

Témoignage : Survivante de la COVID-19, Micheline nous invite à rester vigilants!

J'ai su que j'avais la COVID-19 après avoir été intubée pour une double pneumonie et plongée dans un coma artificiel. Je suis entrée à l'hôpital le 14 mars et je me suis réveillée le 29 mars, 15 jours plus tard. **J'ai su que j'avais même failli y laisser ma vie** : mon corps ne répondait plus à la médication, je faisais de la fibrillation auriculaire, mon diabète était tout dérégulé et ma pression était élevée.



« Je ne me rends pas à demain... comment je vais faire? »

Mon médecin, que j'avais vu le 9 mars, croyait que je souffrais d'un dérivé d'influenza avec déshydratation. Il ne m'a pas fait passer le test de la COVID-19 parce que je ne répondais pas à tous les critères. Aujourd'hui, il m'aurait dépisté dès le début des symptômes. Les 3 derniers jours précédant mon hospitalisation, je dormais 20 heures sur 24. Je me disais : « Je ne me rends pas à demain... comment je vais faire? ». Je ne pensais pas que j'allais mourir, mais c'est comme si j'étais en dehors de mon corps. Je n'avais jamais été aussi malade : fièvre, mal partout, nausées, diarrhée. Il ne m'est jamais venu à l'esprit que j'avais attrapé la COVID-19. Au début, on n'en parlait pas beaucoup et, comme tout le monde, j'étais certaine que cette maladie-là n'atteindrait pas le Québec...

Je ne saurai jamais exactement comment j'ai attrapé la COVID-19. Je travaille comme auxiliaire aux services de santé et sociaux (ASSS) au CLSC de Berthierville. Au début de mars, je revenais d'un voyage à Cuba. Est-ce que je l'ai attrapée là? On n'avait pas entendu dire qu'il y avait la maladie là-bas. Dans l'avion? À l'aéroport? Je suis aussi allée travailler dans une résidence où des cas de contamination ont sévi. On ne le savait pas à ce moment-là. Ma plus grande préoccupation, à mon réveil, a été de savoir si j'avais contaminé quelqu'un. J'avais très peur d'avoir rendu malades d'autres personnes, surtout que la clientèle à domicile a souvent une santé fragile. Finalement, on croit que deux ou trois personnes ont peut-être été contaminées par moi, dont mon mari et elles vont bien. Il a dû se faire dépister à cause de moi et c'est une chance, car il était asymptomatique et aurait pu contaminer plein de gens.

J'ai l'impression que mon corps a vieilli de 20 ans

J'avais 53 ans quand je suis tombée malade et bien que je souffre légèrement de certaines maladies chroniques, j'étais une personne relativement en bonne forme physique. Je roulais à vélo entre 18 et 22 km/h; aujourd'hui je roule à peine 30 minutes entre 11 et 14 km/h. Je ne suis plus capable de faire le tour de mon village à pied comme auparavant. J'ai eu de l'eau sur les poumons à 2 reprises depuis 2 mois et j'ai une limite liquidienne... à mon âge et avec cette chaleur! J'ai des douleurs musculaires aux genoux et aux chevilles que je n'avais pas avant. La plus grave séquelle est la pointe de mon cœur qui travaille à seulement 39 %. Je m'épuise plus vite qu'une autre personne. Mon cœur va reprendre des forces, mais je devrai prendre des médicaments pour le reste de mes jours. J'ai l'impression que mon corps a vieilli de 20 ans.

Si j'ai un message à vous livrer de mon expérience, c'est que personne n'est à l'abri de cette maladie. Elle est invisible! Une personne tousse ou éternue à côté de toi et elle te dit : « Non, non je ne suis pas malade ». Mais si tu ne te protèges pas, tu te mets à risque. Il faut bien se laver les mains régulièrement. Il faut garder nos distances avec les autres. Je sais que c'est difficile. Moi aussi j'ai de la difficulté... **mais, je le répète : on ne le voit pas ce virus! N'importe qui peut avoir la COVID-19.** Des gens pensent que déconfinement veut dire que le virus est contrôlé. Ce n'est pas le cas. Il est toujours là et ça me fait peur. Pour moi, le port du masque est important même après la pandémie (parce qu'il y aura un « après » un jour). Ce sera important de le porter dans les unités de soins pour protéger les personnes fragiles.

Avec le recul, je trouve que j'ai été un peu naïve, dans le sens où j'étais mal informée. Je n'étais pas consciente de la présence de la maladie. Mais là, on le sait. Ce virus, ce n'est pas une petite grippe qui s'attaque seulement aux personnes âgées. Je vous l'assure! Aujourd'hui, ma vie et ma santé sont hypothéquées. Tous, jeunes et vieux, il faut rester vigilants et continuer à se protéger... et à protéger les autres.

Je tiens à remercier ma famille, mes amies et mes collègues ainsi que le personnel soignant pour tout leur soutien durant cette épreuve.

Micheline St-Jean, ASSS au CLSC de Berthierville

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec