

Pinus Pinea

Le pin parasol



Pathogénésie réalisée par
l'École Homéopathique Auvergne-Rhône-Alpes

Avec la participation
d'Homéopathes Sans Frontières

Pinus pinea

Le pin parasol

Pathogénésie

Réalisée en mai et juin 2018

Par l'Ecole Homéopathique
Auvergne-Rhône-Alpes

Avec la participation
d'Homéopathes Sans Frontières

Coordinateur :

Dr. Jean-Marie DESCHAMPS

Assisté des :

Dr. Michelle CAMELIN

Dr. Claire DELACHANAL

Nous remercions chaleureusement toutes les participant-e-s à cette belle expérience collective :

- Celles et ceux qui ont expérimenté ou supervisé, pour la qualité de leurs observations :

Nelly ANDRES

Bruno BARBUT

Catherine BILLOD

Valérie BOURIN-KLEIN

Patrick CAMBONIE

Michelle CAMELIN

Hélène CEYZERAT

Emeline COHET

Claire DELACHANAL

Emilie DUMONT-PIERREL

Céline FERME

François GAMBY

Catherine GROSSIORD

Annick HARLIN

Florence KOHLER

Clémence LAGARDE

Florence LAPPRAND

Jean-Luc MABILON

Jean-Marc MIGNOT

Michèle MONIN

Marie-Cécile NAVECTH

Sonja OPOLKA

Séverine PERRICHON

Didier ROCCHETI

Bruno STAQUET

Sophie THOLIN

Marie-Pierre BERTRAND

Marianne CASARI

Dominique DELBOS

Aline DELRIEU-CABIRAN

Martine DURAND-JULLIEN

Geneviève CHEREAU-LAZDUNSKI

Bernard LAMEY

Françoise LAMEY

Yecenia LOPEZ-MARQUEZ

Fred REROLLE

Christiane VALLET

- Mr Laurent GAL, pharmacien à Vailhauquès (34), pour la montée en dilution et la fabrication du remède,
- Mme Marie DESCHAMPS pour la mise en page du document,
- M^{me} Caroline ZEILER pour la traduction anglaise du résumé.

Résumé

L'Ecole Homéopathique Auvergne-Rhône-Alpes a organisé en mai et juin 2018 la pathogénésie de *Pinus Pinea*, le pin parasol. La souche provient de la pharmacie Helios (Londres) et le remède a été expérimenté par 19 volontaires.

On trouve dans ce recueil :

- l'exposé de la méthodologie de cette nouvelle expérimentation,
- les aspects botanique, gastronomique ou symbolique de l'arbre
- une étude de la Matière Médicale de *Pinus Pinea*
- l'intégralité de la Matière Médicale

Un certain nombre de thèmes se sont dégagés de l'étude et sont regroupés ainsi :

- **Parmi ceux-ci, certains peuvent correspondre à des thèmes des arbres :**

- Bois - Arbres ou tronc, se transformer en arbre, verticalité (colonne, ascenseur, échelles)
- Eau : mer, lacs, piscines, rivières, bateaux - Soif augmentée - Moiteur ou sécheresse de la peau et des muqueuses
- Sérénité, optimisme, confiance, organisation facile, efficacité
- Excitation, gaité, loquacité, afflux de pensées, lever matinal

-
Ces thèmes des arbres avaient été identifiés en janvier 2017, au cours d'un séminaire de l'INHF-Paris sur les Arbres organisé par le Dr. Hélène Renoux :

Spiritualité / Sexualité / Haut/bas / Rébellion / Détachement, solitude / Colères, violence/Sang-Mémoire /Majesté / Rachis /Sec/mouillé / Foie / Sagesse-Détermination / Eau / Violence /Feu / Sérénité/flegme / Confusion-Déconnexion-Relations / Force-énergie-vitalité / Troubles cutanés / Implantation/déracinement

- **Certains thèmes paraissent appartenir à ceux de la famille des conifères :**

- Indifférence, retrait, aversion ou difficultés au contact relationnel, se sent seul, détachement/secourir, prendre soin
- Illusion corporelle - Creux, vide, manque

- **Les thèmes les plus spécifiques de cette pathogénésie seraient donc :**

- Plage, sable, côte
- Couleur beige ou dorée, ou jaune
- Franc-parler, envie de partager, de parler de la pathogénésie – Trésor – Choses cachées, faire sortir de quelque chose de caché
- Chercher un lieu (pour dormir/pièce secrète/WC), endroit difficile d'accès
- Maisons, appartement, bâtiments, chalets, monuments, en précisant qu'il s'agit de
 - bâtiments anciens, vieillots, en ruine
 - maison de famille
 - bâtiments d'un autre temps, d'une autre époque
- Etudiants, se retrouver en formation, lycée, fac, enseigner
- Petites bêtes - Fasciculations –Vibration
- Localisation œil, toit de l'orbite et oreille
- Localisation flanc droit-rein droit et vessie
- Aphtes, ulcérations, fissures

Summary

The proving of *Pinus pinea*, also known as Italian stone pine, umbrella pine and parasol pine took place from May to June 2018 and was organized by the homeopathic school Auvergne-Rhône-Alpes, located in Grenoble, France. The original substance was delivered by Helios pharmaceuticals (London) and was proven by 19 volunteers.

Contents of the homeopathic proving booklet:

- description of the proving methodology
- botanical, gastronomical and symbolical aspects of the tree
- a study of the Materia Medica of *Pinus pinea*
- the integrality of the Materia Medica

Following themes came out of the proving and are regrouped as follows:

Themes of trees

- wood, trees or trunks, transforming into a tree (verticality), column, ladder
- water: sea, lakes, swimming pools, rivers, boats - increased thirst - skin and mucosal membranes clammy or dry
- serendipity, optimism, confidence, easy organisation, efficiency
- excitement, merriness, loquacity, rush of ideas
- early wakening

Major homeopathic issues of tree remedies have been identified during a seminar organized by Dr. Hélène Renoux and the National French Homeopathic Institute of Paris (INHF) in January 2017 and are the following:

Spirituality/ top/bottom / rebellion / detachment, solitude / anger, violence / blood - memory / majesty / spine / dry- wet / liver / wisdom - determination / water / violence / fire / serendipity - flegm / confusion - disconnection - relationships / force - energy - vitality / skin problems / implantation (setting up) / uprooting.

Themes of the Conifers

- indifference, retreat, aversion or difficulty to establish a relationship, loneliness, detachment/
helping, taking care
- delusion regarding bodily sensations - hollow, empty, lack

Specific themes of the proving of *Pinus pinea*

- beach, sand, shore
- golden, beige or yellow color
- outspokenness, sharing thoughts, sharing one's impressions about the proving
- treasure, hidden things, bringing forth what is concealed
- looking for a place (to sleep / a secret room / toilets), places difficult to reach
- houses, appartments, buildings, cabins, monuments which can be either
 - old or old-fashioned buildings, ruins
 - family homes
 - bulidings from another time
- student, education, apprenticeship, high school, college, university, teaching
- small creatures, fasciculations, vibrations
- located to: the eye, the apex of the orbit , the ear
- located to right flank, the right kidney and the bladder
- sores, ulcerations, fissures

Le pin parasol

Méthodologie

Jean-Marie Deschamps (Chambéry)

Pourquoi cette expérimentation ?

