

# *6 jours 20 secondes*



Voici une petite histoire.  
Amas d'émotions et d'espoir.  
À propos de quelques maux.  
Autour de quelques chapeaux.  
Écrite pour passer le temps.  
Oublier quelques traitements.

GÉRALDINE MARTIN



# Avant de débuter

Ceci n'est pas le début d'un livre, d'un blogue ou d'un journal intime. Ces mots sont quelques pensées jetées sur un écran d'ordinateur pour passer le temps. Il paraît qu'écrire est un bon moyen de gérer son stress. On verra bien.

Concrètement, je me suis lancée le défi d'écrire pendant six jours. Six, c'est le nombre de jours pendant lesquels je dois subir ou m'offrir (ça dépend comment on le voit) des traitements de radiothérapie accélérée afin de réduire le risque de récurrence d'un cancer du sein.

C'est du moins le plan de traitement annoncé au départ. Possible que j'écrive plus, mais pour cette fois, je ne le souhaite vraiment pas. Je n'écrirai pas moins, par contre, c'est certain.

Aussi, je dédie ces notes à moi-même.

*Géraldine*



*6 jours 20 secondes*

**Mardi  
17 août  
2021**

# **Jour 1**

**J**E CONNAIS L'ENDROIT. J'y suis déjà venue pour des examens préparatoires avant le début des traitements. Je suis avec mon Amoureux. Je suis donc confiante puisque bien entourée et en terrain connu. Pourtant, j'ai une boule au ventre. L'hôpital est imposant avec ses multiples bâtiments entremêlés. Je me sens petite. Et plus, il y a un tas de malades autour de moi. Et forcément, au Centre du cancer, tout le monde traîne son cancer. C'est intimidant et en même temps rassurant. D'un côté, c'est propre et bien organisé. De l'autre, c'est angoissant de voir tous ces malades, à des stades différents, dans la même salle d'attente.

Je m'enregistre à l'accueil, je m'installe dans un fauteuil et j'attends qu'un écran affiche mon nom et le numéro de ma salle de traitement. Je regarde autour de moi. L'endroit est vaste et lumineux. Assises dans de larges fauteuils orange, nous sommes une vingtaine de personnes à attendre notre tour.

Alors que j'observe d'un peu plus près mon environnement, mon Amoureux me désigne de la main une vitrine. On y voit des articles à vendre pour financer la recherche contre le cancer. Notamment des tasses blanches sur lesquelles on peut lire «Shit happens». On la trouve bonne! On rit. Ça me relaxe un peu. Le moral est bon mais je me sens fragile. Je me demande encore: «Pourquoi suis-je ici, déjà?».

Petit retour en arrière.

23 avril 2021. C'est le grand jour. Je suis de très bonne humeur car je vais recevoir ma première dose de vaccin contre la Covid. Ma première moitié de passeport pour la liberté. Une étape importante après plus d'un an de pandémie mondiale.

Je suis un peu stressée. Après tout, on m'injecte un truc qui a certes été testé, mais pas très longtemps. Je me raisonne et je tends le bras. Quelques minutes plus tard, je ressors de la clinique de vaccination avec le sourire aux lèvres. C'est fait. Il est temps de me di-

riger vers mon second rendez-vous de la journée. Une visite de routine à la Clinique du sein, à Montréal. J'y vais régulièrement puisque ma maman et ma tante ont combattu des cancers du sein. Ma mère adorée va bien. Ma chère tante est décédée.

Ce rendez-vous a été moins festif. Quand on te demande de retourner faire une série de mammographies, tu sens la pression monter. De fait, des cellules suspectes ont été détectées dans mon sein gauche. Le médecin m'explique calmement toutes les options possibles. En fait, la seule avenue à court terme, c'est de réaliser une biopsie pour vérifier si les cellules suspectes sont vraiment mauvaises.

Maudite journée. Je vais me souvenir longtemps de ce 23 avril. Grâce au vaccin, on te donne l'espoir d'un retour à une vie normale après plus d'un an de pandémie. Exactement au même moment, ton espoir de vie normale, de vie tout court, s'envole brutalement.

Évidemment, j'ai fait la biopsie. Après celle-ci, l'attente est pénible. Tu ne sais rien. Tu attends juste «l'Appel» du doc. Tu imagines le pire tout en chassant continuellement le pire de ton esprit. Et en même temps, la vie continue. Tes enfants vont à l'école, tu travailles toujours... Tu vis dans un monde parallèle. Il y a le monde «normal» qui continue de fonctionner. Et l'autre monde, ton monde, qui a ralenti. Tu passes de l'un à l'autre en essayant de trouver du sens à tout cela. C'est tellement surréel ! Tu es un peu mêlée.

Quelques jours plus tard, le diagnostic tombe. Les cellules sont mauvaises, il faut les enlever. Autrement dit, il faut opérer et rapidement. C'est ainsi que je me retrouve sur la table d'opération le 9 juin, un mois et demi après le jour du vaccin. Objectif: mastectomie partielle. Cela signifie que l'on retire une petite partie de mon sein gauche.

En arrivant à l'hôpital pour l'opération, j'étais en forme et confiante. Je suis ressortie de la salle d'opération ma-

ganée et pas mal moins solide. Moi qui ne vomissais jamais.... Mon Amoureux a été incroyable. Toujours présent et attentionné. Je me sens choyée malgré tout.

Par la suite, ce fut le temps de la reconstruction. Au sens propre comme au figuré. Pendant les premiers jours, tu ne sais pas à quoi ressemble ton sein, enseveli sous une montagne de pansements. Alors, comme tu ne sais pas, tu imagines tous les scénarios, de la micro-cicatrice au sein lacéré de toutes parts. La vision du pire comme du moins pire s'entrechoque continuellement.

Au changement de pansement, tu reviens un peu sur terre. La cicatrice mesure un bon trois centimètres (mon sein n'est donc pas charcuté). Le hic, c'est que la cicatrice me saute dans la face tous les jours. Faut que je me mette à l'aimer, paraît-il. Pas facile ! La bonne nouvelle, c'est que mon «nouveau» sein gauche - 45 ans d'âge - tient maintenant tout seul. Mais l'autre continue de retomber un peu. Avoir su, j'aurais demandé qu'on ajuste le droit... Lol.

Il faut aussi savoir que le chirurgien a décidé in situ de retirer un lipome du sein malade, une masse graisseuse bénigne. Une pierre deux coups. Youpi! Si bien que j'ai l'impression d'avoir une deuxième cicatrice. Une deuxième petite ligne parallèle.

J'en ris aujourd'hui, mais cela m'a pris plusieurs semaines à me remettre de cette opération au cours de laquelle j'ai eu droit à un cocktail d'anti-douleurs de type Morphine et Fentanyl. Pas l'un ou l'autre. Les deux.

