

Nicolas Desroches

RETOUR GAGNANT



Quand mon cœur
s'est arrêté,
ma vie a commencé

Nicolas Desroches

Retour gagnant

Quand mon cœur s'est arrêté, ma vie a commencé

© Nicolas Desroches, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0643-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Du même auteur

Cœur de titane : Le témoignage d'un quadragénaire né avec un cœur différent
Éditions Librinova, octobre 2022

Pour tous les cardiaques, leurs proches et leur famille : même avec un cœur bancal, la vie est un cadeau précieux qu'il faut savoir chérir au quotidien.

« Être différent n'est ni une bonne ni une mauvaise chose. Cela signifie simplement que vous êtes suffisamment courageux pour être vous-même. »
Albert Camus

*****Prologue*****

Au fil du temps, jour après jour, mois après mois, je m'approprie mon nouveau corps, au torse meurtri de cicatrices, marqué par le dessin des contours de mon défibrillateur implantable, posé en plein thorax à la suite d'une mort subite rattrapée un certain samedi 2 octobre 2021.

Il m'a fallu réinventer une nouvelle vie avec ce cœur de titane, capable de me sauver la vie à la moindre défaillance de mon cœur, malgré des contraintes quotidiennes. Pour rien au monde, je ne souhaiterais revenir en arrière. Cette seconde chance m'a libéré, me permettant d'oser et de me lancer sans cesse de nouveaux défis. Désormais, je me permets de rêver en grand.

Intégrer le club des rescapés – ou des miraculés – à 41 ans, c'est faire le deuil de sa vie d'avant, mais surtout se projeter dans un futur rempli d'espérance, d'espoir et de résilience.

*****Un truc en plus de 90 grammes*****

Depuis ma mort subite rattrapée, j'apprends à vivre avec un petit truc en plus, en titane, pesant 90 grammes : mon défibrillateur implanté en plein torse. Même si j'en suis déjà à mon deuxième, après une première implantation ratée à la suite d'une infection, j'ai encore du mal à cohabiter avec ce corps étranger, pourtant capable de me sauver la vie à tout moment en m'envoyant un énorme choc électrique afin de faire repartir le cœur en cas d'arrêt.

Je suis resté marqué par la remarque d'une curiste croisée à Aix-les-Bains. Alors que j'étais là pour me débarrasser d'une algodystrophie persistante à la cheville, elle m'avait demandé quel cancer j'avais, à la vue de mon boîtier ressemblant à s'y méprendre à une chambre implantable destinée à la chimiothérapie.

Les premières longueurs à la piscine avec mon club de natation ont été plus aisées. Personne n'est dans le jugement, même si nous passons notre temps en maillots de bain. Nous sommes tous réunis par le même amour de la natation. Il y a bien quelques regards furtifs, jamais méchants. Heureusement, ma cicatrice chéloïde – souvenir de mon premier défibrillateur gardé à peine deux mois – trompe le regard. Boursouflée et rougeâtre, elle attire l'œil du côté gauche, faisant oublier mon deuxième défibrillateur implanté à droite.

Lorsque je nage, les mouvements le laissent parfois apparaître, notamment ses contours et le connecteur d'où partent deux sondes allant de chaque côté du cœur. Avec une durée de vie d'environ une quinzaine d'années, il va falloir me changer le boîtier plusieurs fois au cours de mon existence.

Au fil des mois, il a trouvé sa place dans sa loge. Le plus gênant reste les sondes. Il y a du rab prévu pour qu'à chaque changement, même en coupant quelques centimètres, il reste suffisamment de longueur pour raccorder un nouveau boîtier. Ce surplus occasionne des démangeaisons lors de mouvements répétés du bras, amplifiées par la chaleur. C'est un peu comme si on me râpait le torse, non loin de la naissance de l'aisselle. Autant dire un endroit peu agréable pour supporter irritations et démangeaisons. Pour calmer le feu, rien de tel qu'un gant de toilette mouillé ou un coup de brumisateur d'eau.

J'ai appris, enfin, à écouter mon corps, à déjouer les douleurs et à rivaliser d'astuces pour le chouchouter. Encore faut-il l'accepter. J'ai longtemps fui les miroirs, surtout ceux de la salle de bain, révélateurs de ma nudité. Trop grand, voûté, pas assez musclé, avec des zones aussi flasques qu'un Flamby, sans parler de ma petite bouée naturelle, j'ai toujours été plus tenté de camoufler mes formes sous des vêtements larges plutôt que près du corps.

En guise de thérapie, j'ai eu l'idée un peu folle d'aller passer mes premières vacances sur une île. J'avais besoin de vraiment déconnecter pour mieux me retrouver.

Après quelques frayeurs en l'annonçant à mon cardiologue, inquiet pour mon suivi médical en cas de pépin, il a vite été rassuré en apprenant qu'une base militaire se trouvait sur ce bout de rocher, en pleine mer Méditerranée. « Vous serez pris en charge plus rapidement que sur le continent », m'avait-il dit d'un ton rassurant. « Il faudra juste faire attention à ne pas trop vous exposer au soleil. Même si votre défibrillateur est conçu pour résister à la chaleur, n'allez pas vous dorer la pilule en plein cagnard. Vous risqueriez d'être brûlé. Préférez l'ombre et n'oubliez pas de mettre régulièrement de l'écran total pour protéger la zone. »

Sur ces recommandations, j'étais prêt à vivre un peu la vie de Robinson Crusoé pendant quelques jours bien mérités. Mon ami Pascal et son compagnon Charles me parlaient de cette île depuis des années. À chaque fois, un imprévu avait empêché cette découverte. Pour ne pas partir totalement à l'aventure, je suis tombé sur un livre, *La capitale de la douceur* de Sophie Fontanel, dans lequel l'écrivaine raconte son arrivée dans ce petit paradis. En clin d'œil à Paul Éluard publiant en 1926 *Capitale de la douleur*, une seule lettre sépare ces deux titres, venant tout bouleverser. J'avais moi aussi besoin de passer de la douleur à la douceur.

Découverte dans les années 1930 par deux frères médecins, les Durville, l'île du Levant devient le domaine d'Héliopolis, la ville du soleil, où il fait bon vivre nu, sans eau ni électricité, pour mieux faire corps avec la nature. Il n'existe qu'une seule plage de sable fin, les Grottes. Ailleurs, les pierres de ce caillou au cœur des îles d'Or sont tranchantes, escarpées, et la baignade se mérite. Certains habitants apportent néanmoins des touches de confort en installant, par exemple, des escaliers pour mieux plonger ou en façonnant des marches pour faciliter les déplacements.

Je m'étais déjà baigné nu à plusieurs reprises, car les plages naturistes sont presque toujours les plus sauvages, loin du tumulte des estivants, et souvent les plus belles. En revanche, je n'avais jamais fait l'expérience de vivre nu presque vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Seule exception : la traversée de la place, au sommet de l'île, qui doit se faire habillé – enfin, d'un minimum. Un morceau de tissu, inventé par les Levantins, permet de recouvrir les zones génitales. J'ai même découvert une véritable mode autour de ce string d'un nouveau genre : en maille, en perles, en coquillages...

Dans ma valise, bien trop remplie pour aller en vacances sur une île naturiste, j'avais pris quelques paréos et beaucoup trop de vêtements. La plupart n'ont fait que voyager en train, en bus puis en bateau, avant de regagner mon armoire.

Dans ce havre de liberté, j'ai fait bien plus que d'ôter mes habits. Je me suis littéralement mis à nu. J'ai appris à aimer mon corps, sans jugement et avec bienveillance. La nudité a gommé mes cicatrices. L'excroissance de mon défibrillateur n'était plus qu'un détail. Mon petit truc de 90 grammes est devenu une partie de moi, comme si j'avais un organe ou un membre en plus.

Il ne m'aura fallu que quelques jours sur cette île pour accepter ce corps étranger, alors que, depuis des mois, j'étais en révolte, cauchemardant dans mes pires nuits à l'idée de l'arracher tant cette cohabitation forcée – et pourtant nécessaire à ma survie – était devenue compliquée.

Depuis, il n'y a pas un été sans que je retourne au Levant. Pour rendre mon séjour plus authentique, j'ai pris l'habitude de loger dans le plus ancien hôtel de l'île : le Gaétan. Depuis sa création en 1957, la famille de Myriam veille sur cet établissement resté dans son jus, à mi-chemin entre le calme de la mer et l'agitation du village. Douze petites chambres rustiques et confortables, une façade blanche et bleue rappelant les îles grecques : un endroit hors du temps.

Cœur de titane, dont les dernières relectures et le choix de la couverture – un cœur dans l'eau – ont trouvé ici leur aboutissement, a également rencontré ses lecteurs lors d'une séance de dédicaces, à une table du bar-restaurant La Pomme d'Adam, à l'heure de l'apéritif.

Sur une île, le temps s'étire. On vit avec le soleil et au rythme de la nature. Des fleurs exubérantes et colorées aux cactus géants, en passant par les stridulations des cigales et les hordes de sangliers s'activant à la nuit tombée,