Rappelons tout d'abord que c'est pour les Elèves de l'école homéopathique qu'une pathogénésie est organisée. Elle leur permet de vivre de l'intérieur ce qu'ils sont en train d'apprendre, et plus précisément de ressentir comment l'énergie d'une substance peut venir perturber la leur !

Cette expérience a également l'intérêt de fédérer élèves et enseignants, ou simplement plus anciens, autour de ce qui est à la base de l'homéopathie, dans le sillage d'Hahnemann et de tous ses élèves.

Enfin si l'expérimentation et sa synthèse sont correctement réalisées, le document qui en résulte pourra servir à des homéopathes pour soigner, voire guérir des patients. Grâce à Internet, l'ensemble des pathogénésies est désormais accessible en ligne en quelques clics !

Pourquoi le pin parasol ? Ayant fait en 2017 une communication sur les pathogénésies à une réunion d'Homéopathes Sans Frontières, certains de ses membres m'avaient demandé d'en organiser une au sein de cette association, mais le trop faible nombre de volontaires m'a fait opter pour leur intégration dans celle que j'ai organisée à l'EHARA.

Or l'Assemblée générale d'HSF-2018 se tenant dans le Var au bord de la Méditerranée, j'avais l'idée de choisir ce pin parasol, dont j'ai toujours, comme beaucoup d'entre vous sans doute, admiré l'élégance et qui me semblait assez emblématique de cette région, bien que son aire géographique soit en réalité plus étendue. Voici pour le choix de ce remède.

Rappelons les expérimentations précédentes :

- Le lait de chamois – 2007 (français/anglais) ;
- Le pin cembro – 2011 (français) ;
- La cuscute – 2013 : proving en 4 lieux différents – H. Renoux (français).

Toutes ces pathogénésies sont sur le site :

<http://ecole-homeopathie-auvergne-rhone-alpes.com>.

La souche

Le pin parasol existant comme souche à la pharmacie Helios (Londres), nous n'avons pas eu à faire de prélèvement dans la nature. C'est Laurent GAL, pharmacien et homéopathe, qui fabriqua pour nous les différentes dilutions, et c'est donc chez lui que vous pouvez vous procurer des doses de ce remède pour vos patients.

À noter que la première dilution n'étant disponible qu'en 12CH, nous avons utilisé les quatre suivantes : 12CH, 15CH, 30CH et 200K.

Méthodologie de la pathogénésie

« La meilleure occasion d'exercer votre sens de l'observation et de le parfaire est d'expérimenter des remèdes par vous-même. » (S. Hahnemann)

L'expérimentation s'est déroulée suivant le protocole conseillé par Jeremy Sherr, avec 4 phases :

- Consultation pré-proving courant avril 2018, le superviseur évaluant les symptômes habituels de son expérimentateur ;
- Prise des doses (six doses étaient à la disposition) fin avril. Observation et recueil des symptômes pendant les deux mois qui ont suivi, symptômes recopiés dans des traitements de texte.
- Mise en commun de l'expérience de chacun au cours du forum de cas cliniques de l'Ecole fin juin ;
- Exploitation et synthèse de la pathogénésie dans les mois qui ont suivi.

L'aventure a rassemblé 19 expérimentateurs-trices volontaires et autant de superviseuses-seurs, 15 femmes et 4 hommes (la proportion des hommes décroît hélas nettement depuis 2007...), que l'on peut répartir ainsi :

Onze femmes et deux hommes dans le groupe EHARA, quatre femmes et deux hommes dans le groupe HSF.

Les dilutions utilisées, 12CH, 15CH, 30CH, 200K ont été distribuées de façon aléatoire. Dans la matière médicale, que nous publierons in extenso chapitre par chapitre, chaque expérimentateur sera défini par un numéro pour préserver la confidentialité. Ce numéro est suivi de la dilution qu'il a prise, par exemple : (8,5CH).

Un placebo figurait dans cette expérimentation, constitué de granules neutres envoyés le lendemain de l'envoi des verum). L'expérimentatrice n'a ressenti aucun symptôme physique, mais – hasard ? – a fait des rêves d'appartement et de gîte, thème de rêves fréquemment rapporté dans cette expérimentation.

Un seul expérimentateur, n'a ressenti aucun symptôme, aucune modification de son état (à noter que c'était un médecin, non homéopathe)

Il va sans dire, mais nous le précisons cependant, qu'aucune personne, en dehors de l'organisateur, n'avait connaissance de l'origine de la souche.

Souhaitons à présent que ce nouveau remède dont la souche est un arbre qui donne déjà beaucoup de lui-même aux humains, soit également un moyen de les soulager de certaines souffrances !

Remarques

Si vous ne vous souvenez pas très bien de la pathogénésie du pin cembro, je rappelle que nous avons eu de nombreux problèmes de connexion entre expérimentateur et superviseur, ou entre moi-même et les superviseurs ou

expérimentateurs que cela soit par courrier, par mail ou par téléphone. Certains avaient même abandonné l'expérimentation...

Nous avons mis ces phénomènes comme possiblement en relation avec une des sensations de la famille des conifères d'après la méthode Sankaran (Fragile, Cassé en morceaux, Cassant, **Connecté/déconnecté**, Vide/plénitude, **Détaché**, Fragmenté).

Cela s'est reproduit ! Quelques exemples :

- Une expérimentatrice et sa superviseuse n'ont pu se joindre – malgré des tentatives de ma part de débloquent les choses – avant le treizième jour de début de proving ! L'expérimentatrice rêvera d'ailleurs de « **connexions coupées** » (escaliers détruits, route où l'on ne peut pas passer) ;
- Certains expérimentateurs et superviseurs se sont peu appelés, avec un sentiment de distance, ceci sans connotation affective ;
- Je n'arriverai pas à joindre un binôme pressenti alors que j'avais leurs coordonnées (binôme qui ne fera finalement pas l'expérimentation pour raison de santé) ;
- Une superviseuse a ressenti qu'elle dérangeait son expérimentatrice, une autre qu'elle était intrusive en cherchant à joindre son expérimentatrice pendant le proving.
- Et celle-ci a perdu toutes les coordonnées de sa superviseuse !
- Une superviseuse a senti que son expérimentatrice ne souhaitait plus continuer le contact au bout de deux semaines ;
- Le fichier comprenant la liste des binômes était déformé sur certains ordinateurs, aboutissant à une mauvaise congruence entre expérimentateur et superviseur, ce qui a entraîné un retard et une incompréhension et finalement un renoncement du binôme.

Mais signalons que d'autres binômes ont très bien fonctionné sans aucune difficulté.

