

Svetlana
Žuchová

Scènes de la vie de
M.

Extrait

« One life. Live it well. »
Holmes Place Prague

Travail de nuit

On ne dort ni ne veille avec le soleil à l'hôpital. Tout comme on peut y veiller la nuit, il est autorisé d'y dormir le jour. Personne ne s'étonne quand je dis que je vais m'allonger un petit instant. Ici, nous nous allongeons tous un moment de temps en temps. Je ferme la porte et j'éteins la lumière. Il n'est pas encore quatre heures de l'après-midi, mais dehors, le ciel est nuageux et il fait presque nuit. Je recouvre le divan d'une couverture blanche que je suis la seule à utiliser. N'importe qui s'allonge sur ce divan : il y a ceux qui s'y allongent juste un instant et ceux qui y dorment toute la nuit. Nous n'y prêtons pas attention et nous dormons tous dans les mêmes couvertures laissées dans le tiroir de rangement sous le divan. Je dors sans oreiller, mais parfois, je mets l'oreiller derrière mon dos appuyé contre le mur quand je lis sur le divan. C'est là que je glisse l'oreiller derrière moi et parfois, je sens les odeurs des autres qui y sont imprégnées. Quand je me couche le soir sur ce divan dans les couvertures communes, je ne fais pas attention aux traces que mes collègues y ont laissées. Je suis à chaque fois très fatiguée et je pourrais m'allonger n'importe où, comme lors des longs trajets en autocar sur les lignes internationales, lorsque certains voyageurs s'allongent dans l'étroit couloir entre les sièges. Ou alors, comme à l'aéroport, quand les gens épuisés par les décalages horaires et l'air

asséché des avions s'allongent par terre dans les halls de départ. La fatigue et le sommeil sont parfois si insistants que les gens oublient les bonnes habitudes concernant l'hygiène, et ils s'allongent là où il y a de la place, juste à ce moment-là.

Le temps m'aura tout de même appris quelques règles. À la différence d'un vol intercontinental, les gardes de nuit ne sont pas des situations exceptionnelles. Quand nous étions peu nombreux dans notre service, nous pouvions travailler sans jour férié. Lors de mes premières gardes, je me comportais comme un chien qui se couche n'importe où. Il paraît qu'avant de se coucher, le chien fait plusieurs tours sur lui-même. Ce réflexe daterait de l'époque où les chiens vivaient dans les steppes et devaient se préparer une place pour coucher au milieu des hautes herbes. Pendant mes premières gardes, j'étais sur le sol mon sac de couchage sur lequel je m'allongeais en me couvrant d'une couverture. Parfois, je m'allongeais habillée pour ne pas perdre de temps au cas où mon téléphone se serait mis à sonner la nuit. Et le matin, je laissais tout en place pour pouvoir me rallonger aussi dans la journée. Je ne prenais pas de douche, je me brossais juste les dents et me lavais le visage au-dessus du lavabo dans les toilettes des femmes. Comme je suis habituée à me laver souvent les cheveux, le lendemain de ma garde je me sentais sale. Mes cheveux non-lavés étaient rebelles au toucher. La femme de ménage qui venait tous les matins pour nettoyer le sol enroulait mon sac de couchage avec la couverture pour les mettre dans un coin, et on pouvait voir la poussière et les cheveux ramassés par terre sur le tissu synthétique noir du sac. Elle ramassait aussi la tasse qui était restée par terre à côté de mon couchage depuis le soir avec le fond de

thé, et elle la posait avec le reste du thé et le sachet encore dedans sur la table. Je ne sors jamais le sachet de la tasse pour que le thé soit plus fort. Même si on me dit que, ensuite, le thé dégage aussi des tanins, je me suis aperçue que le thé vert est plus stimulant quand on laisse le sachet dans la tasse.

Quand je prenais mon service plusieurs fois par semaine, chaque jour était soit un jour après ma garde, soit un jour avant ma garde. J'étais soit sale et en manque de sommeil, soit soucieuse de bien dormir pour le lendemain. Je planifiais tout selon que j'étais de garde, après ma garde ou avant ma garde.

