

Symptômes des expérimentateurs pendant la pathogénésie

D' ARTEMISIA ANNUA AFRA

Dr Françoise SAINT-DIDIER

Notes préliminaires : *ce qui est en italique sont les commentaires ou ajouts des superviseurs ou de la coordinatrice*

N exp / J avec numéro du jour (exemple 6J7 = expérimentateur 6 au 7eme Jour)

Exp : 4,6,7,9,10,11,14,15,16,17,19,24=F / Exp 13/18/22/23=H

Psychisme

Impression de douceur, tout est doux ou du moins plus doux. Le poil de mon chien, le goût de mon petit déjeuner, la peau des mes mains et celle de mon visage,...6J0

Impression globale de sérénité, je me sens bien, les choses semblent glisser toutes seules sans que j'aie à me tracasser. Je suis reconnaissante pour ce que j'ai, ce que j'ai l'occasion de vivre et pour les personnes superbes qui m'entourent. Je n'ai pas de symptôme à rapporter si ce n'est que je me sens bien et à ma place. 6J1

J'aime ma solitude et le temps que je peux passer dans mon petit nid douillet et je suis également très contente de sociabiliser et discuter de choses et d'autres. Mes animaux sont quelque peu étranges aujourd'hui, il semblerait que Ganesh soit un peu dans sa bulle et qu'il n'ait pas fort envie de sociabiliser, la même chose pour Macha qui est restée tout la matinée dans le coffre (ouvert) de la voiture dans sa bulle aussi. Je suis calme à l'idée de présenter mes examens dans un mois. 6J1

Je n'ai pas étudié aujourd'hui, je suis en avance sur mon planning déjà très large. Je me sens en confiance et suis vraiment surprise de ma mémoire et de la capacité avec laquelle je parviens à retenir l'information après 8 ans d'arrêt, cela me donne confiance en moi - j'ai conscience que je ne dois tout de même pas être trop confiante et qu'il serait bon de m'y remettre sérieusement demain. 6J2

Globalement peu de motivation et beaucoup de procrastination. Il faut que je me remotive et que je m'active. Je ne parviens pas à faire ma vaisselle qui traîne là depuis une semaine. J'ai l'impression de moins cuisiner ces derniers temps et j'ai perdu bêtement mon temps devant une série tout l'après midi. 6J4

J'ai été assez efficace aujourd'hui point de vue étude, c'était plutôt une bonne journée même si je me pose beaucoup de questions par rapport à mes examens et cette matière sans queue ni tête qu'il me faut retenir tel un perroquet ayant subit une lobotomie. J'ai eu mon père au tel, il m'invite à venir manger en sa compagnie et celle de mes 3 frères le 26 décembre. Il propose de me cuisiner un truc vu qu'eux tous "ne mangent pas de graines" j'applaudis l'effort de me faire à manger, je déplore ce besoin constant de souligner que je suis différente d'eux. 6J5

J'étais sur le coté droit et me suis roulée sur le dos, à ce moment, j'étais confortable et bien au chaud mais j'ai été envahie par une chaleur comme une relaxation (cela m'a fait l' effet que j'ai ressenti lors d'une épidurale) un peu comme si je prenais un bain chaud) l'intensité a augmenté surtout sur tout le coté extérieur gauche du corps comme si j'étais plus collée à un radiateur de ce coté là et c'est devenu désagréable, j'ai pris des notes et me suis recouchée du coté droit comme avant et tout s'est estompé. Et je me rends sans problème. 7J1

Je me rends compte que je suis d'humeur très positive depuis samedi: plus d'énergie, plus de concentration et un meilleur mode de travail. Ce n'était pas le cas ces dernières semaines. 9J8

Je me sentais aussi très bien la deuxième semaine après la prise, probablement mieux qu'avant, surtout le côté émotionnel. J'ai été moins affectée par la situation étrange dans laquelle nous nous trouvons. 9J13

Irritable pendant douleurs de cuisses. 9J29

8h je me réveille morose et déprimée. Pas envie de sortir de mes couettes. Tout me semble de trop... C'est "lourd", et cette lourdeur je la sens dans mon front et aux épaules. Comme si je portais un poids. Ou une personne. Je suis comme sonnée ou abasourdie. Impression de trimballer un fardeau. Impression d'être enveloppée d'un brouillard épais, un « accablement écrasant ». Même maintenir les yeux ouverts ou respirer est un effort colossal, encore plus faire quelque chose de ma vie. Je me demande comment les gens font pour se lever tous les matins, et travailler. Moi je suis épuisée. 10J1

Comme engluée d'un brouillard gris épais qui rend chacun de mes mouvements lourds et fatigants. J'étais un peu déprimée ces derniers jours, mais cette fois-ci c'était beaucoup plus fort. 10J1

Aussi, stress de savoir si mes symptômes sont propres à moi ou propres au remède, et si je n'arrive pas à les exprimer correctement ça pourrait fausser l'analyse etc. 10J1

Depuis la fin d'après midi j'oublie mes mots en parlant (surtout les prénoms...), ou je commence ma phrase et j'oublie la fin avant d'avoir terminé de parler. 10J2

La lassitude pour travailler que ça provoque est toujours présente, mais je peux la dépasser.

10J3

Dès que les douleurs ont commencé, durant le repas, les symptômes mentaux sont revenus, je me suis sentie très fatiguée soudain et morose, gémissante et désir de compagnie. 10J3

Concentration difficile... galère pour travailler après midi. Juste envie de rester dans mon lit et oublier les mots pendant que je parle. J'ai fait une sieste de deux heures. Après la sieste, ça allait mieux niveau mental et douleur dans les yeux, dans la tête. 10J5

Muscles du front toujours tendus. Bonne humeur mais dur de sortir de mon lit. 10J6

Après la sieste, énervée sur tout, je dois aller travailler, mais pas envie et peur que ça gâche Noël etc. 17h30 j'ai soif, toujours irritée, énervée..... tout m'agace de plus en plus (une publicité, une remarque, même le fait de devoir me changer pour le réveillon m'agace au plus haut point) L'irritation est arrivée aussi soudainement que la diarrhée, alors j'ai fait un exercice d'auto-louange. (Écriture spontanée, en exagérant et en écrivant en "je" pour voir ce qui allait sortir) : "Je suis le tonnerre qui gronde. Le point culminant de l'agacement. Je suis l'irritation extrême qui horripile chacune de mes cellules. Je suis le vent qui fait tout valser, le grand chamboulement de l'Univers. Je suis le grand aspirateur cosmique, je suis nettoyeuse des impuretés, je suis spirale d'énergie, remueuse de poussière, déménageuse universelle. Rien n'est à sa place, or tout croît être à sa place. Je suis la tornade blanche qui fout le bordel, pour que les choses comprennent qu'elles ne sont pas à leur place, et qu'elles reprennent leur juste place. Bon sang de bon soir. Ouvrons les yeux et arrêtons cette danse ridicule du paraître. Soyons vrais. Je suis les intestins malicieux. Je ne te fais pas mal, mais je titille, le jour où je sais que ça va te déranger. Je fais la grève. Car ça m'a pris, comme ça, j'avais envie de te faire chier. Ah non, sans jeu de mots. Pourquoi ? Mais pourquoi pas ! J'ai juste envie de m'exprimer. Tout ce qui doit sortir, sort. Ensuite, tu seras propre et pure. Accepte le processus et fais confiance. Tout va bien se passer." L'irritation et la mauvaise humeur ont diminué progressivement 10J10

Durant cette période, j'ai également constaté que je soupirais beaucoup plus que d'habitude. (Soupirs bruyants et fréquents), tout semble "lourd", dur de sortir de mon lit le matin. En allant dormir, je n'avais pas mal au ventre, mais j'étais de nouveau accablée comme la semaine dernière. Comme épuisée et dur de raconter une histoire sans perdre mes mots. 10J10
Irritée aussi mentalement. Je suis agacée par les autres, dans des petits événements de la vie quotidienne. Envie de me replier sur moi. 10J18

L'état mental n'est plus en corrélation avec les symptômes physiques. Tout va bien sur ce plan. Mais énergie plus importante que les jours précédents au réveil. 10J23

Je soufflais de nouveau beaucoup aujourd'hui, car j'avais des choses à faire qui m'empêchaient de faire mes synthèses. 10J24

Au réveil, je me sens pleine d'énergie, heureuse, envie de chanter, danser, rire. Je me réveille d'ailleurs avec la chanson "forever young, I wanna be forever young" dans la tête... Je crois que je suis en train de passer dans la polarité inverse du remède ! Et c'est franchement plus agréable... Ces derniers jours, j'ai eu beaucoup d'énergie. Je crée des synthèses jusqu'à tard le soir. 10J25

J'avais envie de partir en voyage pour partir, en fait. Aujourd'hui, j'ai envie de partir en voyage et me réjouis d'en faire le projet, un projet qui prend forme. 11J4

L'envie de faire un bilan de l'année écoulée et de le mettre par écrit (fait dans ma tête) est de plus en plus pressante. Symptôme positif à noter: Besoin de mettre un terme à une situation personnelle et désir impératif d'y mettre un terme. Au fin fond de moi-même, bien que claire dans mes idées, il subsiste peut-être une crainte d'un retour de manivelle, chose que je réalise peu à peu. 11J6

Je me sens calme. 11J8

Bonne énergie. Excellente journée avec bon moral et adorable compagnie pour mon 75ème anniversaire - je n'arrive pas à croire que je suis si vieille!! 11J12

La clarté d'esprit mentionnée dimanche s'est nettement confirmée. Etrangement, la chute de cheveux inquiétante (semaine passée) ne s'est pas prolongée au-delà de deux jours 11J33

La nuit dernière, pour une raison inconnue, j'ai mal dormi. Une tranche de 23h à 01h24, impossibilité de me rendormir avant 5h... Pensées désagréables difficiles à chasser. 11J35

Espèce d'angoisse inconnue, au thorax (?) comme devant une affreuse journée avec trop de travail, ou sans raison. Ensuite j'ai redormi. 13J1

Grande envie de me promener seule sans but pour voir l'atmosphère de la place principale décorée pour Noël. J'y vais et ai un émerveillement énorme et une grande joie calme de voir les bâtiments et un tourneur se tourner avec sa grande jupe. L'atmosphère m'est très proche. J'y goûte comme d'une nourriture merveilleuse. Très contente de l'avoir fait ! 14J0

Agréable d'être dedans, avec le sentiment de bonne atmosphère de chalet d'hiver. 14J1

Bonne mémoire. Je m'étonne de savoir encore tous les chiffres de ma réservation de train. 14J2

Tous ces jours je ressens un étonnement que je suis si tranquille, centrée et équilibrée dans toutes les circonstances diverses et en partie pas faciles. 14J3

Je suis surprise que je me sente encore plus amicale que d'habitude avec des amies de travail. Étonnée que je sois si joyeuse à jouer un jeu de société avec les enfants (7 à 12 ans). C'est comme si j'étais dedans, comme à vivre purement l'atmosphère du jeu, du petit combat, des retournements de victoires ou pertes, des rires avec les enfants. Ma joie me semble contagieuse, aucun enfant ne se plaint à cause d'une perte. 14J5

Après 23 heures à deux adultes avec cinq enfants je réagis fortement sur une subite prolongation de notre garde d'enfants, suis tout à coup complètement KO, refuse de lire bien une histoire au plus petit (2 ans). Je la boucle rapidement. Ensuite j'exprime mon « trop » relativement gentiment, mais dure et claire à un des papas. Je suis contente de moi que j'ai pu dire mes limites sans trop d'égards. Je suis aussi contente de ne pas avoir lu une histoire sans que mon cœur soit avec. C'est une purification des relations ! 14J6

Encore une plus grande joie de parler avec d'autres. 14J7

Je regarde tendrement, longtemps et absorbée dans le visage d'une personne qui normalement n'est pas au centre de mon cœur. 14J10

Je suis étonnée et ravie comment je peux réagir clairement et sans chichi de fête à des questions où d'habitude je suis un peu gênée ou trop polie, par exemple : la visite me demande à la fin de la fête si je veux avoir des saucisses restant de ce qu'elle avait amené

pour la fête. Sans aucun détour ou hésitation je réponds clairement et quand-même gentiment : j'aimerais un comme cela, l'autre plairait à mon mari, et le troisième à ta fille. 14J10

A la fin de la soirée de fête, les visites nous demandent de répéter à deux une pièce de musique déjà jouée au début de la soirée que je sais assez bien jouer par cœur. Nous acceptons, mais je ne sais plus comment elle est. Je dis sans gêne : « je connais le titre, mais ne sais plus quel morceau c'est. J'ai reçu beaucoup d'aide pour le reconnaître et nous l'avons bien joué. 14J10

Je voulais garder à tout prix l'atmosphère de Noël pour m'y baigner, même si le salon était froid à 16 degrés, car nous avons fait notre décoration autour du fourneau à bois, ainsi inutilisable. (Normalement la déco de Noël ne m'est pas importante) 14J12

Je n'ai aucune envie de parler de psychologie avec mon amie psychologue, c'est très inhabituel 14J12

Latéralement désorientée plusieurs fois dans cette nuit dans mon lit. Je cherche avec insistance la table de nuit du faux côté. 14J14

Pendant une petite semaine je regarde presque chaque soir un film bien choisi. Ce sont des films avec une atmosphère humaine bien tangible, bien développée. Je les choisis déjà le matin avec envie. C'est à l'instant pour moi comme une cure, une nécessité, un besoin profond, mais qui est nouveau pour moi. Pendant ce temps je n'ai pas eu ou je ne remarquais aucun rêve la nuit. 14J12 à J18

Je me sens mécontente et agressive dès que quelque chose n'est pas comme je l'aimerais. Je le dis et en disant le sentiment se renforce. 14J31

Quand une chose n'est pas à sa place je trouve tout de suite une personne que je crois fautive. Pour toute faute quelqu'un d'autre me semble fautif et je le lui dis avec agressivité. (En plus: pour cette agressivité je suis irrité de moi). 14 J31

Dans la même matinée j'étais trois fois convaincue que c'était l'après-midi et sursautais à chaque fois quand la radio disait : « il est 11h ... », ...11h30, ...12h. 14J31

Je suis mécontente même en étant seule et sans savoir de quoi, pendant une occupation que j'aime d'habitude et aussi maintenant. 14J31

Mécontente sans raison. 14J32

A tout moment énervée sur un rien du tout. 14J32

Depuis quelques jours cette expérimentation commence à m'énervier. J'aimerais la terminer en buvant du café ou mangeant des bonbons au menthol, pour passer à autre chose. Mais je me convaincs à ne pas le faire et de patienter encore. 14J33

Fautes multiples dans les dates. J'ai dû les corriger et ne suis pas sûre de l'avoir bien fait. 14J33

Je lis d'autres mots à la place de ceux qui sont notés. 14J34

Doubleurs de mots en écrivant, comme chambre chambre. 14J37

Problème de rangement : mes rangements n'arrivent pas au bout. L'appartement fait une impression de travail partout, des fois aussi de jeu, comme une journée de pluie en enfance où on sort plein de choses et on a du plaisir à passer d'une occupation à une autre. 14J39

Baisse de mon seuil de patience face aux sollicitations des clients dans mon job (pourtant pas de demandes/exigences bizarres ce jour là. 15 J0 SN

13h-16h: impatiente, irritabilité facilement 16h-1h: irritabilité ++; impression de tout rater et d'être une merde. 15J1 SN

J'ai été très active toute la journée après la 1ère prise. Excitée comme si j'avais bu du café ou du thé. Du coup, j'ai oublié de prendre la seconde dose avec moi pour la prendre à 17h. Je la prendrai ce soir en rentrant. 16 J0

Encore assez excitée après la 2nde dose, après le travail, dans la soirée j'ai encore cuisiné un gâteau, fait la lessive et travaillé sur mes dossiers. 16J0

Une sensation de fébrilité nerveuse interne. Comme si tout le corps frémissait, tremblait. C'est très désagréable. Je ne sais plus manier le Bic pour écrire (tout est saccadé). Je dois attendre que "ça se calme". Je peux ressentir ça quand je suis dans une "exaltation créative".

Aujourd'hui, ce n'est pas le cas. Serait-ce lié à l'essai de lentille de contact ? (je suis dans un processus d'apprivoisement d'une lentille dure, qui me demande beaucoup de patience. La cohabitation avec cette lentille dure n'est pas évidente et j'ai plutôt envie de tout enlever pour m'en libérer...) 17 J7

Tristesse, spleen, sensibilité émotive, en arrière-fond, toute la journée. Larme à l'œil dès que j'entends un chant qui me touche. C'est une sensation que j'avais régulièrement en guise de seul PMS, la veille du déclenchement des règles... que je n'ai plus depuis 15 ans. Est-ce réactivé par le remède ou par l'ambiance de cette étrange fête de Noël ? 17J9

Après le spleen de la journée, c'est une sorte d'exaltation qui m'empêche de dormir. J'ai composé un texte en guise de vœux et cette composition m'a exaltée, excitée, emportée. Une "fébrilité créative" que je vis parfois mais qui est particulièrement forte, voire gênante, et que je n'arrive pas à calmer. A 2h00, j'ai pu m'apaiser et dormir...17J9 SM

Sensation d'excitation fébrile. 17J11

Sensation de repli, de vague à l'âme, avec lourdeur digestive. 17J12

Spleen au réveil... pas de motivation à me lever...17J13

Réveil tranquille ; pratiquement pas d'émotion (*malgré rêve perturbant*). 18J2

Le moral est en cave ...18J13

Difficultés à lire car léger vertige avec vision qui se trouble et qui m'induisent en erreur dans la lecture (prend une lettre pour une autre d'où un mot pour un autre), 23J1

Aujourd'hui je suis énervée de devoir me surveiller tout le temps. Tremblement intérieur plus que tremblement extérieur. 24J6

Découragement, envie de pleurer depuis le retour des symptômes d'une crise urinaire intense, alors qu'elle n'en avait pas eu depuis le début de l'expérimentation. Irritée de devoir subir sans se traiter à cause de la pathogénésie. 24J8

Tristesse sans raison en soirée. 24J10

Tête

Douleur intermittente (ça lance) tête arrière G n'existe plus 1/4 d'h plus tard. 4 J0

Ce qui perdure par contre en journée c'est des douleurs à la tête aussi à D. Douleurs qui vont qui viennent. 4J16

Mal de tête en back round de 1h à 4h. 6J0

Réveil en compagnie d'un mal de tête, déjeuner et première cigarette ne l'apaisant pas. C'est la mise en mouvement et l'action qui aura raison de lui. 6J1

21h45 : douleur dans la tempe droite et dans l'œil droit. 10 J0

Mal à la tête comme si on serrait un bandeau sur mon front. De nouveau, j'ai déjà eu ce symptôme mais l'intensité, ainsi que le symptôme soit associé à cette douleur aux épaules, les yeux qui tirent, la fatigue et déprime accablante... le tout me paraît vraiment inhabituel et franchement disproportionné aux événements. 10J1

Au réveil, la tension dans mon front était toujours présente, mais la sensation varie un peu. Si je dois utiliser une image, c'est comme si une main essayait de retirer un masque qui me couvre la face. Ça tire donc vers l'avant et vers le milieu. Tant au niveau du front que des yeux. La lassitude pour travailler que ça provoque est toujours présente, mais je peux la dépasser. 10J3

Douleur nuque côté gauche. Muscle. Exactement comme le 15/12 10J9

Mal de tête, front, tension, même modalités que décrits précédemment mais douleur très légères, à peine perceptibles. 10 J14