Certes moins nombreux que pour le pin cembro, ces problèmes de connexion me paraissent malgré tout significatifs. Je signale que pour les pathogénésies du lait de chamois ou de la cuscute, s'il y a pu avoir des difficultés de connexion, elles ont été si anecdotiques qu'elles n'ont pas été remarquées ! Et elles ont, ici, perturbé le déroulement de la pathogénésie.

Bibliographie

- Hahnemann S., *Doctrine homéopathique ou Organon de l'art de guérir*, sixième édition, Editions JB Baillière et Ed. Similia, 1986.
- Kent J.T., *New remedies*, Sett Dey and Co, 1973.
- Sherr J., « La pathogénésie homéopathique », aux Editions Similia (Traduction Didier Lustig) 1997.

Pinus pinea, l'arbre

*« Est-ce trop demander, sur mon petit lopin, plantez je vous en prie, une espèce de pin,
Pin parasol de préférence,
Qui saura prémunir contre l'insolation, les bons amis venus faire sur ma concession,
D'affectueuses révérences » ...*

(G. Brassens – Supplique pour être enterré à la plage de Sète)



Dans le monde des arbres, et dans sa famille des conifères, ce qui frappe de prime abord chez le pin parasol est cette silhouette immédiatement reconnaissable qui, partout en France, évoque la Méditerranée et le soleil du Midi.

« Mélange subtil de force et d'élégance, de rigueur et de grâce, la silhouette du pin parasol semble née du pinceau habile d'un arbre japonais »

(Le pin parasol – Actes Sud)

On a longtemps cru qu'il venait d'Anatolie et des bords de la mer Noire, mais en réalité il semblerait qu'il soit une espèce indigène du Midi, puisqu'on a retrouvé du pollen de pin parasol vieux de 6000 ans lors d'un sondage à Fos-sur-Mer.

Parfaitement adapté au climat provençal, il pousse aussi bien dans les massifs des Maures et de l'Esterel que dans le Sud-Ouest, du Languedoc à l'Aquitaine, en remontant la côte Atlantique jusqu'au sud de l'Angleterre.

Son aire de répartition actuelle s'étend du Portugal à la Syrie le long des côtes septentrionales de la Méditerranée. Il est abondant en Italie, au sud de l'Espagne, en Crète et dans les îles Canaries. Son introduction en Afrique du Nord est récente.

De la sphère au parasol

Jeune, le pin parasol ressemble en fait plus à un gros ballon qu'à une ombrelle déployée. C'est un buisson arrondi, aux rameaux dressés et disposés en candélabre autour de la tige centrale, et qui recouvre le sol de ses branches basses étalées.



Ce n'est que vers la vingtième année de l'arbre, voire plus tard, que les branches basses commencent à dépérir naturellement et à s'éliminer, laissant apparaître le départ du tronc.

Mais le plus souvent, la main de l'homme a favorisé l'élimination de branches basses disgracieuses.

L'arbre adulte

L'arbre peut atteindre 30 mètres de haut, son tronc est droit et trapu, souvent sinueux ou incliné, précocement ramifié en deux ou trois branches quelquefois.

L'écorce est craquelée de profondes fissures, elle évoque une mosaïque aux tons gris marqués de brun-rouge.

Au fur et à mesure que l'arbre grossit, des plaques minces aux contours sinueux se détachent de la vieille écorce grisâtre pour laisser apparaître des plages satinées d'un joli brun rosé.



Les aiguilles, souples et non piquantes, d'un vert pâle, légèrement vrillées sur elles-mêmes, mesurent environ dix centimètres. Elles sont groupées par deux dans une gaine brun clair. Elles persistent sur l'arbre pendant trois ou quatre ans avant de tomber.

Le pin parasol commence à fructifier vers 30 ans, c'est une espèce monoïque (fleurs mâles et femelles séparées).

Les chatons mâles sont des sortes de petits cônes allongés.

À maturité, ils émettent d'énormes quantités d'un pollen très léger, constitué de minuscules grains jaune soufre portés par deux ballonnets latéraux qui se gonflent sous l'action de la chaleur, ce qui leur permet de monter très haut pour être dispersés par le vent.



Les fleurs femelles, d'un vert tendre nuancé de rose, sont visibles d'avril à mai, leur forme évoque déjà un cône en modèle réduit avec des écailles vert-blanchâtre bordées de rouge qui s'ouvrent sur un stigmate à deux pointes rouges.



Après la fécondation, les écailles grossissent rapidement et se resserrent pour protéger les ovules. Le fruit (cône) met **trois ans** pour parvenir à maturité, ses écailles prennent une teinte vert franc ; seul l'ombilic, au centre des écussons garde sa couleur rougeâtre jusqu'à complète maturation.



À ce stade, le cône fait 8-15 centimètres de hauteur et 7 à 10 cm de largeur. Les écailles sont ligneuses, brun rougeâtre, luisantes, disposées en spirales imbriquées. Chaque écaille est creusée dans sa partie supérieure de deux loges jumelées dans lesquelles sont nichées les graines.

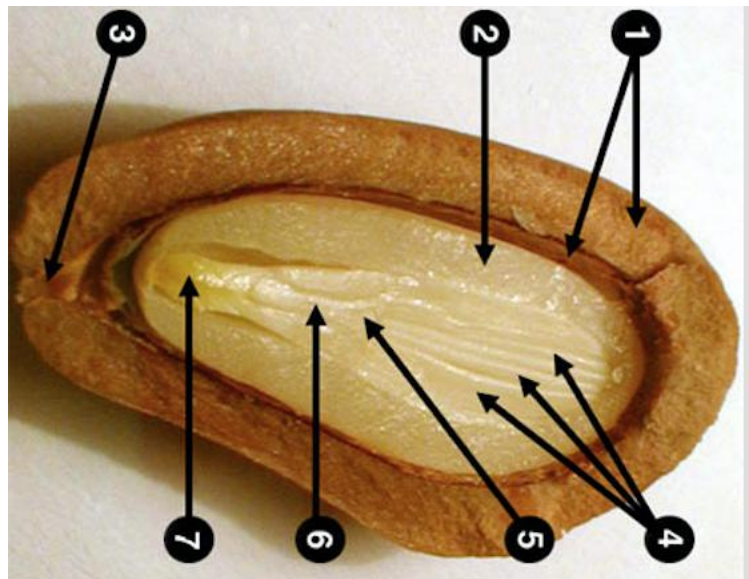
Alors que la plupart des graines de la famille des Pinacées sont très légères et prolongées d'une grande aile diaphane qui leur permet de se disséminer par voie aérienne, celles du pin parasol sont lourdes, enfermées dans une coque dure et ont perdu cette membrane.

Ces graines, de couleur brun-rouge arborent à la maturité une teinte noire bleuté. Elles contiennent la fameuse amande blanche comestible.



Lorsque l'on coupe un de ces pignons en deux, on voit comme le dessin d'une main.

