



« Sans vous, je ne serais plus là »

Le témoignage bouleversant de Karen Northshield

Mardi 10 mars 2026, dans un auditoire inhabituellement silencieux, le temps semblait suspendu. Face aux soignants qui l'avaient accompagnée pendant quatre années de convalescence, Karen Northshield est venue raconter. Pas pour rouvrir des blessures. Pas pour rejouer le drame. Mais pour remercier.

Dix ans après les attentats de Bruxelles, cette survivante a tenu à revenir là où tout a commencé pour elle : à l'hôpital, auprès des équipes qui l'ont soignée, soutenue, portée.

« Sans vous, je ne serais littéralement plus là aujourd'hui. »

Dans la salle, beaucoup la reconnaissent. Certains l'ont opérée, d'autres l'ont soignée en soins intensifs, d'autres encore l'ont accompagnée lors de sa longue rééducation.

Beaucoup lèvent la main quand elle leur demande: **« Qui se souvient de ce matin-là ? »**

Un autre geste suit. « Et qui se souvient de m'avoir soignée ? »

De nombreuses mains se lèvent à nouveau. Le lien est là, palpable.

Le moment où tout bascule

Le 22 mars 2016 devait être un jour ordinaire. Ou plutôt un jour heureux. Karen s'apprêtait à partir en vacances aux États-Unis pour rejoindre sa famille. Direction la Floride. Les bagages étaient prêts, le voyage planifié.

Dans le hall de l'aéroport, elle hésite un instant : attendre dans la file ou aller prendre un café. Elle décide de rester. Quelques secondes plus tard, une bombe explose...

Le récit ralentit. Les mots arrivent par fragments, comme s'ils portaient encore leur poids.

La projection dans les airs. La chute, vingt mètres plus loin. La fumée, les cris, les corps mutilés. L'impossibilité de respirer, de bouger, de crier. Dans la salle, elle demande à chacun de fermer les yeux. Le silence devient presque écrasant.

« Imaginez... être allongé là... en train de mourir. »

Karen restera plus d'une heure sur le sol de l'aéroport avant d'être prise en charge. Polytraumatisée, inconsciente, entre la vie et la mort. Transportée en urgence à l'hôpital, elle subira des heures d'opérations et recevra près de 33 litres de sang transfusés.

Ce n'était pourtant que le début.

Quatre ans de vie à l'hôpital

Lorsque Karen se présente au public, elle le fait avec un humour discret : « Je pense avoir bien mérité ma carte de fidélité ici. » Les rires soulagent un instant la tension.





Car la suite est vertigineuse : **près de 80 jours en soins intensifs, plus de 60 interventions chirurgicales, des années d'hospitalisation et de rééducation.**



Avant cela, elle ne connaissait presque rien du monde hospitalier.

« Le seul médicament que je connaissais, c'était le Dafalgan. »

La jeune femme de 30 ans à l'époque, sportive, coach et athlète de haut niveau, voit soudain sa vie basculer. Son corps, qu'elle entretenait avec le plus haut degré de rigueur, est gravement mutilé par l'explosion. Les photos en témoignent. « Je regardais mon corps et je me disais : ce n'est pas moi. »

Mais dans ce parcours, ce qui l'a le plus marquée n'est pas seulement la douleur, ni les opérations à répétition. C'est le besoin d'humanité, et parfois le manque.

Le pouvoir d'un regard

Karen raconte les moments d'attente avant une opération. Les couloirs blancs, le froid du bloc, la peur. Et ce besoin simple, presque enfantin :

« J'avais juste besoin que quelqu'un me regarde et me dise que tout allait bien se passer. Même si ce n'était pas vrai. »

Un regard. Une main tenue. Une couverture chauffante. Des gestes minuscules pour ceux qui les accomplissent, mais immenses pour ceux qui les reçoivent.

« Ce qui est banal pour vous ne l'est jamais pour le patient. »

Elle insiste : **derrière chaque procédure routinière, chaque prise de sang, chaque anesthésie, il y a quelqu'un qui tremble.**

Apprendre à se relever

Karen évoque alors les premières tentatives pour se mettre debout sont presque irréelles. Après des mois alitée, affaiblie, elle doit réapprendre à faire ce que chacun considère comme évident : se lever.

