



Marguerite d'Ussel (en blanc), médecin responsable de la consultation douleur chronique, à l'origine de cette salle de repos. Avec les infirmières Alice Ravillon (dans la capsule) et Blanche Gilardoni. A l'hôpital parisien Saint-Joseph, le 10 mars.

COVID-19 QUAND L'HÔPITAL RÉPARE LES SOIGNANTS

C'est un cocon high-tech qu'on referme pour une vraie pause d'une demi-heure. Matelas réglable, pénombre, musique douce... Une soupape indispensable. Il y a un an, les soignants étaient applaudis chaque soir. Aujourd'hui, alors que l'épidémie menace à nouveau de les engloutir, leurs efforts n'étonnent plus. Pourtant, beaucoup finissent par craquer. Nous nous sommes rendus au chevet de ces héros blessés. Bouleversant.

PHOTOS PHILIPPE PETIT / REPORTAGE MARIANA GRÉPINET



Christian, brancardier, allongé sur un coussin massif. Derrière le paravent, rendez-vous avec une sophrologue, une psychologue... Dans l'espace « bulle » de l'hôpital Saint-Joseph.

La guerre est entrée dans les services, emportant avec elle leurs soldats. Même les plus forts, les rocs, commencent à tomber

L'infirmière a rendu sa blouse : « J'ai besoin de respirer l'air frais, de retourner du côté des vivants », a-t-elle glissé au docteur François Philippart, chef adjoint du service de réanimation à Saint-Joseph, à Paris. Pourtant, dans cet hôpital, les souffrances des soignants sont prises en compte. Depuis mars 2020, une « bulle » leur permet de souffler. Marguerite d'Ussel, responsable de la consultation douleur chronique, a imaginé cet espace où s'allonger, se faire masser, prendre rendez-vous avec un psy. Depuis, l'initiative a essaimé : une quinzaine d'autres hôpitaux, à Grenoble, Bourges ou Angers, s'en sont inspirés... « Certains soignants me disent que si ça n'existait pas ils auraient arrêté », confie le docteur d'Ussel. Alors que les autorités sanitaires redoutent une troisième vague, le monde médical s'inquiète pour la santé physique et mentale d'un personnel épuisé.

En dix ans de carrière, cette urgentiste de Charente-Maritime n'a été arrêtée qu'une seule fois : « Un arrêt de travail pour l'un de nous, ça signifie encore plus d'heures sup pour ses collègues. » Un mois et demi durant, elle a pourtant dû être hospitalisée à la clinique psychiatrique de Saujon, où les médecins de l'âme se mettent au service de leurs confrères. Assise en tailleur sur son lit, son bureau couvert de livres, de boîtes de café soluble et de cigarettes, cette quadragénaire gracile nous a raconté comment la deuxième vague s'était écrasée sur elle. Un matin, elle s'est retrouvée bloquée dans son lit, incapable de bouger, de se lever, de parler... Dans la dernière étude Medscape, près de la moitié des médecins interrogés déclarent souffrir de burn-out, contre 30 % lors des précédents sondages en 2018 et 2016. A Saujon, qui s'est fait une spécialité du traitement de cet épuisement physique et mental, 25 des 135 patients accueillis sont des professionnels de la santé.

Si le mal n'est pas nouveau, la crise sanitaire l'a accentué. Le témoignage d'Aurélien, infirmier en réanimation à Poitiers, ressemble à celui du médecin. Devant cinq autres pensionnaires de la clinique, dans

une salle froide, au sens littéral comme au figuré – quatre tables, un écran blanc et un rétroprojecteur –, il décrit d'une voix douce et posée sa journée du 27 août 2020. Il revenait de deux semaines de vacances. Deux heures après sa prise de poste, il s'apprêtait à injecter à un patient de la kétamine, un anesthésiant puissant. Un acte que l'infirmier expérimenté de 33 ans avait effectué des centaines de fois. Et pourtant, à cet instant précis, une panique l'a saisi. De ses années de natation à haut niveau, ce gaillard a gardé des épaules carrées. On a du mal à l'imaginer tétanisé... « Je transpirais, je tremblais, je me sentais totalement vidé, je n'entendais même plus ce qui se passait autour de moi », glisse-t-il. On appelle son épouse pour qu'elle vienne le chercher. Depuis quelque temps déjà, ce père de trois enfants, qui adore son métier, n'arrivait plus à dormir. Dans cette chambre où il tient le rôle de patient, il évoque « l'adrénaline de la réa, un service où l'on n'a jamais le temps de se poser ». Il travaille de nuit, dort deux ou trois heures en fin de matinée, a refusé à trois reprises les arrêts proposés par son médecin. A Saujon, où il est arrivé fin octobre dernier, Aurélien a été diagnostiqué bipolaire de type 2. Difficile de discerner ce qui relève d'une maladie génétique – son père et son grand-père présentaient des symptômes similaires – de la dépression et du burn-out liés à ses conditions de travail. « Dans mon entourage proche, quatre autres infirmiers en réa se sont effondrés ces trois derniers mois », lâche-t-il. L'urgentiste confirme : « Même les plus passionnés, les plus forts, les rocs, commencent à tomber... »

