

# « Je parviens à descendre les escaliers, je progresse chaque jour »

C'est un ancien technico-commercial, Jean Nicolai. Il dessinait des cuisines, et cela lui plaisait. À 67 ans, il est désormais retraité.

Le virus en cinq lettres et un nombre, il en avait entendu parler. Au loin d'abord, puis de plus près. Jusqu'à y être étroitement associé. Directement concerné. Touché de plein fouet.

Il a fait partie des douze du Tonnerre. Les cas particulièrement graves, et parmi ces cas graves, ceux pour lesquels il n'y aurait peut-être pas de retour.

« Oui, on peut le dire ainsi, j'étais l'un du Tonnerre. Ma mère, 93 ans, était au V240, j'allais la voir là-bas, c'est peut-être là que j'ai attrapé ce virus, mais il est aussi possible que ce ne soit pas là-bas, je suis incapable de dire comment je suis tombé malade. Aujourd'hui, ce que je sais, en revanche, c'est que de là d'où je reviens, le chemin a été long. »

### La parole volée

Ces images-là, il faut bien les solder un jour ou l'autre, les extraire, les purger, les arracher de son corps. En quelques phrases exutoires.

« Quand ma compagne appelait, les médecins lui disaient qu'ils ne pouvaient pas se prononcer. J'étais entre la vie et la mort. Je l'ai vue passer, la mort, et je l'ai même souhaitée à un moment donné tellement je souffrais. À Marseille, à l'hôpital de la Timone, on m'a expliqué qu'on devait me placer dans un coma artificiel, puis j'ai intégré les soins intensifs, on m'a pratiqué une trachéotomie. Ma respiration n'était pas bonne malgré l'oxygène. Je ne parlais plus. »

Après vingt-trois jours passés à la Timone, Jean Nicolai est rentré de Marseille fin avril. Direction un établissement où il faut

prendre le temps d'une rééducation qui ne sera pas facile. Exigera de la patience.

Comme tant d'autres, Jean refait des pas à présent. Met un pied devant l'autre. « Je recommence à marcher, je ne marchais plus du tout, j'avais perdu douze kilos. Le matin, je fais de la cardiologie, l'après-midi, de la musculation et de la respiration pour retrouver des réflexes qui sont naturels pour les bien portants, mais qui ne sont plus pour moi. J'appriboise ma respiration, j'ai encore quelques petites douleurs à la poitrine et un pouls élevé, mais je progresse. Je sens que cela s'améliore davantage tous les jours, je me sens de mieux en mieux. »

Surtout, et c'est ce qui lui procure un véritable sentiment de satisfaction, il parvient, dorénavant, à « descendre les escaliers, je n'y arrivais pas auparavant. Je réapprends à souffler au bon moment, à utiliser ma respiration abdominale, à inspirer l'air par le nez. »

Si on lui avait, effectivement, expliqué, en amont, qu'il ne pourrait pas immédiatement retrouver toute son autonomie, en revanche, « jamais je n'aurais pensé avoir besoin d'une telle rééducation. Le médecin qui m'avait vu à la Timone m'avait dit que c'était long, il m'avait prévenu. »

### L'appréhension de l'après

La sortie, Jean Nicolai l'appréhende : « Je ne suis pas rassuré, je crains de retomber malade. On n'est pas assez prudent face à ce virus. Certains me disent que je suis immunisé à vie, d'autres, que les anticorps vont durer entre 3 à 6 mois. »

Il fera attention. Pour lui. Pour les autres. Parce qu'il en a réchappé.

A.-C. C.



Au centre de rééducation du Finosello, Jean Nicolai avec son kiné Julien. Pas après pas.  
DOC CM

# « Je respire bien à nouveau, vous savez, c'est une grâce, comme on dit »

Elle ne se souvient plus de grand-chose, Suzanne. Suzanne Nicolaï, même patronyme que Jean, mais simple homonymie, pour le coup.

Elle ne se souvient de rien, ou presque, parce que tout de suite, très vite, ce fut le trou noir. Celui où l'on sombre sans plus avoir à se soucier du moindre signe extérieur de vie.

À 78 ans, ce qu'elle garde en mémoire, comme un petit baluchon qui n'embarrasse pas vraiment mais qui pèse son juste poids dans un angle mort, ce sont ses symptômes, d'abord.

« Je ne me sentais pas bien, ce qui est rare chez moi. J'ai toujours été en bonne santé, à part des petites bricoles, trois fois rien, vous savez.

Mon fils est venu, et me voyant fiévreuse notamment, a appelé SOS médecins. Tout de suite, on m'a transférée à l'hôpital d'Ajaccio. J'étais tellement dans les vapes. J'ai du mal à remettre les choses dans l'ordre parce que c'est comme si les jours et les dates m'avaient échappé, comme s'ils avaient été engouffrés et mélangés. »

Aujourd'hui, Suzanne poursuit son chemin vers la guérison à la clinique de rééducation du Finosello, un établissement sous la houlette professionnelle et bienveillante du docteur Remy François qui gère, rassure, apaise.

