », c'est notre vulnérabilité, notre plus grande faiblesse, nous rendant incapables de nous débrouiller seuls sur cette Terre, mettant tant de temps à savoir marcher, manger, cuisiner, nous mettre en sécurité. La non dualité est là toujours. L'ombre et la lumière. Les deux faces de la pièce. Ce n'est jamais l'un ou l'autre, l'une ou l'autre, mais toujours l'un et l'autre, l'une avec l'autre.

## Samedi 17 juillet

De nouvelles manifestations anti pass sanitaire. J'en profite pour aller parler à quelques manifestants de l'initiative de la Primaire Populaire. Cette initiative de la société civile pour tenter de réunir dans une même équipe tous les candidats et candidates qui défendent un monde plus écologique, plus équitable, et plus démocratique. Une équipe pour travailler sur les urgences écologique, sociale, et démocratique. Cette initiative me redonne la pêche. Même si tout n'est pas parfait, que tout n'est pas rose dans cette primaire, que des noms ressortent qui ne me font pas vraiment rêver, j'aime la démarche, j'aime le processus, j'aime la tentative, l'essai. Ils et elles osent, ils et elles y vont. Ils et elles foncent. Peut-être parfois un peu trop vite, un peu en force, victimes de leur conditionnement dans un système adepte des rapports de domination. Mais essayer, c'est déjà commencer à y arriver. Essayer, c'est faire un pas, puis un autre pas, ensemble. Ce sera sans doute parfois nous tromper, parfois un peu errer, nous détourner, mais si l'intention est bien en tête, bien alignée, nous devrions trouver le chemin. À nous de garder le cap, même si des tempêtes nous détournent parfois ou nous retardent. Parvenons à nous mobiliser ensemble sur ce rafiot de fortune qui nous porte dans la vie. L'intelligence collective demande de la maturité, de laisser un peu l'ego de côté, d'accepter notre vulnérabilité, d'accepter l'incertitude, d'accepter de ne pas savoir avant ce qui va émerger ensuite, d'accepter de ne pas avoir le contrôle seul, mais la confiance dans l'intelligence du groupe. L'intelligence collective demande de vivre, de laisser être, soi et le groupe. De laisser de côté la cage dorée et les petites roulettes qui étaient nécessaires pour apprendre à marcher et à faire du vélo, pour embrasser plus grand, plus vrai, plus vivant.



## Mardi 20 juillet

Et voilà le tour de Jeff, après son pote Richard. En lieu et place d'une conquête spatiale, je crains qu'on ait plutôt affaire à une sombre histoire de quéquettes spatiales. Franchement (prononcer en roulant le r parce que ça traduit mieux mon état d'hébétude en voyant ces gamins de soixante piges dans l'espace), vous en êtes encore à qui pisse le plus loin, à qui a la plus grosse ? Et aujourd'hui, vous pouvez enfin aller pisser dans l'espace pour dire que « oui, je suis le mec du monde qui pisse vraiment le plus loin ». Et espérer plus tard dire « oui, je vais vivre sur Mars maintenant que la planète Terre est détruite ». Franchement, non mais franchement, les bras m'en tombent, cette fois c'est bien moi qui ai les bras qui tombent de voir pareille affligeade. Oui Barbara Stiegler a bien raison, tout est question de retard, mais pas de retard dans la course marchande capitaliste chère aux néolibéraux, là, il s'agit de retard profond de maturité. Il serait peut-être temps de devenir un peu adulte les kemés. On donne dans le niveau d'évolution le plus primaire de l'humanité ici, cerveau grégaire, prédation et tutti quanti. Problème de taille (pas de jeu de mot ici), il ne s'agit plus de se battre pour un bison ou un bout de tissu, mais vous mettez l'avenir de la Terre, ou plutôt l'avenir de la survie de l'humanité, et de millions de personnes en jeu avec vos conneries (et je ne parle tristement même pas de la biodiversité, car manifestement ça intéresse peu pour le moment). La Terre brûle et Yala, allons faire un petit tour dans la place espace, c'est tendance 2021. *The place to be*, l'endroit à la mode, stratosphère. Ouuhhhh, trop tendance. Je kiffe ma vie en dépensant plus de kérosène que tout un pays, trop de la balle.

Les mecs, vous êtes puérils. Vous êtes complètement puérils. C'est là le problème, les gens sérieux jugent que c'est dégradant de chercher à avoir du pouvoir, ou bien ils ne se sentent pas à la hauteur, donc ils laissent la place à des types moins sérieux, puériles, qui jouent encore dans la cour de récré pour savoir qui pisse le plus loin. Nous sommes dans le bac à sable, et je ne suis pas certaine qu'il y ait de l'or à trouver dans ce sable. Et pour le trouver, faudrait-il encore avoir plutôt les mains dans le sable et la tête dans les étoiles, que la tête dans le sable et les mains levées au ciel en espérant qu'il pleuve de l'argent, du bonheur, de l'immortalité, sorte de caricatures d'autruches cupides que nous sommes. Aux

personnes lucides, éveillées, responsables, gentilles, bienveillantes, sérieuses, réveillez-vous et prenez des risques s'il-vous-plait. Je sais que vous avez bien d'autres choses à faire de plus intéressantes, mais je crois qu'aujourd'hui il n'y a pas d'autres choses plus importantes. Donnez de la voix pour redonner de l'espace au silence. Je radote, mais il paraît que l'apprentissage passe par là, ou la propagande selon, ou les deux peut-être.

Le monde a besoin de vous !

