

## Lettre témoignage - Vivre le Covid-19

Madame,

Lors de notre échange téléphonique de cette semaine je vous racontais notre situation avec le COVID-19 et vous m'aviez suggéré de prendre le temps et de mettre tout cela par écrit. Je vous écris ce soir, il est 21h45 quand je commence et je suis fatiguée.

Mon mari est atteint d'une maladie neuromusculaire invalidante et dégénérative. Il a 42 ans, il travaille à 100% dans une entreprise internationale dans le secteur informatique. Nos enfants de 6 et 9 ans vont à l'école et je travaille à 50% pour un fiduciaire. En temps normal et dès le petit déjeuner terminé mon mari qui se déplace à l'intérieur et à l'extérieur avec un fauteuil roulant électrique, part travailler en voiture après avoir eu l'aide d'une intervenante à domicile pour sa toilette et son habillage. Nous avons adapté notre vie de famille à la situation de handicap de mon mari, et notre vie de famille est assez « normale ».

Depuis le 13 mars notre vie a tellement changé et je suis épuisée. Tellement épuisée, qu'il me faut chercher je ne sais où l'énergie nécessaire pour écrire ce qui nous arrive. Depuis presque 6 semaines notre vie se déroule de la manière suivante :

Nous sommes les 4 à la maison toute la journée.

Mon mari fait du télétravail depuis notre chambre où nous avons installé un bureau aussi bien que possible pour que le fauteuil électrique puisse s'y glisser. Notre lit est contre l'armoire, je dois enjamber mon mari qui lui doit dormir sur le bord du lit et pouvoir mettre le fauteuil à ses côtés. Le mur a pris des coups avec les frottements.

Je tente de faire du télétravail pour le fiduciaire depuis la cuisine-salon dès que le calme se glisse. Je me sens coupable de ne pas y arriver et il m'arrive régulièrement de travailler une fois les enfants au lit et les machines à laver en route vers 9 heures du soir.

Les enfants s'efforcent de faire leurs devoirs et exercices avec l'ordinateur de famille à tour de rôle depuis la cuisine-salon. Il y a régulièrement des chamailleries comme chez tout le monde. Les enfants s'ennuient, ils aimeraient sortir et nous tentons de les occuper intelligemment. Les enfants se réjouissent de retourner à l'école.

Le matin je donne les soins à mon mari, douche, aide l'habillage et nous déjeunons. Ensuite j'aide mes enfants à se concentrer sur leurs travaux scolaires et je fais mon travail, je passe un coup de patte rapide dans les salles de bains et le balai. Je n'ai plus le temps ni l'énergie de faire le ménage sérieusement et heureusement que personne ne peut venir nous voir. J'ai demandé à une voisine de faire les courses pour nous et elle a la gentillesse de préparer une ou deux fois dans la semaine un gâteau. Je dois faire à manger à midi et le soir pour nous 4 tous les jours alors qu'avant je faisais les repas du soir et les enfants mangeaient 2 fois par semaine à la cantine. J'avoue ne plus avoir d'idées pour les repas et je me sens une piètre cuisinière ces temps. En fin de journée j'aide mon mari à faire des exercices pour soulager ses douleurs et à se changer. La position assise lui fait mal au dos, en tant normal il a deux séances de physiothérapie par semaine.

Inutile de vous dire que l'ambiance à la maison est « dynamique ». Nous avons depuis longtemps l'habitude de nous adapter, mais aujourd'hui je suis à bout. Je dois tout anticiper,

tout calmer, tout préparer. Personne ne s' imagine ce que nous sommes en train de vivre, personne ne nous voit. Nous sommes isolés. Et nous laissons croire que tout va bien. En écrivant, j'ai les yeux qui coulent des larmes que j'ai retenues.

Je vous remercie de me lire, comme ça je sais que vous savez et je me sens déjà un peu moins seule. Je n'ose pas dire à mon mari comme je suis fatiguée, il fait tout ce qu'il peut pour que cela se passe le mieux possible.

Je sais qu'il a peur que j'attrape ce virus car si je devais être mise en quarantaine, qui s'occuperait de lui et des enfants ? Et si lui l'attrapait, en raison de sa maladie, c'est très probable que son corps ne pourrait pas lutter contre. Je ne peux pas imaginer comment je vais tenir le coup si nous devons rester confinés encore plusieurs semaines ou plusieurs mois en sachant que mon mari est une personne vulnérable. Mes enfants doivent-ils reprendre l'école le 11 mai, n'est-ce pas dangereux de les envoyer à l'école en sachant leur père fragile ?

Je vous remercie. D'avoir pris le temps de mettre cela sur le papier me calme, néanmoins le stress et l'angoisse que je ressens pour l'avenir persiste.

Prenez soin de vous.

Avec mes meilleures salutations.

23.04.2020/pb