16h : léger mal de tête front pressant vers l'extérieur depuis quelques heures. Mais très occupé, je n'ai presque pas mangé. 13J0 SN
Léger mal de tête congestif après une marche en montagne dans la neige, congestion...13J7
Léger mal de tête frontal pressant ce matin au réveil, qui continue la matinée. Ça m'est arrivé ces temps depuis quelques jours mais sans durer comme ce matin. Impression de tête un peu congestionnée. Couchers tardifs ces derniers jours...13J18
Au réveil du rêve des chats, céphalée soudaine hémisphère G pulsatile, comme dans les vaisseaux sanguins du cerveau. 13 J23
Une journée après ma chute avec laquelle je m'étais tapé la tête à deux endroits j'ai subitement la sensation très impressionnante que la peau de la tête brûle partout où il y a des cheveux. La peau est très chaude, fait mal comme brûlée et tire dans toutes les directions. Quand je la touche elle fait encore plus mal comme si du feu était dedans. Une demi-heure plus tard la peau se calme tout à coup complètement et me semble détendue et normale. Au toucher seulement les deux bosses réagissent encore avec une douleur aiguë comme si je les avais piquées avec des fines aiguilles. 14 J12
Latéralement désorientée plusieurs fois dans cette nuit dans mon lit. Je cherche avec insistance la table de nuit du faux côté. 14J14
Peau de la tête trop froide, désagréablement froide en chambre normalement chaude. 14J23
Une céphalée frontale pressive. 16J0
Lourdeur comme si mon cerveau s'était densifié (comme une purée épaisse). 16J0
Levé à 7:30 avec un clair mal de tête, effet direct du conflit avec les voisins.
Mon mal de tête de hier a duré 24:00 et je serais encore parti pour deux tours d'horloge. 18J3
Mal de tête temporal/frontal gauche en fin de journée. Journée agitée (reprise bénévolat à l'EPADH) mais bien assumée. 24J7

Vertiges

Rêve ou sensation ? Dur à dire... En tout cas ceci est le premier symptôme nouveau. J'ai des effets visuels (les yeux fermés, pas ouverts) comme si j'étais droguée : tout tourne à partir d'un point central. Un peu comme un tourniquet ou un manège. Joie. Vertigineux. (Ça se passe pendant que j'étais couchée dans mon lit, et dans un état de somnolence). Je n'ai pas essayé de me lever. 10 J0
Vertige tremblant : la tête semble trembler rapidement à l'horizontale avec surprise de ça. (Absolument inhabituel), pendant 3 secondes. 14J0
Vertige fort, dois m'agripper en sortant du lit pour rester dans la verticale. 14J35
Difficultés à lire car léger vertige avec vision qui se trouble et qui m'induisent en erreur dans la lecture (prend une lettre pour une autre d'où un mot pour un autre). 23J1

Yeux

Au lever sensation de sable dans les yeux. Œil droit qui pleure un peu jusqu'à 12h30.4 J1
Au réveil les yeux "ensablés" (SN) puis l'œil D qui coule un tout petit peu pendant 3/4 d'h. Me reste l'œil D bizarre (en sensation). 4J2
Yeux ensablés (moins net qu'hier) puis nez qui coule à D puis à G (sans avoir besoin de me moucher) et il me semble avoir les yeux brillants (mais hier peut-être déjà) 4J3
En position couchée, le symptôme essentiellement le matin se reproduit grain de sable œil D humide semble cesser une fois à la verticale. 4J4
" Le sable dans les yeux". Pas d'écoulement, mais une sorte de douleur (légère) vraiment à D qui remonte vers le front à partir du nez et qui perdure. 4J5
J'allais écrire que le symptôme yeux ensablés avait disparu: mais finalement toujours un peu là...4J5

Et contrairement à ce que j'ai écrit précédemment je ressens de nouveau ce sable dans les yeux ou plutôt dans l'œil droit au lever avec larmoiement qui passe à gauche ensuite 4 J31
Finalement peut-être que quelque chose d'autre se présente, dans le cours de la journée à plusieurs reprises j'ai eu une douleur fugace qui part de l'œil droit traverse le sourcil et va terminer dans la partie inférieure de l'os temporal à la hauteur du bas de l'oreille du côté droit

7J6

Tension dans les yeux, comme si tous les muscles étaient très tendus. 10J1

Ma vue était moins nette dans l'après-midi (rien remarqué ce matin) et ce soir, je l'ai remarqué au léger manque de netteté des images. 11J0

J'ai remarqué, vers 17h30, quand j'ai ouvert mon ordi, que ma vue était un peu floue.

Normalement, l'écran est plus net à cette distance. Yeux "sensibles" (douleur très légère, particulièrement dans l'angle interne de l'œil). 11J3

Troisième jour au moins que j'éprouve du sable dans les yeux au moment du réveil. De petits cristaux se forment au coin extérieur de l'œil. 18J15

Toujours ces petits cristaux, bien coupants au coin extérieur de chaque œil, le matin et qui nécessitent de se laver les yeux longuement 18 J17

Accommodation visuelle difficile, vision floue, en course à pied de 3 kms. 23J0

Petite douleur subite avec gêne à l'œil gauche qui persiste en soirée. 24J5

Yeux collés, avec grain de sable à l'œil gauche. 24J6

Ce soir, l'œil gauche me gêne, coule un peu. 24J6

Yeux rouges, irrités mais pas douloureux. 24J9

Après-midi, œil droit pleure et pique SN, rinçage sérum physiologique. 24 J13

Oreilles

Alors que j'ai une résonance des sons dans l'oreille gauche depuis plusieurs jours, j'ai senti soudain un sifflement dans cette oreille pendant quelques secondes. C'est nouveau. 16 J1

Douleur au toucher dans le pavillon externe de l'oreille droite. 17J0

Sifflement dans l'oreille D. 17J0

Grésillement dans les oreilles. S.N. 24 J0

Nez

Douleur dans narine D+ coin interne de l'œil D + arcade sourcilière D. J'ai noté le matin, mais trop succinctement. Je ne sais pas dire combien de temps ça a duré, ni si au réveil j'avais toujours ces sensations. La veille j'avais senti (je ne sais plus dire quand) le besoin de me moucher: rien, à part quelques traces de sang. 4J16

Une vieille douleur réapparaît. (SA) La sensation d'une colonne très sensible entre la mâchoire et le crâne. Cela part de la canine ou de la prémolaire supérieure droite et monte jusqu'à un point à droite de la ligne médiane du crâne, sur le crâne, en longeant l'arrête droite du nez. Comme si une sinusite verticale sans aucun écoulement nasal ni nez bouché. Douleur sourde, battante par moments (légèrement, cela ne me fait pas mal), particulièrement dans le creux latéral de l'aile du nez- Tjs à droite - avec envie d'y appuyer mon doigt pour me soulager ou provoquer un écoulement qui n'arrive pas. Le nez n'est pas bouché. SA 11J1

Sensation agréable comme si une narine bouchée se débouchait. Alors qu'en l'occurrence, elle n'est pas bouchée du tout. Il y a cette sensation, à l'inspiration, de colonne d'air douloureuse (très supportable) le long de la paroi interne de la narine droite. Un peu comme si elle était irritée (ne l'est pas) et que l'air à l'inspiration frottait contre la paroi en un fin trait localisé profond le long de l'arrête du nez. 11J1

Il subsiste une légère sensibilité dans la narine, toujours en remontant vers le sinus ou dans le sinus. Difficile de localiser la chose clairement. Disons que si j'appuie le bout du doigt dans le

creux de l'aile du nez, la zone sensible se trouve sous le point d'impact du doigt et au-dessus, plutôt au-dessus. Sensation comme si j'avais avalé de l'eau par le nez. 11J1

J'ai ressenti à nouveau un point sensible dans la partie supérieure de la narine droite. Dans le haut de la narine et au point déjà mentionné hier sur le crâne. En ce moment même, j'ai une sensation de nez qui va se déboucher (alors qu'il n'est pas bouché!) Respiration libre dans les deux narines. Je ressens un très léger battement à cet endroit. 11J3

Éternuement, tête chaude et démangeaison en haut de la cuisse gauche et à l'aine G.14J21

Impression que mon odorat est légèrement modifié, je ne sens pas les mêmes odeurs que d'habitude dans mon cabinet médical. Pas d'odeurs désagréables, mais simplement différent.

22 J0

Impression fugace de sentir des odeurs différentes de d'habitude (c'est la 2ème fois que cela m'arrive) 22J1

Bouche Dents

Douleur dans les dents (était-ce les dents ou les-la- mâchoire?) je crois que c'était plutôt la mâchoire inférieure. 4J31

Légère douleur aux molaires supérieures de chaque côté en déjeunant. Aggravée par la mastication. 6J2

A nouveau douleur aux molaires supérieures en mangeant. 6J2

Bruxisme devant l'ordinateur mais je le fais maintenant des 2 côtés à droite toujours mais aussi à gauche et il m'arrive également de frotter mes incisives ce que je ne faisais pas avant.

SM 6J6

vieille douleur réapparaît. (SA) La sensation d'une colonne très sensible entre la mâchoire et le crâne. Cela part de la canine ou de la prémolaire supérieure droite et monte jusqu'à un point à droite de la ligne médiane du crâne, sur le crâne, en longeant l'arrête droite du nez. 11J1

En me réveillant je remarque que j'ai des maux de tête légers dans la moitié antérieure de la tête et des maux de dents sur les derniers molaires côté droit 14 J37

Gros goût de morve (pâteux-salé) pendant 15 min. 15J0 SN

Irritation (début d'aphtes) sur la face postéro-latérale D de la langue et face interne (coin D) de la lèvre inférieure J1 *SA très ancien réapparu après 18ans. Disparition aphtes en 2jours.* 15J0

Réapparition du goût "de morve" 2 min après prise et dure 10-15 min 15J1 SN

Après manger: arrière goût dans la bouche pendant 7h (intensité décroissante) 15J0

Bouche cartonneuse, pâteuse, âcre au réveil. 17J8 J11 J13 SM

Cette sensation de bouche sèche/cartonneuse/pâteuse est quasi quotidienne. Que ce soit au milieu de la nuit, le matin au réveil ou, souvent, 2 à 3h après le repas. A chaque fois, je bois de l'eau pour humidifier/fluidifier la texture et diluer/dissiper le goût. 17 J11

La bouche est sèche, cartonneuse. Le goût est âcre, âpre...difficile à décrire...17J16 SM

Bouche sèche, cartonneuse==> je bois de l'eau. Ce symptôme est "courant" pour moi, c'est vrai, mais j'ai l'impression qu'il est particulièrement présent/intense ces moments-ci.17J17SM

Je fais une escale lors d'une petite promenade champêtre. Je réalise qu'à l'intérieur de ma bouche fermée, les deux cadrans (inf et sup) des dents à droite sont froids alors que c'est chaud à gauche ! Je passe ma langue sur mes dents à D et elles me paraissent vraiment froides. Je passe ma langue sur les dents à gauche et tout me paraît "normal". Je n'ai pas marché la bouche ouverte, je n'ai rien bu, ni mangé qui pourrait expliquer cette différence très nette de température. Après 15 minutes, la différence est toujours là; Je reprends ma marche et les deux côtés semblent doucement s'homogénéiser. De retour à 16h, les deux sensations sont quasi les mêmes. 17J18

Gorge

Comme si la peau de l'intérieur de ma gorge avait été plissée, et ces plis ensuite cousus ensemble avec une aiguille. Ce rétrécissement fait que je dois me racler la gorge. 14J0
J'ai mal à la gorge exceptionnellement sans « douleur ». En effet ma gorge est comme enflammée, mais sans la douleur enflammée piquante que je connais d'habitude. 14J7
Très forts maux de gorge pendant toute la matinée à côté des autres symptômes comme les frissons, hoquet, maux de tête et impression de chauffer. Pour cela mon médecin m'envoie faire un test rapide de Covid qui sera négatif. Et le même soir tous les symptômes ont cessé.

14J23

Chatouillement dans la gorge avec sécrétions besoin de boire de l'eau froide. 22J1

Picotements dans la gorge qui s'intensifie quelques minutes. 22J1

Sensation de resserrement dans la gorge (spasme des cordes vocales qui entraînait enrouement et je devais tousser pour éclaircir la voix) 23J1

Cou. Dos

Je me suis levée sans penser à mon dos, par moment dans la journée au détour d'un mouvement parfois, je sens mon dos mais qui s'arrange dès que mouvement qui continue se trouve de nouveau dans une position plus confortable, je peux me lever, m'asseoir sans problème. S Amélioré. 7J6

Mal au dos aussi à la symphyse sacro- iliaque vers le sacrum. 7J10

Je n'ai plus eu de douleurs de dos le matin dans mon lit, ni en me levant. 7J30

Dans ma nuque, sur le côté gauche surtout je sens que le muscle est tendu et crispé. Un peu comme si un cavalier imaginaire tirait les rennes, freine et ralentit tous mes mouvements. Ça avait déjà commencé la veille mais ça n'a fait qu'augmenter toute la journée. Tout le haut du corps était tendu et raide, jusqu'à ce que je fasse une séance de kinésiologie en fin d'après midi, j'ai beaucoup baillé puis toutes les douleurs se sont apaisées. 10J1

Tout le haut de mon corps est raide (poitrine, haut du dos). 10J1

Courbature au dos, agréable comme à l'après-ski. 14 J0

Dormi 10h30, douleur contuse dans le bas des vertèbres dorsales à droite (zone du rein droit ? plutôt sous l'omoplate droite) au lit la nuit 23J2

Douleur dorsale en-dessous de l'omoplate droite quand couché sur le dos la nuit, 23J4

Douleur contuse entre les omoplates uniquement à gauche de la colonne (et pas à droite) (symptôme alternant de côté ?) en me redressant le dos, en rapprochant mes omoplates, il s'agit du même symptôme que j'ai eu à droite 23 J8

Thorax

Pression dans les 2 aisselles, comme si quelqu'un essayait de me soulever du sol. 10 J5

Douleur pulsative dans le sein gauche. Ça a duré quelques instants à peine, ce n'était même pas une douleur, plutôt une sensation. 10 J9

Même sensation de pulsation, cette fois-ci dans le sein droit. C'est très léger, un peu comme la sensation qui "s'allumaient et s'éteignaient" il y a quelques jours 10 J9

Tension thorax antérieur D quand couché sur la droite et face palmaire du poignet D 13J0

Moment de pincement rétro sternal en rapport avec la respiration, amélioré spontanément, 10-15' 13J6

Rarement mais encore parfois petits pincements intercostaux ou au cœur, passent spontanément, je respire à fond aussi pour voir ... 13 J11

Une oppression au cœur. Comme si le cœur était serré de toutes parts. 17J0 SN

Sensation au cœur. C'est comme une aiguille qui part du dessus de l'estomac et qui transperce le cœur. C'est différent de picotements. C'est davantage une succession d'aiguilles qui, une à la suite de l'autre, viennent de l'extérieur du cœur (en bas, quelque part au dessus de l'estomac

au "centre- gauche") et piquent jusqu'à l'intérieur du cœur. C'est une aiguille à la fois. Elles se succèdent comme une salve d'aiguilles.17J1 SN

A nouveau, des aiguilles dans le cœur. Mais moins fort, moins longtemps. Et les aiguilles venaient, non plus du dessous du cœur, mais de côté, depuis l'extérieur gauche du cœur jusque dans le cœur. 17J2 SN

Légère oppression dans la poitrine, à gauche. 17J2.SN

Douleur au cœur (comme la douleur d'un "bleu"-ecchymose).17J6

Une série de piqûres, de lancements très nets dans le sein droit, à un rythme très régulier : Une piqûre quasi toutes les 2 secondes pendant +/- une minute. 17J6 SN

Oppression au niveau du cœur avec compression respiratoire. 17J11

Dans le courant de la journée, à plusieurs reprises, cette brève gêne dans la poitrine + quelques extra systoles + des petits picotements au niveau du cœur. Je n'ai pas pu noter les heures car j'étais pleinement occupée par mes deux petits-fils que je gardais.17J27

Je me réveille de mon rêve et sens des "piques" au cœur + une compression. C'est à la fois léger et bien présent. C'est aggravé en me tournant sur le côté gauche. Je somnole jusque 7h : les sensations dans la poitrine subsistent. Au lever, le mouvement et les activités éludent cette sensation subtile en arrière-fond... 17J28

Respiration

J'ai l'impression que ma capacité respiratoire est légèrement altérée, peut-être que c'est ça cette raideur que je ressens depuis quelques jours. 10J8

Impression d'avoir le nez et les voies respiratoires tellement libres que c'était comme si les poumons étaient directement reliés à l'extérieur, sans l'espace mort de la trachée ! Tout pouvait se remplir et se vider avec une étonnante facilité... 13J25 SN

Dans un magasin, avec port du masque, oppression respiratoire très nette. Je dois enlever mon masque pour reprendre de l'air et éviter l'étourdissement.17J0

Je ne sais trop si ça vient des poumons (genre d'oppression respiratoire), du cœur (sensation d'étai) ou de l'estomac (tension épigastrique)... La tension dans la poitrine s'était réduite mais semblait avoir "glissé" dans la hanche gauche (douleur sourde)... Au réveil, toute la poitrine était clairement dégagée mais la douleur à la hanche était plus forte. Cette douleur a disparu au lever 17J26

Au coucher, à nouveau cette étrange sensation de gêne dans la poitrine (cœur ? respiration? digestion ?). Je fais des expirations profondes pendant plusieurs minutes. Ca se calme...17J26

Majoration des difficultés respiratoires sur la fin de la course à pied, 23J0

Difficultés à lire à haute voix je dois reprendre mon souffle toutes les 2 phrases (dyspnée)

23J1

Dyspnée et vertige après une heure mais moins marqués 23J1

Toux

Je constate que la toux et le mal de tête avec lesquels je me réveille quotidiennement depuis plus d'une semaine ne sont plus! La toux a vraiment évolué positivement dans l'espace d'une nuit et je ne produis plus du tout de mucus .6J2 (S Guéri)

Extrémités

Impression de courant d'air froid sur ma cheville droite pourtant couverte. 6J0

J'étais en extérieur occupée à marcher en compagnie de mon cheval et du chien, nous étions en route depuis plus d'une demi-heure. Crampe très forte à nouveau dans les pieds. Surtout le droit et plus particulièrement les 3ème et 4ème orteils. Impression qu'ils se tordaient avec une importante douleur très irradiante. La marche n'a pas aidé. La douleur a fini par disparaître aussi vite qu'elle est arrivée comme hier. 6J0

Crampe dans le mollet et le pied gauche alors que je suis allongée dans le canapé tranquillement. Elle est arrivée alors que je m'étendais (impression parfois d'être à l'étroit dans mes muscles) S'est atténuée une fois que je me suis levée et que j'ai marché. 6J4

Genre de spasme au dessus de mon genou gauche en face interne de la cuisse. Cette sensation me fait penser à quelqu'un qui frappe à une porte, comme si quelqu'un à l'intérieur de ma cuisse frappait sur ma peau...6J6

Réveillée avec la douleur comme un ongle incarné ou comme quand on a porté une chaussure trop petite ou le gros orteil était constamment repoussé. Gros orteil gauche.7 J12

Ma jambe gauche a progressivement dégonflé. La chaleur perceptible à main nue et que j'avais mesurée au thermomètre à mercure est devenue moins perceptible. Les varices ressortent moins et les petites varicosités autour ont diminués. J'avais comme un noyau dur du coup antérieur, plus deux grosse bosses due au nouveau coup et il semble que les deux dernières ont disparu tout à fait mais également le nodule dû au coup antérieur.7J30

Douleur dans mes cuisses en vélo, comme si elles étaient pincées ou très fatiguées entre 18.00-22.00. Mais c'était tellement féroce que je n'ai promené le chien que pour un petit tour hier soir et que j'étais assez irritable (envers mon plus jeune). Je pensais que c'est juste quelques douleurs musculaires et / ou de rester assis trop longtemps, mais en fait, c'est absolument hors de proportion avec ce que j'ai fait (j'ai pédalé un peu plus loin, parfois je fais du vélo sur des plus longues distances ou des itinéraires plus difficiles Après à la maison la douleur était beaucoup moins forte mais j'avais l'impression d'être très fatigué, spécialement dans les jambes. 9J29

Réveillée vers 2h30-3h00 de cette douleur (une sorte de picotement) qui est tout le tour de la cuisse (avant et arrière). Quand je suis assise / allongée, je veux me lever pour améliorer ma circulation sanguine. J'avais la sensation de manque de circulation (picotements) autour des cuisses et ça s'est propagé à mes fesses. Mais en même temps il y avait aussi de la douleur, mais seulement autour des cuisses: une sorte de lourdeur, une douleur pressante. Mais quand je me lève et marche un peu, mes jambes semblent si fatiguées (douloureuses) que je veux m'asseoir / me recoucher. Finalement j'ai lu au lit pendant une heure (ou une heure et demie), puis j'ai pu me rendormir. Le matin, la douleur était partie.