## Jeudi 22 juillet

Quand considèrera-t-on que les climatosceptiques sont tout aussi irrationnels que les vaccinosceptiques ? On parle beaucoup des vaccinosceptiques, mais on ne parle pas tellement beaucoup des climatosceptiques. Pourtant j'ai l'impression que leurs propos ne sont pas plus rationnels. Quoique je trouve presque plus de circonstances atténuantes aux vaccinosceptiques qu'aux climatosceptiques. Entre l'amiante, le Mediator, le sang contaminé, le non au référendum européen ; et puis d'autres affaires, Bhopal, Tchernobyl, et j'en passe. Je peux comprendre que la confiance de la population soit un petit peu ébranlée et que les citoyens aient parfois l'impression qu'on se foute royalement de leur gueule. Alors que les climatosceptiques, quelles circonstances atténuantes peut-on leur trouver en dehors d'une violente dissonance cognitive qui les conduit à s'entêter plutôt qu'à changer leurs actes et accorder leurs idées ? Qui a vraiment de l'argent à gagner à défendre le climat en fait ? Le bien vivre ensemble, la biodiversité ? Je ne suis pas sûre que grand monde n'ait d'argent à gagner à défendre les espèces en voie de disparition. Peut-être une forme de déni des climatosceptiques. Se rendre compte à soixante piges que ce que tu as toujours fait est ce qui est en train de nous conduire à notre perte, ça doit être un peu dur à encaisser. Le déni ça marche pas mal. Changer d'opinion, c'est plus facile que de changer d'acte. C'est ok tout ce que vous avez fait jusqu'à présent ; je me confesse également ; nous n'étions pas vraiment au courant. Ou pas tant que ça. On ne croit que ce qu'on voit. Nous nous réveillons un peu tard, nous avons fait de la merde, ayons au moins l'honnêteté et le courage d'assumer nos erreurs peut-être ? Les effacer complètement, nous n'y arriverons pas. Mais nous pouvons essayer de faire mieux aujourd'hui. Non, nous n'allons pas tout changer du jour au lendemain. Mais oui, nous allons essayer un peu, nous allons essayer en continu, et nous allons vraiment faire des efforts. Oui nous pouvons le faire. Et oui nous pouvons nous planter et dire que nous nous sommes plantés. Nous sommes humains en fait.

Et puis revenons aux vaccinosceptiques. Je les comprends. Quand bien même cela provoquerait l'indignation de certains ou certaines en me lisant, je les

comprends. Je ne vais pas m'étendre sur les conflits d'intérêts énormes avec toutes ces start-up et autres entreprises qui commercialisent les vaccins, ni sur les malfaçons et les magouilles dans la recherche, car pour moi c'est exactement le même problème pour le même résultat : incompétence-malveillance-ego-dominance ; aussi décrit comme la triade incompétence-aveuglement-lâcheté. Le résultat : un affaiblissement toujours plus grand de la confiance de la population dans ses « élites » qui n'en sont plus, une diminution de la sécurité des décisions imposées, et une mort à petit feu du corps social. En un mot : un manque de démocratie.

Le gouvernement a tout fait pour confiner (mauvais jeu de mot) au refus de se faire vacciner, le seul espace de résistance face à l'application autoritaire de sa politique. Le rôle des autres partis politiques dits « d'opposition », théoriquement là pour modérer, apporter de la contradiction, de la discussion, du débat, de la réflexion, un contre-pouvoir, semble avoir disparu. Hormis quelques députés, LFI notamment, qui parviennent tant bien que mal à tenir ce rôle (et si je ne les suis pas sur toute la ligne dans leur propos, je leur suis très reconnaissante de tenir ce rôle là), la vie politique française est bien atone et silencieuse. Les médias, pour trop grande partie entre les mains de quelques riches fortunes françaises, sont peu nombreux, là encore, à remplir leur rôle d'information, au sens d'enquêter sur la vie des français. Nous sommes assommés de faits divers à longueur de journée qui font le buzz mais qui n'apportent absolument rien, mais rien du tout au débat politique, à la vie des français – quand ce ne sont pas des personnalités narcissiques qui s'écoutent parler devant la caméra. Les syndicats dysfonctionnent et ont bien du mal à rapporter la parole de ceux et celles qu'ils représentent et à peser dans le débat. Les abstentionnistes sont désormais plus nombreux que les votants. Les manifestations n'aboutissent plus à grand chose, même après de nombreuses semaines et une forte mobilisation (les gilets jaunes, les jeunes pour le climat, les collectifs soignants l'ont montré à leurs dépens). Alors ne pas se vacciner et le faire savoir semble être la dernière zone d'expression de sa liberté. Son corps, dernière zone à protéger, à conserver ; à protéger de l'excès d'autorité bien plus que du produit inoculé ; à protéger du capitalisme imposé plus encore que de l'ARN messenger. Comme le dernier bastion de ce corps social sidéré. Sidéré par la crise sanitaire, sidéré par les crises économiques, les attentats ; sidéré par cet état d'urgence qui n'en finit plus, par ces mensonges politiques qui n'en finissent plus ; cette mascarade, cette bouffonnerie médiatique qui hurle toujours plus fort.

Je ne cautionne pas et je crois encore dans la capacité du peuple à réinvestir le pouvoir politique dans notre pays démocratique. Oui je crois encore dans notre démocratie même si sa vitalité s'amenuise d'années en années, salie par quantité d'hommes et de femmes politiques menteurs et lâches. Une démocratie probablement désinvestie par une population qui a oublié que le pouvoir acquis par une dure lutte se chérit, se préserve, se protège, s'enseigne et demande une vigilance de tous les instants. La démocratie ne peut fonctionner qu'à condition que chaque citoyen et citoyenne prenne sa part de responsabilité, en ayant une forme d'implication politique. La liberté n'existe qu'au prix de la responsabilité. Sans quoi, le pouvoir finit, inéluctablement, par se concentrer aux mains de quelques uns, humains, trop humains que nous sommes. Si je ne cautionne pas les anti vaccins, je les comprends.

Le vaccin, traitement sociétal, bien plus qu'individuel, qui demande une forme de « sacrifice » individuel pour un bienfait collectif. Sacrifice à court terme pour un bénéfice à moyen et long terme, comme l'écologie. Un sacrifice bien souvent mineur, pour un bénéfice a priori important. Mais sacrifice quand même, ne serait-ce que de quelques heures de frissons intenses. Sacrifice d'une immunité secouée par ce vaccin. Combien d'inflammation aigüe, subaigüe ou chronique dans les suites ? Quand j'ai eu une névrite ulnaire un mois après l'Aztrazeneca, bilatérale à prédominance gauche, avec des paresthésies (comprenez fourmillements) dans les deux mains, pendant un mois, qui m'a empêchée de dormir la nuit quelques jours ; ma mère une bursite du coude gauche ; ma tante une inflammation d'une épaule ; un collègue la peau des pieds qui a littéralement pelé, etc. Et nombre de ces effets secondaires ne seront pas répertoriés, ne seront pas comptés (je dois être la seule à avoir tenté de le faire au milieu de toutes ces personnes, et je ne suis pas certaine que ça ait été enregistré). J'ai lu un certain nombre d'écrits scientifiques sur les bienfaits systémiques du vaccin et je suis convaincue. J'ai vu aussi la maladie de près. Je sais combien les effets de la maladie COVID sur l'immunité sont pires encore que le vaccin. Et je suis prête, dans tous les cas, à ce sacrifice individuel pour un bénéfice sociétal, collectif. Je sais aussi combien ce bénéfice social va secondairement m'apporter un bénéfice individuel. Mais soyons transparents. Disons tout. Donnons les avantages et les bienfaits de chaque traitement, individuels et collectifs. Ayons cette maturité, à la fois démocratique et scientifique, de toujours regarder, observer et expliciter les inconvénients d'une décision en même temps que ses avantages. Expliquons,