Il s'agit de la plantule (embryon) qui se trouve au centre de l'amande, et dont la première feuille embryonnaire comporte des ébauches d'aiguilles qui font penser aux cinq doigts de la main.



Les Anciens parlaient de « la main de Dieu » car ils l'utilisaient dans les « fièvres intermittentes » (de causes diverses).

Les noms du pin parasol

En français, le mot pin vient du latin *pinus*, et parasol fait évidemment référence à la forme de son houppier. Son nom botanique est *Pinus pinea* L.

Les ouvrages anciens le qualifient tantôt de pin pinier, tantôt de pin de Rome, de pin bon (à cause de son amande), de pin de pierre ou de pin à noyau, par traduction littérale de l'anglais *stone pine*, *stone* voulant à la fois dire noyau et pierre.

Les horticulteurs lui ont donné des noms fantaisistes : pin de Chine, pin du Japon, pin d'Amérique, pin d'Afrique, pin de Madère et même pin de l'Arctique.

Pour les forestiers, c'est le pin pignon, ses cônes sont des pignes, ses amandes des pignons, ou des pignoles dans le Midi.

En anglais, on le nomme *parasol pine*, *umbrella pine* ou encore *stone pine*.



Au milieu du XVIII^e siècle, l'Ecosais Miller, horticulteur de renom, prétend que ce pin est connu en Chine et qu'on le reconnaît parfaitement dans les paysages peints par les artistes chinois ou japonais. Vraisemblablement il s'agit d'autres variétés, comme *Pinus densiflora*, arbre ornemental du Japon.

Ou peut-être s'agit-il de *Pinus tabulaeformis*, « le pin en forme de table », une espèce qui recherche les sols sablonneux et secs et dont la cime forme un parasol étagé.

Enfin une autre espèce asiatique, *Pinus massoniana*, développe aussi une couronne aplatie.



Dans la forêt de parasols

Arbre à croissance lente, pouvant vivre jusqu'à 200 ans, le pin parasol va jouer un rôle dans le reboisement de dunes arides, de zones dévastées par les incendies et des maquis épineux qui résultent de la dégradation de l'antique couvert de chênes verts. Mais son domaine de prédilection est surtout le cordon dunaire du littoral. Il apprécie les sols sablo-limoneux pauvres, grillés par le soleil, et même s'il ne dédaigne pas les sols riches et profonds, il n'y subsiste pas car il est rapidement supplanté par des essences à croissance rapide, moins exigeantes en lumière.

Sur des sols sableux, le système racinaire du Pin pignon comprend d'abord un pivot de 90 cm maximum avec peu de racines latérales. Ces dernières colonisent les couches les plus superficielles du sol en se développant surtout horizontalement. Ces racines latérales se subdivisent plus ou moins dichotomiquement pour finalement donner naissance à un ample système d'exploration du sol, complexe et multistratifié. D'autres particularités morphologiques ont été observées, telles que la compénétration et l'anastomose entre les racines de plusieurs individus, indice de la sociabilité de l'espèce.

Le calcul de la transpiration d'un peuplement méditerranéen montre qu'elle s'est élevée à 974 mm pendant la saison de végétation 1978 (avril à octobre), tandis que les pluies ont représenté un apport de 265 mm pendant la même période. Le déficit est comblé par la nappe phréatique : absorption directe par les racines ou évaporation facilitée par remontée capillaire.

La présence d'une nappe plutôt superficielle est essentielle pour la vie du pin, surtout dans les sols à texture sableuse. Grâce à son pivot, l'arbre atteint la nappe phréatique et peut ainsi résister à la sécheresse. Mais une étude montre aussi l'importance des caractéristiques physiques du sol pour le pin pignon : sa croissance est limitée par des sols caillouteux ou rocheux (difficulté de prospection racinaire).

Le pin pignon, qui tend à former des peuplements purs, est parfois, suivant les pays, mélangé à des peuplements de chêne vert et de chêne liège, ou à d'autres pins, le pin d'Alep, le pin de Calabre (*Pinus brutia*), certains chênes, etc. Il est par contre impossible de le croiser avec un autre pin, ce qui en fait un pin à part dans la classification.

Le bois du pin pignon retrouve aujourd'hui une place dans l'exploitation forestière, après avoir été longtemps dédaigné. On lui reproche sa texture grossière, son tronc sinueux qui s'élague mal, son abondance de résine qui encrasse les scies.

C'est un bois assez lourd, jaune rougeâtre clair, à l'aubier abondant, d'autant plus dense qu'il a poussé rapidement. Ses utilisations sont sensiblement les mêmes que celles du pin maritime : on en fait des pièces de charpente, des menuiseries rustiques, des caisses, des palettes, du bois pour la papeterie et pour la fabrication de panneaux de particules. Grâce à sa bonne résistance à l'humidité, le bois de pin pignon est employé, surtout en Espagne et en Italie, dans la construction de bateaux.

De tous les pins, le pin parasol est un de ceux qui est le moins attaqué par les insectes. Une immunité relative qu'il doit sans doute à l'éparpillement de ses plantations, à leur superficie plus réduite que celles du pin maritime ou du pin laricio. Planté dans de bonnes conditions on ne lui connaît que deux ennemis sérieux : la chenille de la processionnaire du pin, *Thaumetopoea pityo-campa* et le Sténographe, petit coléoptère xylophage.

La pollution de la mer et de l'atmosphère est une des causes principales du dépérissement des pinèdes. Le pâturage excessif et non contrôlé, le gibier et les incendies sont les autres graves facteurs de risque pour les pinèdes.

Les trésors du pin bon

En Italie et dans de nombreux pays méditerranéens, les plantations de pin pignon ne sont pas seulement destinées à fournir du bois. Elles sont conduites en véritables forêts-vergers, régulièrement entretenues pour favoriser la production de leurs « fruits » comestibles.

Dans une forêt, la récolte a lieu à la fin de l'automne et en hiver. La production augmente progressivement chaque année pour atteindre un maximum vers la quarantième année de la plantation ; elle se poursuivra de manière soutenue jusqu'à sa quatre-vingtième année. Quand le verger atteint cent ans d'âge, sa production diminue sensiblement. Les arbres, dont les élagages successifs ont stimulé la croissance en hauteur, sont alors prêts à être abattus pour donner leur dernier fruit : le bois.

Le pignon dans la cuisine méridionale

Les petites amandes blanches sont consommées dans le midi de la France et dans tout les pays du bassin méditerranéen. Tendres, d'une fine saveur un peu douceâtre, elles ont parfois un arrière goût résineux à l'état frais, qui s'atténue quand on les a passées à la poêle.

Les pignons se conservent cinq ans s'ils restent bien protégés à l'intérieur des cônes. Mais une fois décortiqués, ils rancissent vite et doivent être gardés dans des bocaux bien fermés, à l'abri de la lumière.

On les consomme nature ou grillés, mais ils sont le plus souvent incorporés à des préparations culinaires régionales (macarons, *turron*...). C'est pourtant dans les plats salés que les pignons révèlent le mieux leur saveur délicate. Une légende orientale raconte que le Sultan de Constantinople se serait évanoui de plaisir en goûtant un plat d'aubergines farcies aux tomates et aux pignons !

