

J'ai eu le Covid !

Salut, chers amis ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de « Marcher avec Johan ». Je suis très content que tu me rejoignes pour cet épisode un petit peu spontané. On est ensemble dans les chemins et dans les forêts pour discuter en français et je te parle finalement comme si tu étais avec moi et comme si on se promenait ensemble.

Aujourd'hui, ça va être un épisode un petit peu personnel en termes de contenu, comme je le fais très souvent. En fait, je choisis un sujet de ma vie, une expérience qui m'est arrivée, pour t'enseigner indirectement du français. Comme ça, tu n'as pas à te poser de question, tu te poses tranquillement, tu écoutes et tu apprends du vocabulaire de façon naturelle et authentique.

J'ai beaucoup parlé de ce sujet, cet hiver, à la fin du mois de décembre et les membres de l'Académie ont pu suivre ça, je vais dire au quotidien, puisque j'avais organisé pour la première fois, et je pense que je répéterai l'expérience, un calendrier de l'avent de l'Académie Français Authentique où chaque semaine, au mois de décembre, je faisais une vidéo, soit seul, soit avec ma famille. C'était plutôt avec ma famille. Ils étaient tellement contents de travailler avec moi et d'enregistrer ces petites vidéos que c'était souvent avec eux. Donc chaque jour, il y avait une petite vidéo exclusive, des coulisses de notre vie de famille.

J'en profite pour te le dire dès maintenant. Si tu es intéressé par l'Académie, tu peux rejoindre dès à présent la liste d'attente. On te met le lien dans la description de cet épisode. C'est www.francaisauthentique.com/academie. Tu pourras voir en quoi consiste cette formidable communauté et nous rejoindre, puisque là les inscriptions sont fermées. Il y a d'autres liens dans la description qui te permettent d'aller un petit peu plus loin.

Ce que je racontais aux membres de l'Académie, cet hiver, c'est que j'ai attrapé le Covid. Je ne vais pas faire de polémique ou donner mon avis trop tranché sur l'épidémie et sur sa gestion, sur sa dangerosité, sur la vaccination etc. je ne vais pas donner mon opinion. Je te dis juste en préambule que je suis vacciné, que j'avais mes deux doses. J'avais deux doses du vaccin au moment où j'ai été contaminé.

J'avais fait ma deuxième dose à la fin du mois d'août et j'ai attrapé le virus au mois de décembre. Pourtant, je suis très prudent, je fais très attention. Je ne vois pas beaucoup de monde dans mon entourage. Je travaille beaucoup seul, je suis souvent seul et je fais toujours très attention quand je vais au bureau, quand je suis en public. Je porte le masque, je me lave bien les mains, j'évite d'être dans des endroits clos sans masque. Pourtant, comme tout le monde, je vis dans des situations à risque. En l'occurrence, là, j'ai fait une

session d'enregistrement de vidéo. Forcément, quand j'enregistre mes vidéos je n'ai pas le masque.

Je pense avoir contracté le virus à ce moment-là. C'est toujours difficile de savoir exactement quand et comment on attrape le Covid, mais moi je pense l'avoir attrapé à ce moment-là. Donc, j'ai enregistré des vidéos le mardi et j'ai commencé le vendredi à avoir des petits symptômes légers. Franchement, c'était très léger pour moi. J'avais un petit peu mal à la tête et j'avais un tout petit peu de fièvre, mais de l'ordre de 38 degrés, donc vraiment quelque chose de très léger. Les maux de tête étaient faibles, ils passaient après avoir pris un doliprane le matin. Donc, c'était des symptômes très légers.

Comme mes enfants étaient un petit fébriles. Ils n'avaient pas de fièvre, mais on sentait qu'ils avaient été un petit peu malades auparavant et qu'on sait que le virus du Covid circulait beaucoup dans les écoles, je me suis dit : « Ah peut-être que mes enfants m'ont transmis le virus ». J'avais vraiment des symptômes très légers et on a quand même décidé de me faire un test, donc le samedi après-midi, parce que le vendredi j'avais les premiers petits symptômes, le samedi matin aussi, même si c'était encore une fois très léger.