sans concession, sans faux-semblants. Et associons ces différents traitements car nous savons que le vaccin n'est pas magique et ne protège pas à 100%. Renforçons l'aération des lieux collectifs. Renforçons l'immunité de la population. Puisque la peur diminue l'immunité, redonnons de la joie. Encourageons les citoyens à vivre en extérieur. Enseignons toujours et encore au vivre dehors et aérer dedans. Transmettons toujours et encore le respect de l'hygiène, et montrons l'exemple (moi la première cela dit en passant, je suis loin d'être exemplaire...). Osons vraiment la démocratie, ce qui impose une information claire, loyale et appropriée entre les administrations et les administrés. Pour que chaque citoyen choisisse et puisse faire sa part citoyenne consciente en se vaccinant.

## Lundi 26 juillet

### *Décalage*

Adoption du pass sanitaire par les deux assemblées. Comme ces personnes sont éloignées de la réalité de nombre de français et françaises. Comme ils sont en décalage. Ce jour, je m'occupe d'un patient qui va mourir. Il va mourir dans quelques jours, ou peut-être dans quelques heures. Sa femme habite à une cinquantaine de kilomètres, et pourtant elle ne peut pas venir. Elle est isolée. Elle n'est pas véhiculée. Elle n'a pas l'argent pour payer un taxi pour venir. Elle va peut-être se retrouver dans la difficulté pour payer les obsèques. Son mari est venu très tard à l'hôpital. Son état était catastrophique, très avancé. Nous n'avons rien pu faire, rien pu tenter. Les quelques thérapeutiques mises en place dans le weekend n'ont fait que retarder de quelques jours l'inéluctable issue, le décès. Nous avons apporté un peu de « confort ». Nous ne trouvons que ce mot là pour tenter de prendre soin. Mais qu'est-ce que le confort dans ces moments où la maladie semble avoir envahi presque tout le corps ? Peut-on vraiment parler de confort ? N'est-ce pas violent d'user de ce terme quand la souffrance est si grande et la fin si proche ? Quoi faire ? Quoi faire face à notre impuissance ? Rien. Etre là. Tenir. Etre là avec l'autre. Etre là quand tout s'en va, quand tout disparaît. Tenir debout quand tout s'écroule et quand l'autre s'effondre. Etre là et rester avec. Cesser de faire semblant. Cesser de combler le vide. Laisser de la place pour le silence. Laisser le silence exister. Laisser l'autre exister. Dans la détresse, dans la souffrance, dans la fin, dans la perte, dans la mort. Oui, les médicaments sont là pour soulager, pour apaiser, pour détendre, pour tenter de prendre le pas sur la douleur physique. Mais, ils ne sont rien en regard de l'absurdité de la fin, de l'incertitude du néant, de l'incompréhension de la mort, de la puissance à guérir. Qu'est-ce que la dignité sinon la place d'être là, la place d'exister, la place de s'exprimer, d'exprimer son existence jusqu'à la fin. La dignité, reconnaître l'autre même lorsque c'est si dur de tenir, d'être là, face à cette souffrance. Peut-être qu'être là avec la souffrance de l'autre est plus supportable que d'être face. Etre avec l'autre, avec sa souffrance, être là. Si insuffisant et pourtant tellement important. Etre vivant avec la mort de l'autre, c'est le laisser être vivant, exister jusqu'à sa mort. Nier sa mort, ça n'est pas être

là, ça n'est pas reconnaître ce que cette personne vit. Laisser être jusque dans la mort.

J'ai la triste impression que nos « élites » qui n'ont d'élites que le nom, sont complètement déconnectées de cette réalité du terrain, de l'appauvrissement de la population, de la misère qui grandit ici. La santé passe avant tout par les conditions de vie. Si nous avions tous et toutes une meilleure hygiène de vie, nous serions bien moins malades, et les dépenses du système de santé seraient moindres. J'ai l'impression que nous dépensons la plupart de l'argent de notre société à remplir le tonneau de Danaïde plutôt qu'à chercher à colmater son fond. Et jamais au grand jamais, nous n'essayons de renforcer le tonneau, de le protéger et de le consolider pour qu'il ne se fasse pas percer. La technologie améliore nos vies mais elle n'est pas suffisante. La base de la santé commence par les conditions dans lesquelles nous vivons. L'hygiène physique et mentale. L'alimentation. Le sommeil. La salubrité. La limitation du stress. Les liens sociaux. La régulation des émotions. La paix intérieure et extérieure. Quand est-ce qu'on a cessé de s'occuper de prendre soin de nous pour tenter d'être en bonne santé le plus longtemps possible ? Je ne parle pas de l'injonction au corps parfait, des faux-semblants détox, et du sourire obligé. Non, je parle de prendre le temps de prendre soin de nous, de notre population, de notre santé, de notre monde. Le respect. C'est bien beau d'inventer de nouveaux médicaments pour soigner les ulcères et les infarctus, mais quand est-ce qu'on prend vraiment du temps, de l'énergie et de l'argent pour limiter tous les facteurs de stress qui causent ces maladies ? Réveillons-nous !



## **Dimanche 1er août**

Dernier jour de garde à Montluçon. La fin d'un nouveau chapitre. Je suis traitée comme une reine. J'ai le droit à deux repas de départ. Je suis touchée par vos mots d'au revoir. Si je suis triste de partir, cela traduit la peine que j'ai à vous quitter et la joie que j'avais à travailler ici. Je me suis reconstruite grâce à vous. Vous m'avez accueillie telle que j'étais, vous m'avez laissé une place et avez accepté que je sois là partiellement. Vous m'avez considérée avec autant d'égards que chaque personne ici. Vous m'avez offert une maison, un lieu où reprendre confiance et conscience. J'ai existé dans cette équipe qui a su conserver son âme. Je me sens prête désormais à repartir suivre mon chemin, à prendre ma part pour agir pour demain. Je me sens pleine de gratitude. Quelle chance j'ai eue et saisie de revenir ici parmi vous. J'aurais trouvé peu de personnes pour me conseiller de venir ici, on m'aurait plutôt conseillé de remplacer ici et là, pour gagner plus et travailler moins. Mais la phrase n'aurait pas été complète, j'aurais peut-être gagné plus d'argent, mais certainement pas autant de confiance, de sentiment d'être à ma place, d'être accueillie, de me sentir comprise, acceptée. Suivre son aspiration, suivre son intuition, suivre son élan. Et agir, contribuer, faire sa part. Merci équipe de Montluçon de me montrer l'exemple.