C'est pour cela que j'ai établi des règles. Pour que mes gardes deviennent partie intégrante de ma vie et ne perturbent plus le cours du temps. L'irrégularité devait faire partie de mon plan. Je me suis arrangée pour pouvoir dormir dans la pièce au divan. Le fait que, même les chiens comprennent que, se coucher à un endroit surélevé vaut mieux que de se coucher par terre, me surprenait depuis toujours. Les chiens peuvent ne pas s'en soucier, ils sont habitués à se coucher dans l'herbe des steppes. Les chiens ne s'assoient pas naturellement sur les chaises, ne posent pas d'objets sur les tables, leur vie se déroule par terre. Et pourtant, même un chien qui vit en appartement préfère s'allonger dans un fauteuil ou sur un canapé. Même s'il a par terre un couchage douillet, le chien comprend, lui aussi, qu'il vaut mieux dormir en hauteur que dans son panier au sol. Il paraît que c'est un archétype biologique ancien – il vaut mieux être plus haut que plus bas. C'est pour cela que je me suis arrangée pour être autorisée à effectuer ma garde dans la pièce qui avait un lit. Même lorsque le sac de couchage est doux et chaud, il est moins fatigant de se relever d'un lit que du sol.

La deuxième règle que j'observe rigoureusement est de prendre ma douche tous les jours. Je préfère me lever plus tôt le matin, même si parfois chaque minute de sommeil compte quand on est en service. Malgré ça, je préfère me réveiller un peu plus tôt. Je prends mon téléphone et ma serviette, puis j'ouvre les douches fermées à clé qui se trouvent dans le couloir. De la pièce où je dors, je traverse le couloir en jogging et pieds nus. Parfois, je croise les collègues qui arrivent au travail le matin. Mais à l'hôpital personne ne s'étonne. Nous sommes habitués à nous voir avec des traces d'oreiller sur la joue ou avec des chaussons blancs sur pieds nus. Je verrouille la douche derrière moi parce que les douches servent à tous ceux qui se lèvent le matin après leur garde. Je me douche comme chaque jour. Je m'applique à n'oublier aucun geste que je pourrais ressentir ensuite comme un manque pendant toute la journée si je ne le faisais pas. Je me rase les jambes, me lave les cheveux avec du shampoing, applique l'après-shampoing, m'essuie, et mets du déodorant. J'ai pris l'habitude d'apporter des vêtements de rechange au travail. Ça fait partie des règles. Je vais travailler dans des pantalons que je peux facilement enfiler la nuit. Parfois, après mon service, je mets une jupe avec des collants. Un nouveau jour commence. Je viens de prendre ma douche et porte des habits propres. Je ne me maquille jamais, mais si j'avais l'habitude de le faire, je me maquillerais sûrement à ce moment-là.

Respecter ces règles m'a beaucoup aidée. Je me suis rendue compte qu'elles étaient primordiales et qu'il fallait les observer scrupuleusement. Parfois, quand ma garde ne se passe pas bien et que je ne dors pratiquement pas de la nuit, je suis tentée de ne pas prendre ma douche le matin. Mais à chaque fois je me force et je me consacre

à ce petit rituel matinal. Jusqu'à présent j'ai toujours eu de la chance, le téléphone n'a jamais sonné pendant que j'étais sous la douche. Je dois toujours avoir le téléphone sur moi quand je suis de garde et je dois répondre en toute circonstance. Sous la douche, je me dépêche et j'essaie d'apprécier quel moment serait le pire si le téléphone sonnait. Le pire serait qu'il sonne quand j'ai du shampoing sur les cheveux, parce que, avec la mousse sur la tête, je ne pourrais pas sortir de la douche. Mais jusqu'à présent ça n'est jamais arrivé, j'ai toujours eu assez de temps pour rincer la mousse de mon corps et de mes cheveux, pour m'essuyer et même pour m'habiller. Ça ne veut pas dire que ça n'arrivera jamais et que je ne serai pas obligée d'improviser un jour. Je me suis achetée un petit sèche-cheveux pour pouvoir me sécher les cheveux. Il m'est arrivé une fois de courir à la salle de soins avec les cheveux mouillés, mais ça ne m'a pas gênée tant que ça. Il fait chaud à l'hôpital, le chauffage est réglé au niveau maximal.