Plus rarement on produit une huile de pignons riche en acide oléique, qui apporte du fer, du phosphore et de la vitamine B ; elle serait aphrodisiaque.

La gemme végétale

On peut pratiquer le gemmage sur le pin parasol, l'opération consiste à ouvrir sur le tronc de l'arbre une entaille de la largeur de la main par laquelle s'écoule la résine que l'on pourra ainsi recueillir. Mais ceci a une influence néfaste sur la fructification et fait notablement baisser le rendement en graines.

Seuls les arbres arrivés en fin de production ou ceux désignés pour l'éclaircie sont « gemmés à mort » avant abattage ; les autres ne sont pas touchés. Dans l'Antiquité, les Romains tiraient du gemmage des produits variés :

- La gemme pure (ou *resina*) servait à la fabrication des encens, de parfums et de remèdes des maladies respiratoires ;
- Par chauffage doux, la *resina* donnait l'essence de térébenthine (qui possédait des vertus médicinales) et un résidu plus dense, la *crapula*. Les Grecs l'employaient pour conserver le vin (croyaient-ils... car en scellant les jarres et amphores avec du plâtre et de la résine ils privaient en fait le vin de l'oxygène !) ;
- Le chauffage de la *crapula* produisait un goudron épais, la *pissa*, qui servait à calfater la coque des bateaux.

Protéger les cuirs

Les tanins extraits des écorces confèrent aux cuirs leurs qualités d'imputrescibilité.

Soigner la toux et les douleurs d'estomac

Il y a peu de différence avec les autres pins et c'est plutôt avec le pin sylvestre que l'on récolte aujourd'hui les bourgeons dont on fait les bonbons et les sirops pour la toux.

Les Grecs et les Romains faisaient une large place au pin parasol dans leur pharmacopée :

- L'écorce fraîche des jeunes arbres, broyée au pilon et mélangée à du vin servait de remèdes contre les coliques ;
- Les pignons mélangés à du miel jouaient un rôle dans les affections respiratoires et les douleurs d'estomac ;
- Les pommes de pin récoltées avant complète maturité et bouillies dans l'eau fournissaient une décoction utilisée pour soigner une toux accompagnée de crachements de sang ;
- La *pissa* recuite et mêlée à du miel donnait un remède contre les catarrhes et les angines, et « cuite avec de la farine d'orge et de l'urine de garçon impubère » entrait dans la composition d'une pommade souveraine contre les plaies purulentes.

L'importance économique

En 2011, le prix sur le marché international était de l'ordre de 25 € par kilo de noix de pin. Au cours des dernières années, les producteurs de cônes ont signalé la présence d'un pourcentage inhabituel de cônelets asséchés, ce qui a considérablement réduit le rendement en cônes.

Les industries de transformation ont ; en plus, remarqué une importante diminution du rendement en graines des cônes, et ce, dans tous les principaux pays méditerranéens producteurs (présence d'un grand nombre de graines vides).

Ceci s'est traduit par une pénurie de noix de pin sur le marché mondial et donc par une augmentation des prix de cette denrée. Le prix des graines décortiquées « noix de pin ou amande de pin » est passé de 25 € à 45 € le kilo ; les prix de détail dépassent maintenant les 100 € le kilo.

Depuis 2012, les cours sont montés en flèche de 10 % par an. L'amande de pin pignon est une des noix les plus chères au monde ; c'est pourquoi on la surnomme le « caviar des forêts ».

Un symbolisme riche et complexe

Selon Pline l'Ancien, « le pin parasol est digne d'admiration car on y trouve toujours un fruit qui mûrit, un autre qui ne sera mûr que l'année suivante, et un autre qui ne le sera que la troisième. Aucun arbre n'est plus avide de se prodiguer (...) ».

Depuis des temps reculés, le pin parasol a été reconnu comme **symbole de fécondité** et comme celui de **l'éternel renouvellement de la vie**. Pour les Grecs, le cône dense, lisse et un peu rougeâtre évoque un phallus en érection : il est l'attribut du Dieu Dyonisos (qui est souvent représenté tenant une pomme de pin en guise de

sceptre). Il est aussi le symbole du cœur de Zagreus (avatar de Dionisos), mis en pièces et dévoré par les Titans. Dionisos renaît de ce cœur, symbole de victoire de la vie.

Mais le pin parasol était aussi au centre d'un autre cérémonial venu d'Asie Mineure, au cours duquel on célébrait autour d'un pin sacré la mort et la résurrection d'Attis (Zeus n'accepta sa renaissance que sous la forme d'un pin parasol).

Si la pomme de pin, et notamment le cône fermé dans la main de certaines vierges romanes est un symbole de virginité et chasteté, elle est sans doute reliée au symbolisme de la déesse-mère et représente l'œuf du monde, **la force vitale promesse de fécondité**.

Un peu plus tard, et en Vendée, les pins parasols auraient été plantés par des protestants pour marquer leur fidélité à une religion que la Révocation de l'édit de Nantes avait voulu faire disparaître à jamais. Avec le temps, ces arbres auraient servi de signe de ralliement, signalant aux prédicants les maisons protestantes où ils pouvaient s'arrêter. Mais aucune recherche des historiens du protestantisme n'a pu valider la réalité de cette tradition.

Une autre thèse rattache le droit de planter cet arbre, en Occitanie, sur des terres libres, ne relevant d'aucun seigneur. C'était une sorte de privilège, qui signifiait que l'on vivait en terre libre, et l'on associait ainsi son image à celle d'un arbre solaire dont la couronne portée par un tronc solide évoquait une indéniable noblesse.

Dans les deux théories, le pin parasol **symbolise la liberté**, du culte et de la pensée pour les protestants, et la liberté de la terre pour les gentilshommes d'Occitanie qui refusaient de se placer sous la coupe d'un seigneur féodal.