Je connais cette douleur dans les périodes où j'étais extrêmement fatiguée mais ne pouvais quand même pas dormir. Mais il n'y a pas de raison maintenant. Comme si le corps réclamait un peu de repos. 9J29

Douleur fugace comme une pulsation dans poignet gauche et aisselle droite. Comme une lumière qui s'allume et puis s'éteint. 10J0

Les épaules me faisaient mal, à un point précis qui tirait vers le bas (des deux côté), comme si quelqu'un était assis sur mes épaules.10J1

Cette douleur aux épaules est toujours présente, moins forte qu'hier quand même =*comme une lumière qui s'allume et qui s'éteint*. 10J2

Pointe de douleur dans l'épaule gauche. 10 J7

En allant au marché, douleur insertion Achille D en marchant, en déroulant le pied (donc en contractant le mollet. 13 J0

SA mais un peu plus fort que d'autre fois: épicondylite bras G d'avoir porté d'une main des bûches un peu lourdes. C'est aussi mon bras avec crampes de l'écrivain... 13J2

Crampes terribles antéro- internes cuisse D puis G et les 2, je ne sais comment me tenir au lit, étendre, plier... finis par me lever avec peine à me tenir debout droit, avance comme un petit vieux perclus à la cuisine prendre un grand verre d'eau avec Berocca (ca-Mg-Z-vit B). Il me semble avoir eu des crampes aux cuisses beaucoup moins fortes quelques jours auparavant déjà ! 13J20

Léger gonflement des doigts (je n'arrivais plus à mettre une bague qui est de base un peu large) 15 J0

Courbatures musculaires généralisées (épaules & membres inférieurs surtout) 15J5
 Je ne sais pas si homéo ou si dû uniquement à la grande variation de température (-5°C) j'ai eu très froid aux mains (même avec des gants) et j'ai eu les doigts congelés => maintenant les inter-phalangiennes enflées + plaques & boutons (rougeur, chaleur, gonflement) qui démangent également => mal quand je veux bouger mes doigts. 15 J14 SM aggravé (*Évolution sur un total de 3 semaines 1/2*)
 Début inflammation sur le bord latéral et à la face antérieure des 2 hallux (prurit, érythème; picotements; hypersensibilité à l'effleurage) 15J16 (*engelures ?*) SN aux pieds
 Chaleur intense au niveau du sacrum. 16J1
 Douleur intense à la hanche gauche et au coude gauche au réveil. Aggravée en me couchant du côté G. Soulagée en quittant le côté gauche (sur le dos ou à D) La douleur s'estompe progressivement après le lever. 17 J1 SN
 Crampe dans les 4èmes et 5ème orteils droits. 17J4
 Douleur intense dans la hanche G. Amélioré par mouvement. 17 J12 SN
 Douleur à la hanche gauche au réveil, aggravation en me tournant sur le côté gauche. Amélioration par le mouvement. 17 J16 SN
 La tension dans la poitrine s'était réduite mais semblait avoir "glissé" dans la hanche gauche (douleur sourde)... Au réveil, toute la poitrine était clairement dégagee mais la douleur à la hanche était plus forte. Cette douleur a disparu au lever 17J26
 Douleur à l'articulation de la hanche gauche qui s'étend doucement jusque dans le genou gauche. Et le tout disparaît après 4 heures. 18J4
 Fin de journée, je change mes Molières (*c'est un type de chaussures en Belgique*) pour des pantoufles. Le talon de chaque pied est comme fragilisé. Je suis étonné que cela se produise cette fois alors que j'ai porté simplement mes vieilles Molières. Cela m'arrive plus souvent avec mes bonnes bottines qui me tiennent bien le pied. 18 J7
 À 21 heures, je m'aperçois de la quasi disparition de trois nodules synoviaux au poignet droit que j'avais depuis des années dont un gros comme le noyau d'une olive en plus mou. Pas douloureux. 24 J1. SM
 Courbatures au réveil, diffus. 24 J3
 Le réveil beaucoup moins douloureux (les articulations plus souples). 24 J5 SM
 Kyste synovial assez important derrière genou droit (environ 3cmx3cm) dur et douloureux à la marche, depuis une sclérose sur une "volumineuse varice sus-faciale cruro-jambière droite" nettement diminué, souple et presque plus palpable. 24J6 SASM
 Kyste derrière genoux droit presque totalement disparu. 24 J8 SM presque Guéri
 Douleur type brûlure intense à la base de mon pouce droit, le soir. 24 J13

Estomac

J'ai faim, pour la suite je dors sans doute très bien jusqu'à la sonnerie de 8h30= faim la nuit 4J2SI
 Mes insomnies s'accompagnent de sensations de faim (il m'est déjà arrivé de rester éveillée un certain temps la nuit (jamais aussi longtemps)...mais jamais, jusque là, je ne m'étais dit: "tiens j'ai faim") 4J4 SI
 Nauséuse le reste de la soirée après avoir mangé (une brioche à la cannelle de ma fabrication) et que le lendemain matin je n'avais plus rien. 4J3 I
 2 amies sont passées manger à la maison, le repas était succulent et je n'ai plus du tout ressenti de douleurs aux molaires. 6J2
 Soif augmentée en fin d'après midi et le soir. Soif d'eau(SI). A bu des tisanes (*habituel*) mais avait encore soif après. 10 J0 *concomitance céphalée, soif et sécheresse de la bouche*.
 Ballonnement. Estomac gonflé après le repas. Très douloureux. Couché amel. (Arrêt total des douleurs) mais dès que je me relève, c'est vraiment douloureux. La douleur n'est pas à un

endroit précis, c'est tout le ventre qui est gonflé et tendu et donc sensible. À 22.30 toujours présent, de même qu'au réveil !! J'ai déjà ressenti ça, mais une ou deux fois dans ma vie, ce n'est pas un symptôme habituel, et il me semble beaucoup plus fort. (SI) Dès que les douleurs ont commencé, durant le repas, les symptômes mentaux sont revenus. 10 J3

Je peux me lever mais nausées, envie de vomir, ventre très sensible... et mental toujours bas
10J4

Éructation très bruyante durant le repas. J'ai encore eu des éructations et des gaz toute la journée du lendemain, autour des repas. Je crois que ça a aidé à soulager la tension dans le ventre. 10J5

Crise de hoquet. Pas particulièrement longue ni violente. Ce n'est pas un symptôme que j'ai régulièrement. 10 J6

Mal de tête toujours présent, ainsi que tension dans le ventre, je me couche un petit peu 10 J6
Environ 30 minutes après avoir bu un café, je ressens une douleur à l'estomac (creux juste en dessous du sternum), agg quand je suis courbée vers l'avant (mauvaise position sur ma chaise). Ça vient par vagues, le temps que je prenne conscience de la douleur et que j'essaie de l'analyser, elle disparaît. C'est très faible, plus de l'ordre de l'inconfort ou de la gêne. 10J8
Comme hier, pas envie de viande. 11J7

Après un super d'une tranche de jambon, une tasse de tournesol germé, 1 tranche de pain d'épice, comme une courbature de 30mns à 1h de l'insertion antérieure du diaphragme en respirant à fond, en palpant je sens soit l'estomac soit le colon transverse comme un boudin ferme et sensible. Tension de cette zone aussi quand depuis sur le dos je m'assieds. Insertion costale des abdominaux ? .Seulement si j'appuie ou tends cette région. J'ai beaucoup massé cette dureté, et redormi. 13 J3

Sensation douloureuse de vide ou brûlure épigastrique, ou comme par une faim terrible, mais sans faim 10-15 minutes. 13 J8 SN

Hoquet 14J23

Le réveil est pénible avec un état nauséux (ai-je mangé trop tard la veille ?). Fatigue, nausées, digestion difficile, bâillements fréquents... La matinée se traîne... A 13h, je fais une sieste de 20 min qui régule le tout... 17J8

Nausées matinales. Lourdeur digestive. Etrangement, l'une et l'autre semblent améliorées en mangeant...17J12

À midi, repas de bon appétit. 24J0 (SN)

Envie d'un petit verre de Pineau des Charentes (je ne prends aucun alcool depuis plusieurs années) 24J4

Abdomen

Diarrhée et crampes.... Ca a commencé brutalement après le repas de midi gaz qui tourne en diarrhée très liquide ...Après j'ai gardé une sensibilité du système digestif jusqu'au lendemain après-midi. 10J10

Vers 10h, une douleur légère et fugace dans l'hypocondre droit. 22J0

Flatulence avec odeur nauséabonde après-midi et soir, 23J0

Persistance de flatulences dans l'après-midi avec odeur nauséabonde 23J4

Le ballonnement abdominal a tendance à persister (et à s'aggraver un peu) 23J7

Rectum Selles

Irritation autour de l'anus. Comme coupure, très très douloureux au moment d'aller à selles. Symptôme déjà ressenti auparavant mais pas avec cette intensité. 10 J17 SM

Toujours irrité ++. Douloureux au moment d'aller à selles. 10J18

Selles au réveil, de nouveau douleur très très forte jusqu'à ce que je m'essuie. Besoin de me laver avec un gant de toilette chaud. 10J19

Difficulté à évacuer les selles à cause de la douleur brûlante, comme un coup de couteau.
(note superviseur) 10J19

La peau est un peu rouge foncée, plus à droite, le long de l'entrejambe. 10J19

L'irritation en allant à selles est toujours présente et ca picote encore 10min après. 10J19

Selles, très très douloureux encore. Plus je pousse, plus ça fait mal !! 20 minutes plus tard c'est toujours douloureux. 10J21

Selles deux fois ce jour, vers 14 heures et le soir .Les selles sont moulées. La douleur extrême est présente à chaque selle (voir descriptif du 06/01). Par contre, la douleur n'est pas revenue en urinant. 10J23

Chatouillements entre les fesses, la zone est moite et humide et chatouille. Après m'être bien savonnée ça allait mieux mais c'était quand même toujours présent. Ça a commencé dans la chaleur du lit. 10J33

Mes selles sont collantes, collantes en ce sens qu'elles laissent des traces tenaces dans la cuvette, traces qui ne s'éliminent qu'en brossant. Ce n'est pas un phénomène nouveau (remarqué ces derniers mois) mais il me semble (cela m'a frappée ce matin) que cela s'amplifie. 11J7 (SM)

Après la selle du matin, je m'essuie : plein de sang ! Les hémorroïdes, présentes depuis des années mais qui ne saignent jamais, ont manifestement choisi de jeter du lest ! 17J1

Persistance de flatulences dans l'après-midi avec odeur nauséabonde 23J4 SN *pour odeur*
Borborygmes abdominaux au lit vers minuit. 23J16

Rein. Urine, Vessie

Une urine incolore jusqu'à 3 fois entre ma troisième et ma quatrième prise. 9J1

Ce matin, vers 8 h, et ce soir 21h30, urine claire et limpide avec forte odeur (que je ne suis pas arrivée à définir. 11J12

Pendant la 1ère miction ce matin: petite brûlure piqure dans l'urètre, sans suite. 13J17

Urine trouble, sédiment comme de la neige 23J1, J3 SI

Organes génitaux ; Sexualité

J'ai mal dans le bas ventre comme si mes règles allaient venir. Mal au dos aussi à la symphyse sacro iliaque vers le sacrum. 7J10

Je me lève pour aller à la toilette et me recouche sur le coté gauche pour écrire et je ressens à nouveau les douleurs des règles 7J10 (*elle est ménopausée*)

Premier jour de règles - légères douleurs dans le bas ventre, et maux de tête en fin de journée mais rien de foufou !! Je suis même allée faire une promenade très physique, ce qui est vraiment spécial car d'habitude, le simple fait d'être debout est très difficile. J'ai d'habitude les jambes très lourdes et les crampes peuvent monter jusqu'à 7, 8 ou 9/10. D'habitude, la douleur augmente jusqu'à un pic, et je ne la maîtrise qu'en me couchant et faisant des exercices de respiration. Quand j'arrive au pic, je tombe endormie et quand je me réveille ça va beaucoup mieux. Ici les crampes ont fait un semblant d'apparition, mais ne m'ont pas obligée à me coucher, ni même m'asseoir. Les douleurs ne sont montées que jusqu'à 1/10, 2 grand max.... Aucun symptôme prémenstruel non plus 10J26 SM *amélioré*

Rêve érotique étonnement prolongé avec érection idoine, véritable dégustation de caresses que je prodiguais à ma femme. Le plus souvent mes rêves sensuels sont impersonnels. 13J6
Série de lancées pinçantes du bout du pénis irradiant en remontant vers l'aîne D, plus net couché sur la droite. 13J9

Une sorte de tiraillement agréable sur la vulve en marchant, sans circonstance adéquate. 14 J8
R.....Je sens monter un orgasme. 17J21

Douleurs bas du ventre semblable à des douleurs de règles alors que ce n'est pas le moment (30mns à 1h). 19 J3 (*déjà arrivé, mais pas si intense*)=SM

Peau

Démangeaison soudaine au niveau de l'intérieur du genou gauche (un peu au dessus au niveau de la cuisse) gratte très fort pendant 1 minute et s'arrête ensuite. 6J1

Gêne au niveau de la zone de la cuisse gauche qui me grattait hier soir, après observation je vois un petit bouton à tête blanche. 6J2

Verrue plus ou moins cornée et visible sur le mollet droit, elle s'est presque évanouie au visuel; pour la retrouver je dois passer la main pour encore percevoir l'endroit 7J30

Ma peau est moins sèche en général. 7J30

Chatouillement sur la peau du pouce droit, comme un effleurement de cheveux. Très fugace aussi. 10J3

Irritation anale pendant la semaine comme une moiteur, déjà ressenti auparavant mais pas de chatouillements ...ou alors très légers pendant quelques heures. 10J38

Tache connue (sénile kératose?) plus marquée ces temps selon ma femme. Sur la joue. 13J10

Taches sur le visage, rouges comme une rosacée, surtout une grande d'un cm de diamètre sur la joue droite et plusieurs petites sur la joue gauche. 14J4

Très sensible au bout du nez, là où le masque touche. Cette douleur disparaît après deux heures, même si j'ai encore pendant des heures le masque sur le nez. 14J4

Bouton inconnu au milieu de la joue gauche. 14J9

Petit bouton qui pique, comme une piqûre d'insecte. Insectes en décembre ? 14J10

Un nouveau petit bouton de même couleur que la peau, côté droit du menton démange comme par une piqûre. 14J10

Boutons qui piquent sur le côté du visage, surtout tout en haut du front à droite de menton. 14J10

Petits boutons partout au visage, disparus 15min plus tard. 14J10

Un bouton, petite colline un peu blanchâtre et ferme se forme sur la joue gauche hauteur narine. 14J18

Démangeaison en haut de la cuisse gauche et à l'aine G. 1/2h 14J23

Un deuxième bouton, petite colline un peu blanchâtre et ferme se forme sur la joue gauche à hauteur de la narine à côté de l'autre plus proche de la narine, en haut du pli nasal. 14J24

Une tache rouge-claire informe sur le sein gauche en dessus du mamelon. Plusieurs parties arrondies et allongées sont reliées à une forme amorphe remplie de cette couleur douce. Il n'y a pas de bordure, mais la couleur de cette surface se détache clairement de la couleur de la peau. Grandeur 3x2cm. Elle reste pendant 3 jours. Pour moi, c'est du jamais vu. 14J25 SN

Démangeaisons en haut de la cuisse gauche intérieure 14J34

Démangeaisons au menton droit avec légère rougeur. 14 J34

Bouton (mini -abcès) face supéro-médiane de la cuisse D 15 J0 J1 SA pas eu depuis 18ans

Desquamation doigts pendant 1 semaine après exacerbation d'un syndrome de Raynaud ancien. SN pour desquamation 15J30, *dure une semaine*

Une sorte d'éruption dans la région inguinale, évocateur d'un eczéma marginé de Hebra. 1^{ère} fois que j'ai cela 22 J12

Petites fissures (envies) saignantes de chaque côté de la racine de l'ongle des 2 pouces 23J4

Fièvre

Frissons subits avec mal à la gorge coupant comme si une grosse grippe commençait. Très fort. 14J23

Les oreilles chauffent, commencent à faire mal avec frissons au torse sans température. 14J23

Les frissons partent de plus en plus mais il en reste encore dans les avant-bras et les jambes. 14J23

A nouveau une seule journée de maladie, de mal à la tête, ensuite mal à la gorge, ensuite frisson, ensuite une grosse série d'éternuement, à ce moment la libération du mal à la tête, et ensuite mon étonnement que la maladie est tout à coup terminée. 14J37

J'ai été assez vite réveillée par des frissons malgré la couverture chauffante que je mets le soir dans mon lit. Les épisodes de frissons ont succédé aux périodes de demi sommeil, et à chaque fois que je me réveillais je me disais « ah oui, c'est le remède ». 16J0

Je ne sais trop où mettre cette sensation : fatigue, tête lourde, un peu de nausées, articulations douloureuses (poignets, épaules, dos), comme un mini état grippal Mieux après avoir mangé. J'ai fait une petite sieste. Tous les légers symptômes grippaux ont disparu. 17J0

Sommeil

Surtout pour dire que je suis restée éveillée toute la nuit sans problème particulier, ai noté sur le tel chaque fois que je regardais l'heure donc pas de doute. J'ai noté à 4h du matin un mal diffus au ventre. Pour tous les autres horaires de veille RAS. À 7h sentant que le sommeil allait enfin venir j'ai coupé la sonnerie du réveil prévu pour 8h30 et pris la 4ème dose (une erreur peut-être...?) et j'ai dormi Me suis donc réveillée « naturellement » à 10h20 4J0

Ensuite je dors sans doute très bien jusqu'à la sonnerie de 8h30 que j'entends parfaitement j'entends aussi D se lever mais il paraît qu'il est venu ensuite me chercher, qu'il s'est remis dans le lit, et ça, rien vu rien entendu... ce qui est absolument incroyable, impossible! Bref, me suis levée d'un bond à 10h, persuadée qu'il n'avait pas essayé de me réveiller, presque de mauvaise humeur, je voulais me lever "tôt". 4J3

En fait la nuit n'a pas été véritablement bonne, avec plusieurs réveils dont 1 noté à 5h19, mais ré endormissements plus faciles (aucun souvenir de mes rêves) 4J5

2 réveils: 2h30 puis 5h aucun soucis pour me rendormir au bout de 10-15 min 15J0 SM (*en principe se réveille si soucis*)

Réveil matinal mais je n'ai pas réussi à me rendormir avant 2H mais bon c'était l'heure de se lever après 15J7 (*en principe cela n'arrive pas, si n'a pas de soucis*)