Sur les réseaux sociaux, je vois fleurir de plus en plus de messages méprisants envers les anti-vax et les anti-pass, invitant à relativiser notre situation en France comparée à la vie d'autres habitants (victimes des incidents climatiques Allemagne, Belgique, Russie, Turquie, Chine, et d'autres ; les catastrophes climatiques se suivent et se ressemblent jour après jour ; victimes de la faim à Madagascar ; victimes de guerres et de la violence dans tant d'autres pays). Ces propos me dérangent. Si relativiser me semble être une bonne idée pour ne pas avoir l'indécence de se plaindre, relativiser ne doit pas nous conduire à l'inaction, à la résignation, à la soumission, à l'absence de réflexion. Au contraire, relativiser doit, je crois, nous inciter à prendre nos responsabilités, et à agir ici où nous ne risquons presque rien, où nous risquons si peu, où nous risquons tellement moins que d'autres. Si, contrairement à tous ces habitants de

pays pauvres, nous avons quelque chose à perdre, de matériel ; nos vies ne sont pas menacées, pas à ce point, pas si vite, pas directement. Oui, la vie sociale est menacée, mais non la survie n'est pas menacée. Alors, saisissons-nous de cette chance, de ce luxe, de ce confort pour mieux agir. Notre condition de privilégiés nous honore et nous oblige. Nous oblige à agir ici, pour mieux aider ailleurs. Nous oblige à l'exemplarité. Nous oblige à contribuer. Œuvrer chaque jour ici pour lutter contre la culture de la domination, et plutôt pour agir pour la politique du *care*, pour l'éthique de la considération, pour accueillir notre vulnérabilité et celle de tous nos concitoyens et concitoyennes. Etre courageux, en France, en 2021, ce n'est pas faire preuve de force physique, ce n'est pas faire un ultratrail ou poster jour et nuit sur les réseaux sociaux, ça n'est pas non plus aller dans l'espace ou devenir influenceur. Etre courageuse, c'est agir, c'est œuvrer au service du vivant, d'un monde durable, apaisé et résilient ; c'est renoncer à ses privilèges pour vivre en accord avec ses idées, plutôt que de changer ses idées pour les accorder à ses privilèges. C'est oser montrer sa vulnérabilité, ses émotions, et rester là, tenir, et continuer d'agir. C'est tenter d'être heureux, d'exprimer sa joie quand elle est là, en étant lucide sur de futures zones d'ombre, sur des moments de tristesse qui viendront. C'est prendre le risque d'aimer, prendre le risque d'œuvrer pour un monde meilleur, en ayant la conscience que c'est très loin d'être gagné. Etre courageux c'est prendre la responsabilité qui est sienne, et se remettre en question soi-même, à l'intérieur, autant que l'on questionne l'extérieur, l'autre, le dehors. Etre courageuse c'est être là, c'est faire avec, c'est laisser être. C'est reconnaître ses erreurs, et continuer d'avancer, sans oublier de se réajuster, de faire attention à soi, à l'autre, au monde, avec la ferme intention d'être là, de prendre sa place et d'œuvrer pour une humanité réconciliée.

## Vendredi 6 août

La Martinique et la Guadeloupe commencent à prendre la 4<sup>ème</sup> vague de plein fouet. Et c'est dramatique. Les infos en parlent peu, n'en parlent pas, mais le tri est cette fois malheureusement vraiment de la partie. La limite d'âge pour l'accès en réanimation descend indécemment vers des âges de plus en plus jeunes. Comme si la vérité, lorsqu'elle est trop dure, n'est plus présentable, et qu'il faut la taire, la cacher. Je vois poindre des annonces de demande d'aide aux soignants de métropole, pour aller aider sur leurs congés. Cela reste organisé à la petite semaine et me rappelle douloureusement la première vague et mon départ pour Strasbourg. Mais la situation est nettement plus catastrophique cette fois. Les hôpitaux antillais sont moins bien lotis que les hôpitaux métropolitains, et la 4<sup>ème</sup> vague explose ici beaucoup plus durement encore que la 1<sup>ère</sup> en métropole. Les conduits de gaz commencent à être insuffisants pour acheminer l'oxygène. La scène est effrayante, le parking se remplit de patients peinant à respirer, et les bouteilles d'oxygène viennent à manquer.

Je suis profondément affligée en même temps que pleine d'une douloureuse colère de constater que rien n'a changé depuis un an et demi, aucune leçon n'a été tirée, aucune amélioration, aucun changement, aucune prise de conscience. Le système résiste, les êtres humains subissent. Le système semble asphyxié plus encore que les patients, mais il refuse de plier, de laisser la place, au risque de finir par rompre au bout du bout dans une violence qui fera beaucoup de souffrance et de dégâts. Espérons que la prise de conscience collective et les actions entreprises viennent à temps. Pour la paix sociale, pour la démocratie et pour le climat. La sérénité nouvellement venue me conduit à accepter ce que je ne peux changer, et la sagesse que j'essaye d'approcher à distinguer où je peux tenter d'œuvrer et à prendre mon courage à deux mains pour balayer devant ma porte.

*Prendre l'air*

Aller dans les Puys. Faire un tour. Faire mon tour. Mon tour pour souffler, pour prendre l'air, pour m'aérer l'esprit, pour retrouver mes esprits.

Courir, puis marcher lorsque le chemin monte trop raide, lorsque le souffle me manque. Pourquoi ne faire que courir, ou seulement marcher. J'aime autant faire un peu les deux, selon le dénivelé, selon mon état physique, selon mon envie, mon élan. Et faire une pause en route parfois, en haut surtout. Le puy de Dôme me regarde. Les moutons sont venus prendre un peu de hauteur de vue à l'abri du vent sur le Grand Suchet. Ils semblent paître en paix. Le dôme du puy de Côme me fait de l'œil. Le soleil joue à cache-cache avec les nuages qui, poussés par le vent et son souffle, redonnent de l'air et de l'espace en même temps qu'ils viennent chatouiller le silence des lieux. Les arbres se tiennent là, solidement, côte à côte dans les forêts qui recouvrent les vallées de leur douceur verdoyante et ombrageuse. Les volcans prennent pied depuis bien longtemps, fermement ancrés sur la Terre. Ils m'observent, ils observent la ville au-dessous, ils observent le calme et l'agitation, ils observent le mouvement, les allers et venues, le temps qui passe, le temps qui nous dépasse. Les volcans étaient là bien avant nous, ils seront là bien après nous. Assurément bien après moi. Je ne suis rien à côté d'eux et en même temps je suis tout dans cette immensité, je suis tout car j'appartiens à cette immensité, j'appartiens à ce monde vivant qui s'anime et se transforme.