Les peintres du pin parasol

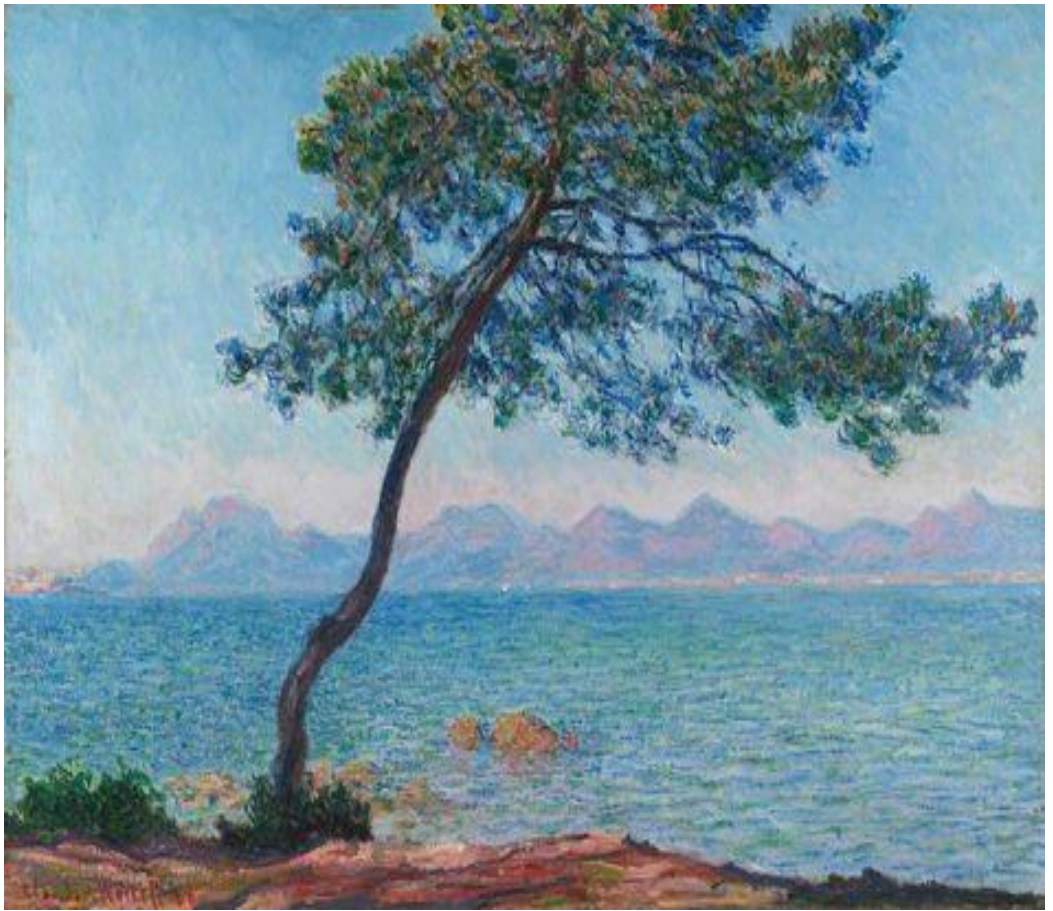
Souligner que cet arbre a été peint à différentes époques ne fait que rappeler son esthétique. Mais il faudra attendre le XVII^e siècle pour trouver des représentations de paysages avec des arbres qui paraissent vivants ! En Italie, les peintres vont émailler leurs carnets de croquis de pins parasols dans la campagne romaine. Claude le Lorrain, en 1640 et 1650, sera un des premiers à les inclure dans ses tableaux. Les générations ultérieures d'artistes le suivront à Rome ou en Toscane (Hubert Robert, Henri Devalenciennes, Watteau).

En 1807, Ingres peint le *Casino de Saint Raphaël* représentant la villa Médicis dominée par plusieurs immenses pins parasols :



Puis les expositions de 1867 et 1889 feront découvrir au public les artistes chinois et japonais qui donnent à voir une autre façon de peindre et d'interpréter la matière et la forme. Les œuvres parlent d'intimité avec les montagnes, les fleuves, les arbres ; elles cherchent à saisir leurs personnalités secrètes.

Les impressionnistes seront touchés par cette démarche contemplative. Leurs pins fétiches ne seront plus en Toscane mais en Provence, avec Monet par exemple, et ses tableaux représentant un pin parasol à Antibes ou Juan-les-Pins.



Enfin, c'est certainement grâce à sa silhouette et sa présence parmi les humains que l'on trouve des références à ce pin parasol dans la littérature, chez Goncourt parlant « du ton vert-émeraude qui fonce l'azur du ciel », chez Jules Verne dans *l'Île Mystérieuse*, ou encore dans les *Contes et Nouvelles* de Maupassant.

Rattachons-leur Georges Brassens dont les textes surpassent assez largement ceux de la chansonnette !

Bibliographie

- *Le pin parasol*, L. Hignard et A. Pontoppidan, Actes Sud (livre dont vient l'essentiel des informations sur le pin parasol)
- Le pin parasol, *Pinus pinea* Linné, en Vendée, Stéphane Charrier, *Le Naturaliste vendéen*, n° 4, 2004
- *Le pin pignon*, M. Agrimi et O. Ciancio, Comité des questions forestières méditerranéennes, FAO, 1993
- *Le pin pignon*, Hassan Sbay et Saïd Hajib, Haut-commissariat aux eaux et forêts et à la lutte contre la désertification, Royaume du Maroc, 2016
- *Les Arbres de France, histoire et légendes*, Jacques Brosse, Plon, 1987
- *Mythologie des arbres*, Jacques Brosse, Plon, 1989
- *Supplique pour être enterré sur la plage de Sète*, G. Brassens, <https://www.youtube.com/watch?v=anKb6gfUTDs>

Etude de la Matière Médicale de Pinus Pinea

• LA SOUCHE ET SON BIOTOPE

- Plage, sable, côte
- Bois • Arbres ou tronc, se transformer en arbre, verticalité (colonne, ascenseur, échelles)
- Couleur beige (entre terre et beige) ou dorée, ou jaune

• AUTRES THEMES

- Indifférence, retrait, aversion ou difficultés au contact relationnel, se sent seul • Indifférence, détachement/secourir, prendre soin
- Hypersensibilité
- Franc-parler, envie de parler de la pathogénésie, de partager • Trésor (boîte dorée, perle...), Choses cachées, faire sortir de quelque chose de caché
- Chercher un lieu (pour dormir/pièce secrète/WC), endroit difficile d'accès
- Eau : mer, lacs, piscines, rivières, bateaux • Soif augmentée, Moiteur, Sécheresse peau et muqueuses
- Maisons, appartement, bâtiments, chalets, monuments
- Illusion corporelle • Creux, vide, manque
- Amis décédés • Epoque ancienne, autre époque • Vaisseau spatial
- Groupes, gens, famille, foule • Bazar, encombrement
- Sérénité, optimisme, confiance, organisation facile, efficacité
- Excitation, gaité, loquacité, afflux de pensées • Lever matinal
- Anxiété – inquiétude – peur de la maladie – tristesse – dévalorisation
- Oublis, erreurs (sur les lieux, sur le temps)
- Etudiants, se retrouver en formation, lycée, fac, enseigner
- Voler, tomber
- Enfants
- Animaux

• SENSATIONS

- Petites bêtes • Fasciculations • Vibration
- Sensations/douleurs de serrement
- Douleurs brûlantes/sensation de chaleur • Comme si application froide
- Sensation de boule
- Engourdissement-anesthésie
- Courbatures

• TROPISMES

- Localisation œil, toit de l'orbite et oreille
- Localisation flanc droit-rein droit • Vessie
- Aphtes, ulcérations, fissures
- Localisations omoplate
- Tension nuque, douleur nuque
- Thorax