Ce matin, j'attendais un camarade apiculteur pour qu'il gaufre ses cires. Je me suis donc levé vers 3:30 et pour m'occuper, j'ai lu (Kent, L'art et ... de l'homéo). Vers 5:30, j'ai pu me rendormir mais à 7:00, j'ai cru clairement entendre la sonnette à rue. Je me suis arraché de mon sommeil et je me suis précipité pour ouvrir : personne ... Il est courant que je me réveille et me lève quelques minutes avant le réveil. Je suis d'une précision plus qu'horlogère à tel point que je me suis demandé si le réveil n'avait pas parfois un petit déclic pour m'alerter. Ou autre chose qui me permette ainsi d'être aussi précis dans l'anticipation ? 18J5

Besoin de m'étendre et de me reposer un peu. 18 J7

Alors que mes nuits étaient toutes coupées, réduites, j'ai maintenant des nuits alternées, l'une presque blanche, l'autre correcte. 18 J17

Rêves

Premier Rêve depuis ... très longtemps! Je crois reconnaître des personnes connues que je vois sur un tandem, alors que nous circulons en voiture dans la ville où ils habitaient. Puis j'ai des doutes, l'homme a les cheveux trop longs...Mais si, lorsque nous les dépassons, je les reconnais tout à fait: il s'agit d'amis de mes parents (décédés depuis longtemps), des Alsaciens chez qui nous nous mangions des spécialités de leur pays d'origine... (Je pense que le lien est là avec mes lectures du soir: la biographie d'Anne Sylvestre, ses origines alsaciennes et le Kugelhof dont parlent ses amies d'enfance). 4 J11

R : Je fumais du haschisch dans l'un d'eux et dans un autre il était question d'une salle cubique blanche très aseptisée dans un contexte style coronavirus... 6 J5

R agité, abstrait ; visualisation chiffres lettres sur tableau noir. 7 J0

R de machine sans chauffeur. 7J0

Rêve ; on me propose un livre pour éviter des pièges et découvrir qui est qui ? 7J2

R : une copine a voulu laissé un message à son ex, je l'ai vu dessiner un tatouage, sur le haut du dos puis comme des petites marques qui descendaient en ondulant une fois à droite une fois à gauche en laissant chaque fois plus espacées et plus estompées jusqu'à la ligne des fesses puis j'ai vu deux autres dessins, je ne me souviens que de l'un d'eux, une peinture où elle s'est représentée avec un sourire espiègle comme signant une bonne blague, 7J6

Dormi d'une seule traite, rêvé d'une fête, un salon de danse, à la fin ma copine est invitée et je reste seule, je vois un garçon adossé à un mur, qui ne danse pas et ce depuis un bon moment, et je vais voir si il n'a pas envie de danser maintenant qu'il n'y a plus beaucoup de monde, il me fait danser mais trouve que je ne varie pas assez mes pas et m'invite à m'affirmer d'avantage, les rôles changent, je finis par le guider et lui fait faire des figures où il quitte le sol.. 7J7

(Fin d'après midi, j'étais chez une copine et je lui ai raconté mon rêve, quand je suis arrivée à la fin, nous étions parties toutes les deux dans un fou rire, je ne pensais pas que ce fut si drôle à raconter... là je ne te parle pas d'un rêve) 7J7

R de tubes ou de boyaux, qui se remplissaient et grandissaient en même temps. J7

R que je suis dans un bâtiment il semble que je sois rentrée par effraction et je sors par la porte principale au nez du propriétaire qui me poursuit jusque dans un garage où je me débarrasse subtilement du moyen qui m'avait permis d'entrer. Là on nous propose du travail, le fils sort pour que le gars à notre poursuite appelle la police. On a faim et il y a un distributeur on en visite plusieurs (ce sont comme des urnes le long des trottoirs) et certains contiennent une purée rance, un autre une purée plus fraîche ; on arrive à une porte, 2 sonnettes, la porte ne s'ouvre pas ; on doit partir précipitamment pour arranger une pièce super encombrée et donner un coup de main en urgence, on est libre après 7J7

R : Premier tableau : Sous la pluie, je suis en train de courir sur une piste, et à coté de moi une marocaine corpulente court aussi. 7J9

R : 2ème tableau : je suis dans un lit assise à coté de la même dame, et on nous a servi à manger dans des assiettes profondes. Terminant le plat il reste du jus et je bois à même l'assiette et elle me regarde. Je lui dis oui oui, il faut boire le jus pour éviter qu'il ne se renverse dans le lit, elle m'imitte alors. Je lui montre alors un livre, celui qu'elle portait sur elle lors de la course à pieds, il est sec. 7 J9

J'ai rêvé au sujet de bloc de constructions, installation de linteaux au dessus des portes. 7J11

R mi visuel, mi abstrait, celui d'une explosion, et une ligne de temps où à un certain moment on rentrouvre cette explosion comme en miroir. 7J12

R : J'étais dans un sous-sol quelque part dans une vieille ville, où il y avait eu une très mauvaise chose, probablement un homme. L'atmosphère était très lourde. Je suis sorti en panique par un escalier extérieur du sous-sol à une grand place (comme en centre ville) et j'ai crié aux gens que je connaissais de me couper la main parce que cette mauvaise chose avait pris possession de ma main et j'étais sûr que ça va continuer de grandir et prendre aussi possession du reste de mon corps. J'étais en train de paniquer. Les gens de l'extérieur m'ont aidée. Ils ont coupé ma main. C'était comme si seulement la peau avait glissé de mon poignet et de ma main. Ça n'a pas fait mal. J'étais soulagé. 9 J11

R : J'étais dans une sorte d'école d'art, avec de grandes salles anciennes et j'ai dû réaliser 3 missions de création autour du thème «Moyen Âge» dans un temps limité. Je travaillais sur la première mission et c'était correct, mais je n'avais aucune idée des autres missions et il me restait peu de temps. J'ai maudit mon manque de créativité. Mon professeur m'a montré un pot (une sorte de vase) que je pourrais utiliser pour faire une boutique. Au début, je n'aimais pas du tout cela, mais cela fonctionnait (le vase était soudainement plusieurs fois plus grand). Ce n'est que lorsque j'ai vu quelqu'un d'autre travailler avec un gong que j'ai réalisé que je

pouvais aussi faire quelque chose avec de la musique. J'ai fabriqué ou pris un Xylophone et j'ai commencé à travailler dessus. Je me sentais moins gênée à ce sujet. 9 J11

R : Je m'étais inscrit à une série d'ateliers à suivre chez Climate Contact (une organisation pour laquelle je vais maintenant donner des ateliers sur le climat). Il s'avère que ces ateliers ont lieu chez mes voisins. L'homme (mon vrai voisin) m'appelle à l'avance et nous avons une belle conversation. La femme (qui est complètement différente de ma vraie voisine) donne l'atelier dans la chambre. Elle est moins sympathique: beaucoup d'ego et les autres ne sont pas écoutés (ce qui est l'intention d'un tel atelier). Elle fait une tournée d'introduction où chacun peut se présenter brièvement. Un homme parle du problème d'épaule de son ami et montre comment il l'a traité. Je ne comprends rien. Qu'est-ce que cela a à voir avec l'atelier? Je ne me sens clairement pas au bon endroit. 9 J17

Je suis dans une toute petite voiture avec les parents d'H. (Un ami de mon fils aîné de l'école primaire il y a 8 ans, avec qui je n'ai plus de contact). Le père dit qu'il essaie de vendre la voiture (même s'ils sont extrêmement riches déjà) mais il la conduit, également à l'intérieur, également dans les escaliers (nous sommes dans un bel immeuble ancien et grand avec des escaliers majestueux). Ensuite, je suis derrière un bar avec la maman, je dois lui montrer comment travailler. Mais il y a aussi beaucoup de personnel (qui vivent tous ensemble?!). Cependant, elle, la mère, ne fait rien et je fais tout le travail: je fais des boissons avec du babeurre et du sirop, je ramasse les ordures du sol autour des jambes de la mère et je sors un vieux clochard. C'est à ce moment que je reconnais à la porte d'entrée que je suis en fait dans l'un de mes propres restaurants (mon vrai travail) 9J17

Dans un sous-sol est un coffre-fort du travail (pas le vrai lieu). Je dois compter l'argent qui est dedans mais je n'y ai pas accès. Le sous-sol est lié à une sorte de fosse de construction avec beaucoup de gravats et une ouverture sur la rue. Je pense que je dois appeler mon collègue pour le code d'accès, mais ensuite je le vois s'enfuir du chantier. Il ne savait clairement pas que j'allais être là. Plus tard, je dis à mon autre collègue que je devrais arrêter de travailler (après plus que 20 ans) parce que je sais que c'est ce qu'ils veulent réellement; Parce que je ne suis pas motivée de toute façon. C'est un peu triste parce que je les ai laissés tomber. 9J19

R : Sur un gros bateau. Nous sommes plusieurs personnes dans une grande pièce, on ne peut pas être plus (corona?), mais il y a 4 ouvertures (fenêtres sans verre) et à chaque fenêtre des gens discutent avec leurs amis à l'extérieur. Puis 2 amis à moi, entrons. Le reste est maintenant parti. Puis, à l'extérieur, sur le pont, ils me parlent d'une leçon qu'ils viennent de prendre. Très intéressant, je veux aussi suivre ceci et je parle à l'enseignant qui est juste derrière moi à ce sujet. Mais j'ai la peur d'essayer de faire plus que ce que je peux supporter. Après la conversation avec le professeur, nous sommes tous les deux en retard pour notre leçon. Les autres sont déjà partis. Je vais rapidement dans la pièce où j'ai vu aller les autres, je regarde autour de moi pour voir où je peux m'asseoir. Un garçon dit «tu peux nous rejoindre ici». Quand je m'assois et regarde autour de moi, je me rends compte que je n'ai jamais été dans cette pièce avant. Mais les cours durent depuis 2 semaines donc ce n'est pas possible. Je me rends compte que je suis dans le mauvais groupe et que je n'ai aucune idée de l'endroit où se trouve mon groupe. J'ai donc raté ma propre leçon! (sentiment de ne jamais faire quelque chose correctement) 9 J21

R que je ne sais pas si j'ai fait avant ou après la prise du remède : deux amies sont venues me voir, une des deux avait eu un rencart juste avant. La deuxième avait vu l'homme en question au restaurant avec une jeune femme et me demande s'il faut prévenir la copine. Je suggère qu'on ne se mêle pas de ce qui ne nous regarde pas. On a bien raison car l'homme était en fait avec sa fille. 10J0

Deuxième R : deux amies viennent me rendre visite avec leur mari. Une est enceinte et l'autre essaye de concevoir. Elles en parlent pendant que les hommes installent leurs affaires dans mon appart et s'inquiètent quant à sa sécurité (ils font le tour de toutes les armoires pour

comprendre où cacher leurs ordinateurs). Je suis un peu mal à l'aise car je veux qu'ils se sentent en sécurité, et que mon amie qui est enceinte se sente à l'aise et pas trop inquiète, stressée. 10J0

R : un enseignant est avec une classe d'enfants (12 ans) en Afrique et il y a une fusillade. Quelqu'un essaye de tous les tuer. Heureusement ils sont sauvés car ils se cachent dans les toilettes. Du coup ils restent sur une île pendant plus de dix ans. Le professeur est très bienveillant et dévoué. Personne ne sait pourquoi ils étaient visés, mais c'était très clairement eux qui étaient visés par le tueur. Aussi, celui-ci tuait au nom de quelqu'un d'autre. C'était un job. Mais de nouveau la raison m'est inconnue. Après dix ans, ils ont envie de revenir à la vie normale mais ne savent pas s'ils sont encore en danger. (Tout le monde croit qu'ils sont morts il y a dix ans, donner des signes de vie les aurait mis en danger). L'enseignant est tiraillé entre rendre leur liberté à ces jeunes adultes, au risque de leur vie, ou les forcer à rester sur l'île. Aussi, dur de tenir tête à ces adolescents car il ne sait pas la cause du danger. - réveil avec un grand sentiment dépressif et morose (envie de rester au fond de mes couettes et de ne plus en sortir) 10J1

Deuxième R : je devais superviser quelqu'un en plus d'être expérimentateur, mais j'ai oublié. Je me dis que l'expérimentation va rater à cause de mon oubli, stress ++ Retrouver le numéro de la personne, contacter Françoise, relire les mails pour avoir les bonnes instructions... ah ouf, ce n'était qu'un rêve. 10J1

R qu'il y a une chasse au trésor pour les familles. La première étape est de trouver la carte au trésor. Je trouve plein d'indices mais je ne peux rien en faire car je n'ai pas la carte... Ca m'énerve car je vois les autres équipes avancer. Plus le temps passe, plus je m'impatiente. Les souvenirs sont flous...10 J2

R que je suis en Tanzanie et je dis au revoir à mes amis. Certains sont tristes de me voir partir mais d'autres me font comprendre que "bon débarras" 10 J3

R: une amie(dans la vraie vie) à qui on avait volé son vélo .Allait voir les voleurs du vélo avec des meubles à elle dont elle n'a pas l'usage pour les inciter à rendre le vélo .Ils ne sont pas sympas du tout. Se dispute avec eux et se dit que ce n'est pas bien de leur donner ses meubles .Elle n'a pu récupérer ni le vélo ni les clés de chez son amie .Crainte qu'ils n'aillent chez elle (chez son amie mais aussi chez elle) pendant la nuit .Enervée, embêtée .Se dit qu'elle a fait pire que mieux. 10J6

Cauchemar : un couple prend une dame en "otage" et en fait leur esclave sexuelle. En fait ils n'étaient pas mal intentionnés à la base, ils l'ont juste trouvée inconsciente quelque part et l'ont rescapée, ils s'en sont bien occupés puis ça a dérapé et ils ne savaient pas comment sortir de cette situation. Le père de la dame la retrouve et est très violent avec l'homme. Il lui découpe des morceaux de pied avec un opinel (comme des "tranches" de chair sur le côté, puis le talon, etc.) l'homme n'a pas vraiment l'air d'avoir mal. La dame, qui regarde, dit qu'elle s'est déjà prostituée dans le passé alors que ça ne l'a dérangé pas trop mais ce qui l'a dérangé c'est qu'on ne lui a pas demandé son avis. 10J13

Scène suivante ou autre R. Je suis à la fête de Noël et je parle avec ma belle-sœur qui me demande conseil. On est interrompues par quelqu'un qui sonne à la porte. C'est le petit frère d'un de mes copains de Tanzanie, j'étais très heureuse de le revoir, on se sert dans les bras et puis il nous rejoint pour fêter Noël. 10J13

R que je suis à cheval et que je fais une balade nocturne dans une vieille ville. J'ai très envie de faire du galop, et c'est prévu à la fin de la promenade. Quand ce moment arrive on m'explique que ça ne pourra pas se faire car si les chevaux transpirent, ils risqueraient de prendre froid (étant donné que c'est l'hiver). Je comprends et ne suis pas trop embêtée par la situation. Je décide de remettre le cheval à la prairie, en passant par un chemin très escarpé et très très pentu. Quand le cheval empreinte ce chemin, je dois quasi me coucher sur son encolure pour ne pas tomber. C'est très impressionnant et j'ai peur, mais je reste très confiante

et calme tout au long du chemin. Finalement tout se passe très bien. Tant moi que le cheval nous gardons notre équilibre durant toute la montée. Je le remets en prairie, et tout se finit bien 10J16

R que je vole sur un tapis volant avec mes parents, ma sœur, une amie à elle et un ami de mes parents. On est quand même nombreux sur ce tapis, avec beaucoup de coussins. On vole au dessus d'une vallée magnifique, on est relativement haut, et comme si de rien n'était on papote d'amour et de philosophie. A un moment donné je fais tomber un coussin, et je prends conscience de la hauteur. Je me rends compte du danger et je m'inquiète un peu mais pas trop. 10J19

Rêve que C (ma petite sœur) est amenée au tribunal. On y va tous, et moi je pleure tout le temps. Elle est jugée mais on ne sait pas pourquoi... En fait je crois qu'on la juge pour être une sorcière. La partie adverse (je ne sais pas qui) a des avocats ultra puissants. Ma grand mère connaît le juge (même mon oncle je crois), si ce n'est pas eux qui trouvent ça important que ce jugement ait lieu. Ils ne sont pas méchants, ils ont un autre point de vue sur la chose et trouvent que c'est important pour elle que le jugement ait lieu. Je suis près de la voiture, avec ma sœur qui est couchée, inconsciente sur une table. Recouverte d'une couverture, en dessous de sa tête. Donc elle est inconsciente pendant tout le processus de son propre jugement ! Et nous on est juste témoins. Il n'y a rien qu'on puisse faire. Scène suivante je suis dans la cuisine. Toujours hyper triste par les événements. Puis je vois qu'elle est couchée sur la table de la cuisine, de nouveau comme une morte ! Même pas dans son lit... Je suis choquée que ne fut-ce que durant la nuit elle ne puisse pas être traitée humainement. Je me rends compte que la porte d'entrée n'est pas fermée à clé. Je vais prévenir mes parents à l'étage. Quand je suis avec eux, on entend du bruit dans l'escalier. Comme la porte était ouverte je crois à un voleur, je cours dans les escaliers avec ma mère et on voit ma sœur, enfin réveillée, qui monte les marches. Elle est un peu comme un zombie, elle n'a pas l'air en possession de tous ses moyens. Ils me disent que c'est la première fois depuis 8 ans qu'elle revient. Ils ont l'air traumatisés par des années de bataille acharnée. 10J19

Rêve qu'un gars me drague, très fort au point où ça devient vraiment gênant. Au début c'est agréable mais à la fin ça me met mal à l'aise. Finalement, sa copine s'en rend compte, se fâche sur moi à la base puis elle comprend que moi je ne fais rien pour stimuler son comportement.