### *Mont Blanc de travail*

Mon blanc de travail ou Mont Blanc de travail. Peut-être un peu des deux à la fois. Le travail ne serait pas de construire ou de bâtir ma vie à la manière d'une habitation ou d'une machine ; mon travail serait de créer ma vie, de l'inventer, de la transformer, de la changer, de l'accepter, de l'incarner, de l'exister, de faire avec, de la laisser être. Mon travail, bien plus que ma blouse, bien plus que mon stéthoscope, bien plus que les scopes qui sonnent et résonnent. Mon travail, peut-être le prendre soin. Prendre soin de moi, prendre soin de l'autre, prendre soin de l'environnement qui m'entoure. Peut-être que c'est cela faire avec et

laisser être.

Essayer de dépasser le « faire contre » de ma colère et de mon opposition à ce système de pouvoir, sans pour autant « faire sans » comme pourrait l'être de ne rien dire, de fuir ce système de domination sans le critiquer ni le pointer du doigt. Et enfin, garder une vigilance sur le « faire pour » qui me conduit souvent à dépasser mes limites physiques par orgueil et impatience. « Faire avec » donc, vaste programme, une seule manière d'être avec moi, avec l'autre, avec l'environnement autour ; me métamorphoser au service du vivant en moi, du prendre soin.

Un pas après l'autre paraît-il. Si je n'atteins jamais le sommet, le chemin est riche et source de nombreux apprentissages. S'il n'est pas toujours confortable, il me permet de prendre un peu de hauteur, de mieux respirer, de me sentir plus libre, et en même temps d'être plus connectée à ce que je peux observer de ce point de vue un peu plus élevé. J'essaye d'avancer prudemment mais sûrement. Parfois je chute, parfois je me trompe de chemin, mais j'essaye, et quand « je me plante, je pousse », j'apprends, je grandis. Qui sait si d'autres n'auront pas envie de me suivre. Je regarde ceux et celles qui sont devant, ils paraissent bien souriants. Je vais les suivre, me laisser inspirer tout en suivant mon propre chemin.

Je commence à me regarder dans la glace avec plus de douceur, plus de tranquillité. Je crois que c'est cela le bonheur. Me sentir en chemin, confiante et vivante. Avancer, pas après pas. Un jour à la fois.

## Samedi 7 août

Cet après-midi, j'ai la joie de prendre le temps de m'entretenir longuement au téléphone avec Léna, une étudiante en médecine que j'ai rencontrée dans le cadre du MOOC que nous faisons avec Cloé sur méditation, médecine et culture du *care*. Je suis très touchée, attristée et inquiète d'entendre à nouveau une personne si soucieuse du bien-être de l'autre, de prendre soin de l'autre, qui se pose sérieusement la question d'arrêter ses études de médecine, parce que trop dures, trop d'incompréhension dans ce système, trop de solitude aussi. Notre échange me donne l'occasion de lui partager plein d'initiatives, que j'ai découvertes cette année, qui pourront lui ouvrir des portes j'espère, lui faire de l'espace pour lui permettre de continuer en parvenant à prendre soin d'elle. J'ai la joie de voir le chemin que j'ai parcouru depuis octobre dernier et cette première rencontre avec Marguerite, qui ne s'était pas lancée dans ces études, dégoûtée par leur dénaturation. Joie surtout d'avoir plus de perspectives à offrir à Léna qu'à Marguerite il y a quelques mois. Joie, d'avoir suffisamment retrouvée la confiance dans les possibilités qui s'offrent à moi et à d'autres, pour honorer le serment d'Hippocrate à ma façon, en accord avec mes valeurs, avec moi. Confiance retrouvée dans un avenir meilleur, dans un monde qui prend soin de lui et des autres.

## Vendredi 13 août

Un nouveau vendredi 13 pour réaliser tout ce qu'il s'est passé en un an et six mois.

Rien.

Rien n'a changé.

Le même système.

Le même système qui dysfonctionne.

Le même système qui ne fonctionne pas.

L'impasse.

Tout a changé.

Le masque.

Le pass.

Les inégalités se sont creusées.

La pauvreté a progressé.

Les clivages se sont aggravés.

Un peu de sanitaire, beaucoup d'insécuritaire dans ces mesures qui font barrière à la liberté de penser et d'exister. Si le fond me dérange, la forme me démange, elle vient astiquer ma quête démocratique, mon besoin profond de mieux vivre ensemble, mon aspiration à l'équité et à la solidarité. Ma quête de prendre soin.

Aujourd'hui, j'ai plus que jamais peur pour la paix.

J'ai changé.

J'ai découvert que j'avais deux jambes pour tenter d'œuvrer.

J'avançais à cloche-pied au départ, ne connaissant qu'une seule jambe, celle de l'indignation, et de la volonté de dénoncer les dérives de notre société, qui s'enferme dans ses contradictions, dans sa puérité et dans sa lâcheté.

J'ai découvert la jambe de la créativité, de l'ouverture, de l'agir, de la confiance, de la remise en question intérieure sur tous les plans. La puissance de la vulnérabilité.

Mon âme regarde au loin le paysage apaisé, mes yeux voient le mur devant solidement dressé, mon cœur fait circuler l'énergie, animé d'émotions, mes jambes s'adaptent et coopèrent, tentent de garder l'équilibre.