• MODALITES

- Pression améliore
- Grand air
- Besoin d'activité/mouvement améliore

• LA SOUCHE ET SON BIOTOPE

• Plage, sable, côte

Il s'agit ici vraiment de son biotope : sols sableux, peu riches, de climat méditerranéen

- Je suis en Martinique **à la plage** avec une amie, on marche **le long de la plage, on se baigne**, on étend nos serviettes sur des fils. On part. mon amie veut y retourner et moi pas tout de suite, elle part. finalement je décide de la rejoindre. Je marche, je traverse une petite haie pour me retrouver au bord de la route, je traverse la route, je ne reconnais pas l'endroit de ce matin, je longe la route pour retrouver cet endroit. Il y a la mer à ma droite et comme **des grandes descentes dans le sable** pour y accéder. Je marche, je traverse un restaurant, je passe devant des immeubles qui ont accès directement à la mer, je me dis que je suis allée trop loin, donc je décide de faire demi-tour et de bien regarder le paysage pour reconnaître l'endroit. Je rencontre un monsieur qui vient chercher son petit garçon à l'école. Il me dit que son fils aîné est à l'école à Trinité. Je me dis que c'est loin, que cela doit être dur de faire les trajets avec tous les embouteillages. Je repars, je traverse un restaurant et je me retrouve sur une autre route et là je reconnais le paysage, je suis contente. Je marche le long de la route, **la mer est maintenant à ma gauche**. La mer est magnifique avec de belles vagues, de l'écume, **un ciel bleu, un temps ensoleillé**. Pour accéder à la mer il faut descendre des pentes de sable très abruptes. Je regarde **la plage** pour voir si je vois mon amie. J'essaye de fixer les gens pour voir si je la reconnais. Les gens sont assez loin. Je me mets accroupie pour regarder. Deux jeunes filles s'arrêtent à côté de moi, en même temps un bus passe sur la route, j'ai peur de tomber dans la pente. Le bus est passé, je ne suis pas tombée, je reprends ma marche (1, 12CH)
- Je traverse **une baie sur un gros bateau** du genre cargo très long, mais curieusement avec plein d'eau sur le pont, sans que cela semble embêtant. En fait, je ne suis plus dessus mais passe à côté sur un **autre bateau** plus petit, comme un bateau navette de la baie, qui penche même un peu à un moment donner pour longer la côte, et j'arrive à un endroit où je descends. Je me retrouve alors sur **une petite plage de galets où se trouvent des familles**, pas mal de monde, de plus en plus en fait, ce qui fait que j'ai du mal à avancer sans marcher sur les affaires de l'un ou l'autre, et c'est aussi comme si

cet espace devenait une grande chambre (mer et plage dans une grande chambre !), et quand même je trouve cet endroit assez sympa (3, 200K)

- Rêve d'eau, je marchais au bord d'**une belle rivière sauvage un peu dangereuse**, mais tout à coup tout change, la rivière a été modifiée, **ensablée...** elle n'est plus dangereuse mais elle n'a plus de charme, je suis triste et contrariée (4, 12CH)

- Je suis avec ma compagne sur une plage. **Une immense vague** apparaît charriant des branches et des arbres, elle vient droit **sur la plage**, nous courrons pour lui échapper. Nous arrivons en haut de la dune, l'eau monte toujours et nous atteint. Nous passons de l'autre côté de **la dune** (8, 12CH)

- Rêve que c'est **les vacances**, je suis en voiture, je roule beaucoup. **J'arrive à la plage**, il y a des jeux sur la plage, je joue et les gagne tous (8, 12CH)

- Puis je me retrouve **à l'Île de la Réunion** avec ma maman et ma cousine (qui vit à l'Île de la Réunion en réalité). J'explique à nos enfants, qui ne sont physiquement pas avec moi, que nous sommes **au bord de la côte réunionnaise**. Il fait un temps affreux. On ne distingue que de monstrueux rochers qui sortent **de la mer** et tout est gris. Il y a plein de nuages qui entourent ces rochers. J'explique aux enfants qu'après ce rocher sur la route qui s'appelle le rocher de la Marianne il existe **une plage de sable noir** (12, 30 CH)

- Un immense vaisseau spatial **ressemblant à un bateau** stationne au dessus de la ville. On ne sait pas ce qu'il fait et pourquoi il est là. Je marche dans la ville. Elle est composée d'immenses tours anciennes datant d'une autre époque (égyptiens) mais tout est neuf, bien entretenu et propre. Il n'y a aucun habitant et un silence oppressant y règne. Le vaisseau me suit et semble me surveiller (8, 12 CH)

- Rêve d'**une « croisière » dans une sorte de paquebot** avec des jeunes (copains du lycée, du club de voile, de mes études) ; huit-clos assez étouffant dans le paquebot, mais aussi retour en arrière amical où je lâche prise ; ma cabine est comme une tanière chaude où je me sens protégée et en sécurité (9, 12 CH)

- Rêve du **Titanic, version « bateau-paquebot »** de police **en bord de mer**, devant des jeunes qui squattent une sorte d'établissement scolaire ou de terrain de jeu (9, 12 CH)

• Bois

Ce thème ci nous parle encore de la souche. Il est très récurrent dans les rêves particulièrement.

- Rêve de la nuit : souvenir un peu flou. J'ai rêvé de deux tombeaux, un terminé devant moi et l'autre non. Le toit était constitué de fraises (positionnées comme sur une tarte). Devant le tombeau étaient positionnés des bambous (**une branche maîtresse au sol et plusieurs branches** qui en partent pour tenir le tombeau. Quelqu'un enlève **cette branche**, ce qui fait basculer le premier tombeau. On remet tout de suite **la branche** au premier tombeau pour qu'il garde sa stabilité (1, 12 CH)

- Et tout d'un coup me revient quelque chose qui fait pour moi lien avec le rêve : la pensée que je devrais répondre à la personne qui m'a gracieusement envoyé il y a environ un mois **un arbre généalogique** côté grand mère paternelle qui a ravi mes filles !!! Cette pensée n'était pas venue par hasard après cette histoire de pyramide, et cette évidence m'a vraiment réveillée et fait ouvrir les yeux d'un coup (3, 200 K)

- Rêve agréable. Il y a en même temps des gens que j'ai connus en 1989 (armée) et des gens connus en 2002 (études). C'est comme si le temps n'existait pas. Un ami décédé en janvier 2018 est aussi là, bien vivant. Il y a un concert de musique militaire. C'est

une fête de départ. Mais je ne sais pas de quoi. Je sais juste que tout le monde va devoir rentrer chez soi et ça me rend triste. Je suis très heureux de ce moment de fête et je ressens que ces moments ne durent pas assez longtemps. Ensuite on se retrouve dans **un chalet**. Une sorte de pot de départ (8, 12 CH)

- Je me trouve dans **un chalet** dans lequel un film est tourné pour le cinéma. C'est flou rien de précis (8, 12 CH)

- Je me balade **dans les bois** et je suis déguisé (8, 12 CH)