Pendant longtemps, je n'ai pas pu manger quand j'étais en service. La garde de nuit est le meilleur régime pour maigrir. Je perdais au moins un kilo après chaque garde. Mais le lendemain, j'avais des maux de tête et j'étais fatiguée non seulement du manque de sommeil, mais aussi parce que j'avais faim. Quand je me levais pour quitter la table, je voyais trouble et j'étais obligée de me pencher vite en avant pour retrouver l'équilibre. Et lorsque je mangeais quand même, c'était surtout des viennoiseries, parfois des croissants, parfois des chaussons à la confiture ou des *buchty*¹ – des gâteaux qu'on vend par paquets de six. Je mangeais à des heures inhabituelles qui n'étaient

1 Buchta – gâteau qui ressemble à une brioche fourrée à la confiture.

pas des heures de repas, parfois même la nuit, quand la sonnerie du téléphone me réveillait. Je m'habillais et, avant de courir en salle de soins, je mordais dans un gâteau. J'ai commencé à faire attention à déjeuner, à goûter et à dîner plus tard. Je me sermonne moi-même pour aller à la cantine avant de prendre mon service, pour manger un plat chaud à l'heure du déjeuner et, le soir, il m'arrive de commander une pizza. Quand Oto a le temps, il vient me voir et rapporte quelque chose à manger du traiteur chinois. Il apporte aussi une bouteille d'eau pour que je boive aussi d'autres liquides que du thé vert. J'ai une bouteille d'eau minérale sur la table. Je me dis que je dois boire la quantité d'eau nécessaire chaque jour.

Je respecte ces règles scrupuleusement comme une personne âgée qui effectue tous les après-midis une promenade pour entretenir sa santé. L'important est d'y aller par tous les temps selon le dicton qui dit qu'il n'y a pas de mauvaise météo, mais que de mauvais habits. Par temps pluvieux, il faut prendre le parapluie et, l'hiver, il faut mettre le bonnet, l'important est d'y aller. Quand ma mère vivait seule, elle s'était inscrite à l'université du troisième âge et elle allait aux conférences, même si le sujet du jour ne l'intéressait pas. Il suffit de rester au lit un peu plus longtemps un jour et l'exception devient une règle destructrice.

Pendant longtemps j'ai eu aussi pour règle de ne pas dormir dans la journée. La journée il faut veiller et la nuit dormir, sinon on ne sait pas si on doit veiller ou dormir. Après un trajet en autocar de nuit, il vaut mieux rester éveillé le jour même, à bout de forces, et attendre le soir. J'ai pourtant abandonné cette règle tandis que je faisais de longues gardes

durant le week-end. On ne dort pas et on ne veille pas avec le soleil à l'hôpital et, quand je ne pouvais pas dormir la deuxième nuit non plus, j'ai appris à me coucher même en journée. Pendant une garde de week-end, il faut profiter de chaque instant libre pour dormir. Fermer la porte, éteindre la lumière, mettre le téléphone à côté de son oreille et s'allonger un moment.