Les jours suivants l'opération n'ont donc pas été les plus excitants de ma vie. Prendre sa douche avec les jambes qui flageolent. Ne pas être capable de mettre ses chaussures. Devoir s'appuyer sur son Amoureux pour faire quelques mètres. Tenter d'avoir une brève conversation avec la tête qui tourne. Transpirer comme un porc au moindre effort.... En plus, je suis certaine que je suis en préménopause. Méchant mélange. Étonnement, le corps se remet chaque jour un peu plus. De



tous petits progrès qui remontent le moral jour après jour. Il faut être patient.

Une fois l'opération et toutes les analyses complémentaires effectuées, mon chirurgien (oui, c'est le mien) m'a confirmé que je devrais suivre des traitements de radiothérapie, puis d'hormonothérapie. Encore un petit choc, mais je m'en doutais.

Voilà en quelques mots comment je me retrouve ici, au département de radio-oncologie du Centre du cancer des cèdres, du Centre universitaire de santé McGill (CUSM), le 17 août 2021.

Mon nom apparaît sur l'écran. C'est mon tour. C'est parti pour mon premier traitement de radiothérapie! J'envoie un bec à mon Amoureux (à travers mon masque) et je me lève d'un pas assuré vers la salle 4.

Je suis accrochée à mon sac à dos. Je le souligne car c'est littéralement le cas. Il y a quelque temps, j'ai effectivement remarqué que tenir les deux bretelles de mon sac me donnait plus de force. On dirait que cela me «ground». C'est comme si le fait de serrer mes poings autour des deux bandoulières envoyait du plomb dans mon corps. Je me sens pleine d'assurance avec mon sac sur les épaules. Depuis que j'ai réalisé cela, je l'apporte à tous mes rendez-vous médicaux. Chacun ses trucs... C'est donc accrochée à mon sac et non pas mon sac accroché sur mes épaules que je me dirige vers la salle 4. Une gentille jeune femme, une technologue, me pointe du doigt une chaise et m'invite à m'asseoir.

Je m'exécute sagement. Et je regarde autour de moi. Un tas de papiers sont collés sur le mur. Je tombe sur celui-ci: «Changez-vous et asseyez-vous, quelqu'un viendra vous chercher». Un peu plus loin: «Jaquettes propres». À ma gauche: «Salle d'habillage». Bon, ça semble clair. Il n'y a personne mais on me dit quoi faire. Je me relève, j'attrape une jaquette, j'entre dans la salle d'habillage (et non pas de déshabillage, et pourtant!), je me change et je reviens m'asseoir.

C'est à ce moment que je décide de sortir un chapeau de mon sac. Oui, un vrai chapeau. Il est noir avec de larges rebords. Dans un autre contexte, il pourrait être très beau sur ma tête. Là, le style est plutôt décalé. Je regarde à droite, à gauche. Il n'y a personne dans le couloir. J'ai le sentiment de m'apprêter à faire un mauvais coup. Je sors furtivement mon cellulaire et je me prends en photo tout en riant de la situation. Je suis bel et bien dans ma jaquette bleue, dans ce couloir d'hôpital, avec sur la tête un beau chapeau noir à larges rebords.

Cette histoire de chapeau peut sembler farfelue. Elle est très importante pour moi. Je voulais trouver un moyen d'afficher de manière originale toute ma solidarité envers Sophie.

Sophie œuvre dans un milieu proche du mien et nous avons déjà eu l'occasion de travailler ensemble. Par un pur hasard, j'ai appris qu'elle traversait une période difficile. Cancer du sein détecté en novembre 2020. Opération en décembre. Chimiothérapie et radiothérapie au cours des mois suivants. Ces dernières semaines, nous avons partagé nos expériences entre «sœurs de sein», comme Sophie aime nous nommer affectueusement. Cela m'a fait le plus grand bien. Nos échanges m'ont procuré beaucoup de courage et d'énergie. Sophie m'a notamment envoyé des photos d'elles alors qu'elle se rendait à ses traitements. Ces photos sont fabuleuses. Sur l'une, on la voit en costume de... «wonder woman»! Pas chez elle, à l'hôpital. Un déguisement rouge avec une cape bleue qui ne passe pas inaperçue. Sophie est magnifique et lumineuse.

Je voulais la faire sourire à ma manière. Au dernier moment, j'ai eu l'idée de me prendre en photo chaque jour à l'hôpital avec un chapeau différent. Le chapeau évoque un tas d'affaires: le voyage, le burlesque, le sport, la mode, la maladie aussi pour cacher une perte de cheveux... On en fait ce qu'on veut. Et on lui fait dire ce qu'on veut. Pour Sophie, «je mets mon chapeau de

femme forte pour passer à travers cette épreuve». Ou encore: «je vous tire mon chapeau bien bas» en guise de respect et d'admiration. Mais pourquoi pas, tout simplement... «Chapeau!».

Plusieurs études soulignent que l'humour est très bénéfique pour la guérison. Rions alors!

J'ai tout juste le temps de prendre ma photo que la jeune technologue revient et me félicite: «Bravo! D'habitude les gens n'osent pas bouger et se changer, ils attendent qu'on leur donne une jaquette et qu'on leur montre la salle d'habillage». C'est vraiment idiot, mais j'étais fier de moi. Actuellement, le moindre bravo - aussi enfantin soit-il - me donne de l'énergie. Seul hic (qui fait sourire la technologue): j'ai mis la jaquette à l'envers. Je retourne dans la salle d'habillage et c'est revêtue d'une charmante chemise bleue pâle que je pénètre dans la salle de radiothérapie. Une salle avenante avec des consoles électroniques un peu partout et un peu plus loin, une grosse machine. On m'explique rapidement à quoi servent tous ces appareils. L'ambiance est sympathique. Mais mon dieu que j'ai déjà hâte d'en finir.

Je m'allonge sur ce qui ressemble plus à une table de torture métallique qu'un lit douillet. Les technologues, de jeunes femmes souriantes, me placent dans la même position que lors de la phase de préparation. Sur le dos, les bras en l'air derrière la tête. Je les entends transmettre une série de chiffres incompréhensibles pour moi. Ça ressemble à une position GPS. Ces femmes sont vraiment sympathiques. Elles m'expliquent doucement comment le traitement va se dérouler. Pourquoi je ne dois pas bouger. Pourquoi je dois retenir ma respiration pendant le traitement. Pourquoi elles vont faire des dessins au feutre sur mon corps, dessins que je ne dois pas effacer entre les traitements.