Le samedi après-midi, j'ai fait un autotest. Auto veut dire « soi-même ». Test, c'est un test pour voir si tu as le Covid. Les autotests sont arrivés en France et tu achètes en pharmacie un test que tu fais toi-même. Ça t'indique si tu as le virus ou pas. On l'a fait, Céline et moi. Céline était négative et moi j'étais malheureusement positif. J'ai été dépisté, c'est comme ça qu'on dit, via cet autotest.

Ensuite, ça a été compliqué, puisqu'en France tu ne peux pas te faire tester le samedi dans la soirée ou le dimanche ou ça dépend des endroits, mais en tout cas pour moi, c'était impossible de faire un PCR. Je ne te raconterai pas toutes les aventures, mais j'ai perdu quelques heures de mon temps. On était pourtant déjà en plein épidémie et on nous encourageait à aller nous faire tester, mais l'organisation n'était pas très propre, on va dire, ou très élaborée. Du coup, je n'ai pas pu me faire tester avant le lundi matin, où là on a testé toute la famille. J'étais le seul à avoir le virus à moment-là. Le test nous a montré ça, le test PCR. Tout ce processus qui te permet de savoir si tu as le virus, ce qu'on appelle « le dépistage ». Le dépistage, c'est quand tu détermènes que quelqu'un a un virus.

La consigne, puisque j'ai été testé positif, ça a été de m'isoler pendant 10 jours, donc je vais rester 10 jours isolé. J'ai réussi à ne pas contaminer ma famille. Donc, ce qu'on avait décidé de faire, c'est que je m'isole un maximum. Je restais dans une pièce séparée des autres, je dormais dans une pièce séparée. Et au moment de manger, nous étions dans la même pièce, mais moi j'étais sur une petite table, donc loin des autres, à 5-6 mètres des autres. À chaque fois que j'étais en leur présence, on essayait de limiter, mais je mettais le

masque. Dès que j'ai été dans une pièce, j'ouvrais les fenêtres pour aérer et bien sûr pas de contact physique, pas de câlin.

Ça semble avoir fonctionné puisque Emma et Tom ont été testés, Céline a été testée plusieurs fois et il semblerait que je ne les ai pas contaminés. Donc ça, c'était le point positif. Et le point négatif, c'est que ça a changé nos plans pour les fêtes de Noël, puisque nous devions initialement rentrer dans les Ardennes, mon département d'origine, pour fêter Noël avec mes parents et mes beaux-parents. Mais malheureusement, ça n'était pas possible parce qu'Emma, Tom et Céline et Raphael, étaient ce qu'on appelle « cas contacts ».

Un cas contact, c'est quelqu'un qui a été en contact avec une personne qui a eu le virus. En l'occurrence, moi j'ai eu le virus et tous ceux qui ont été en contact avec moi sont donc cas contacts. Emma, Tom, Raphael et Céline étaient cas contacts forts parce qu'on vit sous le même toit et donc le risque de contamination était beaucoup plus élevé que quelqu'un que tu ne vois que pendant une heure.

Du coup, comme ils étaient cas contacts avec un grand risque, ils devaient, eux, s'isoler pendant 17 jours. Bien sûr, ça a changé depuis, puisque ça change en permanence, les décisions politiques changent très souvent, mais à ce moment-là, c'était : « Attention, ceux qui sont en contact, cas contacts forts, doivent rester chez eux 17 jours ». Donc moi, au bout de 10 jours, j'aurais pu aller fêter Noël avec ma famille, mais Céline et les enfants auraient dû rester isolés à la maison. Donc, nous sommes restés tous les cinq et avons fêté Noël tranquillement entre nous. Et voilà, c'est comme ça que ça s'est passé pour moi.

Comme je le dis, j'ai eu des symptômes très faibles. Il y a certainement plein de raisons et on ne saura pas pourquoi. Peut-être que la vaccination, le fait que j'étais vacciné et que j'ai eu deux doses de vaccin a rendu les symptômes faibles, ou alors le fait que je sois plutôt en bonne santé et que j'ai une bonne hygiène de vie a fait que les symptômes étaient faibles. On ne saura jamais. Peut-être que c'est un mélange des deux. Toujours est-il que pour moi, cette maladie a été bénigne.