## Du vélo, du tapis et beaucoup d'attentions

Au téléphone, elle a le sourire. Et puis, la photo arrive par mail, et le sourire de Suzanne a une forme, il a un visage, il a de la joie.

« Je vous dis que je ne me souviens plus de grand-chose, mais je me souviens tout de même être restée trois semaines alitée à l'hôpital. Ensuite, j'ai pu intégrer la clinique où l'on s'occupe fort bien de moi. »

Avec le personnel médical, Suzanne est prise en charge, encadrée, épaulée, dorlotée, dit-elle.

En ce qui la concerne, essentiellement de la rééducation respiratoire et cardiaque.

« La rééducation respiratoire, c'est efficace, et il est vrai que, de jour en jour, je trouve un nouveau souffle, je suis moins oppressée. Je fais du vélo, du tapis également, différents ateliers.

Et puis, ce n'est pas tout, puisque j'ai dû réapprendre à marcher. Les médecins, les infirmières, les kinés, sont adorables avec



Suzanne Nicolaï : « Je me dis qu'une fois qu'on est guéri, on est guéri. »

DOC. CM

moi. L'encadrement, c'est une écoute mutuelle. J'ai deux séances programmées, à raison d'une le matin et une deuxième l'après-midi. Et je vais finir par rentrer chez moi. »

Chez elle, à la maison. Sa maison. « Non, non, je n'ai pas d'inquiétude à l'idée de sortir, j'ai envie de rentrer, cela fait deux mois maintenant que j'ai quitté mon chez-moi.

Avant, dans la vie d'avant, je sortais faire mes courses, marcher un peu.

À présent, mes enfants vont m'aider encore un peu plus, au début. Je mettrai mon masque, comme tout le monde. Rechuter ? Je me dis qu'une fois qu'on est guéri, on est guéri. »

Elle précise, et l'on sent qu'il s'agit davantage de compléter l'information que de se plaindre, qu'elle est passée « à deux doigts de la mort, même si je n'ai pas eu peur de mourir, puisque je ne me suis pas rendu compte de grand-chose ».

La faucheuse n'a pas voulu d'elle. Elle ne sait pas pourquoi, Suzanne. Alors, elle s'en remet à ce qu'elle croit : « Vous savez comme on dit, c'est une grâce. »

A.-C. C.

# « Il m'a fallu une semaine pour me tenir debout et bien marcher »

Le travail a toujours compté pour Marie-France Di Grazia. Beaucoup. Dans les syllabes qui traduisent une fatigue peinant à céder, on perçoit l'engagement, la mobilisation, l'envie de bien faire, de rendre service aussi.

Actuellement, c'est à elle que cette cadre en assurances, âgée de 60 ans, entend se consacrer.

« Elle est hospitalisée dans le secteur Covid de la clinique du Finosello, précise le Dr Remy François, un secteur qui comporte une vingtaine de lits. Avec une originalité, puisque dans ce secteur, les patients font de la rééducation. Nous avons créé et installé, à cet effet, un plateau technique spécifique pour eux. L'idée, c'est d'encourager la rééducation très tôt afin de remettre en forme les malades dès lors que l'on s'est aperçu que le virus entraînait des séquelles non seulement pulmonaires, mais également neurologiques, de locomotion, psychologiques en outre, qu'il faut traiter en rééducation. Ensuite, ils peuvent réintégrer le circuit plus classique du secteur de rééducation hors-Covid. »

Marie-France Di Grazia était déjà en soins dans l'établissement pour une autre pathologie que le Covid. Mais, « j'ai eu une poussée de fièvre, j'étais fatiguée, le médecin du Finosello n'a pas attendu le résultat des analyses, il m'a fait hospitaliser d'urgence et il a bien fait ».

## Des barres parallèles pour assurer les pas

Marie-France a besoin de « récupérer. Notamment une marche fluide. D'autant que j'étais particulièrement faible. Il a donc fallu que je reprenne des forces, j'avais passé dix jours sans dormir et sans manger. J'étais épuisée de fatigue. Les infirmières m'encourageaient à manger parce que j'avais perdu l'appétit, je n'avais plus le moindre



Marie-France Di Grazia, au Finosello : « Pour l'instant, ma priorité, c'est mon rétablissement. »

DOC. CM

goût dans la bouche, je ne supportais plus de voir la nourriture qui m'inspirait du dégoût. »

Tous les jours, chaque après-midi, elle retrouve les barres parallèles « entre lesquelles je m'entraîne à assurer mes pas, dans cette salle aménagée pour nous, où des vélos et des appareils très modernes nous sont dédiés. Au départ, je ne pouvais pas tenir mon équilibre toute seule, une petite semaine a été nécessaire pour que je sois à l'aise en position debout. »

La cadre en assurances va désormais droit au but. À la vie. « Je m'aperçois que la santé est véritablement le bien le plus précieux qui soit. Pour l'instant, ma priorité, c'est mon rétablissement. J'ai failli perdre la vie à deux reprises, je compte vivre. »

A.-C. C.