La guerre est entrée à l'hôpital, emportant avec elle ses soldats des premières lignes, dévoués, renonçant à leurs congés, prenant des risques pour sauver des vies, se démenant pour trouver le matériel qui manque... Elle se souvient de sentiments mêlés lors du premier confinement : « Mes collègues confiaient leurs enfants aux grands-parents, ne sachant pas quand ils les retrouveraient. Moi, je vis seule, je ne pouvais contaminer personne, mais je me suis dit que je ne reverrais peut-être jamais ma famille... » Quelques mois plus tôt, beaucoup de Français restaient passifs quand le monde médical manifestait pour dénoncer manque de personnel, conditions de travail et logique de rentabilité. « Tout le monde s'en foutait ! s'empourte-t-elle. Et là, tout à coup, on devenait des héros ! » Ses voisins lui proposent de faire ses courses, l'encouragent. Elle peut passer la première au drive, se sent « comme une ambassadrice », se déplace librement. Ça ne dure pas. Durant

l'été, la routine reprend son cours, avec son lot de violences physiques et d'insultes à l'égard du personnel soignant. Médecin, elle comprend mais ne pardonne pas. Les urgences saturent. Plus encore que lors de la première vague, car débarquent alors tous les malades atteints d'autres pathologies et restés sans soins pendant des mois. Le Covid, lui, rôde encore, avec ses protocoles, ses procédures strictes et chronophages. Le système craque. Ceux de la deuxième ligne sont touchés à leur tour.

Ils vivent leur anxiété comme une faiblesse. Et culpabilisent

Comme Christophe, aide-soignant dans une unité pour personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer. Pendant des années, il a encaissé. Le chariot de soins avec 8 serviettes de toilette pour 21 résidents – il se sert de taies d'oreiller pour les essuyer –, les chambres vétustes, l'eau tiède ou froide, les trois minutes par résident attribuées au coucher. Des journées de quinze heures, temps de trajet inclus, pour 1 250 euros net mensuels, soit 31 euros de plus que le smic. « Je n'ai pas choisi ce métier pour faire du lancer de mémés », souffle-t-il. Christophe et sa femme, infirmière, s'écroulent à tour de rôle. Jusqu'à cette douleur insupportable et ces idées noires. Il les évoque auprès de son épouse, qui le conduit chez le généraliste. Il ne pense pas à contacter le numéro vert d'écoute disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Mise en place par l'association SPS* (Soins aux professionnels de la santé), cette plateforme a reçu 6 123 appels en 2020. S'il n'existe aucun chiffre sur les suicides, Catherine Cornibert, docteure en pharmacie et membre de SPS, estime que le risque est au minimum deux fois plus important chez les soignants qu'au sein de la population. Cela représenterait 400 morts par an. Plus d'un suicide par jour.

A l'instar de l'aide-soignant, elle a longtemps mis ses émotions de côté. Elle ne ressentait ni la fatigue, ni la peur, ni l'angoisse. Elle voulait être « à la hauteur ». « Ça m'aurait parasitée pour m'occuper des autres, je n'avais pas le droit de m'épancher », dit-elle les traits tirés, ses cheveux blonds lâchés. Dans ses yeux défilent des images de malades sur des brancards, « comme des sacs de viande », des mamies à moitié nues « qui se font dessus ». Et elle qui ne peut leur tenir la main comme elle aimerait le faire...

Psychiatre à la clinique de Saujon, bourgade de 7 000 habitants à 10 kilomètres de Royan, Charline Perot décrit des soignants « aux personnalités complexes, qui ont tendance à se sacrifier et qui ont du mal à demander de l'aide car ça ne fait pas partie de leur culture ». Tous ont reçu un programme thérapeutique personnalisé : médicaments, psychothérapie et programme d'ateliers (relaxation, marche méditative, affirmation de soi, etc.). « Avec eux, il faut redéfinir l'empathie qui consiste à montrer que je comprends la souffrance de l'autre sans souffrir avec lui », explique le directeur, Olivier Dubois, également psychiatre. Retrouver la « bonne distance ». Existe-t-elle seulement ? L'hospitalisation, qui dure en moyenne quatre semaines, permet de lâcher prise. Mais traverser le miroir, accepter de devenir patient, est une épreuve en soi. « Ils se sentent soignants parmi les soignants, ont tout le temps envie d'aider », constate Charline Perot. Ils culpabilisent comme s'ils n'étaient pas censés se mettre à l'abri. Ils sont rarement guéris quand ils sortent. Alors la psychiatre prolonge les arrêts de travail. Il faut des semaines, parfois des mois pour récupérer.

En haut, Aurélien, infirmier en réanimation hospitalisé, près de Royan, à la clinique psychiatrique de Saujon, spécialisée dans le burn-out : « J'ai refusé trois fois l'arrêt maladie par culpabilité de mettre mes collègues dans la panade. » En bas, gymnastique pour les volontaires.

Comment revenir au front après ça ? Christophe, l'aide-soignant, a tiré un trait sur son engagement. Il évoque avec pudeur sa « fragilité émotionnelle ». Pendant son hospitalisation, son épouse et lui ont décidé de se séparer. Il n'y a pas que ça, mais leur profession les a usés. Face à toutes ses incertitudes, il se dit inquiet mais a le sentiment d'avoir pris confiance en lui, de s'être « trouvé ». Aujourd'hui, selon une consultation menée en octobre par leur ordre, 40 % des infirmiers ont envie de changer de métier. Et ce, alors que 34 000 postes sur 700 000 restent à pourvoir. Aurélien ne peut plus travailler de nuit. Il s' imagine au bloc opératoire ou en libéral. « On ne peut pas être toute sa vie aux urgences mais ça reste le plus beau métier du monde », continue la médecin qui ne veut pas que ses collègues sachent qu'elle est passée par la clinique du burn-out. Elle tire sur sa cigarette électronique, esquisse un sourire. Sa vocation remonte à l'adolescence, à ses visites à sa grand-mère hospitalisée. Tous ces gens en blanc accourant quand on sonnait, pour soulager, aider, écouter. « C'est ça les urgences, observe-t-elle. A partir du moment où un service est ouvert, la lumière à l'intérieur ne s'éteint plus jamais. » Mais au fond de ses yeux à elle, la flamme a vacillé. — Mariana Grépinet

* Numéro vert SPS : 0805232336.