### *La liberté de prendre soin*

Un autre vendredi 13, un an et six mois plus tard. Me voilà dans un train. Un train qui me conduit chez des amis de longue date. Réconfort de l'accueil. Plaisir de partager. Puissance de la connexion. J'adore le train. J'adore le temps qui passe et qui défile, sorte de voyage dans le voyage. « Dans le voyage, il y a le temps du voyage ; voyager ce n'est pas voir vite, c'est voir et vivre en même temps » comme disait Marguerite Duras. Me voilà dans un train. Un train qui est dérouté, les orages ont encore frappé cette nuit. Le réchauffement climatique est bel et bien là. Il fait parler de lui de plus en plus souvent, de plus en plus fortement. Je mesure la chance que j'ai d'être en France, d'habiter en France ; de pouvoir arriver à destination en visitant d'autres gares. Oui, j'arriverai un peu plus tard que prévu, mais j'arriverai. J'aurai même le luxe de ne pas payer plus cher. Et, alors que j'allais me tromper de train, une contrôleuse fait office pour moi aujourd'hui d'ange-gardien, me reroutant sur le bon chemin. Comme quoi dans le contrôle, on peut y voir différentes formes de contrôle : contrôle des titres de transport, et contrôle que les voyageurs puissent arriver à leurs destinations, comme une forme de liberté à chaque rôle, à chaque place. La contrôleuse a pris soin de la compagnie de train et donc des passagers indirectement, en contrôlant les billets ; et elle a pris soin de moi, s'est souciée que je me rende à la bonne



destination. Elle a fait avec elle, avec la compagnie, avec les passagers, avec son besoin de prendre soin. Elle a embrassé la possibilité de faire les deux en même temps, de sortir de la dualité passager/contrôleur. La possibilité pour chacun et chacune de saisir sa part d'humanité en chaque lieu en même temps qu'une forme de liberté. Une possibilité, une ouverture, même petite, même minime, pour faire un peu plus, un peu différent de ce qui est attendu par la société. Saisir tous les petits espaces qui se présentent à nous, aller les chercher. Cette femme a pris le risque de nourrir son besoin de prendre soin alors que ça ne lui est pas directement demandé. N'est-ce pas ça la liberté après tout ? Cet espace réduit où saisir le libre-arbitre, le choix de ce qui n'est pas attendu, de ce qui ne changera pas sa situation mais permettra peut-être de se regarder dans la glace avec plus de douceur, avec plus de profondeur. Et si face à notre situation tragique qu'est la conscience de notre finitude, notre liberté d'être humain, c'était de prendre soin de nous, de l'autre et du monde qui nous entoure ? Un voyage sur le chemin humain du prendre soin.

« Dans le voyage, il y a le temps du voyage ; voyager ce n'est pas voir vite, c'est voir et vivre en même temps ».

## Épilogue

« Il y a des années, un étudiant a demandé à l'anthropologue Margaret Mead ce qu'elle pensait être le premier signe de civilisation dans une culture. L'étudiant s'attendait à ce que Mead parle d'hameçons, de casseroles en terre cuite ou de moulins en pierre. Mais ce ne fut pas le cas.

Mead a dit que le premier signe de civilisation dans une culture ancienne était un fémur cassé puis guéri. Elle a expliqué que dans le règne animal, si tu te casses la jambe, tu meurs. Tu ne peux pas fuir le danger, aller à la rivière boire ou chercher de la nourriture. C'est n'être plus que chair pour bêtes prédatrices. Aucun animal ne survit à une jambe cassée assez longtemps pour que l'os guérisse.

Un fémur cassé qui est guéri est la preuve que quelqu'un a pris le temps d'être avec celui qui est tombé, a bandé sa blessure, l'a emmené dans un endroit sûr et l'a aidé à se remettre.

Mead a dit qu'aider [ou plutôt prendre soin car Margaret Mead parle aussi de *care* en anglais] quelqu'un d'autre dans les difficultés est le point où la civilisation commence. »

*The Best Care Possible : A Physician's Quest to Transform Care Through the End of Life.*

Ira Byock

Ça c'était l'épilogue.

Avant.

Avant de douter.

J'avais lu ici et là que la trace écrite de ce propos de Margaret Mead n'avait manifestement pas été retrouvée. Après tout, a-t-on toujours besoin de l'écrit ? Socrate n'a rien écrit et pourtant nous citons ses propos rapportés par Platon. L'important n'est-il pas ici la question posée plutôt que la réponse apportée ? Se questionner sur ce qui fait civilisation, ou plutôt sur ce qui fait humanité. La question est vivante, bouge, quand la réponse fige et bloque la pensée. Ce mot d'aide et de *care* qui est là tout de même, nous touche en profondeur, comme pour nous relier à un des besoins les plus profonds, les plus essentiels de notre humanité.

Et puis une rencontre la veille de clore ce livre me replonge dans le doute. Halte là Margot, c'est faux ! Les animaux aussi prennent soin d'eux et des autres. Des ours avec des cals osseux consolidés, des zèbres qui protègent leurs blessés dans le troupeau, d'autres animaux qui s'épouillent, etc. Pourquoi toujours vouloir se comparer aux animaux, aux autres ? Pourquoi vouloir se placer au-dessus ? Pourquoi vouloir que l'être humain soit mieux ?

Nous avons appris, depuis notre plus tendre enfance, à faire corps contre. Contre les animaux dangereux, contre les bactéries, contre les virus, contre le pays voisin, contre l'étranger, contre soi-même parfois. Nous avons appris à faire corps sans l'autre aussi, à ne pas se préoccuper de lui. Nous avons, enfin, appris à faire pour l'autre, à sa place, considérant qu'il ne peut rien sans nous, et/ou que nous ferons mieux que lui. Ne peut-on pas faire avec ? Avec soi, avec l'autre, avec le monde qui nous entoure. Qu'est-ce qui profondément nous relie si ce n'est notre caractère vivant, changeant d'instant en instant. Si nous nous heurtons sur nos réponses, nous pouvons nous lier les uns les autres avec nos questions.

Confinés qu'ils étaient,  
Les êtres humains se demandèrent inquiets,  
Ce qui faisait pour eux humanité.

Isolés,  
Ils ne pouvaient plus marcher sur personne,  
Masqués,  
Ils ne pouvaient plus dévisager personne.

Et pourtant ils continuaient de marcher,  
Côte à côte,  
Ensemble.

Et pourtant ils continuaient à se regarder,  
Deux à deux,  
Dans le blanc des yeux.

Ils comprirent alors qu'ils avançaient,  
Sur un chemin propre à chacun,  
En même temps que partagé par tous,  
Sur un fil,  
Le fil de la vie.

Chacun à ses rythmes,  
Chacun à ses places.

Unis par le fait de marcher,  
Pour conserver l'équilibre.

Observant ce maillage,  
Ils virent des dessins,  
Faits de fils de couleurs et de nuances de gris.

Ils entendirent de la musique,  
Qui venait des fils qui vibrent,  
Et s'accordent entre eux.

Ils sentirent la chaleur au contact des uns et des autres,  
Quand ils s'approchaient doucement,  
Pour se toucher avec délicatesse,  
Se caresser et s'équilibrer.