J'écoute sagement et je fais exactement ce que l'on me dit de faire. Je dois plusieurs fois prendre une grande inspiration, bloquer ma respiration, puis expirer. C'est un

peu stressant. Si je bouge, est-ce que les rayons X passent ailleurs? Je connais la réponse: «Non, la machine s'arrête dès que les paramètres ne sont pas en place». Aucun risque. Oui mais... J'essaie de me changer les idées. La technologue m'invite à «inspirer». Vite, une belle pensée! La première chose qui me vient à l'esprit est une photo Facebook aperçue rapidement un peu plus tôt en surfant sur mon fil. Le genre de photo publiée par un ami que tu ne connais pas vraiment. Qu'importe, c'est l'image qui me vient en tête. La photo montre une magnifique plage. Je m'imagine à cet endroit. Je suis allongée sur le sable chaud, mes pieds barbotent dans l'eau turquoise. Mon Amoureux est à mes côtés. La température de l'eau est parfaite, le temps est magnifique, le clapotis des vagues me berce tandis que le soleil me réchauffe. Je suis bien.

Je bénis mon «ami» Facebook. Il n'a aucune idée que sa photo m'a permis de tenir le coup lors de ma toute première séance de radiothérapie. Merci l'Ami! Un jour, peut-être, je lui raconterai.

Terminé. Finalement, ce n'est pas si pire. J'envoie la photo à mon amie Sophie et je quitte l'hôpital.



*6 jours 20 secondes*

Mercredi  
18 août  
2021

# Jour 2

**A**UJOURD'HUI, JE PARS SEULE À MON RENDEZ-VOUS MÉDICAL. Mon Amoureux a des engagements difficiles à déplacer. Je le comprends très bien. Et je sais qu'il sera présent à mon retour. De toute manière, je me sens assez en forme pour conduire.

Je connais le chemin. Je suis moins stressée que la dernière fois, mais la boule au ventre est toujours là. Je mets une bonne musique et j'essaie de me raisonner. Pourquoi angoisser alors que je connais tous les paramètres et qu'il n'y a rien de douloureux. Tout est dans la tête. L'équation est simple: ma tête doit être solide pour que mon corps ne flanche pas.

J'arrive à la réception de l'hôpital et je m'enregistre. J'ai tout juste le temps de m'affaler dans l'un des fauteuils orange que mon nom apparaît à l'écran. «Géraldine Cécile Martin, salle 4». C'est parfait. Même pas le temps de penser. Dans le couloir, je pense déjà à la nouvelle photo pour mon amie Sophie. Dans la salle d'habillage, je me dépêche d'enfiler - à l'endroit - ma belle jaquette bleue. Puis, je sors de mon sac mon nouveau chapeau et j'organise le cliché du mieux que je peux. (Cette fois, je décide de rester dans la petite cabine.) Je n'ai jamais très bonne avec le selfie, je n'ai pas l'équipement adéquat comme ce petit bouton derrière qui permet de tenir le téléphone plus facilement ou encore le fameux bras télescopique. Je souris en pensant à ma fille qui se moquerait un peu de moi... Je prends une série de clichés en rafale. Il y en aura bien un bon dans le lot! Le cadre est pourri et la lumière épouvantable, mais on s'en fout. C'est plutôt drôle.

Je sors de la salle d'habillage et c'est déjà mon tour. Dans la précipitation, j'ai oublié de retirer mon chapeau du jour. Je souris toute seule. Si ça prend juste un chapeau pour décompresser, c'est bien parfait.

La salle de radiothérapie est prête et m'attend. Juste avant de m'étendre sur le «lit», je montre à mes nou-



velles amies (les technologues) le pot de crème que j'ai acheté pour hydrater ma peau et éviter les brûlures à la suite des traitements. J'avais un doute et cela s'est avéré. La crème ne doit pas contenir de vitamine E et la mine en a. Note à moi-même: retourner à la pharmacie juste après mes rendez-vous médicaux. La journée va être longue.

Je m'allonge sur la table métallique dans la fameuse position qui, dans un autre contexte, aurait pu être séduisante. Je suis donc allongée, à moitié nue, bras en l'air derrière la tête. Il ne faut pas bouger. Tandis que les filles ajustent les coordonnées GPS de mon corps et crayonnent sur mon sein gauche, je tente de réguler ma respiration. Après quelques ajustements techniques, c'est le temps de prendre deux grandes inspirations pendant lesquelles le traitement se déroule. Autrement dit, pendant que les rayons traversent mon corps. J'inspire.... Je bloque ma respiration et j'attends qu'on me libère, c'est-à-dire qu'on me donne le Go pour expirer. Mon dieu que c'est long! Mon cœur commence à battre plus fort, je tremble un peu mais je n'expire pas. J'attends. Je ferme les yeux. Je dois réussir. Je n'ai vraiment pas le goût de recommencer. Misère, c'est bien long! Je n'ai pas compté les secondes dans ma tête, donc je ne sais pas où nous en sommes. À la moitié? Les deux tiers? Est-ce qu'elles m'ont oubliée??? Finalement, j'entends le cri de la libération: «Expirez!»! J'expire toute ma vie. Je revis. J'expire tellement fort que le papier collant apposé sur mon autre sein décolle. Puisqu'il est destiné à retenir la couverture qui me garde au chaud, me voilà complètement nue. Mais les filles m'ont bien prévenue: si la couverture tombe, tu ne bouges pas. Élève-modèle, je ne bouge pas. Et on repart pour un dernier tour avec les deux seins à l'air: «Inspirez!»..... C'est long. «Expirez!» C'est fini. Du moins pour aujourd'hui.

Je me relève un peu étourdie, me rhabille et me dirige vers la salle d'attente pour un rendez-vous avec mon ra-

dio-oncologue (oui, le mien). Bizarrement, il n'y a plus personne dans la salle d'attente. Tant mieux, c'est bien plus zen. Et si le doc m'avait oublié?

J'ai préparé une liste de questions. En fait, plus les rendez-vous médicaux s'enchaînent, plus je suis structurée. Ironiquement, l'ancienne journaliste en moi était au départ incapable de lire le moindre article ou livre sur le cancer, ou même de poser des questions. Dénî total. La seule chose dont j'étais capable, c'était de lancer: «Doc, je ne veux rien savoir, retirez-moi tout ce qu'il y a à enlever et qu'on passe à autre chose».

Mon approche a changé au fil du temps grâce notamment à Sophie. Elle a tout lu sur le cancer. Une vraie encyclopédie. Dès nos premières discussions, elle m'a fait parvenir un livre qui a été un véritable déclic pour moi. Grâce à ce bouquin, je me suis davantage intéressée à mon alimentation, à ma posture mentale et à un tas d'autres choses. J'ai notamment saisi une leçon: il ne faut pas être attentiste. Ce n'est pas le médecin qui va te prendre en charge. C'est toi qui dois te prendre en main, poser toutes les questions qui te viennent en tête, écouter ton corps, prendre les décisions avec lesquelles tu te sens bien. Sophie, merci.