10J22

Rêve de vertiges. Je grimpais plusieurs buildings avec des échelles, mais les buildings étaient très élevés, les échelles étaient très, très longues. J'étais avec ma sœur. Je n'avais pas vraiment peur pour moi, plutôt pour elle. Le dernier building, *plutôt un très gros pylône*, était le plus haut. On avait laissé les chiens en bas alors je n'avais pas trop envie de traîner. Arrivées en haut, il y avait une salle de réception et des gens très riches qui se promenaient. Ils cherchaient une salle de réunion je crois. Certaines dames étaient en robes longues. Je me suis demandé comment elles avaient fait avec l'échelle... J'ai noté "rêve de vertiges" comme mot clé en pleine nuit, pour me souvenir. Mais je ne me souviens plus trop que j'aie le vertige dans le rêve. Je ne me souviens plus très bien, malheureusement. 10J25

Il y avait aussi un autre rêve avec des crocodiles, mais ça j'ai tout à fait oublié ! Au moment de m'endormir, par contre, j'ai rêvé que je prenais un crayon et au moment de le prendre une araignée bougeait. J'ai été très surprise, très brusquement. 10J25

Je n'arrive vraiment pas à retenir mes rêves. J'en prends conscience et dès que j'ouvre les yeux, ils disparaissent ! Mais quelque chose de spécial que j'ai remarqué et qui explique ma difficulté de suivre les rêves : je vois des images qui défilent comme des photos mais à une vitesse flash, et ça n'a pas toujours de sens... alors ça m'emmêle les pinceaux. 10J26

Rêve qu'il y a une réunion chez nous organisée par un cousin qui promeut le vaccin. Il est sur le point de gagner le contrat, il a convaincu tout le monde, puis au moment de signer, ma mère pose une question qui fait changer tout le monde d'avis. Pour se défendre il dit : oui mais elle,

elle vit sans électricité ! A la place de fonctionner, ça crée un mouvement de foule. Tout le monde dit "ben quoi, y a pas de mal à ça !" Et ils commencent à chuchoter entre eux "moi il me fait vraiment peur ce vaccin, je n'ai pas confiance" 10J30

Rêve d'une cave qui mène à une grotte, avec des amis on va y enterrer le petit frère d'un des amis. Mais il ne faut pas se faire repérer, pourtant des gens passent. On ne sait pas s'ils nous ont repéré ou pas. On y retourne le lendemain. 10J32

Un autre rêve me revient maintenant très clairement. Je ne crois pas l'avoir écrit car je l'avais oublié. Je suis incapable de dire de quand il date, mais je crois que c'était durant la pathogénésie. Du coup, je le raconte. J'étais en promenade avec ma mère et ma sœur, et on passe à côté d'un manoir abandonné. Curieuses je vais l'explorer avec ma sœur. On entre dans cette vieille maison, on monte plusieurs étages, on voit des chambres avec du vieux papier peint et des lits bien faits. Je ne sais plus trop les détails, mais ce qui me frappe c'est qu'à un moment, on entend du bruit et on se rend compte que cette maison n'était pas abandonnée. On se cache, mais le monsieur travaille assez longtemps dans son bureau donc c'est difficile de rester discrètes. Finalement on réussit à sortir mais si je me souviens bien, on entend des coups de feu derrière nous, on arrive à repasser la barrière juste à temps. (*retrouvé à J33 mais ne sait plus à quand il remonte*)

R : Je vais voir mon amie, qui me fait visiter sa nouvelle maison. Elle a un tout petit jardin à côté d'une vigne. Puis, elle m'explique que la surprise de la maison c'est que les vignes en faisaient partie ! Elle s'est du coup prise de passion pour la vigne. Les arbres sont tout petits, on peut les enjamber. Elle me montre aussi des figues qui poussent dans sa vigne et me dit que je peux en manger autant que je veux. Après son mari et ses parents arrivent. Ils me montrent un arbre qu'ils ont obtenu également. Ils en prennent une fleur jaune, que je confonds avec la fleur de moutarde, la mettent dans une fiole qu'ils mélangent et me montrent qu'on voit des petites particules dans l'eau à travers la lumière du soleil. En fait, c'est comme des petites paillettes jaunes ou dorées. Ils m'expliquent l'intérêt de ça, je n'en comprends pas trop l'utilité mais eux le présentent presque comme leur plus grande richesse et trésor. Ensuite mes parents viennent me chercher, on va chez une autre amie qui fait construire mais qui n'habite pas encore là. Il y a un beau jardin bien entretenu et mon père décide d'aller chercher quelques légumes. Je ne trouve pas ça bien, même si elle n'est pas là, et finalement il s'avère qu'elle campait là avec une dizaine de copains qui nous assiègent avec des verres d'eau qu'ils nous lancent à la figure, en criant "au voleur". Je leur explique que c'est juste moi, et je me sens un peu bête. 10J33

Puis je rêve que je vais au cinéma avec mon filleul (12ans) et une petite fille qui m'est confiée (genre 3-5ans). Le cinéma est plein de monde, et super bizarre. C'est un peu comme une attraction de fête foraine. Une décoration comme si on entrait dans la gueule d'un monstre. Il y a beaucoup de jeune qui vont avec leurs amis. La foule est vraiment très dense. On s'installe dans la salle et un film d'horreur est projeté. Je décide donc de sortir avec les enfants mais dans la foule, je perds la petite fille. Je cherche partout après. Mon filleul suit son flair j'imagine, quitte entièrement le cinéma, et va jusqu'à une barque à l'entrée (il semble que ce n'était pas une route qui menait au cinéma mais une rivière, et vu la luminosité, plutôt une rivière souterraine. Ça me rappelle un peu la rivière qui mène au monde des morts dans la mythologie grecque (mais ça c'est mon mental conscient et réveillé qui le dit, pas le rêve). Bref, la petite était inconsciente dans la barque. Quand je la prends dans mes bras, elle se réveille effrayée mais se rassure vite. Je n'étais pas du tout à l'aise, et je n'aimais pas l'idée de quitter le cinéma mais j'avais peur de perdre mon filleul donc je l'ai suivi dehors, et finalement, c'est lui qui avait raison. 10J33

Puis le rêve change de forme. Les deux enfants ne sont plus avec moi, mais je suis avec deux gars et une fille. On fait la fête et on boit beaucoup, dans un lieu toujours un peu sombre. Comme un building la nuit, pas très chaleureux. La foule n'est pas dense, comme avant. On

fait plein de photos et de vidéos alors qu'on a beaucoup bu. Le lendemain on ne se souvient de rien et on les regarde. On est relativement surpris de ce qu'on voit. Notamment la fille a embrassé un des gars, et ils ne s'en souvenaient pas. Moi je ne les connaissais pas avant le rêve, donc je ne savais pas quelles relations ils entretenaient 10J33

Ensuite je rêve que je prépare un spectacle avec une dame. On va aller en week-end pour répéter mais j'ai l'impression que j'oublie quelque chose. Que j'ai quelque chose à faire ce week-end qui me sort de la tête. Je vais aux toilettes mais on est plusieurs filles et il y a trop peu de toilettes alors je me chamaille avec une des filles pour la place. A un moment du rêve, il y a une scène aussi, je ne sais pas où elle se situe. Je suis assise au bord d'un building (genre gratte-ciel Américain), avec deux personnes autour de moi et au moment de revenir je saute, par réflexe mais heureusement les autres me rattrapent alors je ne tiens au building que par une main. 10J33

Rêve : je suis en Tanzanie, je veux parler Swahili avec les gens mais ce n'est pas facile. Les gens ne me parlent pas beaucoup. Un ami est là et me dit que je ne fais aucun effort pour parler, alors pour lui prouver le contraire je commence à lui parler en swahili, même si c'est très difficile. Puis je rencontre sa femme dans un restaurant. Elle est australienne donc je n'ai pas l'occasion de parler Swahili. Elle m'emmène dans un autre restaurant, où je suis avec son mari et une autre fille qui me parle d'un couple qui est très menaçant. Son frère est mort à cause d'eux. Il s'est suicidé. Je ne veux pas en entendre parler mais malgré moi on me montre des images (c'est comme si je voyais un film, ou même que j'étais dans le film. Les images sont abominables mais je ne peux pas m'en échapper). L'homme est très gros, et il est dans son bain. Il s'est coupé des sortes d'excroissances. Il y en a bien plus de cinquante, il est comme dans une soupe d'os et de sang. Les excroissances sont comme des os (une tige avec un moellon) de la longueur d'une main. et il y a quelques trous dedans, comme si on y avait mis des clous. Il était bien vivant dans son bain alors je ne sais pas trop comment il est mort, peut-être il a perdu trop de sang. Le spectacle était tellement horrible que je m'en suis immédiatement retirée. Puis je suis de nouveau au restaurant, avec la sœur de cet homme et un couple d'amis. Soudain, le couple méchant arrive. Ils font semblant de rien mais viennent manger gentiment avec nous, menaçants de leur simple présence. 10J35

Je vois ensuite une scène, de nouveau c'est comme un film qu'on me montre mais dans lequel je suis projetée. Des gens sont dans une voiture et les policiers les arrêtent. Ils ont leurs papiers en ordre et pourtant les policiers sont très violents. Ils secouent un des hommes comme un prunier alors qu'ils n'ont rien fait de mal... 10J35

Rêve, que je n'attribue pas du tout à la pathogénésie (ça m'arrive de faire ce genre de rêve dans le contexte dans lequel j'étais) - je le note malgré tout : Je rêve qu'on toque à la porte. Dans le rêve, je me dis que ça doit forcément être une certaine personne que j'avais rencontrée dans la journée (tout ça c'est dans le rêve, la personne n'existe pas dans la vraie vie). J'étais agacée que cette personne vienne me réveiller en pleine nuit alors je ne voulais pas aller lui ouvrir. Quand finalement je décide de me lever (après un bon quart d'heure de débat intense entre moi et moi), je me rends compte que la porte d'entrée est ouverte, la lumière de l'appart est allumée et mon sac a disparu. Je stress et peste d'avoir laissé la porte ouverte. Je suis vraiment frustrée et je ne sais pas comment gérer la situation - puis je me réveille. La porte était bien fermée, mes affaires étaient toutes bien là et la lumière était éteinte. Tout allait bien mais j'ai eu beaucoup de difficultés de retomber endormie. 10J36 (*je le garde car je retrouve un thème*)

R : Le début du rêve est incertain mais la suite très claire. Je marche avec un amoureux sur une plage en direction de la mer. Celle-ci est derrière nous aussi. Les vagues sont fortes et on les voit de plus en plus violentes. Soudain on se rend compte qu'elles se rapprochent de nous dangereusement, et ce, des deux côtés. Soudain on est dans l'eau et une gigantesque vague arrive avec violence. Pour ne pas être écrasés, l'amoureux plonge dans les profondeurs et

m'emmène avec lui en me tenant la main. Je sens au dessus de moi la pression qui s'intensifie et on part de plus en plus en profondeur, et j'ai de moins en moins de souffle... mais il me serre et caresse la main, comme pour dire : "tiens bon!" On arrive à un point où la pression diminue alors on remonte. On est en plein milieu de l'océan, la mer est calme et je suis prise d'un élan d'amour, je lui dis que je l'aime (on se chamaillait au début du rêve)

Puis on voit un pont, on y grimpe et dessus à deux reprises quelqu'un vient nous prévenir que là où on va, c'est un casse pipe assuré. Il me semble que c'est une zone de guerre ou en tout cas une zone de danger. Puis mes parents viennent me supplier de ne pas partir aussi. Je ne sais pas où ni pourquoi on y va, mais comme je suis avec lui, je n'ai aucune peur. Je me réveille, puis j'écris ce rêve et au moment de me rendormir je pense à ce rêve. Je replonge dedans, mais il est un peu modifié dans le sens où l'homme est parti sans moi. Il m'a demandé de l'attendre. Je l'ai attendu pendant ce qui semblait une éternité, au point où je me suis transformée partiellement en poisson. Je restais à l'endroit du pont, à l'attendre inlassablement, convaincue qu'un jour, il me reviendrait. 10J41

Rêve d'escargots géants (1,50m de haut) 10J ?

R: Je viens de rêver de quelque chose dont je n'ai pas souvenir clair, je me souviens de chaos comme une avalanche de gros rocs sur une surface étroite....Me reste une sensation de couleur rouge tirant sur le rouille foncé. Le comble, j'ai eu à nouveau ce rêve (me semblait que j'étais éveillée) vers 6h30, me suis réveillée, me suis à nouveau concentrée sur la description et ...plus aucun souvenir. 11J0

Ce matin, au réveil, je me souviens d'un rêve que je viens de faire. C'est flou et je me pose même la question, sur le moment, si ce n'était pas un rêve éveillé. Pourtant, non, je n'arrive pas à y "retourner" consciemment. Souvenir flou d'une "lutte" pour me libérer d'une dépendance, plus précisément pour me libérer d'un joug, d'une pression psychique qui est exercée sur moi. Je n'arrive pas à mettre une image sur l'action. Rien de physique en tout cas. Désolée, je ne puis donner plus de précision. Si je note ce symptôme, c'est parce que je ne me souviens habituellement pas de mes rêves, situation qui dure depuis des années. Aucune angoisse, aucun inconfort ressentis au réveil. Je prends la chose comme positive, preuve que j'avance.11 J21

Ce matin au réveil, souvenir que je viens de faire un rêve. Comme hier, c'est flou et je n'arrive pas à m'en faire une image. Au moment de le noter, le rêve s'efface de ma mémoire. Je reste sur l'impression que j'ai chassé quelqu'un, que j'ai imposé mon avis, ma décision, que je me suis affirmée dans une situation rêvée dont je n'ai pas souvenir. Aucune angoisse ressentie. Contente de mon action dans le rêve, même si très floue. L'affirmation de soi, ça c'est bien net 11J22.

Ce matin au réveil, souvenir que je viens de rêver. Pourtant c'est flou. Je me souviens d'un casse-tête au sujet d'armoires et autres meubles de rangement, où il est question de choix difficile et sans cesse remis en question de dimensions et d'emplacement. Impossible de visualiser le rêve qui s'efface au moment où je veux le mettre par écrit. Je réalise ensuite que si j'avance (mes rêves d'hier et avant-hier), je nage quand même dans l'indécision. Et cette indécision me dérange. A part ça, la journée s'est bien passée et je n'y ai plus pensé. Bon moral. 11J23

Thèmes courants: chercher le lieu d'un cours d'études que je n'ai jamais suivi et des examens vont venir. Rêve : Je cherche qui peut me renseigner, j'erre sur des pentes abruptes dont je pourrais glisser loin sans pouvoir me rattraper, me retrouve dans un bâtiment en ruine, avec des excréments par ci et là, il n'y a donc pas de WC. Ma montre a bien un cadran mais les chiffres et aiguilles ont disparu, et sur mon portable je n'arrive pas à trouver les listes de l'univ pour voir les programmes et les salles ... Ce qui me semble nouveau est la durée de ce rêve. Est ce que je me suis réveillé souvent et il reprenait ou ai-je rêvé que je me réveillais et que le

rêve continuait ? Non j'ai bien dû me réveiller car je me souviens avoir pensé plusieurs fois que je devais le noter. 13J6

R : SN mais en partie (habituel de chercher. Mais inhabituel d'être négligé, rejeté..). Rêve dans une ville type turque souk, échoppes, circulation, charrettes, je sais plus où j'habite, les portes sont toutes un peu les mêmes, ni le nom de mon hôte. Je cherche ci et là au risque de m'éloigner et ne plus savoir dans le dédale des ruelles d'où je suis parti, je vois des motos rangées devant un magasin et une BMW au moteur inhabituel, le cylindre horizontal dans l'axe de la moto, je tourne autour. Plus loin au fond d'un grand garage sombre, je vois le même modèle et entre ... un grillage à l'entrée est alors en train de se faire fermer par un gardien, et je crains de me faire enfermer. Heureusement je pourrais me faufiler dans des trous du grillage, non une porte latérale reste ouverte. Je ressors dans la rue, suis torse et pieds nus en short. C'est bizarre comme tenue dans ces rues. Je découvre en face deux ambassades, dont une d'un pays où j'ai vécu. Des secrétaires en sortent et je les aborde. Me présente, elles me prennent pour mon père et je leur dis que je suis le fils ! Ma tenue est étonnante et je leur demande s'il est possible de s'aider entre connaissances... du coup je deviens sans intérêt, elles se détournent et s'en vont. Je ressens alors ce que c'est d'être un clochard dont on se détourne, inintéressant, sans habit, adresse ni argent... 13 J6

R érotique étonnement prolongé avec érection idoine, véritable dégustation de caresses que je prodiguais à ma femme. Le plus souvent mes rêves sensuels sont impersonnels. 13 J6

R de 2 légumes juteux à couper en rondelles et mettre en sandwich entre chaque tranche de quelque chose qui absorbe le jus, puis bien essuyer les couverts et les mettre dans l'huile. 13J7

R d'enfants qui jouent avec des arcs, j'explique fermement qu'il ne faut pas charger la flèche ni bander l'arc tant que ce n'est pas libre devant. C'est trop grave de faire perdre un œil par inattention. Si j'en vois un le faire je lui casse sa flèche. Je connais le thème de gérer des choses délicates, faire attention - ce qui peut se passer, aussi en réalité, et suis très sensible à tout ce qui peut viser et blesser, moi ou quelqu'un. 13J7

R que nous devons nous rejoindre avec des amis. Ils arrivent en bus, je suis garé plus loin, et je vais les appeler par la fenêtre avant que le bus ne reparte. Ils descendent, il pleut. Une bâche plastique couvre les bagages dans la remorque avec ma guitare dessous. Un ami s'assied dessus et la casse, je la sors et le poursuis pour l'assommer avec l'instrument.... 13J11

R : Sur un échafaudage de planches plus ou moins bien clouées et échelle quasi horizontale je rejoins des gens dans une coopérative. Par moment pour passer je progresse suspendu en espérant que ça tienne. J'arrive et redescends en courant dans le bâtiment peint en blanc de la Coop, avec des bulles d'air coincées sous la peinture fraîche trop épaisse, je descends par un toboggan avec virages. Je me dis que j'aurai le pantalon tout blanc aux fesses et une drôle d'allure, je repars en courant.... ??? En direction du Portugal. 13J11

R d'être en voyage X avec trajet aller dans le 1er chariot ou wagon avec mauvaise vue, et je ne vois pas pourquoi je devrais faire le retour dans le même wagon à la même place alors que je verrais mieux le paysage dans ce dernier. Après tout ça peut faire bouger les gens si je me déplace entre les 2 trajets. 13J14

R : RV avec des gens, suis dans un immense dédale un lieu décrépi de colonnades et escaliers, de magasins et de monde, dans un centre d'hébergement type jeunesse ou voyageurs. Je cherche en courant la salle 61 pour mon RV, prendre mes affaires, le billet, mes pantalons. Compliqué, dans le monde personne ne peut me renseigner. Les chiffres sur les colonnes au pied des escaliers sont à peine lisibles. Les gens n'ont pas le temps de me renseigner. Ils ont autre chose à faire. C'est la panique de chercher cette pièce 61..13.J14

R : Cette nuit, rêve ou réflexion (?) sur le fait de s'enfoncer en marchant dans un tas de cendre comme dans des sables mouvants. "Ce serait logique puisque la cendre est moins dense que moi... 13 J18

R : d'une portée de petits chats. Comment les éliminer ? Mettre la portée dans une caisse au jardin en pâture pour les corneilles, si la mère ne les ramène pas trop vite à l'abri ? (de fait je chasse dès que j'en vois un les chats du jardin pour protéger les oiseaux et lézards...) 13J23

R d'être dans une espèce de véhicule qui parcourt la montagne sur la neige avec spectacle extraordinaire de beauté de chaque côté. On arrive devant une falaise et je crains de ne pas nous arrêter, mais le véhicule continue dans l'espace comme si de rien n'était et je m'émerveille du spectacle, et de communier là devant avec ma voisine (ex femme ?) en zigzagant d'entre sommets, parois et glaciers grandioses (admiré l'après-midi les crêtes du Jura d'un blanc immaculé) A un moment je vois que le trajet continue mais en reculant, sans savoir ni comprendre comment et quand le véhicule a pu changer de sens de marche ! On arrive dans une rue commerçante très passante et..... Je suis frappé de ce rêve par la beauté spectaculaire du paysage vraiment inhabituel 13 J37

Suite du R : j'arrive à mon bureau qui a la porte ouverte sur la rue !!! J'entre et surprise, vois ma collègue en culotte blanche et torse nu en train d'essuyer ses 3 enfants (elle en a en fait 2) Les pièces ont été quasi vidées, sont toutes blanches (en fait il y a du bois dans mon bureau) et le plafond coule abondamment dans un coin (bruit de pluie dans un tonneau cette nuit devant notre chambre à coucher). Zut, il faudra que je débranche mes ordi et téléphone et que je rebranche tout dans notre appartement pour pouvoir travailler... (Il y a eu de vrais écoulements du toit parfois lors de grosses pluies, mais pas depuis bien longtemps !) 13J37

Suite des Rêves: dans une société, mon ex-femme fait un sketch ou une chanson et termine penchée en avant dans une drôle de posture avec un bras levé en signe de la victoire, toute joyeuse. Puis elle vient vers moi et on s'enlace et s'embrasse librement pleins de joie en nous roulant par terre. (Rêvé souvent de retrouvailles réconciliation mais en général très distantes, mais là c'est la première fois que je la retrouve si libre et dans une telle joie avec moi ! Super ! (Nous avons discuté avec une amie des problèmes de couples proches durant une promenade cet après-midi) 13J37

R de contemplation d'assortiment de charcuterie et fromages dans l'étalage d'un boucher.