Lorsqu'ils résonnaient si forts qu'ils voulaient faire corps ensemble,  
Ils se liaient pour un instant,  
Voire pour quelques temps,  
Faisant jusqu'à naître de nouveaux fils.

S'ils avançaient parfois plus vite seuls,  
Ils allaient plus loin ensemble.  
Et certains s'éteignaient en route,

Arrivés au bout de leur fil.  
Pour que chacun puisse avancer sereinement sur son fil,  
Ils comprirent qu'ils devaient tous prendre soin,  
D'eux-mêmes sur leur fil,  
De l'autre sur son fil à côté,  
Du vide contenant les fils,  
Pour laisser de l'espace pour avancer.

Chemin faisant,  
Les fils devenaient de plus en plus nombreux,  
Il était maintenant quasi impossible d'avancer sur les fils,  
Sans se heurter,  
Sans tomber,  
En regardant de tous côtés.

C'est alors que les êtres humains se mirent à communiquer,  
Ecouter surtout,  
Parler un peu,  
Pour garder l'équilibre,  
Et continuer d'avancer,  
Ensemble.

## Postface

Cécile :

Merci Margot pour ce beau témoignage, plein d'humanité et de justesse.

Ce récit quotidien de la « crise covid », de TA crise covid, retrace à la fois ce moment très particulier de nos vies à tous, soignants comme non soignants mais aussi l'aventure quotidienne du CIH qui, comme tu l'écris nous est apparu dès 2019, avant même pour certains, « non pas comme une lubie mais comme une nécessité », pour sauver un hôpital public garant de soins de qualité pour tous, qui se meurt, et nous sauver aussi et enfin ton cheminement à toi que ces aventures ont changée.

« La vérité, la bienveillance et l'utilité ». Je crois que cette règle des 3 tamis de Socrate que tu nous rappelles, résume bien ce texte.

*La vérité* que tu retraces jour par jour la vie dans les réanimations, le tri, les doutes, les angoisses, la fatigue ... loin des images des télévisions d'info continue en quête de sensationnalisme, cette vérité est crue, dure, mais tellement vraie !

*La bienveillance*, que l'on sent tout au long du texte, pour tes patients, pour tes collègues, pour les plus jeunes, et à la fin pour toi-même... enfin.

*L'utilité* que tu trouves dans ce récit autobiographique pour toi mais pour les autres aussi, l'utilité de se lever le matin pour prendre soin des autres, l'utilité d'aventure du Collectif Inter Hôpitaux qui nous a fait se rencontrer... j'aime ton expression de « l'odyssée du Nous » qui traduit bien le chemin plein d'embûches de notre quotidien et du combat du CIH, notre Odyssée, mais possible seulement car NOUS sommes une équipe de doux naïfs et bienveillants qui refusons de voir mourir Notre Hôpital Public.

Anne :

Mais comment fait elle ?

On la connaît sur le fil du WhatsApp CIH, celui où tombe 125 messages dans la journée, mots d'indignations, d'information, de discussions, et puis le message de Margot arrive. Il est plus long que les autres. Il faut se poser pour le lire. Il est plus réfléchi, plus introspectif et propose souvent un angle différent.

Comment fait-elle ? Comment fait-elle 200 pages d'un journal doux et réfléchi dans le tourbillon du COVID ? La fatigue parfois la déconvenue des événements hospitaliers est aérée par la réflexion citoyenne, rythmée par des rencontres où l'intelligence collective se met en pratique.

Du MOOC à la saga du respirateur, tout n'est pas une victoire, mais tout la fait avancer.

Anesthésiste réanimatrice, celle qui endort et réveille, ramène des frontières de la vie ou ne peut y parvenir, et, parfois, peut, dans sa fatigue, se tromper de famille et ne plus (en) dormir.

L'anesthésiste du doute est une humaniste de combat, une militante de l'intelligence collective, Chapeau Margot. Respect

Laurence :



Margot, avec un peu plus de temps, j'aurais lu ton texte à voix haute pour que sa cadence berce mon oreille de psy !

Car ton écrit fait écho : la destruction de l'équipe soignante au nom de la rationalisation des moyens et du dogme de la polyvalence des soignants ; l'envahissement de l'espace du soin par la vénération de l'outil - innovant sinon rien - pour lui-même ; l'assèchement de la pensée créative par auto engendrement des procédures validées ; l'évitement de la rencontre au nom de la scientificité ; l'arrivée prochaine en psychiatrie de la tarification à l'activité.

Le silence qu'on laisse planer a-t-il son tarif ?

Répondre à une norme, plutôt qu'à l'histoire d'un sujet, singulier, unique, jamais interchangeable, malheureux, souffrant, revendiquant, suicidaire, délirant, parfois violent.

La psychiatrie moderne, pourtant inlassablement poussée sur le bas-côté par la civilisation du consommable, est fascinée par le même miroir aux alouettes : l'individu « autonome ». Qui se dérègle parfois, et qu'il faut réparer, régler puis remonter comme une belle horloge, pour qu'il recouvre sa santé mentale : séduisant, productif, docile, juste assez insatisfait pour rester consommateur...mais heureux toutefois.

Et tout ça sans lambiner outre mesure, rapidement même. Au diable le silence.

Bien sûr, nous, petites mains de la psy, on essaie encore d'être là pour le soigner, pour l'écouter, pour l'aider à faire face, pour l'aider à faire avec, pour l'emmener redécouvrir les ressources qui sont les siennes, et s'appuyer sur les autres autour : ah tiens, il y a les autres ? Autonomes aussi ??

Cette psychiatrie-là, de la relation, de l'intersubjectivité, du refus de l'uniformisation des comportements est en voie de destruction. Car elle a des goûts de luxe : non contente d'exiger des progrès scientifiques décisifs, elle demande du temps, et de l'humain. Exorbitant ! Surtout si elle doit répondre équitablement, à tous et à chacun.

Il est donc plus rationnel de lui couper les vivres, et de s'en tenir aux produits de consommation courante : avec « une bonne mutuelle », vous aurez l'embarras du choix.

Dont acte.

J'ai retrouvé tous les traits de cette dérive dans ton écrit, témoignage-hommage à l'humanité du soin, mais bien plus encore : aux heures de pessimisme et de découragement, je saurai revenir à tes mots, me laisser guider par la vérité, la bienveillance et l'utilité, me souvenir du lointain fémur consolidé dans la solidarité humaine, me laisser porter par cette odyssee du Nous que j'ai ralliée depuis deux ans...