Je suis toujours seule dans la salle d'attente. Et si le doc m'avait vraiment oubliée? Je me lève pour signaler ma présence à la réceptionniste qui est encore là. Elle me dit de me rendre dans la salle G (tiens, comme Géraldine, me dis-je amusée en marchant dans un nouveau couloir). Quelques minutes plus tard, le doc entre dans la salle: «Une chance que vous avez signalé votre présence car j'allais partir». Misère!

C'est ça, il faut se prendre en main. Et ne pas se laisser porter par le système. Le doc a terminé sa journée un peu plus tard en ce beau mercredi ensoleillé parce que j'avais un tas de questions pour lui.



*6 jours 20 secondes*

**Jeudi  
19 août  
2021**

# **Jour 3**

# 14H00.

C'est l'heure du départ. Aujourd'hui, mon Amoureux me conduit à l'hôpital. C'est vraiment gentil de sa part et cela tombe bien, je suis fatiguée. M'écraser dans l'auto et me laisser porter me convient parfaitement. Plus besoin du GPS pour nous guider, on commence à connaître le chemin.

À l'entrée de l'hôpital, le gardien de sécurité semble me reconnaître. «Comment allez-vous Mademoiselle aujourd'hui? me demande-t-il flanqué d'un large sourire que je devine sous son masque grâce à ses yeux qui plissent et ses oreilles qui remontent. En forme comme hier?» Il est vraiment sympathique ce monsieur et en plus, il m'appelle «Mademoiselle». Cela me met de bonne humeur. Toujours accrochée à mon sac à dos, je le salue, lave mes mains, change de masque de protection et me dirige vers le département de radio-oncologie. Je m'enregistre, je m'assois et j'attends que mon nom s'affiche sur l'écran. La routine.

Cette fois, l'attente est un peu plus longue. Je prends le temps de regarder autour de moi. Il y a des gens de tous les âges mais je dois certainement être la plus jeune. Je fabule peut-être, mais je sens plusieurs regards tournés vers moi et j'imagine les pensées de mes observateurs: «Oh la pauvre, elle est bien jeune! Comment se fait-il qu'elle se retrouve là...» Je m'amuse à maintenir le contact visuel et tente un sourire avec les yeux. Automatiquement, ils détournent le regard. Cela ne me dérange pas. Je sais que mon cas n'est pas désespéré. Au contraire, il est plein d'espoir.

Mon nom s'affiche. Ah, c'est mon tour! Je me lève d'un bond et me dirige cette fois-ci vers la salle 3. Il y a huit salles au total. Ça roule pas mal au département de radio-oncologie du CUSM.

J'attrape une jaquette et je m'enferme dans la salle d'habillage, évidemment pour me changer mais aussi

(et surtout!) pour prendre ma photo de chapeau du jour. Décidément, ce petit jeu m'amuse de plus en plus. Par contre, le cadrage est toujours aussi ordinaire. Tant pis!

Je ressors de ma cabine photo et j'attends sagement que les technologues m'appellent, ce qui ne tarde pas. Me voici donc de nouveau allongée sur mon charmant lit métallique, sein gauche à l'air, bras derrière la tête. C'est reparti pour ma séance d'apnée. Toujours épuisant cette affaire.

Aujourd'hui, un jeune résident assiste les technologues. Il observe mais évite de me toucher les seins, laissant cette mission aux filles. S'il savait à quel point la pudeur a pris le bord! Cela dit, je suis contente de voir des jeunes en apprentissage. Avec la Covid et un système de santé sans cesse malmené, c'est rassurant. Cela ne dit rien sur l'ensemble du réseau, mais aujourd'hui dans la salle 3 du Centre du cancer du CUSM, il y a une relève.

Pendant que tout le monde s'affaire à ajuster la position satellite de mon corps, mon esprit continue de vagabonder. «Et moi, où en suis-je dans ma carrière?» C'est une question que je me suis souvent posée ces derniers temps. Je suis très fière du chemin parcouru. Après avoir œuvré dans le secteur des médias pendant plus de 15 ans, je suis devenue directrice de l'entrepreneuriat à la Ville de Montréal, un nouveau poste que j'ai pu façonner comme je l'entendais. Un défi incroyable dans un domaine que j'aime beaucoup.

Les questions déboulent dans ma tête: «Est-ce que je vais être capable de revenir à mon poste? Vais-je avoir l'endurance pour poursuivre mes activités au même rythme? Est-ce que le fait d'avoir été malade va amener les autres à me juger différemment? Autrement dit, est-ce que je risque de subir de la discrimination pour des postes ou des dossiers pour lesquels j'ai les compétences?» Un tas de questions s'entrechoquent. J'imagine aussi les pensées secrètes de recruteurs potentiels. «Trop ris-

qué de l'embaucher. On ne sait jamais... Elle pourrait retomber malade... Elle a sûrement la tête ailleurs...»

Aujourd'hui, en plein traitement de radiothérapie, ma réponse à moi-même est claire: «Je veux développer un tas de projets. Il faudra que je choisisse lesquels. Je mettrai mes limites et en même temps je foncerai. J'y arriverai même si on me met des bâtons dans les roues.»

«Expirez!» Merveilleux, c'est déjà fini. C'est vraiment passé plus vite cette fois-ci. À retenir pour demain: se perdre dans des questions existentielles pour perdre la notion du temps.





*6 jours 20 secondes*

**Jour**

**4**

**Vendredi  
20 août  
2021**

J'AI BIEN DORMI. C'est déjà ça. Il est 13h30. C'est le départ. On pourrait faire le voyage les yeux fermés. L'autoroute, le pont, l'autoroute, l'hôpital. Avec quelques nids de poule en prime. L'auto est tellement secouée sur l'avenue De Lorimier juste après la rue Ste-Catherine, que je dois à chaque fois tenir fermement mon sein gauche. On rit même si l'enjeu des nids de poule n'est pas vraiment drôle.

Dans le petit stationnement qui nous est réservé au CUSM, il fait une chaleur étouffante. Je suis presque soulagée de pouvoir mieux respirer au Centre du cancer. Ironique quand on y pense. Le gardien de sécurité me salue. Je le salue. Il me demande comment je vais. Je lui réponds enthousiaste: «Plus que deux rendez-vous la semaine prochaine!». Il me répond gentiment: «Gardez le moral. Tout va bien aller. Il faut toujours rester positif».

Tout en me dirigeant vers la salle d'attente, je me dis que cet homme est vraiment exceptionnel. Sa mission première est de veiller à la sécurité des lieux. Or, ce monsieur - la première personne que les patients croisent en arrivant - est loin de se contenter d'un bref et expéditif «Bonjour, lavez-vous les mains, prenez un masque». Non, ce monsieur a toujours un gentil mot pour nous reconforter alors que nous sommes tous morts de trouille lorsque l'on débarque ici. Quelle bonté. C'est remarquable.