14J0

R : ma famille me propose d'aller les rencontrer dans la neige en haut d'une station de ski dans la soirée. J'y monte, regarde les quelques lumières, la neige, l'obscurité, mais ma famille n'y est pas. Je suis impressionnée par cette atmosphère. Je recueille l'image, je m'en imprègne, ne monte pas davantage la montagne et repars. L'image m'est très proche. Cette contemplation calme est très agréable et quand même très émotionnelle. 14J0

R : il sonne à la porte. Je me réveille et me précipite vers la porte, et remarque que c'était un rêve. 14 J3

Bout de R : un groupe de plusieurs personnes sont autour d'une table dans une chambre sombre, éclairée par une seule source de lumière éclairant le visage sévère d'un « chef » l'homme avec un chapeau pointu noir, comme les chapeaux de fées. L'atmosphère est comme sur un tableau du 16ième siècle, le clair-obscur ciblé sur un personnage important. 14 J4

R : Je me réveille dans la nuit parce qu'un enfant pleure, me lève et suis étonnée que j'ai mal à la gorge exceptionnellement sans... . Je me répète la phrase mutilée pour ne pas la perdre. Elle se mutile encore plus et devient après un moment que « ... exceptionnellement... ». Je ne retrouve plus rien de la phrase sauf ce mot ! En cherchant à écrire cela et en observant ma gorge en même temps, je retrouve le sens, mais ne suis pas sûre des mots justes. Le sens et peut-être les mots devaient avoir été : « J'ai mal à la gorge exceptionnellement sans douleur ». En effet ma gorge est comme enflammée, mais sans la douleur enflammée piquante que je connais d'habitude. Le processus de cette recherche de mots me rappelle tout de suite les bouts de rêves qui s'exprimaient par une bribe de phrase. Ces réflexions s'imposent à moi comme les observations calmes et attentives des derniers jours, plus comme un état qu'une dynamique. 14 J7

R : Je vais chez un docteur et dois attendre, d'abord dehors, ensuite dans un couloir, ensuite dans le Café du même étage que je crois être une salle d'attente. La serveuse me dit que je dois mettre un masque si je veux manger un gâteau. Je suis déjà assise. La serveuse a une tête ronde comme le docteur que j'ai vu dans le couloir. Je n'ai pas assez d'argent pour manger un gâteau. Dans le café ou couloir je me demande quel est le symptôme dont j'aurais voulu parler à ce docteur. Je ne me rappelle plus. Comme j'y suis, je me planifie de lui dire un symptôme qui ne vaut pas d'aller chez un Docteur. Il a la tête ronde comme le o dans Docteur. Le docteur me demande sur l'instrument de musique de mon mari (un cor ?). Non, c'est mon beau frère qui le joue. Mon mari est son frère. Je ne le connais pas, le docteur, mais il semble connaître la famille de mon mari. 14 J7

Bout de R : "...Et l'Anode d'Annecy s'est annoncée très noire...». En me réveillant je me demande ce que c'est une Anode. Selon mon sentiment de rêve cela pourrait être un événement d'une église. 14 J7

R : une pluie de bribes de rêves me tombe dessus sans que je puisse en déceler un seul détail. 14 J8 (*alors qu'elle ne se souvenait pas de ses rêves depuis plusieurs années*)

R: J'ai avalé un bout d'une barre (en fer) demi ronde et suis frustrée qu'aucune barre ne mesurera plus l'estomac ou l'espace du gosier 14J9

R : J'ai avalé une série de nombres ou une langue en barre. 14J9

R et réalité : Je rêve un rêve complet. Étonnement que ce n'est pas seulement un petit bout de rêve. Mais je ne trouve pas ma motivation habituelle pour le noter. Je suis si bien au lit sans bouger. En plus je n'arrive pas à décider si c'était un rêve ou la réalité. Donc, vaut-il la peine de le noter ? Sous ces réflexions à moitié endormie j'ai perdu le contenu du rêve. 14 J11

R et réalité : Dans mon rêve j'ai une fille de 13-14 ans. Elle est debout devant moi, et j'admire sa coiffure haute avec un chignon toute en haut de sa tête sur une abondance de vagues de cheveux que je viens de mettre hors de danger de tomber. « Voilà, tu es très belle et tu t'appelles José-Marie-Josépha. » Après le rêve je n'ai pas envie de me bouger pour noter ce rêve. Je préfère répéter ce nom pour ne pas l'oublier, et de rester confortablement au chaud de mon duvet sans changement de position de corps et en demi-rêve. De toute façon qui peut savoir si c'est la réalité ou un rêve ? 14J11

De différents rêves et réalités sont joints à de grands longs rêves. Un hyper rêve de différentes fuites depuis un immeuble ou quartier d'immeubles. 14J18

Rêve : un wagon passe. J'ouvre les yeux et me réveille. Et vois passer un autre wagon en angle droit du premier (en étant convaincue que c'est la réalité). 14J18

R : perte de choses bleues. 14J18

Après huit jours sans rêves, mais avec un grand besoin de voir des films, les rêves reprennent. Au même moment le besoin de voir des films est redevenu normal, c'est à dire un film par semaine me suffit largement. 14J19

R : Je ne me retrouve pas sans lumière dans le couloir de mon appartement. J'arrive dans la fausse chambre sans rien comprendre. 14J20

R: Mon mari et quelques-uns de nos petits enfants sont assis sur un banc très peu profond. Je lui dis : « fais encore un peu de place, je viens aussi. » Il se pousse et je me mets agréablement couchée sur le petit bout de banc. Ensuite nous sommes dehors que mon mari et moi, en hauteur d'un paysage de neige. Il se prend une luge-cuvette, je me mets derrière lui.

L'étendue du paysage est dans des couleurs grises attrayantes maintenant. Nous descendons le chemin gris couvert de sable gris. Je crie : « ça va trop vite, je sors. » Je saute de la luge et regarde de loin et de plus haut la luge qui descend, qui prend encore de la vitesse et, pour freiner, se dirige vers la droite vers un rocher qui s'élève plus haut. Cela ne ralentit pas assez, la luge dépasse le rocher, luge et son conducteur descendent la falaise par une grande chute de au moins dix mètres sans se faire du mal, en restant assis, sans retournement de la luge. Elle roule encore un bout presque jusqu'à la mer. En trois pas je suis chez mon mari. En grande

joie je l'embrasse tendrement en disant : « je pensais que tu t'écraseras ! Je suis si heureuse de te retrouver ! Bravo ! Bravo ! » Le monde est large et magnifique et le soleil brille. 14J20

Rêve : Un jeune homme répond à son téléphone. Il est en train de tirer sa luge vers le haut de la colline. Il est devant la maquette de la montagne et réfléchit où mettre les deux supports en dessous de la courbe de la colline pour qu'elle soit stable. 14J27

Rêve-réalité : ... où est le petit garçon dans sa boîte ? Tu me l'avais tendu, mais je ne l'ai pas pris, pas attrapé dans le noir de mon lit. Après, je ne pouvais plus me rendormir et l'ai cherché partout, car tu avais dit qu'il tiendra bien vingt minutes dans sa boîte de deux fois deux, fois six cm. Mais combien de temps avait déjà passé ? Je crains pour sa vie. Cette petite boîte à la même grandeur que le petit garçon ! Je me lève et le cherche partout jusqu'à comprendre et accepter que le petit garçon n'existe que dans un rêve. 14J33

Rêve, rêve : dans la classe des enfants nous devons apprendre la proportion. A comparer en hauteur un immeuble et une petite fille. Les deux deux sont à mesurer dans leurs vraies grandeurs et à dessiner en plus petit. Les deux hauteurs divisées par deux ; $48m/1m20 = 24m/0m60$. « C'est ça la proportion ! » dit une voix (de la professeure ?) avec appui enthousiaste. Commentaire : La doublure « rêve, rêve » appartient à la notation à la main du rêve. La doublure « deux, deux » appartient à la notation du rêve bien plus tard après la fin de l'expérimentation dans l'ordinateur. Je découvre ces deux « fautes » seulement en relisant le tout. Il n'y avait aucune autre faute d'écriture. Et, depuis la fin de l'expérimentation je n'ai plus fait d'autres fautes de doublure de mots. 14J35

R : Puisque ma dernière relation a échoué je devais venir dans une maison d'accueil pour me guérir. Elle se trouve dans un grand rocher. Bien qu'il existe dans la ville des zones sombres, il y a sur toute la place devant l'entrée une lumière rayonnante, méridionale, merveilleuse qui rend heureux. A l'intérieur il y a une place immense avec beaucoup de chambres. Là je dois rencontrer mon frère pour former un nouveau couple. Personne ne doit savoir que ceci est planifié avec lui. J'arrive dans une petite pièce lumineuse qui m'est attribuée. Il y a un joli lavabo arrondi, un lit. J'ai accès aux salles en commun. Je demande à quelqu'un, à une personne de ma famille recomposée qui est jardinière d'enfant s'il y a encore des réserves de place pour un élargissement. Oui, le rocher donne encore beaucoup de chambres, aussi pour le jardin d'enfant. Nous sommes tous jeunes, mais il y a aussi un vieux Monsieur plein de sagesse, que j'aperçois pendant un court moment. Dans la cuisine je rencontre mon frère (mon vrai frère) c'est une rencontre joyeuse qui reste entièrement fraternelle. Je nous prépare un thé, et pour ceci je verse l'eau dans un petit sachet en cellophane ouvert, un peu déchiré à son ouverture, mais je le fais presque derrière ma tête en tordant mes bras et ma tête.

L'ouverture du sachet n'est pas facile à cibler. Je recommence plusieurs fois, même si quelqu'un me dit que ceci ne peut pas réussir. Je me sens si agréable, légère et naturelle dans cet environnement, et particulièrement bien reçue. Il y a autant de lumière claire et heureuse dans cette petite cuisine. Je me demande s'il y a assez d'air et de lumière dans toutes ces chambres de château fort souterrain. Il y a encore beaucoup de chambres, salles et pièces sombres et brutes dans le rocher et la lumière viendra peu à peu plus tard.....

Mais je continue d'être heureuse en portant ce rêve comme un cadeau en moi. 14J37

R : Repas à la cuisine avec la vaisselle des fêtes pour 4 personnes: les parents + moi + 1 couvert pour une petite fille (je n'arrive pas à savoir si c'est pour une nièce décédée). La cuisine était décorée avec des chaussures à la place des poteries 15J6

R : Rêvais que j'avais été arrêtée et placée dans une chambre d'une sorte d'hôtel avec du vieux papier peint au mur, pour être interrogée sur mes symptômes. En sortant de là, il me semble que je suis au bord de la mer, je croise des gens qui ont été arrêtés pour la même raison. Il me semble que quelqu'un dit que c'est la grippe aviaire. Ce même rêve se répète entre les bouffées de chaleur plusieurs fois jusque 6h 16J0

R : que je vois mon mari en train de nettoyer ma voiture (totalement improbable !) 16J0

Je me lève à 6h45 avec le rêve d'avant qui se répète (celui dans l'hôtel). 16J0

R: Je vois Elsa à cheval, sur le quai de l'Ourthe. Elle va travailler au Blé (magasin bio) avec ce moyen de transport. Où va-t-elle mettre son cheval pendant qu'elle est au travail ??? Elle laisse son cheval à son « ex » (?) qui, lui, a deux prairies. Les deux prairies sont séparées par un chemin de terre. L'homme « coupe » le chemin pour créer un passage entre les deux prairies. Les chevaux sont manifestement habitués à cette ouverture : ils se mettent à galoper avec enthousiasme, passant d'une prairie à l'autre, se frôlant avec art sur le passage plus étroit de jonction entre les deux prairies. Ils sont fous de joie ! Un cheval noir, petit et plus trapu, semble vieux ; il boîte. Mais il participe comme les autres à la fête et marche à son rythme d'une prairie à l'autre. Les autres chevaux le respectent et passent allègrement à côté de lui. Sur ce chemin (momentanément « barré »), je vois une petite fille. Elle raconte à sa mère qu'à l'école, l'institutrice leur a raconté une histoire incroyable. « Tu sais quoi, maman ? Dans la Grèce antique, un jour, ils ont cherché les 6 personnes les plus nulles du royaume, mais vraiment les plus nulles hein, et ils leur ont appris l'Etera (PS : dans mon rêve l'Etéra ou l'Ethéra (?) est un grand livre sacré, comme la Torah pour les Juifs) et ça a été tout seul : ils l'ont tous appris ! ». La mère réagit : « Mais ce n'est pas possible ! Tu racontes n'importe quoi ! ». Mais la petite fille sourit. Elle est assise sur le chemin. Elle ferme les yeux, le sourire aux lèvres. Quelqu'un approche doucement (une sorte d'ange ?), se penche sur elle, dépose les mains sur sa tête et, les lèvres posées sur le sommet de sa tête, murmurent distinctement : « Etéra ». La petite fille sait que c'est facile d'apprendre l'Etéra à n'importe qui ! Elle, elle sait qu'elle sait ! Sensation au réveil : émerveillement, plénitude... 17J0

R 1 : Je suis avec B à une sorte de conférence de presse donnée par deux artistes-chanteurs-homosexuels célèbres. L'un est francophone, parfait bilingue. Il traduit l'anglais inintelligible de l'autre, son compagnon américain. Il y a un monde fou. B et moi tâchons de nous rapprocher des 2 stars. Nous arrivons près d'eux. Je vois dans l'allée quelqu'un qui s'approche aussi, assis sur une sorte de pouf et glissant le siège avec l'aide des jambes tout en restant assis. Je reconnais cette personne : c'est ma cousine V ! Elle se rapproche encore et rejoint le chanteur américain qui, lui, est assis sur une chaise. Elle est tout près. Sa tête est au niveau des genoux du chanteur. Elle se rapproche encore et leurs regards se croisent. Le chanteur la (re)connaît et est interloqué de la voir là, à ses pieds. Elle dépose sa tête sur ses genoux et enfouit son visage entre ses jambes. Elle attend un signe de reconnaissance mais lui est scotché. J'apprends que V a eu une vie dépravée aux USA avant son mariage super réglo/classique avec J-M. De cette vie de scène, drogues et sexe est née une fille. Cette fille a été confiée à une lointaine tante de V. C'est dingue ! V, ma cousine germaine la plus proche, a été ma meilleure amie pendant des années et je n'ai jamais rien su ni deviné ! V la sage, la pudique, l'oie blanche... Rien ne pouvait laisser percevoir qu'elle avait eu pareille vie avant. Sa fille est aujourd'hui adulte et vit aux USA. Elle-même n'a jamais été reconnue par son père et a une vie de misère. Elle s'est mise en ménage quand elle avait 18 ans, a un fils et cherche à quitter son compagnon qui la malmène, mais n'en a pas les moyens financiers. V semble insensible à la vie de cette fille, née dans des conditions difficiles. Elle est comme une automate, sans émotion, sans expression sur le visage. Je cherche à me rapprocher d'elle pour juste être à ses côtés et lui manifester mon empathie suite à cette révélation dramatique. Mais elle reste « ailleurs » et inaccessible. Je suis ébranlée... 17J2

R 2. Je suis avec un grand groupe dans la montagne. Il y a plein de neige. Nous faisons escale. On dépose les sacs dans la neige. Je ne sais trop ce qu'on attend. Ce groupe, je l'ai par ailleurs coaché précédemment en BAVX et tout s'était bien passé. Mais quand je m'approche de certaines personnes durant cette pause dans la neige, je perçois qu'elles m'évitent ostensiblement, comme si j'étais la mauvaise, celle qui a été trop rigoureuse en les coachant et qui les a empêchées de faire à leur guise. Je suis étonnée mais n'en fais pas un plat. Je suis plutôt triste pour elles vu qu'elles n'ont pas perçu toute la profondeur de cette approche. La

neige se met à fondre. Et elle fond vite. Je veux dégager un sac et je provoque une mini avalanche. Des pans de neige glissent, s'écroulent. En me dépatouillant dans ces amas neigeux, je retrouve une série de balles BAVX, défoncées. Je m'interroge. Pourquoi sont-elles démolies à ce point ? Ont-elles été cassées sciemment ? La neige fond de plus en plus vite. Ce sont des coulées d'eau qu'il faut à présent éviter. Nous devons évacuer ! Mais s'il y a déjà autant d'eau en hauteur, qu'est-ce que cela doit être dans la vallée ? Nous entamons notre descente. Nous croisons un autre groupe qui monte. Ces gens fuient les inondations de la vallée ; ils sont hagards. Une personne s'approche de nous, les index pointés, comme pour nous « piquer » les flancs, et elle dit, avec un regard « déconnecté » : Ssssssssss ! D'autres font la même chose. Nous nous sentons agressés par cette horde de fous qui, index pointés vers l'avant, nous menacent avec leurs « Ssssss ». Une personne un peu plus sensée nous explique qu'ils nous veulent du bien. Ils veulent simplement nous protéger des grands dangers de la vallée en nous mettant un « talisman sonore » sur le corps. C'est le nom « SISI » qui est le talisman : les Sssss de la voix + les i des deux index pointés, comme deux i, com. 17J2

R.. Il est question de nettoyage. Nettoyer avec un chant, de la musique. Il faut mettre ce chant/cette musique sur une case précise d'un grand échiquier...17J3

R : Encore une sorte d'échiquier géant. Sur chaque case, une recette, une méthode. On peut combiner des cases pour aller mieux....17J4

R : je vois une sorte de mangrove entre des îles. Ces espaces/zones entre les îles sont comme des étapes. A chaque prise d'un remède (homéopathique ?), c'est un nouveau passage, l'accès à une nouvelle île...17J4

R: Je suis des cours/formations avec des étudiants AS (assistants sociaux). Ce sont des cours du soir. A chaque fois, je dois y aller en bus. Il y a deux endroits de cours, deux lieux aux antipodes de la ville. Je suis au cours et je réalise que je me suis trompée de groupe. Rien qu'à l'idée de devoir changer de groupe, reprendre le bus en sens inverse, avec une correspondance au centre-ville, je suis découragée. Mais pourquoi suis-je en train de suivre ces cours? Dans quel but ? J'ai 65 ans et me retrouve avec des petits jeunes qui ne mesurent pas l'intérêt de ce qu'enseignent les profs! Parmi les profs, il y a E et D de l'EBH. Je leur demande s'il y a moyen d'avoir leur enseignement sans devoir passer par ces cours avec les AS. D me dit que ça se fait quelque part en Italie ! Parmi les profs, je vois aussi passer N et Cl V. Ils sont étonnés de me voir là. Ces cours sont très exigeants, avec stages, rapports, travaux. Pourquoi me suis-je foutue pareille pression ? Le cours est fini. Je n'en sors pas de rassembler mon sac, mes chaussures, mon appareil photos. Je dois retourner dans le local déjà vide pour reprendre des choses que j'y ai oubliées. C'est la confusion, la désorganisation, le découragement. Je me retrouve en voiture. C'est la nuit. Conduire la nuit est très éprouvant pour moi. Je réalise que je me suis trompée de route. Je fais demi-tour. Je me retrouve dans un petit chemin "sans issue" qui mène dans une forêt. Le noir est total. Je ne vois rien. Je suis perdue. Je veux téléphoner à B. Mais comment pourrait-il venir me chercher puisque c'est moi qui ai la voiture ? Je vois un bâtiment éclairé. C'est une sorte de garderie d'enfants. C'est l'heure de la fermeture. Les enfants quittent avec leurs parents. Je m'approche de la puéricultrice responsable pour lui demander de l'aide. Elle est épuisée, débordée, dépassée. Je veux lui demander de l'aide mais elle me remballle sèchement, arguant qu'elle n'a pas le temps. Je lui réponds que ce n'est pas une question de temps mais que c'est parce qu'elle est épuisée. Je lui dis que je suis prête à l'aider en échange. Elle me dit d'arrêter de lui parler comme ça sinon elle va pleurer. Je lui dis que moi, je pleure déjà de découragement. Je vois un gros poupon, assis sur une petite table d'enfant. J'ai peur qu'il ne tombe. Je le prends dans les bras. Il est énorme, lourd, très lourd. Il a le physique d'un bébé mais il parle comme un adulte. Il semble handicapé. Il porte un masque à la bouche, pour retenir la bave qui coule. Ses yeux sont tellement transparents qu'ils semblent absents. C'est très dérangent, à la limite de la répulsion...17J4

