

LA PHOTO PERSO DE **KAREN NORTSHIELD**

À couper le souffle

Le 22 mars 2016, elle était à Zaventem. «Dans le souffle de la bombe» (titre de son livre-témoignage), sa vie a pris une tout autre direction. 60 anesthésies générales et plus de 3 années d'hospitalisation plus tard, l'ex-sportive de haut niveau a trouvé la force inouïe de survivre aux attentats.

PAR ANNE-SOPHIE KERSTEN. PHOTO : DOC. PRIVÉ.

Cette photo date de peu avant les attentats. Elle vous montre la personne que j'étais avant que la bombe ne change radicalement le cours de ma vie et de mon corps. J'étais coach de yoga et de fitness, en quête permanente d'excellence, d'équilibre corps-esprit. Dans ma posture, on retrouve les quatre axes cardinaux, l'alignement tête-pieds-bras. J'ai 30 ans et je me vois vivre dans le soin attentif de mon corps et de mon âme, et dans le partage de cette passion. Dans mon livre, des clichés montrent ce que l'explosion a fait de mon corps, quasi anéanti. Mais aucune photo ne raconte les blessures non visibles, au niveau de la respiration, de la digestion, de l'audition, ni les acouphènes que j'entends du matin au soir, sans oublier les dégâts psychologiques et autres, ma hanche qui a explosé... La bombe est ancrée en moi et tout, à chaque moment, me la rappelle. Ce corps polytraumatisé est tellement à l'opposé de ce que je prêchais. Aujourd'hui, bien que sortie de cette longue hospitalisation, je reste une "patiente ambulatoire" et une grande partie de mon combat consiste à apprendre à vivre avec ce nouveau corps.

De la Karen de la photo reste la rage de vivre. Une force innée, un élan de vie, comme une flamme qui reste allumée. Ce qui m'a aidée à tenir, ce sont mes valeurs d'excellence, développées grâce au sport de haut niveau, entre autres la natation. Ayant grandi dans une famille chrétienne, j'avais la foi, l'espoir dans des valeurs humaines et universelles. L'amour de mes proches qui, malgré leurs propres traumatismes liés à cet acte, ont été présents tous les jours. Et l'équipe médicale, médecins et infirmières, si bienveillants.

Quel est le sens de tout ça ? L'attentat, une souffrance indicible, une vie, plusieurs vies bouleversées, anéanties, et toute une reconstruction sur le plan mental, médical, physique... Ça demande un effort quotidien, beaucoup de courage, de volonté et de soutien. Longtemps, désespérément, je me suis demandé pourquoi ça m'était arrivé à moi. Je ne l'avais pas cherché, je ne l'avais pas mérité. Un jour, j'ai posé cette question au moine

bouddhiste Mathieu Ricard. Mais cela dépasse tout entendement humain, et je suis restée sans réponse à cette question si profonde, si vraie, si viscérale. C'est en racontant mon histoire que je tente de me reconstruire, mais aussi, difficilement et précisément, de remettre l'essentiel au centre : le courage, la volonté, l'amour de nos proches, la foi et les valeurs humaines. On me qualifie tantôt de victime, tantôt de rescapée ou de combattante, mais je reste avant tout un être humain dont la vie et



le corps ont explosés. Replonger dans le passé provoque en moi beaucoup d'émotions et de tristesse. Je me rappelle comme si c'était hier cette explosion et cet enfer, et l'interminable attente des secours, et aussi cette hospitalisation sans fin pendant laquelle, sans que je puisse m'y préparer, on m'ouvrait, me coupait, m'injectait des produits, le tout branchée à des machines qui me tenaient en vie... Je témoigne car mon message est rempli de force, de courage, d'espoir pour tous. Je le fais aussi pour tenter de reconstruire mon mental, qui lui aussi a explosé en mille morceaux. L'aéroport a été réparé en quelques semaines. Moi, je suis toujours en reconstruction.»



DANS LE SOUFFLE DE LA BOMBE,
KAREN NORTSHIELD,
ÉD. KENNES, MARS 2021.