J'attends que mon nom s'affiche. Il y a du retard. Mon Amoureux est resté dehors pour passer quelques appels. C'est long. En plus, je n'ai pas de cellulaire pour surfer sur le web et passer le temps. Mon téléphone ne répond plus depuis la veille. Note à moi-même: «Trouver vite une solution. Impossible de survivre sans mon cellulaire». J'attrape mon iPad dans mon sac et j'essaie de me connecter au réseau wifi de l'hôpital. Sans succès, je n'ai pas le mot de passe, on ne me l'a pas donné, il n'est pas affiché et je n'ai pas envie de refaire la file à l'accueil pour le demander. Agacée, je referme ma tablette

dont le claquement sec fait sourciller mes voisins. Oups, désolée. Tiens, je pourrais essayer de méditer. Je ferme les yeux et je commence à prendre une grande respiration.... Impossible, trop de bruit. J'entends une patiente maugréer: «C'est tellement long! Autant mourir ici». C'est presque drôle. Finalement, je décide qu'il est plus judicieux de garder les yeux grands ouverts pour ne pas rater l'affichage de mon nom. Le regard fixé sur l'écran, je plonge dans mes pensées.

L'épisode des nids de poule sur la rue défoncée me rappelle le moment où je me suis remise à courir après mon opération.

J'aime courir. Cela fait des années que je cours. Trois, cinq ou encore 10 kilomètres à chacune de mes sorties. J'y vais à mon rythme. Lentement. J'aime l'état de bien-être que cela me procure. J'aime aussi être dans ma bulle. Juste moi et ma musique.

Après l'opération, je devais m'abstenir de courir pendant un mois. Je n'aurais pas essayé avant, croyez-moi! J'étais trop fatiguée et la cicatrice me dérangeait. C'est plutôt six semaines après l'opération que j'ai décidé de me bouger. J'ai compris qu'il ne fallait pas attendre d'être au sommet de sa forme pour s'y remettre. Mais qu'il valait mieux s'y remettre tranquillement pour revenir au sommet de sa forme.

Le jour J (soit celui que «J»'ai décidé), je me suis donc préparée. Presque comme d'habitude. Legging de sport, souliers de course... Le choix du soutien-gorge a été plus complexe. Il fallait s'assurer que mes seins soient particulièrement bien soutenus. Le ballotage est proscrit. Je me souviens d'avoir fait quelques foulées fictives dans ma garde-robe, histoire de voir si le tout tenait le coup. Après plusieurs essais, j'ai opté pour un soutien sans armature qui me plaque bien toute la poitrine. Ça a l'air d'un gros bandage. Pas trop sexy mon affaire, mais bon, je ne vais pas faire un défilé.

Enfin prête, je suis sortie. Écouteurs vissés dans les

oreilles et seins bien attachés, je me suis lancée. Doucement. Tout doucement. «Tout va bien», me suis-je répétée tous les cinq mètres. Tout va bien et rien ne décroche ou tire. J'étais fière. Pas seulement fière, mais très fière. J'en avais des frissons. Je crois que j'ai sécrété des endorphines dès la dixième foulée! Pendant quelques secondes, alors que le soleil du matin réchauffait mon visage, j'ai fermé les yeux et je me suis laissée porter par le rythme de ma course. Je savourais le moment. J'étais capable de mettre un pied devant l'autre avec un rythme un peu plus soutenu qu'une simple marche. Et j'ai surmonté ma peur. Ma peur d'avoir des vertiges, ma peur de ne pas être capable de me remettre à courir même légèrement, ma peur d'avoir mal... Je n'ai pas couru le marathon ce jour-là. J'ai fait moins de trois kilomètres. Mais j'avais le sentiment d'être arrivée première à une course autour du monde. Ces quelques kilomètres ont été les plus galvanisants de ma modeste vie de coureuse. Des progrès - même très minimes - sont parfois de très grandes victoires pour le corps et l'âme.

Mon nom s'affiche enfin à l'écran. Il était temps. Presque une heure d'attente. Ça arrive, c'est tout. Je me dirige vers la salle 6 en tous points identique à la salle 4. Aucun dépaysement. Seule petite perturbation: la jaquette de la 6 est différente de celle de la 4. Même couleur mais modèle complètement différent. Nue dans la cabine d'habillage, j'essaie tant bien que mal de l'enfiler. Cela ne marche pas du tout. Mais vraiment pas du tout. J'ai toujours une partie du corps complètement découverte. Misère! Finalement, pas le choix de demander de l'aide. Je me rhabille et sors de la cabine pour voir si quelqu'un peut m'expliquer comment ce truc s'enfile. Coup de chance, deux jeunes femmes en tenue médicale passent devant moi. Je me sens un peu gênée de les arrêter pour une affaire de jaquette. «Excusez-moi, pouvez-vous m'aider à comprendre comment je peux mettre ceci?», ai-je demandé en tendant le morceau de

tissu difforme. Elles éclatent de rire. «Oui, c'est vrai que celles-ci ne sont pas évidentes», répondent-elle en attrapant le vêtement et en me montrant comment faire. Me voilà sauvée. Je n'ai pas le goût d'aller me faire irradier les fesses à l'air. Les seins, c'est déjà bien assez.

Le traitement a été très rapide cette fois. Plus rapide que ma photo de chapeau prise une fois la jaquette bien attachée. Faut croire que je me suis vite placée au bon endroit sur mon lit de torture. Ou que les technologues sont plus rapides. Qu'importe, plus vite c'est fini, plus vite je suis sortie. Quatre sur six. J'ai fait les deux tiers des traitements et nous sommes vendredi.

En quittant l'hôpital, je salue M. Bonté en lui souhaitant un excellent weekend, et je m'enfuis.

*6 jours 20 secondes*



# Jour 5

Lundi  
22 août  
2021

**L**E WEEKEND M'A FAIT LE PLUS GRAND BIEN. Mon corps avait besoin de repos. Depuis le début des traitements, j'ai des nausées. En fin de journée vendredi, elles se sont accentuées et mon sein gauche est devenu très sensible. Fatigue, nausées et mamelons très sensibles, on pourrait presque croire que je suis enceinte. Blagues à part, dimanche, cela allait déjà beaucoup mieux. Comme quoi, pause de rayons X = moins d'effets secondaires.

Petite parenthèse ajoutée ici au début septembre. On m'avait dit deux choses. 1: Tu verras, la radiothérapie, c'est rien, il n'y a pas vraiment d'effets. 2: Et s'il y en a un peu, ils arrivent au bout de deux semaines. Faux, archi-faux dans mon cas. J'ai eu des effets secondaires désagréables et immédiats. Mon sein a changé de couleur. J'ai eu des démangeaisons. Ma peau a pelé. Mon épiderme ne supportait pas le moindre tissu. J'étais fatiguée. Un jour, je me suis endormie deux fois sur le sofa. Cela ne m'arrive jamais. Enfin, j'avais la nausée. Chacun réagit différemment. Parenthèse fermée.