R : Il est question de courant alternatif et de courant continu... L'homéopathie serait du courant alternatif. Il est question de "paradis perdu" car "il n'y a plus de courant alternatif"... Il faut rassembler toutes les approches oubliées et les reconnecter à ce courant alternatif pour les stimuler à nouveau et leur rendre du souffle...et sortir du courant continu... (PS : au réveil, sans rien révéler de mon rêve, j'ai demandé à B la différence entre courant continu et courant alternatif... J'avoue que mes notions d'électricité sont nulles...Je suis subjuguée par la puissance du "Langage des Oiseaux" dans ce rêve....) 17J5

R: C'est un WE avec la chorale. Ça traîne à démarrer. Tout le monde semble désœuvré. Papote, chipote, découverte des lieux. Il y a A qui programme la journée. L dort dans une chambre. Je m'angoisse : que préparer à souper pour tout ce monde? Je n'ai rien prévu ! Il y a T qui cherche à vendre sa petite maison : 150000€, pas cher ! Elle s'inquiète, s'énerve parce qu'elle n'arrive pas à la vendre. Elle semble prise de tics et de TOC; elle fait trois fois le tour d'un portique, puis recommence dans l'autre sens. Elle prend les adresses de tout le monde pour faire la promo de sa maison à vendre. Elle montre une photo. On ne voit pas la maison mais on voit l'endroit. C'est un village. La maison est cachée près de l'église, devant le château du village qui est entouré de verdure. Ça a l'air joli. Et si nous achetions cette maison ? Une petite maison de campagne... Trop tard, des amateurs fermes semblent preneurs... La chorale doit donner un mini concert. Il y a une nouvelle choriste. R propose de chanter un chant qu'elle seule connaît. Je lui dis que c'est exclu car nous devons tous chanter puisque c'est un concert ! R est éprouvée par mon refus. Elle argue que c'est pour mieux accueillir la nouvelle. Je lui propose alors de chanter seule, puis d'éventuellement nous apprendre son chant devant le public. Elle semble déstabilisée. On en reste là... Il faut chanter deux chants dans ce mini-concert. Nous chantons "Diu Vi" qui est un succès. Le second chant proposé me surprend. Je n'en ai pas la partition ! Comment faire pour diriger la chorale ? Je ne connais pas les notes d'entrée ! Je fouille. Il y a des caisses de déménagement. Je me souviens que des partitions devraient s'y trouver. Fouilles. Rien. Je demande à A si cette partition est dans ses classeurs. Fouille. C'est le boxon : toutes les feuilles sont sorties des classeurs...Il y a une grande salle de spectacle. C'est bondé. Tout en haut dans la dernière rangée des gradins, une maman avec un enfant qui hurle. Il semble finir par se calmer. Je prends un long banc et veux aller le placer à côté de l'enfant, dans l'allée. C'est bondé. J'arrive à placer le banc. Je m'y assieds et me rapproche de l'enfant qui est caché dans son manteau. Je le croyais plus petit. Quel âge as-tu? Trois ans. Il parle magnifiquement bien pour cet âge. 17J7

R: Il y a une grande fête organisée pour mon frère J-J. Je suis dans les organisateurs. Il y a des conférenciers, dont E et un Égyptien (du genre de l'astrophysicien Nassim Haramein). Les gens sont agglutinés. Je suis sur les genoux du conférencier "Nassim". Ses mains chaudes, sans être "baladeuses", sont bien présentes à ma taille. Il me demande s'il peut aller plus loin. Je refuse. Mais je pleure. Je ne souhaite pas que B voit que je pleure. Nassim ne dramatise pas. Avec grande gentillesse, il me dit qu'il sait que ce sera pour la prochaine fois ! Il faut organiser le repas de ces centaines de personnes... Je dois faire un speech pour coordonner le tout. Je dois aussi ranger/trier un paquet de vêtements pour qu'ils soient disponibles pour ces gens. Je trie cet énorme tas dehors. L'orage s'annonce, le vent se lève, le ciel est noir. J'essaie de tout rentrer mais c'est un gros travail. Les gens ne semblent pas s'inquiéter..... Je remonte la rue d'Ensival à pied (= rue de mon enfance). Je vois un attroupement au niveau de chez Poupette (= une voisine de mon enfance). J'y distingue N (= une voisine actuelle). Elle semble faire la file dans cet attroupement. Elle a les yeux rouges. Je m'arrête à son niveau et lui demande ce qui se passe. Elle me dit qu'E (= une amie actuelle) est morte le matin à 5h ! Je suis consternée ! E?! Morte ?!!!? Je cours jusque chez moi (= maison d'enfance) où se poursuit la fête Ma mère est là. Je lui raconte ce que je viens d'apprendre en pleurant. Elle pleure de me voir pleurer. Les invités sont hébétés de voir mon chagrin. Il est question de

prendre un cadre en métal qui illustre un personnage de type Bouddha afin de le mettre sur l'autel dédié à E. Mais qq'un d'autre a déjà pris/emporté ce cadre...17. J11

Successions d'images/de scènes dans les Rêves... Je regarde depuis le haut de la tête du Christ en croix, à travers la couronne d'épines. Je vois tout en bas, Marie, Marie-Madeleine, Jean..... Nous avons des places pour aller au cinéma. Mais il faut attendre l'heure juste pour y entrer. Chacun doit être masqué. Je propose d'aller ailleurs en attendant et de revenir à l'heure pile. Nous sommes 4 ou 5 à quitter la file.....Je cherche un endroit pour aller à la toilette. On arrive dans un grand parking souterrain. B (une amie) y cherche sa voiture. Ça devrait être facile : elle est orange !....On se retrouve dans une sorte d'hôpital. Dans une chambre, il y a un enfant "spécial". Le personnel veut solliciter les parents qui sont absents. Il y a une sorte de gêne car il s'avère que les parents de cet enfant sont des gorilles ! Le soir, dans les couloirs de l'hosto, je vois trois gorilles qui cherchent discrètement à rendre visite à leur enfant, sans se faire voir par le personnel...17.J12

R (bribes...) Il serait question de préparer un remède ? Je vois (ou je suis ???) une toile d'araignée. Elle est parfaite; c'est une œuvre d'art; c'est un tout d'une cohérence qui éveille l'admiration. 17J16

Bribes de R... Je vois B qui ramène des troncs charriés par l'Ourthe en crue (PS : l'Ourthe est la rivière qui passe devant chez nous). Il les traîne dans le jardin et, pour les stocker, les transbahute par dessus le mur mitoyen, sur le toit de la pergola des voisins !!! Je m'inquiète car je me dis que ça ne va jamais tenir le coup ! Les voisins ne semblent pas réagir.... Je vois une sorte de container dans la forêt. Il y a de la lumière à l'intérieur. Mes trois petits-fils s'approchent du container pour regarder par la fenêtre éclairée. Ils voient Papy-Miel (c'est le nom de B, leur grand-père). Il est en "costume-cravate" et semble gérer des dossiers. Ils ne l'ont jamais vu habillé comme ça, en costume, très "classe". 17J19

Il est question de photos de famille et d'arbre généalogique. Si chacun des membres de la famille est à sa place, joue son rôle sans empiéter sur l'autre, sans dysfonctionnement majeur qui puisse faire basculer l'équilibre, alors cela signifie que chaque organe de la personne fonctionne aussi de façon fluide et qu'elle est en bonne santé. D'où l'intérêt d'être en paix avec chacun. Il est question d'utiliser une pelote de laine pour "suivre le fil de la filiation" et faire ce travail de réconciliation. J'ai une grosse pelote de laine d'angora vert émeraude vif (PS : même laine que celle d'un de mes pulls, tricoté par ma mère...). Je vois M. Il cherche à récupérer la laine d'un pull tricoté à la main mais inachevé. Ce tricot est magnifique : le dos est en laine bouillie, les manches sont en jersey normal, l'avant est en jacquard. Les couleurs ne s'associent pas du tout mais l'ouvrage est magnifique et, terminé, ce pull devrait être très chaud et confortable. Je m'étonne que ce tricot ne soit pas achevé : il manque juste l'encolure qui est toujours en chantier. M me dit que ce tricot traîne depuis des années, abandonné par son frère qui l'avait entamé. Ton frère ? Oui ! Il était ingénieur et aimait réaliser des choses un peu différentes des autres. Pourquoi a-t-il arrêté alors que c'était si bien fait ? Peut-être parce que les couleurs ne donnaient pas le résultat espéré ? M me dit que son frère a touché à beaucoup de domaines. Il a chipoté, a voulu devenir brocanteur. Ça a été le début de sa déchéance. Il est tombé dans la misère. Je suis attristée : tant de compétences rejetées ! M essaie de détricoter le pull. Je le mets en garde : je crains que la partie faite en laine bouillie/feutrée ne soit pas récupérable. Et puis, c'est si dommage de défaire une pareille œuvre d'art ! Mais, d'un autre côté, pourquoi le poursuivre si, en raison des couleurs peu associables, personne ne mettra le pull fini? (les couleurs sont : la même laine vert émeraude vif que ma pelote pour les manches et le dos + le jacquard du devant avec du brun, du rouge, du jaune).... Je me réveille en me demandant si M a un frère. Je suis aussi assez intriguée : M est passé d'une maladie grave à une autre. Où placer/représenter chaque organe dans l'arborescence du corps/de la famille ??? Je suis curieuse, intriguée par ce message quelque peu ésotérique...17J20

R: J'ai préparé le repas. J'appelle tout le monde. Personne ne vient. Je me sens frustrée. Je vois que ma mère et mon frère sont sur le perron. Je vais les chercher. Ils sont dans une discussion un peu tendue. Ils me rabrouent, davantage préoccupés par la discussion que par le repas qui attend. Je ne me sens pas respectée. J'ai tout préparé et personne n'honore mon repas. Je m'échappe en pleurant de cette maison de fous. Je cours. Je retourne sur mes pas pour aller prendre ma carte bancaire. J'irai m'acheter quelque chose à manger. Toute seule. Et je les laisse se débrouiller avec le repas qui refroidit sur la table. Je cours. Je cours. Je croise ma mère qui a une robe magnifique (NB : c'est surprenant : elle était toujours en pantalon!!!). Sa robe est très élégante, d'un bleu pâle magnifique, avec un sous-pull noir à col roulé. J'admire sa tenue. N'a t'elle pas trop chaud ? Elle pourrait juste enlever le sous-pull noir. Mais elle me dit que ce n'est pas possible car, depuis l'opération qu'elle a eue au sein droit (????) elle est sensible au toucher et la matière de la robe sur la peau lui ferait mal. Elle veut manifestement me rassurer par rapport à l'histoire du repas. Elle m'invite dans une autre maison qu'elle vient d'acquérir et où il est question de clarifier les limites de propriété. La maison est très petite. Je veux aller aux toilettes. Dans l'espace très exigu du WC, il y a des cartes plastifiées déposées sur une tablette. Je vois que ce sont des cartes postales envoyées par ma tante M (ma marraine). Elle avait l'art d'envoyer à chacun des cartes très artistiquement décorées pour chacune des occasions (anniversaires, fêtes, Noël...). Je pleure car je réalise que, moi, j'ai jeté toutes ces cartes dont on était inondé de son vivant. Maintenant, elle est morte et je n'en recevrai plus! J'aurais dû en garder quelques unes. Je pleure. Je me réveille avec de la nostalgie et des nausées.... 17J20

R (bribes...) : Des camions de pompiers sont sur une esplanade, soumis à un grand nettoyage. Je suis sur une civière, à l'extérieur, face au spectacle de ce nettoyage. Je suis recouverte de couvertures (sauf la tête). 17J21

Plusieurs Rêves se succèdent...

R 1) Chacun de nos corps serait un poinçon, un sceau, qui s'exprime au sol par une pression des deux pieds ensemble... Le mien imprime une petite étoile au sol. En répétant l'impression de cette petite étoile, il est possible de créer un nouveau contour, une nouvelle forme. Une nouvelle étoile, plus grande, apparaît....qui elle-même devient le motif d'une étoile plus grande...jusqu'à l'infini... 17J22 (*message de transmission pour l'expérimentatrice*)

R 2) Il est question d'un projet à financer. Des experts font une sorte de plan financier en agencant des cartes de couleurs sur une grande table. Je me demande comment des cartes de couleurs peuvent indiquer la viabilité financière d'un projet. Je dois aller à une réunion. Je suis en retard. Je dois d'abord passer par un mess où sont distribués des petits-déjeuners. La file est énorme. Il y a une sorte de compteur qui indique le temps d'attente avant d'être servi : plus d'une heure ! Je réalise que j'ai déjà un petit pain dans ma poche. Je remonte la file pour aller directement chercher ma portion de fromage. Mais la serveuse refuse que je passe avant les autres. Si je fais la file, je serai définitivement en retard ! Un homme que je connais (???) me dit qu'il a tout ce qu'il faut. Nous pouvons du coup quitter la file et gagner un temps fou. Il est question d'une réunion secrète qui a lieu dans un grand bâtiment. Des haut-parleurs annoncent la réunion à tous les étages. Chacun se lève et descend au rez. Il y a une porte dérobée. Elle donne sur un couloir et des escaliers qui mènent dans les sous-sols. Tout est encombré de panneaux, planches, débris en tous genres. Il faut passer derrière des panneaux branlants, enjamber des tas de briques. Le passage est de plus en plus étroit. Il débouche finalement sur un espace souterrain, du genre catacombes. Cette sorte de grotte est pourvue de tout le matériel informatique + caméras. Il fait froid et humide. Les sœurs C (= des amies) sont de la partie. Elles regrettent de ne pas avoir pris leur anorak. Ch dit qu'elle va rechercher sa doudoune. Mais si elle part, elle ne peut plus revenir à la réunion "clandestine". Elle choisit de partir et de nous attendre dans sa chambre d'hôtel..... 17J22

R 3) Je vois un film qui illustre l'éclosion de trois œufs. Ce sont des poussins. La poule doit s'en occuper. Le film change de paysage et reprend l'illustration de l'éclosion de trois œufs. Ils sont beaucoup plus gros. Ils bougent et se dandinent avant de se craqueler. Ce sont trois dinosaures! Pas besoin de mère : ils sont autonomes.... 17J22

R : je participe à un rassemblement de chorales. Nous sommes très nombreux. Il y a des traducteurs (russe, anglais, moldave...). Une traductrice me demande de respecter la distanciation d'1m50. Mais comment faire quand on est si nombreux ? Pour la prise des repas, il faut trouver une place pour s'asseoir. Je monte à l'étage. Dans une des pièces en haut sous les combles, il y a un rassemblement de lesbiennes qui s'embrassent. L'une d'elle prend sa température vaginale... Je redescends. En bas, il y a beaucoup de monde. Les places assises sont rares. Je croise un gars d'une cinquantaine d'année. Nous nous (re)connaissons. Il me dit qu'il a quitté sa femme; est à présent communiste et homosexuel... On entend des chorales qui chantent partout. Le vrai rassemblement, le vrai spectacle va commencer. Je cherche une place pour y assister. 17J24

Bribes de R : J (= un ami d'univ) me ramène en voiture. Il remonte la rue X Il me parle de l'incohérence de l'équipe du CIRIEC (= où j'ai travaillé il y a 30 ans) à organiser le repas traditionnel de début d'année. Il me parle en hésitant; il semble gêné car je n'y suis pas conviée. Sa conduite me paraît dangereuse. Nous frôlons l'accident avec une voiture devant nous. J'observe que sur la route d'autres conducteurs sont tout aussi imprudents. Plusieurs accidents sont évités de justesse. Je vois que J a une pièce de 5 francs incrustée dans la paume gauche, à la base du pouce. Elle est là depuis si longtemps qu'une fine peau la recouvre. J sait enlever la pièce avec facilité : il "pèle" la peau et sort la pièce de son "alcôve". C'est impressionnant : la peau est saine mais la cavité formée par la pièce est un réel cratère. J semble attaché à cette pièce et ne semble pas prêt à s'en débarrasser. Je ne sais pas pourquoi. 17J26

R : la nuit, je sors de la chambre pour aller aux toilettes. Je suis prise par qqn qui me bâillonne et m'empêche d'appeler. Je me débats. Il faut absolument que j'arrive à me faire entendre par B ! Je cherche à hurler.... Je me réveille en criant 17J27

R 1 : Je suis dans un regroupement (chorale ? séminaire ? formation ?). On est conduit en bus, d'un endroit à un autre. Un gars a oublié son sac/sa valise dans le lieu précédent. Il dédramatise en disant qu'il récupèrera le tout à la fin du séjour. Je lui conseille d'aller rechercher le tout au plus vite car le bus est en retard. Et si le bus repart sans lui ? Je lui promets que j'attendrais son retour avant de monter dans le bus. Il part. Les festivités traînent. Il aura donc le temps. On se met en mouvement pour rejoindre le car qui vient d'arriver. Le gars n'est pas là. Je veux prévenir le groupe de son absence. J'explique à tous...et je vois qu'il est là, dans le groupe ! Il rit en voyant ma surprise. Il me prend dans les bras et m'embrasse. C'est très doux. Nous sommes heureux l'un et l'autre de notre rencontre. Il me raconte sa vie. Il me dit qu'il a toujours été considéré comme un idiot par les femmes qu'il a rencontrées. Je suis étonnée. Je lui dis que, par rapport à son vécu, j'ai été bien privilégiée. Il me dit que ça se voit...Je vois B. Je ne veux pas le blesser. Le gars non plus. B semble occupé par autre chose et repart. Une autre dame du groupe vient draguer le gars. Je n'en suis pas perturbée. Le gars la sécurise, l'accueille. Elle dit avoir eu une enfance malheureuse dans une famille nazie. Il écoute, comprend. Il revient vers moi. Une dame arrive, très désagréable. Est-ce sa femme ? Très sèchement, elle lui dit de ne pas traîner car il a plein de choses à faire ! Elle repart via un grand volet tagué qui se referme derrière elle. Le gars me reprend chaleureusement par les épaules et nous marchons joyeusement bras-dessus, bras-dessous. De la rue, nous entendons les autres qui chantent à l'intérieur du bâtiment. C'est un beau chant. Je pourrais le mettre au répertoire de ma chorale. Je suis heureuse. 17J27

R 2: Je suis avec B. Nous devons traverser une rivière en crue. Par où passer ? Nous sommes en bottes. Il y a de l'eau partout. B devine la trace d'un chemin où l'eau est moins profonde. Nous sommes manifestement sur la bonne route. Ouf ! 17J27

R 3 : A un repas (genre fête sous chapiteau), une dame explique que, quand elle est épuisée, son cœur a de bien étranges symptômes. Tout le monde rit et regarde son mari en relevant qu'elle se dit épuisée ! Je viens à son secours en disant en riant qu'il est légitime qu'elle soit épuisée de bonheur. Elle me dit de m'approcher. Elle m'explique que quand son cœur redémarre, il y a deux phases. D'abord un redémarrage lent. Puis, elle me dit de mettre mon oreille sur sa poitrine : j'entends un driiiiiing de réveil ! Elle me confirme que c'est bien là le second signal que son cœur reprend ! C'est dingue !... Je me réveille quasi en riant ! 17J27