Dans l'auditoire, elle demande aux participants de se lever pour l'aider symboliquement. Puis elle sourit : « Désolée... je n'ai pas la force. » Tout le monde se rassoit. Puis, elle demande une seconde fois à l'auditoire de se lever, cette fois, en la soutenant de toute leur force et de tout leur courage. Et elle se lève à son tour, péniblement, **comme pour illustrer l'énergie communicative dont le patient a besoin pour avancer.**

Karen explique qu'au tout début de sa rééducation, une séance de kinésithérapie de trente minutes demandait parfois... trente minutes de préparation psychologique.





La douleur, la fatigue, les nausées, les vertiges. Et pourtant, petit à petit, elle se remet debout et partage avec nous la vidéo de ce jour où elle est parvenue, pour la première fois depuis des mois, à tenir sur ses jambes.

L'humour comme bouclier

Au fil de son témoignage, Karen partage quelques anecdotes qui apportent des respirations inattendues. Une boîte de chocolat à 100 % cacao offerte aux infirmières — impossible à avaler. Une paire de chaussures dépareillées pour se lever malgré une jambe plus courte, ou encore ce surnom affectueux donné par les infirmières : « la canaille ».

« L'humour est une arme fatale pour briser la glace. »

Ces moments de légèreté, dit-elle, étaient essentiels pour continuer.



Des blessures invisibles

Dix ans plus tard, les séquelles sont toujours là. Certaines visibles. Beaucoup invisibles. Karen vit aujourd'hui avec de nombreux handicaps et fréquente encore assidument l'hôpital.

Et cette femme, à la fois forte, persévérante et incroyablement résiliente, reste encore extrêmement fragilisée par le traumatisme qu'elle porte en elle, comme si cela s'était passé hier. Le vacarme de la déflagration, la violence du souffle, la douleur des blessures, la sensation des flammes, la conviction de ne pas s'en sortir, mais aussi, la peur avant chaque intervention, la frustration après à chaque nouvelle annonce, le besoin de repères à chaque nouvelle anesthésie. Même une intervention programmée peut aujourd'hui raviver la mémoire du 22 mars.

« Si vous me voyez sourire aujourd'hui, ne vous y trompez pas : les blessures sont toujours là. »

Construire et avancer

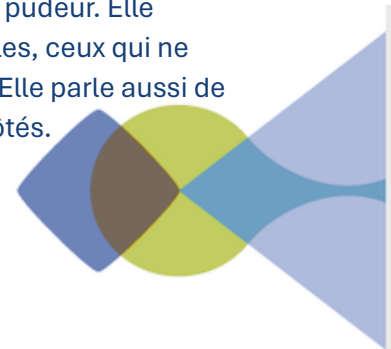
Pourtant, le témoignage ne s'arrête pas à la douleur.

La survivante parle aussi d'avenir. Elle rêve encore. Elle écrit. Elle se fixe des défis. Son rêve d'enfance : participer un jour à une compétition de bodybuilding. Elle imagine aussi un film qui raconterait cette histoire — la sienne, mais aussi celle des équipes hospitalières. Car ce miracle, dit-elle, n'est pas seulement le sien.

« C'est le résultat d'une collaboration entre vous et moi. Votre compétence... et mon courage. »

Ne jamais oublier

La conférence se termine comme elle a commencé : dans une grande pudeur. Elle évoque les victimes, les familles, ceux qui ne sont jamais rentrés chez eux. Elle parle aussi de ses proches, toujours à ses côtés. Puis elle remercie encore une fois les équipes.





« Dans les moments les plus difficiles, les patients ont avant tout besoin d'humanité. »

Dans la salle, certains sourient. D'autres essuient discrètement une larme.

Dix ans après les attentats, ce moment n'était ni un hommage solennel, ni une conférence médicale. C'était un instant rare, celui de la rencontre entre une patiente et de plusieurs dizaines de soignants qui, un sombre jour de mars 2016, ont accompli un miracle.