13h30. C'est reparti. La circulation est fluide et on arrive très tôt à l'hôpital. M. Bonté est au poste. Il nous demande si nous avons passé une belle fin de semaine et nous souhaite un bon rendez-vous. «Bon traitement et à tantôt mes Amis!», nous lance-t-il joyeusement avec les yeux plissés et les oreilles remontées.

En se dirigeant comme d'habitude vers le département de radio-oncologie, on s'arrête quelques instants pour admirer des tableaux accrochés dans le couloir. On s'approche de certaines toiles colorées qui nous attirent particulièrement. Surprise! Il s'agit rien de moins que d'œuvres d'Henri Matisse, célèbre peintre français. Fait intéressant, il s'agit d'œuvres présentant des découpages que Matisse a réalisés tout juste après la seconde guerre mondiale, alors qu'il était malade et handicapé. Matisse n'était plus en mesure de peindre. Dans son lit, il pouvait toutefois découper des papiers

que ses assistants collaient aux endroits qu'il désignait. Dans les années 50, il a même réalisé sur le plafond de sa chambre le portrait de ses petits-enfants en utilisant un bâton de deux mètres au bout duquel il avait attaché un fusain. Même malade, Matisse poursuivait son œuvre. Beau message à retenir. Particulièrement inspirant dans un hôpital.

Me voilà à l'accueil. Cette fois-ci, mon nom apparaît immédiatement à l'écran. Salle 6. Je connais le chemin. Direction: salle d'habillage. J'enfile la jaquette (c'est le modèle facile) et je me prépare pour le moment le plus important de la journée: mon selfie de chapeau. Une prise de photo un peu plus complexe alors que ce cinquième couvre-chef comporte de très larges rebords que j'essaie tant bien que mal de faire entrer dans le cadre de la photo. Bon, ça ira ainsi. Faudrait quand même pas allonger les délais d'attente du système de santé. Je ressors de la cabine et j'enchaîne avec mon traitement.

Je retire mes chaussures, grimpe sur le lit GPS, ouvre ma jaquette et me voilà encore une fois à moitié nue, prête à retenir mon souffle. Les ajustements sont un peu plus longs que vendredi. Je ne comprends pas vraiment pourquoi. Je veux juste que la séance se termine.

Tout à coup, les machines s'arrêtent. C'est bizarre. Je sens que ce n'est pas comme d'habitude. La technologue ressort de sa cage blindée (pour éviter les rayons X) et vient me voir. «Madame Martin, pouvez-vous respirer davantage avec les poumons», me demande-t-elle gentiment.

Je reste muette un bref instant, avant de répondre: «Heu... avec quoi je respirais tantôt si je ne respirais pas avec les poumons?»

Elle rit et comprend la confusion. «Gonflez les poumons, soit le torse et non pas l'abdomen», précise-t-elle.

Je comprends mieux mais je suis un peu déstabilisée. Pourquoi, tout d'un coup, je ne respire pas comme la dernière fois? Bon, je me concentre et j'essaie de faire de mon mieux. Ça semble fonctionner car la technologue

ne revient pas. Soupir de soulagement.

En quittant, la jeune femme m'indique que le dernier traitement, celui du lendemain, sera un peu différent. Il s'agit d'un «boost». On irradie moins largement le sein et on traite de manière plus ciblée la zone opérée.

C'est à ce moment que je réalise que j'arrive à la fin. Du moins à une fin, à la fin d'une étape, d'une épreuve, d'un chapitre. La radiothérapie se termine et je ne devrais plus avoir de mauvaises cellules dans le corps. Est-ce vraiment possible? Des sentiments contrastés m'habitent. Une immense joie m'envahit. En même temps, j'ai du mal à croire que tout cela est bientôt derrière moi. Je sais aussi que je vais devoir être étroitement suivie et enchaîner avec un traitement d'hormonothérapie. Donc, c'est fini ou pas vraiment fini?

Dans l'auto, je suis de bonne humeur. Je suis même de très bonne humeur tout l'après-midi. Et puis la soirée arrive. C'est à ce moment-là que je craque. Je suis déjà couchée, sur le point de retrouver Morphée. Je sens mes yeux se mouiller puis les larmes couler. Je n'arrive pas à me contenir. J'ai eu beau faire des exercices de respiration depuis plusieurs jours, la pression des derniers mois n'était clairement pas sortie. C'est la première fois depuis le 23 avril, soit quatre mois après ce fameux rendez-vous médical de contrôle, que mes émotions prennent le dessus. «Être vulnérable, c'est être fort», me répète doucement mon Amoureux. Je m'endors dans ses bras, un peu plus sereine.



*6 jours 20 secondes*

# Jour 6

Mardi  
23 août  
2021

**C**'EST LE GRAND JOUR. Celui qui marque la fin des séances de radiothérapie. La bonne humeur est revenue. Les nausées aussi. Celles-ci, je m'en serais passées. Qu'importe, c'est mon dernier rendez-vous. On regarde en avant.

Juste avant de me rendre à l'hôpital, j'invite mes enfants à venir bruncher avec moi. Pendant mes traitements, ils sont chez leur père. Aujourd'hui, ils sont souriants et plutôt bavards, ce qui n'est pas toujours le cas chez mes ados. C'est une bonne journée. Je lève ma tasse de thé vert, ma fille, son café au lait, et mon fils son smoothie à la banane. On trinque ensemble à mon dernier jour de traitement.

13h45. Départ pour l'hôpital. On quitte la maison. J'aimerais pouvoir ouvrir les fenêtres de l'auto, sortir ma tête, mettre ma face au vent et respirer à pleins poumons. Malheureusement, la chaleur est étouffante dehors. On va se contenter de l'air climatisé pour le moment.

Nous voilà rendus. L'hôpital est ceinturé de voitures de police, une fusillade ayant eu lieu dans le quartier au cours de la nuit. Plutôt surréel. L'autre monde continue de tourner mais clairement pas rond. Une chance, cela ne nous empêche pas d'accéder au Centre du cancer. Comme chaque jour, M. Bonté nous ouvre la porte et nous salue chaleureusement.

Je me présente à l'accueil et mon nom apparaît quelques instants plus tard à l'écran. Salle 4. J'y vais. Je me surprends à presque courir dans le couloir tellement j'ai hâte d'en finir... et de faire ma dernière photo de chapeau. Pour ce tout dernier shooting, j'ai choisi un style plus audacieux grâce à un emprunt fait dans le placard de mon Amoureux. Un chapeau bleu de style cowboy... ou plutôt cowgirl. Un look qui me permet de clore ce chapitre hospitalier avec panache, audace, combativité, courage, fierté.

En sortant de mon studio, une jeune technologue me



salue et pointe mon chapeau du doigt. «Je me souviens de vous la semaine dernière! Avez-vous fait votre photo de chapeau tous les jours?», demande-t-elle amusée. Oui, absolument!

Et je lui raconte l'histoire de Sophie qui est allée jusqu'à mettre un costume de wonder woman lors de ses traitements. La jeune technologue s'appelle K., elle est enthousiaste. Elle me demande si Sophie suit ses traitements au CUSM comme moi. Non, elle effectue divers traitements à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont et au CHUM (Centre hospitalier de l'Université de Montréal). Comme cela, il y a un peu de folie tant chez les anglos que chez les francos, me dis-je à moi-même.

Début du traitement. Allez savoir pourquoi, je respire encore tout croche aujourd'hui. Je dois m'y reprendre plusieurs fois pour que ma respiration soit adéquate et que la machine puisse mitrailler les rayons au bon endroit. Ce n'est pas grave, m'assure l'équipe en place. Je m'en veux de ne pas réussir aussi bien qu'au début. On dirait que je souhaite prolonger le plaisir... Mais pas vraiment, vraiment pas en fait.

Ça y est, l'équipe m'invite à me relever et K. me félicite. «Bravo, vous avez terminé! Vous pouvez venir sonner la cloche!» Heu... quelle cloche? De quoi parlons-nous?

Elle m'explique. Chaque patient est invité - s'il le désire - à sonner la cloche pour marquer la fin de ses traitements. Une cloche qui passe son temps à circuler entre les salles, attachée à un support mobile. Cela ressemble à un trépied médical utilisé pour le goutte-à-goutte lors des perfusions. L'installation est un peu douteuse mais l'idée est sympathique.

Je tire vigoureusement sur la corde. Ça résonne fort pour un symbole fort. Sonner le glas marque la fin de quelque chose. Je ne sais toutefois pas si le personnel de l'hôpital connaît l'origine exacte de l'expression «sonner le glas», qui fait référence aux cloches d'église qu'on fais-

ait sonner autrefois pour annoncer la mort d'une personne ou informer que la mort était proche. Je souris, intérieurement bien sûr.

Je quitte la salle 4 d'un pas léger et j'enchaîne avec une brève visite auprès d'une infirmière qui examine mon sein irradié et me transmet les dernières consignes: «N'expose plus jamais ton décolleté et ton sein au soleil». Ou encore: «Si tu as des cloques sur la peau, appelle-nous». Un peu stressant comme dernière conversation mais cela a le mérite d'être clair.

C'est l'heure de dire au revoir à M. Bonté. Je le remercie chaleureusement pour sa bonne humeur quotidienne, un baume sur l'âme fatiguée des dizaines de patients qui franchissent chaque jour les portes du Centre du cancer. Il me souhaite de tout cœur un bon rétablissement et je ne peux pas m'empêcher de lui demander son prénom. «Paul-Émile», me répond-il les yeux plissés et les oreilles remontées.

C'est un beau prénom. Je ne sais pas pourquoi mais cela me fait immédiatement penser à l'explorateur et écrivain français Paul-Émile Victor dont l'une des citations les plus célèbres, véritable hymne à la vie, tombe à point en cette dernière journée de traitement: «Vivre, c'est se réveiller la nuit dans l'impatience du jour à venir, c'est s'émerveiller de ce que le miracle quotidien se reproduise pour nous une fois encore, c'est avoir des insomnies de joie».

Je me surprends à lâcher la bretelle de mon sac à dos pour lever la main et saluer M. Bonté. Bye et merci pour tout Paul-Émile!

Me voilà de retour dans l'auto. On quitte le stationnement. L'hôpital rétrécit lentement dans le rétroviseur. Les bruits de la ville s'évanouissent tranquillement pour laisser place au ronronnement régulier du moteur. Devant, la route est longue et belle. Les rayons obliques du soleil enveloppent la campagne d'une douce couleur orangée. J'ouvre la fenêtre et je laisse pendre mon

bras à l'extérieur. L'air est moins chaud. J'attrape le vent. C'est si bon. Je prends une grande inspiration et j'expire doucement. Plus besoin de retenir mon souffle.

Plus besoin de retenir mon souffle au sens propre comme au sens figuré. Les mauvaises cellules sont détruites, je peux enfin respirer. Et pour détruire ces mauvaises cellules, il fallait littéralement que je retienne mon souffle. Le fait de prendre une grande inspiration et de bloquer la respiration permet aux poumons de se gonfler. Mon sein «malade» se trouve ainsi le plus loin possible des parties de mon corps «en santé». Cette technique d'apnée a ainsi permis aux rayons X de traverser uniquement la zone à traiter et de protéger rien de moins que mon cœur.

20 secondes. C'est le temps minimum qu'il fallait tenir à chaque fois. Cesser de respirer pour recevoir un traitement qui sauve la vie. Le contraste m'avait saisi dès le début de cette aventure. Retenir son souffle pour retrouver un souffle, son souffle de vie.

*6 jours 20 secondes*

# *Petites pensées*

NOVEMBRE  
2021



# 1

## *Pour vous*

Après réflexion, je dédie ce parcours raconté à toutes celles et tous ceux qui recevront ce récit, et à tous les autres qui tomberont dessus. J'en profite pour remercier chaleureusement toutes les personnes qui m'ont entourées pendant cette aventure ainsi que le personnel médical qui a toujours répondu présent malgré le contexte de pandémie.

# 2

## *Sein*

Drôle de lapsus. Dans la toute première version de mon texte, au lieu d'écrire «au sens figuré, au sens propre», j'avais écrit «au sein figuré, au sein propre».

# 3

## *Art*

J'étais persuadée que les œuvres de Matisse étaient des reproductions. En vérifiant, je me suis rendue compte qu'il s'agissait d'œuvres originales! Autant le CUSM que le CHUM ont décidé d'offrir des parcours d'art sur leur site, nous dit le site Coup d'œil Montréal métropole culturelle. Quelle belle initiative. Picasso disait: «L'art lave notre âme de la poussière du quotidien». Si j'avais su, j'aurais mieux organisé mes visites culturelles à l'hôpital, j'en ai manqué un bout!

# 4

## *Vie*

J'ai revu mon chirurgien et mon radio-oncologue (tous les miens, juste les miens) pendant la semaine du 7 septembre. Un chapitre s'est en effet refermé. Il n'y a plus de mauvaises cellules. Soulagement. Un autre chapitre s'ouvre toutefois avec le traitement d'hormonothérapie qui devra suivre. J'ai compris que mon livre ne se refermera jamais. Cela dit, je fais tout mon possible pour qu'il reste très mince. Comme c'est le cas pour toutes les femmes qui traversent une aventure comme celle-là, les contrôles réguliers et serrés ponctueront ma vie.