R: Je suis à l'enterrement de mon petit-frère. Je suis à la fois très émue (= le contexte) et "extérieure" à la situation (= je n'ai jamais eu de petit-frère vu que je suis la benjamine). L'église est bondée. Je suis dans la nef latérale gauche. Toute l'école est présente. Le décès a eu lieu dans un contexte scolaire. Il y aurait eu erreur/faute de surveillance de l'enfant. Un chant fait allusion à cet accident. Toute la cérémonie semble éluder le contexte de ce décès, sauf ce chant que j'ai tenu à intégrer car je trouve grotesque de faire "comme si" rien ne s'était passé d'anormal. Chanter, c'est une façon de dire les choses, avec force et douceur à la fois. Après la cérémonie, je me rends à pied chez le gynécologue. Il gèle. Le sol est une patinoire. Je m'amuse à faire des glissades. Je croise une maman et sa petite fille. La fillette chante. Je connais cette chanson. Je chante en canon avec elle. Elle est contente. Je ne sais trop où est situé le gynécologue. Je croise une amie. Je la suis. Elle entre dans une sorte de tea-room très sympa et chaleureux. Je doute que ce soit là le cabinet du gynéco. Mais, à l'arrière de la salle, il y a une porte : c'est là ! Heureusement que j'ai pu suivre mon amie, sinon je n'aurais jamais trouvé ! Dans la pièce, un groupe de femmes. Elles sont assises sur de petits tabourets, en méditation. La consultation est collective (!!). Le chagrin de mon deuil ressurgit. Je ne sais pas retenir mes larmes. La responsable est très bienveillante. Elle m'offre une tisane. Je pleure à gros bouillons. Mon chagrin est immense. Nous devons quitter cette pièce via un passage scabreux, une sorte d'échelle très large avec, par endroit, des écueils délicats. Ce n'est plus le moment de pleurer. Je dois faire face à la situation... Je me réveille. Je suis ébranlée. 17 J28

R : image fugace d'un fourgon, semblable aux charrettes à chevaux qui venaient distribuer le pain vers 1950. Mais cette fois, motorisé, sans cheval. Véhicule rouge avec beaucoup de dorures mates. Immobile. Puis je suis assis comme convoyeur dans une circulation dense. Un break fait mine de se stationner où se trouve déjà un véhicule. Le break touche et poursuit son recul. Le rêve a été fugace sans émotion particulière de ma part. 18 J0

R : On va couper du bois (pour des bûches) dans un jardin complètement délaissé depuis des années. Je suis à la tête d'une petite équipe désorganisée. Dans ce rêve, je ne vois rien de nouveau. : - Je suis en équipe comme je le suis au verger des Amis de la Terre, - le jardin est délaissé comme des jardins où je vais donner un coup de main dans le village - etc. 18J1

R : Je touche un tronc d'arbre. J'ai une révélation : "Thuya! J'ai reçu Thuya!" (Dans le cadre de la pathogénésie) 18J1

R: Je suis à l'extérieur, le temps est neurasthénique, tout est gris. Je suis bien habillé (bien couvert) et je travaille chez un vieux copain (dont je n'ai plus de nouvelles depuis 50 ans). Je travaille tranquillement dans les gravats. Jean s'active de son côté. Avec une brouette, il descend des gravats vers le jardin en contrebas. La roue avant se bloque et Jean passe par-dessus tout. Il s'est probablement mal reçu. Silence. Je vais voir ce qu'il en est. Jean est couché et ne se relève pas. Il est sur le dos, les yeux fermés. Il s'ajuste plus confortablement. Un énorme bloc, à côté de lui glisse sur lui et le recouvre doucement. Il a disparu. Réveil tranquille ; pratiquement pas d'émotion. 18 J2

R : j'ai cru clairement entendre la sonnette à rue. Je me suis arraché de mon sommeil et je me suis précipité pour ouvrir : personne 18J5

R: Je fuis et détrompe la police dans une chasse à l'homme vécue comme un jeu. Cela part d'une infraction bénigne dans une station de sport d'hiver. Je déjoue tous les barrages, tous les passages obligés. Je quitte la station avec un téléphérique et, en bas, je parviens encore à échapper en changeant mon apparence. Enfin, j'ai pu dormir un peu car la nuit précédente, je n'avais pu dormir que trois heures, encore une fois. 18 J12

J'ai rêvé que je tombais en panne de voiture (pour le contexte j'emmenais la voiture au garage aujourd'hui et celle de ma sœur ne démarrait plus y a 2 jours. 19 J3

J'ai rêvé que j'étais caissière et que d'un coup il fallait que j'arrête et que j'aie à mettre ma robe de mariée. Et arrivée sur le parking (ou plutôt terrain vague) je ne retrouve pas ma voiture, il fait nuit et toutes les voitures sont noires mais la mienne est introuvable. Suite au prochain épisode !!! 19J5 *expérimentatrice va se marier*

Dans la nuit du 14 au 15, un rêve un peu vague ou "on était représenté par un symbole qui n'était qu'une moitié de notre valeur réelle" c'est ce que j'ai noté... 22J0

Autre rêve: de skier à demi-tarif dans la petite station de Ste croix...22J0

ce matin, un de mes fils m'a réveillé soudainement pour une histoire de clé; je n'ai pas pu me souvenir des autres rêves... 22J0

Une image m'a traversé la tête cette nuit, celle d'un petit singe dans le feuillage bien vert d'un arbre... 22 J0

R: je jouais du piano en chantant près d'une piscine. Soudain me vient l'envie de chanter la dernière note sous l'eau... je plonge et chante une note au fond de l'eau mais très vite je manque d'air et ressort à la surface... je pense que ce rêve est en relation avec une discussion que j'ai eu dans la journée sur le chant des baleines. 22 J2

R: je suis dans une sorte d'hôpital (urgence?). On reçoit des gens en difficultés. Parmi eux, une femme qui vient avec 2 enfants dans une sorte de poussette. Elle semble insister pour qu'on prenne en charge ces 2 enfants afin qu'elle puisse repartir. Ce n'est pas un lieu d'accueil social, on est occupé à toutes autres choses et je m'arrange pour ignorer sa demande.22J3

R de foules, de station de Métro, de rues encombrées de monde.... je croise un monsieur qui porte une petite boîte, sans doute une pâtisserie, on discute et il veut venir manger son gâteau chez moi. Je continue mon chemin car ce n'est pas mon souhait (à rapprocher du rêve ou la femme veut me confier définitivement des enfants dans un service d'urgence) 22J5

Vers 7h du matin, une sorte de vision dans un demi-sommeil: je vois une maison de l'extérieur, isolée. En regardant par les fenêtres, je vois les rideaux bouger comme si il y avait du vent à l'intérieur (alors que je suis dehors et qu'il n'y a pas de vent). Impression très curieuse. 22J5

Un R dans la nuit du 20 au 21: un poulpe est en prise avec une sorte d'hippocampe. Il lui écarte les mâchoires et rentre dedans.... ressenti désagréable.... 22J7

Vers 7h du matin, Rêve : d'un ami homéopathie, JS, qui se prépare pour un stage de méditation (qu'il pratique vraiment en réalité) 22J7

Autre morceau de R: je me souviens d'un homme plâtré qui attend qu'on s'occupe de lui...22.J7

rêve dans la nuit du 22 au 23 décembre: je longe un plan d'eau avec je crois ma famille , en tout cas 2 de mes fils. un homme montre à l'un de nous comment sauter d'un piquet à l'autre (des piquets qui sortent de l'eau) sans tomber ... on a l'impression d'être des élèves d'un maître Ninja... puis on arrive dans un endroit où coule un immense fleuve tumultueux, presque en crue... surtout de couleur blanche (sans être du lait!) et on comprend qu'on va être mis à l'épreuve car il va falloir le traverser en utilisant la technique des piquets... curieusement je me sens bien prêt pour ce défi! 22J8

R dans la nuit du 24 au 25: je fais partie d'un ensemble vocal, mais on ne chante pas. Je suis là, j'observe les gens. Le groupe remarque que je ne chante pas, j'ai un rôle d'observateur à part. Ils se demandent ce que je fais. Certains plaisantent en disant que je prépare un coup en

douce... Puis je me retrouve avec le groupe dans un véhicule roulant, un peu comme les bus londonien en plein air... on traverse la ville. Je suis à coté d'une fille qui me montre des rues et des adresses, mais je ne comprends pas bien de quoi elle parle. Elle me dit finalement qu'elle habite telle rue et que c'est son anniversaire, et que le groupe est là pour cela. Et là, j'éclate en sanglots, je lui prends la main en disant que je suis désolé, je n'avais rien compris, j'ai vraiment des larmes de chagrin de n'avoir rien compris et d'être passé à coté de tout cela... sentiment très bizarre et surprenant. 22J9

R 2 : Je suis à vélo, je passe une sorte de douane pour payer ou régler une taxe. ça bouchonne, car les gens passent avec leurs vélos dans un petit encadrement après avoir réglé les affaires administratives. Devant il y a des vélos de sportifs, tout fins qui passent aisément l'entrebâillement, moi j'ai un vélo plus gros et il faut que je manœuvre pour. A un moment une dame me fait remarquer que j'ai fait tomber son bonnet en laine ... je le ramasse et lui met sur la tête en lui disant : "eh bien, vous alors, ce doit être chiant de vivre avec vous !".... puis je remplis une sorte de télégramme au guichet, j'y mets des tas de renseignements médicaux pour quelqu'un... et je m'aperçois en levant la tête vers la gauche qu'il y a une foule de gens qui attendent que j'ai fini... je suis très gêné, car je n'ai pas mesuré l'attente que je provoquais et je m'éclipse rapidement.... j'avoue ne pas très bien comprendre le sens de ce rêve...22 J9

R de camping au bord d'une route..... On fait le même circuit pour la 2ème fois ...22J12

R : Je suis dans un appartement qui vient d'être quitté par des amis. Ils m'ont dit que je pouvais prendre le matériel restant et notamment une boîte métallique noire/violette, qui ressemble a un ampli ou un élément d'une chaîne Hi Fi, mais qui semble émettre quelque chose, mais cela me semble néfaste voire maléfique. Je l'ouvre et découvre des immondices ou des matières organiques en putréfaction dedans ! Je comprends qu'elle est vraiment maléfique et la laisse sur place (je préviens mon ami de cela). En partant, je me retrouve dans une grand cage d'escalier et je vois monter en bas une jeune femme maigre, déguenillée, qui vient vers moi en voulant me convaincre de garder la boîte.... j'ai une peur qui me fait sortir un cri silencieux, (un peu comme font les chats quand ils sont effrayés) et je le fait avec une telle énergie qu'elle est repoussée au loin et finit par disparaître.... je me réveille. J'ai encore cette sensation d'énergie et de souffle que j'ai émis dans ce "feulement"..... 22 J15

R que je dois aller à la recherche de mon épouse qui s'est perdue mais que je suis retenu avec ses copines à un bar où elles m'obligent à boire un chocolat chaud mais la commande n'arrive pas et le temps passe à attendre . (*Après interrogation par coordinatrice* : C'est curieux que j'ai noté 'm'obligent' avec le recul, je dirais plutôt 'm'invitent' à prendre un chocolat chaud. Ce qui me gênait c'était plutôt qu'on mettait un temps interminable à apporter ces chocolats chauds et que mon épouse devait m'attendre. J'étais freiné dans ce que je devais faire. 23J2

R que je n'arrive pas à rejoindre ma mère en raison d'obstacles sur la route 23J4

R : dialogue avec une maman, le médecin lui dit "vous avez vu le bébé petit, alors vous dites "il est petit". 24J0 (*expérimentatrice sage femme*)

R : Puis préparation d'une chorale avec Gilbert Bécaud, enfin, découverte dans un tas de saletés d'une statue où était écrit "Saint Joseph" 24J0

R : ballade à travers une ville, on cherche, on fait demi-tour, dans un taxi, il y a une histoire de chat. 24J0

R il y a chez moi une réunion intergénérationnelle, calme, sans énervement ni trop bruyant. Certains adultes s'occupent d'enfants, mais ce sont leur portrait quand ils étaient petits enfants.

24 J5

R: question de papiers administratifs à remplir très compliqués. Puis départ en voiture, plusieurs voitures se suivent, la nôtre loupe un virage et tombe dans le ravin très lentement. Je pense "il faut écrire où nous sommes ", je cherche un papier et j'écris "la vie a été belle ". Beaucoup de vent. L'après-midi, actif. Tristesse sans raison en soirée. 24J10

R : se passe dans des maisons en constructions, des va et vient surtout d'un petit garçon (toujours le même) qui rentre dans une pièce et que je fais sortir et qui revient...j'ai une chaîne autour du cou dont le fermoir est cassé, j'essaye de l'arranger, elle glisse le long de ma poitrine et de mon ventre, je la ramasse et elle recommence à glisser, à plusieurs reprises. 24J13

Signes Généraux

Depuis ma nuit blanche aucune fatigue vitesse de course améliorée (ce qui ne s'était jamais produit depuis que j'enregistre et que je tourne en rond... et pourtant j'avais tenté!!) aucune fatigue, pas de sieste, aucun bâillement ni avant la prise de remède suivante (15h06), ni après 4J2

Toujours forme olympique, aucune fatigue aux 7km à 14h avant repas. 4J3

Mon absence de sommeil s'accompagne de façon surprenante d'une grande forme (bien que n'ayant jamais été dopée, je suppose que ça doit ressembler à ça: opérationnelle 24h/24 et des performances physiques améliorées sans aucun effort et même sans le vouloir) 4J4

Épuisée; fatiguée. Depuis dimanche après midi, je dors beaucoup, j'ai besoin de beaucoup de sommeil. 10J1

L'accablement d'hier est plus faible mais toujours présent. J'ai travaillé une heure ou deux sur l'ordi, mais l'idée de faire un écrit créatif semble "de trop". Moins qu'hier, quand même. La fatigue et l'écrasement sont moins intenses. 10J2

Réflexion expérimentatrice : c'est comme si le remède agissait de façon cyclique. Il y a un symptôme physique très fort et qui affecte en même temps le mental. Et 24 heures après, tout va bien 10J12

Sensation de froid (les autres dans la pièce n'ont pas l'air d'avoir si froid. 10J17

Ai rejoint une amie pour une marche nordique dans la campagne environnante. Avons marché env. 90 mn d'un pas vif. Le froid était aussi assez vif. Pas eu froid. Bonne énergie pendant la marche. Bonne énergie encore lors de la poursuite du tri. (Je n'aime pas faire ça bien que ne ressentant aucune émotion genre tristesse, battement de cœur, pleur ni ressentiment quand j'y suis. Plutôt de l'indifférence, Un peu comme si je regardais cela de l'extérieur.) Des affaires encore accumulées dans la maison que j'ai habitée pendant 40 ans et que je n'habite plus depuis 4 mois. 11J0

Une chose nouvelle que je remarque à l'instant: je n'ai pas eu froid ce soir. Alors que je trouve habituellement qu'il ne fait pas assez chaud si je ne fais pas de flambée dans le poêle et que je ressens à nouveau le froid sitôt le feu éteint. Rien de ça ce soir. J'ai bien fait une flambée cet après-midi, mais plutôt par plaisir et anticipation que par nécessité, mais ensuite, je n'ai pas rechargé le poêle de toute la soirée. 11J0

Nuit très courte. Mais étonnamment bonne énergie. 11J1

Ce soir non plus, je n'ai pas froid (voir remarque lundi 13) - n'ai pas trop chaud non plus. Je ne déborde pas d'énergie, mais je n'ai pas ressenti cette fatigue qui m'a accompagnée ces derniers jours. 11J2

Je ressens une énergie que j'avais perdue. Je ne soulève pas encore les montagnes, mais j'en ai fait, aujourd'hui, plus que de toute la semaine. Ce regain d'énergie me réjouit. Et me rassure. Psychiquement, je trouvais assez dur de me voir sans ressort, indifférente à la vie. J'avais envie de partir en voyage pour partir, en fait. Aujourd'hui, j'ai envie de partir en voyage et me réjouis d'en faire le projet, un projet qui prend forme. 11J4

Je n'ai pas froid ce soir. 11J4

Passé le reste de la matinée à vider quelques cartons de déménagement. Le regain d'énergie que j'ai noté ces tous derniers jours perdure. 11J6

Alors, aujourd'hui, avec ce regain d'énergie bienvenu (*positive covid le 25 Oct.*) abondent les questions: bienfait du remède expérimenté? Placebo subjectif? Cheminement personnel?

Vivement les résultats de l'expérimentation! Je n'ai pas froid. 11/J6

Pas allumé de feu ce soir et pas eu froid non plus. 11J7

Bonne énergie au réveil et dans la journée et dans la soirée. Je n'ai perçu aucun symptôme à signaler autre que ce regain d'énergie qui perdure (noté précédemment comme élément nouveau). 11J8

Ce soir, j'ai remarqué que je perdais - que j'avais perdu - beaucoup plus de cheveux que ce qui tombe normalement. Rien qu'à ma toilette du soir, j'en ai dénombré une trentaine. C'est beaucoup, à mon avis. J'en trouve toujours qq-uns dans le lavabo ou le receveur de douche ou même par terre. Mes cheveux sont fins et courts, et la plupart sont toujours couleur châtain, leur couleur naturelle, parsemés de blanc ou de mèches blanches, mais en quantité restreinte. 11 J30

Ce matin, j'ai trouvé une bonne trentaine de cheveux sur mon oreiller. Cela m'a frappée. Ensuite, en passant ma main dans les cheveux et en secouant fortement ma tête au-dessus du lavabo, il en est encore tombé et un moment plus tard encore dans le receveur de douche. Cela faisait bien une soixantaine de cheveux en tout. Cela m'alerte. 11J31

Aujourd'hui, j'ai noté une énergie vitale accompagnée d'une clarté d'esprit que j'avais perdue depuis des années. Comparée au regain d'énergie dont j'ai fait état précédemment ici, c'est un autre sentiment. En image: comme si j'arrivais sur une hauteur et que je voyais clairement autour de moi, avec une vue dégagée. 11J32

La nuit dernière, pour une raison inconnue, j'ai mal dormi. Une tranche de 23h à 01h24, impossibilité de me rendormir avant 5h... Pensées désagréables difficiles à chasser. Debout à 7h30. Matinée bien occupée, puis moment privilégié avec ma petite-fille de 5 ans. Puis coup-de-pompe mais pas de possibilité de faire une sieste. Garde petits-enfants l'après-midi. Et regain d'énergie vers 18h30! Suis en train de rattraper des tâches négligées. Bon signe. 11J35
Je suis de plus en plus faible et tremblante. Cela reste aussi après un riche petit déjeuner. Je suis de plus en plus KO, même si je vais très bien dans mon travail du moment. J'ai pratiquement de la faiblesse même dans les mains pour écrire. Avec cela une grande soif d'eau. Dans l'après-midi cela est terminé, même si je suis encore dans le même travail. 14J3
Droit et gauche échangés (ce qui n'est pas son habitude) 14J39

Impression de fatigue plus importante que d'ordinaire après une journée de boulot. Yeux fatigués. Pas de motivation pour tricoter le soir. 19 J2

Malgré 11 h de consultations quasi non stop, je me sens étonnamment bien! 22J0

J'ai encore cette sensation d'énergie et de souffle que j'ai émis dans ce "feulement"..... 22 J15
25 décembre: c'est Noël! Journée calme et sereine en famille (4 personnes avec nous deux) ...

Promenade au bord de mer, bien supportée. En fin d'après-midi, fatigue +++ je fais une sieste, pas l'habitude de dormir à cette heure. Repas digeste, sans alcool, le transit va bien. 24J11