Les autres symptômes que j'ai ressentis, en plus de ceux que j'ai cités tout à l'heure, c'était une perte de goût et d'odorat. Donc ça, c'était assez bizarre. Heureusement, ça n'a pas duré très longtemps, mais j'ai vraiment perdu le goût et l'odorat. À un moment, j'ai mangé des choses sans vraiment savoir ou sans vraiment avoir le goût de ce que je mangeais. C'était très bizarre.

Perte de goût et d'odorat et quand même une petite gêne respiratoire. Donc quand je marchais et que je voulais parler dans mon smartphone, puisque j'allais parfois le soir me promener en forêt, derrière chez moi, je parlais avec des gens au téléphone ou j'enregistrais des audios WhatsApp et Telegram, eh bien là j'avais quand même parfois des... on dit le

souffle court, c'est-à-dire je devais reprendre ma respiration un peu comme là en ce moment, quand j'enregistre cet épisode en marchant, quand ça monte par exemple, j'ai le souffle court, c'est-à-dire je suis obligé de m'arrêter pour respirer et reprendre. Donc ça, c'était un symptôme que j'avais, mais ce n'était pas quelque chose de très critique.

Il s'est passé plein de choses malgré tout, ou il se sera certainement passé plein de choses dans le monde entre l'enregistrement de cet épisode, puisque là, aujourd'hui, nous sommes, je crois, le 11 janvier et la sortie de l'épisode le 16 février, on a un mois d'écart, donc il va se passer beaucoup de choses. Mais sur ce que je vois aujourd'hui, je commence à être assez optimiste au niveau de la sortie de crise liée à cette maladie, puisqu'en ce début d'année 2022, il y a énormément de cas de Covid en France en tout cas. Je sais que c'est général mais la France est très touchée, notamment avec le variant Omicron.

Les hospitalisations et les décès sont très faibles. J'ai l'impression, et beaucoup semblent attester de ça, que ce nouveau variant est certes plus contagieux, donc il y a plus de monde qui attrape la maladie, par contre, il est moins dangereux ou il serait moins dangereux.

Encore une fois, moi je ne suis pas du tout un expert. Je raconte ce que je vois finalement et les statistiques officielles semblent être claires là-dessus. À mon sens, c'est le seul moyen de vraiment sortir de cette crise et peut-être que finalement c'est comme ça qu'on s'en sortira, les mutations du virus qui rend le virus moins dangereux. Il semblerait que ça a été le cas avec tous les virus de l'histoire, que lorsque le virus mutait, il avait tendance à perdre en dangerosité. Donc si c'est le cas, c'est, à mon avis, comme ça qu'on sortira de la crise.

Le meilleur couple qui nous permettra de nous en sortir, ce sera le couple temps + nature. C'est ce qu'il y a de plus efficace. Même si l'homme essaie toujours d'aller plus vite et qu'en général l'homme y arrive grâce à la science, le meilleur couple pour mettre fin à une crise, c'est la nature + le temps.

Je pense vraiment et j'espère vraiment que c'est comme ça qu'on s'en sortira. Si beaucoup de monde est contaminé par un virus qui n'est plus très dangereux, peut-être qu'au fur et à mesure toutes les restrictions et tous les soucis que nous connaissons disparaîtront.

On voit de toute façon que ce n'est pas la politique de vaccination intense qui pourra résoudre le problème, puisqu'on aura beau se faire vacciner très souvent, à partir du moment où on peut tous se le transmettre, je ne pense pas que c'est ça qui va résoudre le problème. La politique vaccinale aide à limiter les cas graves, ce qui est déjà excellent et ce qui est déjà très positif, mais on a besoin d'autre chose.

J'espère, c'est mon petit pronostic de début d'année, je peux encore une fois me tromper comme tous les experts le font depuis le début de la crise, mais j'ai un bon pressentiment pour 2022, personnellement. Restons dans tous les cas positifs même si depuis le début de l'année, là en une semaine, on a déjà dû tester mes enfants deux fois parce qu'il y avait des cas dans leurs classes, donc c'est très difficile de s'organiser, mais je suis persuadé qu'on va bientôt en sortir. À suivre.

Bon courage à tous. Merci d'avoir suivi cet épisode. N'oublie pas d'aller jeter un œil à la page de l'Académie sur www.francaisauthentique.com/academie. Tu peux rejoindre la liste d'attente.

Puis, je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !