« Mon cœur s'est arrêté de battre pendant 62 minutes » : le miracle d'Alexandra après son arrêt cardiaque

En mai 2021, dans l'Oise, Alexandra est en train de regarder une série quand tout à coup, elle fait un arrêt cardiaque. Aujourd'hui, elle va bien, mais elle et son compagnon sont ressortis ébranlés de cette épreuve. Comme thérapie, ils ont confié leur histoire à Aurore Ay Gebleux, autrice, pour qu'elle en fasse un livre.

Par Armelle CAMELIN

Le 12 juin 2024 à 06h28



Compiègne (Oise), le 20 mai. Aurore Gebleux (à d.) a accompagné Alexandra et son compagnon Benjamin dans l'écriture de leur biographie, «62 minutes». LP/Armelle Camelin

Réagir Enregistrer

Écouter l'article 00:00/00:00

Le 21 mai 2021, il est 22h30 quand Benjamin, 36 ans, qui joue aux jeux vidéo dans sa cuisine ouverte du Noyonnais (Oise), entend sa compagne Alexandra, installée dans le canapé devant une série, émettre un ronflement. « Elle faisait un drôle de bruit, se rappelle-t-il trois ans après à la terrasse d'un café de Compiègne. Je me suis approché et j'ai compris qu'elle ne ronflait pas mais qu'elle faisait un malaise. »

Il appelle le 18, et, sur les indications de son interlocuteur, place Alexandra en position latérale de sécurité. Mais, rapidement, les mains d'Alexandra deviennent bleues. « Ton cœur ne battait plus », dit-il en s'adressant à Alexandra assise à côté de lui. Il démarre alors un massage cardiaque. « J'avais appris à les faire pendant la Journée d'Appel de Préparation à la Défense (JAPD), se rappelle-t-il. Mais je ne pensais pas que ça me servirait un jour sur ma femme… »

« Écrire notre histoire a été une thérapie »

Le récit de cette soirée, Aurore Gebleux, autrice et bibliothécaire à Compiègne, le connaît au moins aussi bien que Benjamin et Alexandra. Peut-être même mieux. À mesure qu'ils racontent, elle ponctue leur narration de précisions, de corrections. « Benjamin est mon meilleur ami, annonce-t-elle. En 2022, un peu plus d'un an après l'arrêt cardiaque d'Alexandra, il m'a demandé de les aider à écrire leur histoire. J'ai dit oui tout de suite, mais je leur ai quand même demandé s'ils étaient sûrs de leur choix. Je savais qu'on allait beaucoup pleurer en démarrant cette aventure ensemble. » « Et on en avait besoin », répond aussitôt Benjamin.

Pour elle comme pour eux, c'est une première. « J'ai déjà publié des romans de fiction, mais jamais de non-fiction », décrit Aurore. Le trio se voit tous les jeudis soirs. Benjamin et Alexandra racontent, Aurore écrit. Au départ, c'est plutôt Benjamin qui parle. « Ce livre était mon idée, déclare-t-il. À l'époque, je n'étais pas bien. Alexandra n'arrivait pas en parler sans pleurer. J'ai appelé une quinzaine de psychologues, mais personne ne pouvait me prendre. Écrire notre histoire a été notre thérapie. »



Compiègne (Oise), lundi 20 mai. C'est Benjamin, le compagnon d'Alexandra, qui a eu l'idée de ce livre. LP/Armelle Camelin

Le roman biographique autoédité tiré de leur histoire s'intitule « 62 minutes »*, la durée pendant laquelle le cœur d'Alexandra a cessé de battre. « À un moment, quand le Samu essayait de la réanimer sans succès, le médecin m'a dit qu'ils essayaient encore dix minutes. J'ai eu le sentiment qu'ils lui donnaient encore ce temps parce que je leur avais dit qu'il y avait deux enfants qui dormaient à l'étage, qu'elle n'avait que 32 ans. » Au terme de ces dix minutes, le médecin prend à part Benjamin. « On était derrière le canapé, on parlait et, en même temps, on tendait l'oreille. Il y avait ce bip continu, se souvient Benjamin. Le signe que son cœur ne battait pas. À un moment, le bip est devenu différent. Le pouls était revenu. C'est un miracle. »

Newsletter L'essentiel du 60
Un tour de l'actualité de l'Oise et de l'IDF

S'inscrire à la newsletter Toutes les newsletters

Alexandra, le miracle, assise à côté de Benjamin qui raconte, ne retient plus ses larmes en l'écoutant. Aurore, en face, non plus d'ailleurs. « J'avais prévu le coup », annonce cette dernière, en sortant un paquet de mouchoirs de son sac. « Moi, je n'arrive plus à pleurer », dit Benjamin.

Une demande en mariage à l'hôpital

Après une hospitalisation en réanimation au CHU d'Amiens et une période de coma, Alexandra refait surface. « Quand elle se réveille, ce n'est pas non plus la belle au bois dormant… Au départ, c'est un légume. Elle a la langue dans tous les sens, la tête qui ne tient pas… » Benjamin s'inquiète mais, finalement, un jour, tout va mieux. « Je suis arrivé, et elle m'a reconnue, elle parlait. J'étais comme un gosse. Je lui ai demandé si elle voulait m'épouser et elle a répondu *oui*. »

La rééducation durera plusieurs mois. Alexandra sort de cet incident affaiblie. « Je suis redevenue une femme, une maman, une collègue et une amie, dit-elle, mais j'ai des vertiges. Comme si j'étais sur un bateau. Je suis plus fatiguée. On m'a diagnostiqué une épilepsie. J'ai des traitements et des rendez-vous médicaux un peu tout le temps. » De l'avis des médecins, Alexandra est une survivante.

À lire aussi «Je me dis que je vais mourir» : le témoignage poignant d'une victime de la route aux lycéens de l'Oise

« Quand on a eu le bouquin dans les mains, raconte Benjamin, ça a été une délivrance. On a voulu écrire pour nous, mais aussi pour aider les autres. » En ce moment, Alexandra échange par exemple des messages avec une jeune femme qui a vécu un arrêt cardiaque assez similaire quand elle était au collège. De son côté, Aurore aimerait se professionnaliser dans la rédaction de ces « biographies ordinaires ». « Quand Alexandra m'a dit *ça y est, je peux en parler sans pleurer*, énonce Aurore, je me suis dit que cela vaudrait le coup de recommencer. Mais avec d'autres personnes, parce que bon, eux, ils ont déjà donné ! »

*« 62 minutes » (291 p.) est disponible sur Amazon. Pour contacter Benjamin et Alexandra : livre62minutes@gmail.com

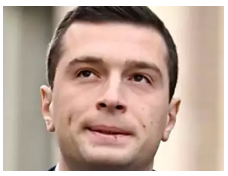
Recommandé par outbrain



Fin du cuivre : quelles conséquences ?
L'arrêt du cuivre est proche...
Annonce, SFR Business



Troubles articulaires du chien : Comment les soulager rapidement
Important : Cet article don...
Annonce, Laboratoire SENSILIA



Savais-tu que les parents de Jordan Bardella sont issus de l'immigration ?...
Annonce, Oh!MyMag



Les Ventes privées IKEA Family sont là !
Jusqu'à -50% sur une...
Annonce, ikea.fr





avoir ces chaussures
Annonce, https://www.bien-etre-revue.com/



Dissolution de l'Assemblée : Yaël Braun-Piv estime « qu'il y avait un autre chemin », celu



