

## **Ebola ne passera pas par moi !**

### **Ebola, Stay Away from Me!**

**C. Audoin**

Reçu le 9 novembre 2015 ; accepté le 30 novembre 2015  
© SRLF et Lavoisier SAS 2015

Elle court, elle court la maladie... mais, dans ce cas-là, ce n'est pas la maladie d'amour !...

Bienvenue dans le monde d'Ebola !

Ebola, le mot fâcheux, est lâché. Et moi, petite infirmière, je me demande ce que je fais là. Ma mission n'est pas de traiter les cas d'Ebola, mais Ebola peut s'occuper de moi. L'inquiétude, l'angoisse, le stress...

Ebola, moi, je ne veux pas de toi.

Me voici confrontée à un problème de taille : comment gérer le stress lié à une maladie que je ne connais pas. Dans les premiers temps, on se dit que ce n'est pas grave, qu'Ebola ce n'est pas pour soi. Mais petit à petit le doute s'insinue, on ne sait plus trop si, finalement, le prochain ce ne sera pas soi, toi, nous. S'occuper d'un patient ici dans un foyer Ebola, d'accord, mais qu'advient-il ensuite ? Et si c'était un cas Ebola non encore déclaré ? Le doute, la peur...

Connaître l'inquiétude après une prise en charge d'un patient, la prise de température biquotidienne en se disant « pourvu que je n'aie pas de symptômes aujourd'hui », décompter les jours en se disant « plus que 11 jours et j'aurai passé les trois semaines d'incubation ». Malgré les protections, avoir peur d'avoir fait une erreur dans la procédure, pourtant méthodique. Avoir peur du sang, une peur vraie. Veiller à avoir des gestes précis, lents, pour ne pas commettre d'erreur.

Au-delà des patients, regarder les autres avec suspicion, ne plus serrer les mains, ni faire la bise, rester à distance à un mètre minimum, éviter les contacts, se retrouver chacun isolé dans sa bulle pour se protéger, se préserver. Douter de tout : du linge lavé en commun, des couverts partagés, des collègues, comme des gens dans la rue. Rester enfermé dans sa chambre et ne plus sortir.

Ebola, c'est une drôle de maladie. Moi, j'en avais entendu parler à la télévision. Je ne pensais pas qu'elle ferait irruption un jour dans ma réalité, dans mon quotidien.

Mais la voilà. Elle est bien là.

Alors, petit à petit, on se ferme, on s'enferme. On réfléchit beaucoup. On se rend compte qu'on ne sait rien !

Parfois on stresse, parfois on décompresse.

Finalement, la solution pour ne plus paniquer, je l'ai trouvée : c'est s'informer !

Lire des études, des recherches, des écrits scientifiques récents pour connaître mieux l'ennemi, pour rester les pieds sur terre, pour relativiser le danger. Apprendre sur Ebola, suivre les articles publiés fut un véritable soulagement.

Ebola, c'est une sacrée saloperie !

Soigner des blessés de guerre, d'accord. Être dans la guerre, d'accord. Mais pas dans Ebola.

Je connaissais les prises en charge de patients en isolement, oui, mais en France !

Dans nos services à haute technicité, « protocolés », encadrés, c'est rassurant. Se retrouver confronté à une maladie comme Ebola, avec des ressources moindres, dans des milieux complexes, voire inconnus, a quelque chose d'inquiétant.

D'aucuns me taxeront d'être trouillard ou paranoïaque, mais tous les gens que j'ai côtoyés et qui pourtant étaient du milieu médical ont ressenti ce stress, ont vécu cette angoisse.

Franchement, Ebola, c'est une sacrée saloperie !

Pourtant, me direz-vous, le paludisme tue en Afrique bien plus qu'Ebola. Vous avez raison ! On en parle moins et pourtant on se fait tous piquer là-bas par les moustiques. On risque tous de déclarer une crise de malaria... Mais...

Ebola... images d'hémorragies, de patients cachectiques totalement isolés du monde...

Ce qui fut terrible d'abord pour moi dans Ebola, ce fut de ne pas comprendre, de ne pas connaître, de se sentir vulnérable, même sous nos protections spéciales. Avant même de se poser la question de la prise en charge du patient malade, se posa celle de la transmission. Et c'est là qu'on se fit peur.

Ebola, moi je n'oublierai pas. Prendre conscience que finalement on ne sait pas tout sur tout. Savoir que dans nos pays occidentaux, on met en place quantité de stratégies préventives et curatives efficaces, mais qu'il est des pays dans le monde où rien de tout cela n'existe, ne peut pas être mis en

C. Audoin (✉)  
As Goujats, F-82600 Mas Grenier, France  
e-mail : caudoin82@gmail.com

œuvre malgré l'argent récolté, malgré la volonté des instances internationales.

Je ne livre qu'un modeste témoignage. Rien de technique, pas d'avancée sur la protection ou la prévention des risques, c'est vrai.

Juste un témoignage, celui d'une infirmière de réanimation tombée bien malgré elle dans la tourmente Ebola. Juste pour raconter que soigner, c'est aussi vivre et être humain, avec ses forces et ses limites. Parce-que reconnaître ses peurs, c'est déjà commencer à les affronter.