Véronique :

Merci Margot de réussir à mettre des mots sur une colère sourde présente chez la majorité des soignants, merci Margot de réussir à expliquer et d'analyser cette colère, merci Margot de réussir à transformer et sublimer cette colère en valeurs fondamentales qui manquent tellement à notre société : ralentir, se poser, réfléchir, collaborer, prendre soin de l'autre et de soi-même. Ce livre est une ode à l'espoir, une lueur dans un monde pessimiste, une espérance que l'humain a les ressources nécessaires pour surmonter les crises actuelles et à venir s'il est capable d'investir son côté lumineux.

Il est tellement important de donner de l'espoir à nos enfants, et ce livre le fait.

Sophie :

« Hurler sans bruit pour faire entendre le silence » ; le cri de Margot résonne en nous, comme ces minutes de silences qui ont vu le jour dans nos hôpitaux en cette fin 2021.

Après plus de 2 ans de mobilisation de notre collectif inter-hôpitaux (CIH), d'alertes, de cris de détresse, manifestations, démissions et grèves invisibles, actions visuelles ou sonores restées sans réponse, le silence sera-t-il entendu ?

Comment comprendre que toutes ces femmes et hommes qui réclament à « corps » et à cri les moyens de continuer à assurer leurs missions de soin dans des conditions acceptables pour les patients soient à ce point incompris, abandonnés, méprisés par nos responsables politiques ?

Comment comprendre qu'ils restent malgré tout sur ce navire « hôpital public » qui tangue, prend l'eau et menace de couler ? : La colère, le combat, l'espoir d'un monde meilleur, d'un monde juste. Une aventure profondément humaine, celle d'un collectif qui porte haut et fort les valeurs de solidarité et de justice.

Une aventure que Margot décrit si bien dans son livre, en assumant avec courage le devoir moral de dénoncer l'inacceptable. Cette aventure est en effet un projet politique et éthique : celui de faire en sorte que les soins restent

humains.

Merci Margot pour ce récit poignant, pour ton engagement dans le CIH, pour tes mots justes qui résonnent si bien dans le cœur de notre collectif.

## Gratitude

Ce livre est une œuvre collective. Si je le signe et que j'assumerai la responsabilité de mes propos, le nombre de rencontres qui ont fait ce récit est incalculable. De toutes les personnes qui ont contribué à me transformer, des personnes évoquées dans ces pages, aux personnes qui ont lu, relu, critiqué, commenté ce manuscrit. Merci à toutes les personnes qui ont fait *Mon blanc de travail, un cri du care*.

Merci Clémence ma « première fan » (J) et surtout mon ange-gardienne.

Sylvie et François J., mère et fils vous m'avez donné confiance et révélé ce que je n'avais perçu de mon intention. Nelly, merci pour ta résonance, ton inquiétude justifiée pour la v1, et puis relecture incroyable et précise pour la dernière. Tony le philosophe, tu as nourri ma confiance en moi sans laquelle je n'en serais pas là. Bruce Leeliang Pivot, tes nombreux et précieux retours m'ont été assurément salutaires (double mot compte triple). Philippe, merci pour votre regard sincère et précis. Céline, merci pour ton écho. Claire, merci pour ton ressenti éclairant. Eric et Muriel, nos discussions m'ont profondément nourrie ; Eric tes écrits m'ont réconfortée et tes conseils aiguillée. Katia, Dalia, Aïssa, Nadia, retours, résonance. Et tous mes proches qui n'ont pas toujours contribué littéralement au récit mais complètement à ma survie : de mon incroyable famille, ma maman en tête, à mes amis proches, en passant par ma sœur et son œil aiguisé, Guillaume « mon agent », Boggy le podcaster, vous étiez et êtes toujours là pour me supporter, me soutenir indéfectiblement, pour m'écouter parfois à des heures trop tardives, et m'accueillir à bras ouverts même en plein confinement. Arlène et Jean-Yves pour votre accueil et nos discussions. Aurélia, Florac se souviendra. Elisa on méditera. Clem le GR nous portera. Delphine, Max, Chrib et Matthieu, j'irai me planquer en Roumanie.

À toutes les personnes citées dans le livre, merci pour vos partages, merci pour votre éclairage. Un merci tout particulier au CIH, sans qui tout cela n'aurait

jamais existé, sans qui j'aurais peiné à survivre ces longs mois de doute, sans qui je n'aurais pas compris l'envers du décor ; vous m'avez nourrie, inspirée, accueillie. Un merci plus spécial et personnel pour Anne, Sophie, Agnès, Cécile, Véronique, Laurence et François S. Merci à Antoine, Jean, Stephie et à toute la team MUR, pour nos CODIR, et tous nos échanges, véritable bouée quand j'étais à la dérive, et une porte ouverte à l'horizon. Merci Emma et Michel, DA dada. Merci Elo et Louise et les promos Olympe de Gouge et Simone Veil. Julie F. et Julie V. votre résilience pour faire face à ces récents obstacles m'inspire tellement et votre confiance me rassure. Michel, un grand merci pour votre soutien depuis le premier instant et d'avoir montré le chemin aussi. Armelle, putain de C-O-V-I-D, vive la saine colère et la douce sérénité qui peut suivre.

Merci Cloé, miroir, soutien, inspiration, connexion. Merci François T pour ta confiance et tes retours. Je n'oublie pas François G. (que de François !) de m'avoir ouvert à plus grand et nourri encore ma confiance. Karima, tu m'accompagnes sur la voie de persévérer plutôt que de forcer et me montres le chemin. Clément et Angela, quel cadeau de vous avoir rencontrés. Xavier et Margot pour votre *care*, et toutes les personnes rencontrées grâce au MOOC. Lydwine, Benoît, à nous les nouvelles organisations. Aurélie, Marguerite, Léna, Marine, merci de m'avoir éveillée. Groupe Soins, leadership et collaboration à quand la prochaine aventure ? Colin, Mathilde et Anne-Lise ou l'épilogue dans l'épilogue.

Merci Anne-Charlotte, tu m'as permis d'éclorre et d'accoucher à la fois.

Cécilia, plus de justesse et de mordant, c'est toi.

Marion, où le *care* dans et au travers du design.

À mes collègues passé·e·s, présent·e·s et futur·e·s.

Aux patients et patientes qui patientent et s'impatientent.

Au prendre soin, de soi, de l'autre, de la planète.

Aux rencontres, avec soi, l'autre, le monde.