# 5

## *Prévention*

Je vous encourage tous à parler de prévention autour de vous et à faire faire vos examens de suivis. Moi, j'ai pris un rendez-vous médical après qu'une collègue nous ait annoncé sans tabou qu'elle devait quitter le travail pour combattre un cancer du sein. Merci P.

Aussi, mon amie Sophie, a fait un travail exceptionnel afin de mieux outiller les femmes atteintes d'un cancer du sein. Vous retrouverez toutes ses astuces et son histoire sur son site [uncancerencadeau.com](http://uncancerencadeau.com) et son compte instagram "uncancerencadeau". Elle y décrit notamment toute l'utilisation du casque réfrigérant qui lui a permis de conserver ses cheveux pendant ses traitements. À lire absolument. Et même si vous n'avez pas le cancer, cette histoire de courage, de solidarité et d'espoir vaut le détour.

# 6

## *Projet*

J'invite tous celles et ceux qui traversent une période difficile à essayer de développer un projet. Cela peut être un tout petit projet. Se concentrer sur quelque chose d'autre que sa maladie, ses traitements ou autre épreuve fait un bien fou. Et oui, je sais bien que c'est plus facile à dire qu'à faire.

# 7

## *Mercis*

Mercis spéciaux à Katia Derbel qui a généreusement réalisé l'illustration de la couverture de ce projet (qui finalement ressemble à un petit livre) Un aperçu de son talent se retrouve sur son compte Instagram kito.illustrations. Mercis spéciaux à mon ex-collègue du journal Les Affaires Charles Desgroseillers qui m'a donné un sérieux coup de main pour la mise en page et qui est également un illustrateur de grand talent. Enfin, mercis particulièrement spéciaux à mon Amoureux Stéphane Lavallée et ma famille, mes premiers lecteurs, mais surtout les premiers à me soutenir et m'encourager dans tous mes projets.

# 8

## *Oups*

Il y a sûrement quelques coquilles d'orthographe ou une tournure de phrase un peu douteuse dans mon texte. Désolée d'avance. Projet "maison".



# 9

## *Haha*

Enfin, je vous rappelle que plusieurs études ont démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé. Pour ma part, ma (radio)thérapie par le rire a certainement contribué à adoucir mon quotidien. Alors, si mon expérience peut inspirer, même un peu...



# Dernier Mot

## *Une autre histoire de souffle*

Nous sommes fin mars ou début avril 2020. Je ne me souviens plus exactement. Je me souviens toutefois d'une chose: nous étions confinés alors que la Covid faisait brutalement irruption dans nos vies. Nous avons réduit au minimum nos sorties sociales et rempli nos frigos de victuailles.

Nous avons toutefois le droit de sortir faire une promenade. Tout un privilège. Une balade pas trop loin de la maison. Idéalement autour de chez soi. C'est à ce moment que j'ai écrit un petit texte. Juste pour ne pas oublier ce moment si particulier.

À la fois étrange, angoissant, irréel. Je me suis rendue compte récemment qu'il s'agissait d'une autre histoire de souffle. La voici en guise de mot de la fin.

## *La Promenade.*

Je suis sortie. Plusieurs fois ces derniers jours. Je vous rassure. Juste pour prendre une marche ou faire un jogging. Autour de chez moi. Seule. Et à distance de tous. Je suis sortie, donc. Et j'ai respiré à plein poumons.

L'air ne «goûte» pas comme d'habitude. Il goûte un je-ne-sais-quoi de différent. Il est bon. Je le sens précieux. Comme si nous allions en manquer et qu'il allait bientôt se faire rare. En même temps, il m'effraie. Il y a quoi exactement dans cet air? Ces gouttelettes invisibles sont-elles contaminées? J'aimerais tellement voir cet ennemi sournois.

Je suis sortie donc. L'ambiance est étrange. D'abord, c'est calme. Il y a peu de bruit. Les autos sont sagement garées et ne circulent plus. Par contre, il y a des gens qui marchent. Je suis tellement contente de voir du monde! Même s'il s'agit de personnes que je ne connais pas. Comme moi, ces marcheurs ont exercé leur privilège: faire une promenade.

Je note qu'il y a un grand nombre de petits groupes. Ce sont clairement des familles. Les parents, le ou les enfants et parfois un chien. C'est comme si la traditionnelle promenade familiale du dimanche revenait à la mode quelques générations plus tard. D'une certaine manière, c'est assez beau à voir. Je ne me souviens pas avoir vu autant de familles entières se promener dans mon quartier. Dans la vie d'avant, il me semble qu'on consacrait moins de temps à se promener tous ensemble.

Je m'amuse à observer ces nouveaux promeneurs. Et je remarque une drôle de danse. Dès qu'un inconnu-étranger approche, le groupe se resserre. Enfants au milieu. Adultes-boucliers autour. Instinct protecteur. Instinct de survie.

Et oui, parfois, il faut se croiser. À ce moment une gêne s'installe. On ne se regarde pas mais les corps des promeneurs s'écartent légèrement de quelques centimètres. Discrètement, on tente de creuser un peu

l'écart. Juste au cas où. D'ailleurs, tout juste si l'on respire à cet instant. De peur qu'une gouttelette saute d'un humain à l'autre. Ridicule et pourtant, on ne sait plus trop quoi penser. On bloque même sa respiration pendant un moment (oui, oui je l'ai fait. Ne mentez pas, vous aussi!) et on expire doucement une fois la personne dépassée. Attention, il y a un autre promeneur! On recommence. On bloque ses poumons et on relâche.

C'est fatigant de toujours retenir sa respiration. Aussi, on décide de marcher au milieu de la route. Pourquoi pas? Il n'y a plus d'autos qui circulent puisque plus personne ne se déplace pour aller au travail ou dans les magasins. Nous sommes confinés. Alors, les gens marchent partout. Sur les trottoirs. Sur la route. Encore une fois, c'est étrange et assez beau.

Quelques jours plus tard, je suis sortie une nouvelle fois. Sur les routes transformées en trottoirs géants, l'ambiance avait changé. La gêne s'était estompée. Maintenant, on se croise et on s'écarte les uns des autres avec affirmation. On n'hésite plus à pratiquer la file indienne pour laisser suffisamment d'espace entre les promeneurs. Tout le monde est au courant maintenant. La distanciation s'intègre tranquillement. Les plus audacieux commencent même à se saluer avec un beau «Bonjour!». Évidemment, on évite de postillonner en saluant ses nouveaux amis promeneurs. On hoche la tête, on sourit ou on salue en levant la main. Ça fait tellement du bien!

Ces petits gestes ont soudain toute une signification. Nous comprenons que nous sommes seuls et tous ensemble. Isolés et unis. Reclus et reliés. Loin et proche à la fois.

Il me semble que je respire mieux. Et vous ?