Ainsi les gardes de nuit et les lendemains qui s'en suivent sont devenus une partie intégrante de mon quotidien. Ils sont devenus une partie du tissu. Ce tissu est parfois un peu rêche au toucher mais, au moins, il n'y a ni trous ni nœuds. On ne peut pas échapper à la fatigue. La fatigue fait partie de la vie quotidienne, et, tout comme les Eskimos qui ont de nombreux mots pour nommer les différentes sortes de blancs, j'ai appris à distinguer les différents stades de fatigue. Non seulement de fatigue physique, mais aussi de fatigue intellectuelle. La fatigue est parfois plutôt une sensation physique. J'ai les mains moites et je sens mon cœur battre. Même si je me douche et je me change le matin, je me sens sale, j'ai quelque fois des douleurs musculaires, et même ma peau me fait mal. Il arrive que ma fatigue se transforme en douleur des muscles oculaires quand je veux regarder de côté. Tantôt elle se manifeste par une faim insatiable, tantôt j'ai l'impression d'avoir du sable dans le ventre. Dès fois, je ne peux pas me concentrer, mais il arrive au contraire que je réfléchisse très facilement grâce à la fatigue. De temps en temps, je tape des pieds, je fais des va-et-vient, épisodiquement tout me dérange et m'irrite. Sur le chemin vers l'arrêt de bus, je suis gênée par ceux qui marchent, comme tous les jours, devant moi. Personne ne croise ma trajectoire, j'ai assez de place autour de

moi, je peux accélérer le pas. Malgré cela, j'aimerais entrer dans chaque personne et la pousser hors de mon chemin. Je jure et je dis des mots grossiers. La meilleure des fatigues est celle qui ressemble à une somnolence insurmontable. Enfin, cette fatigue est la meilleure quand j'ai l'occasion de dormir. J'ai mis longtemps à découvrir une loi simple qui fait que le meilleur remède contre la faim est la nourriture et, contre la fatigue, le sommeil. Pendant longtemps, j'ai essayé de chasser la fatigue par l'exercice physique, la concentration, la nourriture ou le café. Le thé vert a fonctionné un certain temps. Puis, j'ai découvert que le sommeil était le moyen le plus efficace pour lutter contre la fatigue. La fatigue, c'est ce qu'il y a de plus beau pendant les gardes de nuit. Je pourrais presque dire que je fais les services de nuit non seulement pour l'argent, mais aussi pour ressentir cette fatigue. Lorsque je m'allonge enfin, je ferme les yeux et la seule chose qui compte est le sommeil. Tout le reste disparaît, rien n'est important. Je m'endormirais même s'il y avait le feu autour de moi – bien évidemment, il n'y a jamais le feu.

Excepté la fatigue, c'est aussi l'intimité liée au travail de nuit qui est agréable lors des gardes. Je la ressens davantage l'hiver, quand la nuit tombe plus tôt. L'été il faut l'attendre plus longtemps, mais elle devient identique. On allume la lumière dans les salles de soins, mais les couloirs de l'hôpital restent sombres. La plupart des portes sont verrouillées et on ne peut plus accéder nulle part si on n'a pas la clé. Dans certaines salles la radio est allumée tout bas et, sur les ordinateurs, on regarde parfois des films. Nous avons chacun notre tâche attribuée, nous l'exécutons comme sur une chaîne de production où chacun connaît sa petite gestuelle

et où l'enchaînement des gestes donne naissance à un beau produit. «À toute à l'heure», nous disons-nous mutuellement, parce que nous savons que nous allons nous revoir encore cette nuit.

Certains croient à la superstition selon laquelle se souhaiter une bonne garde porte la poisse et provoque le travail de nuit. Je ne vous souhaite rien, disent certains avec un sourire qui veut tout dire. Parfois, nous faisons remarquer à ceux que nous croisons que c'est la pleine lune, qu'il y a du verglas, que c'est une fête nationale. Chaque fait peut influencer sur le nombre de fois où nous allons nous croiser pendant la nuit, même si chaque garde de nuit est une loterie et qu'il est impossible de prévoir son déroulement.

Je suis matinale. Alouette, pas chouette. Avant, quand je ne faisais pas encore les gardes de nuit, je me levais fraîche, tôt le matin. Je me réveillais impatiente ou plutôt heureuse de cette nouvelle journée. Je n'avais besoin que rarement d'un réveil. Bien sûr que, de temps en temps, je n'avais pas très envie de me lever, mais je me dominais facilement et la somnolence nocturne disparaissait rapidement dans les activités diurnes. Quand je ne travaille pas plusieurs jours de suite, je reviens progressivement à mon rythme naturel. Oto, lui, est un oiseau de nuit, un vrai hibou. Il se couche au petit matin et pourrait dormir jusqu'à midi. Mais ma propre sensibilité aux différents moments de la journée est complètement entamée par les gardes de nuit. J'ai toujours bien dormi, je n'ai jamais connu d'insomnies. Désormais, je peux m'endormir n'importe quand, dans les moments de creux entre les tâches et les activités. Le sommeil est une pause dans l'éveil, l'éveil est une pause dans le sommeil. Je me réveille à différents moments de la journée, lorsqu'il fait jour, mais aussi quand il

fait nuit. Parfois, au travail, je m'allonge un instant, même en journée. Je ferme la porte, j'éteins la lumière et je mets une couverture blanche sur le divan, car le jour je suis plus sensible et je tiens à être allongée sur ma propre couverture. Je m'allonge habillée et, peu de temps après, je dors. J'ai du talent pour le sommeil. Parfois, je fais immédiatement un rêve animé. Mon cerveau doit rattraper le sommeil profond. Je dors donc profondément. Je me réveille quand le téléphone sonne ou quand ma collègue vient frapper à la porte pour me faire comprendre qu'il est temps de retourner au travail. Je me réveille vite et, parfois, je ne sais pas immédiatement où je suis. Je dors dans différentes pièces, où les meubles ne sont pas toujours disposés de la même façon ; je dors en différentes occasions et, m'orienter me prend un peu de temps. Je mets mes chaussures, me coiffe et me regarde dans le miroir. Parfois, j'ai sur mon visage des traces de la couverture sur laquelle je me suis allongée. On voit tout de suite que j'ai dormi. Les traces restent sur mon visage longtemps, impossible de les laver. Je serre la main de quelqu'un et lui dis quelque chose tandis que j'ai encore des traces de couverture sur mes joues. Ma collègue m'adresse un sourire complice et me demande tout bas si elle doit me préparer un café. Elle croit aux vitamines et me demande si je ne veux pas de la B ou du magnésium. Je lui réponds à chaque fois que je préfère la cocaïne. C'est une sorte de blague entre nous.

Pendant les gardes de nuit et les jours suivants, la différence entre le matin et le soir s'estompe. Ce n'est qu'après plusieurs jours consécutifs sans service que je commence à redécouvrir les particularités de chaque moment de la journée. Je les remarque même davantage qu'avant, quand ils étaient évidents. Je sais apprécier quand l'atmosphère du matin se déverse et culmine

le midi. Je sens comme la journée dévale l'après-midi vers sa dernière ligne droite, tandis que la plupart des gens rentrent à la maison. Je sens le changement de la force de la lumière et le ralentissement du monde par l'obscurité. Autrefois, l'obscurité accélérail le monde. Dans l'obscurité agissaient l'alcool et la nicotine, les contrats les plus importants se signaient dans l'obscurité, nous marchions le plus vite possible d'un endroit vers un autre pour parvenir à terminer tout ce que nous avons à faire avant la levée du jour. Maintenant, je m'efforce de tout finir avant la tombée de la nuit, parce que j'apprécie les soirées quand je peux m'allonger après le coucher du soleil. Parfois, je suis allongée et je ne veux pas dormir pour pouvoir savourer la soirée et la nuit. Dans ma tête, le soir devient la nuit à dix heures. La plupart du temps j'essaie de veiller, mais je m'endors et je la rate. Oto ne se couche que bien plus tard. Quelque fois je me réveille quand il sort de la salle de bain et se déshabille à côté du lit. Je regarde mon portable que je pose sur la table de chevet et je vois qu'il est deux heures du matin. De temps en temps j'ai envie de me lever et de faire semblant qu'il fait déjà jour. Mais j'ai appris à apprécier le sommeil et, le plus souvent, je me rendors immédiatement. C'est une autre chose que j'apprécie lors de mes tours de garde. J'ai appris à observer la répartition des différents moments de la journée. De la même manière que mon jardin sur le balcon m'apprend à observer à nouveau les saisons. Car mon potager est ce qui me procure le plus de plaisir cet été.