- Je suis avec ma compagne sur une plage. Une immense vague apparaît charriant **des branches et des arbres**, elle vient droit sur la plage, nous courrons pour lui échapper. Nous arrivons en haut de la dune, l'eau monte toujours et nous atteint. Nous passons de l'autre côté de la dune (8, 12 CH)

- Je cours pieds nus, je passe par la fenêtre d'une maison et je traverse un champ, puis je me trouve sur un chemin **dans un bois**, le long d'une rivière. **Le soleil traverse les feuilles des arbres**, je cours toujours pieds nus. Il y a des gens qui ont des **chalets**, je m'approche d'eux mais ils me chassent (8, 12 CH)

- Rêve **d'arbres (pins) avec de grands troncs**, sensation « d'étau » physique et psychique, de « gaine » à l'intérieur de laquelle je n'arrive plus à bouger et où j'ai peur d'étouffer ; besoin d'agir et de « faire » pour me rassurer et me sentir encore bien vivante (9, 12 CH)

- Rêve très angoissant et étrange d'un **escalier en bois**, détruit, où personne ne peut plus monter ni descendre, ambiance de destruction, comme pendant une guerre après un bombardement (SA, SR ? : rêves de guerre) (SM ? : accès coupé) (9, 12 CH)

- Je suis toujours chez cette patiente et autour de la table nous sommes de plus en plus nombreux, avec Martine (une voisine) qui arrive, cela ressemble à un repas de fête. Je suis sur une chaise avec un bébé contre moi. Il vient de manger, il a un peu de lait au coin des lèvres. Je le couvre un peu et il a diminué de taille. À chaque fois que je vais le regarder à nouveau il devient de plus en plus petit, et devient comme un bonhomme Playmobil. Je dois ensuite accompagner les enfants à un voyage scolaire en bus. Je vérifie leurs tenues et chaussures et F. porte des bottes de neige, mais tant pis elle aura chaud. Je suis dans **une petite cabane en bois type chalet** et récupère les enfants après leur voyage, avec Laetitia, ma cousine (12, 30 CH)

- Nous nous promenons avec les enfants dans un village de montagne, en bord de route. Nous arrivons vers un immense toboggan fabriqué en neige et glace et ils commencent à descendre. À ce moment là, Cédric, un voisin, nous signale que l'utilisation de ce toboggan est payante, et qu'il en existe deux autres dans le village. Cédric nous invite à venir **dans son chalet** à proximité et il commence à percer le barillet de sa porte d'entrée (12, 30 CH)

• Arbres ou tronc, se transformer en arbre, verticalité (colonne, ascenseur, échelles)

Il est à noter que cet arbre change de forme de houppier avec le temps. D'abord de port large, en boule, il s'étale ensuite en plateau. (D'où les rêves d'échelles horizontales et verticales ?)

S'il pousse en terrain fertile, il subit alors la concurrence pour la lumière d'autres espèces qui poussent plus vite que lui : il est alors impératif pour lui de se développer en hauteur, mais il n'a pas la rapidité d'autres espèces pour cela. A noter qu'une expérimentatrice rêve d'arbres et ajoute entre parenthèses : des pins...

- Rêve de la nuit : souvenir un peu flou. J'ai rêvé de deux tombeaux, un terminé devant moi et l'autre non. Le toit était constitué de fraises (positionnées comme sur une tarte). Devant le tombeau étaient positionnés des bambous (**une branche maîtresse au sol et plusieurs branches** qui en partent pour tenir le tombeau. Quelqu'un enlève **cette branche**, ce qui fait **basculer** le premier tombeau. On remet tout de suite la branche au premier tombeau pour qu'il garde sa stabilité (1, 12 CH)

- Souvenir déjà d'une vision qui a freiné alors mon endormissement : je me voyais être comme devant une colonne de terre beige, avec peut être de l'herbe au dessus, comme un gros trognon de pomme **dressé**, grignoté donc de chaque côté, et en plus ce truc est mobile et se penche vers moi !!! (3, 200 K)

- Je suis avec une collègue (contexte estompé mais il y a du monde) et je l'accompagne pour aller à une formation dont elle a déjà fait deux modules, mais cette fois ça m'intéresse car c'est sur le sommeil (tiens encore !). Pour cela, nous devons descendre dans une ville, et plus tard, nous remontons, mais cette fois, **jusqu'en haut d'une sorte de pyramide** genre inca, avec un escalier médian assez glissant mais plein de monde sur les marches où nous finissons par nous asseoir, **tout en haut**, puis par nous relever à la demande de la femme quelque part en bas qui est peut-être la professeure de tout le monde et qui veut faire une photo du groupe. C'est assez flou, mais c'est l'idée générale du rêve, assez curieuse pour que je m'efforce d'essayer de le retenir en sommeillant...

Et tout d'un coup me revient quelque chose qui fait pour moi lien avec le rêve : la pensée que je devrais répondre à la personne qui m'a gracieusement envoyé il y a environ un mois **un arbre généalogique** côté grand mère paternelle qui a ravi mes filles !!! Cette pensée n'était pas venue par hasard après cette histoire de pyramide, et cette évidence m'a vraiment réveillée et fait ouvrir les yeux d'un coup (3, 200 K)

- **Un arbre** aux fleurs dorées (ou en or) dans un décor bétonné (5, 12 CH)

- Je coupe un **tronc d'arbre**. Il est déjà coupé (8, 12 CH)

- Je me balade **dans les bois** et je suis déguisé (8, 12 CH)

- Il y a des lions et des lionnes dans un immense hangar. Je monte **sur une échelle** pour leur échapper. C'est une sorte de cirque. Ces animaux n'ont pas l'air trop méchant, mais sans prévenir ils attaquent parfois (8, 12 CH)

- Un immense vaisseau spatial ressemblant à un bateau stationne au dessus de la ville. On ne sait pas ce qu'il fait et pourquoi il est là. Je marche dans la ville. Elle est composée **d'immenses tours** anciennes datant d'une autre époque (égyptiens) mais tout est neuf, bien entretenu et propre. Il n'y a aucun habitant et un silence oppressant y règne. Le vaisseau me suit et semble me surveiller (8, 12 CH)

- **Rêve d'arbres (pins) avec de grands troncs, sensation « d'étau » physique et psychique**, de « gaine » à l'intérieur de laquelle je n'arrive plus à bouger et où j'ai peur d'étouffer ; besoin d'agir et de « faire » pour me rassurer et me sentir encore bien vivante (9, 12 CH)

- Rêve de femmes qui remplissent inlassablement des bouteilles d'eau, **présence d'un ascenseur (ou de plusieurs ascenseurs ?)**, sensation de mon périnée (ou celui des femmes ?) qui **pousse vers le bas** en les portant (9, 12 CH)

- Rêve très angoissant et étrange d'un **escalier en bois**, détruit, où personne ne peut plus monter ni descendre, ambiance de destruction, comme pendant une guerre après un bombardement (SA, SR ? : rêves de guerre) (SM ? : accès coupé) (9, 12 CH)

- Rêve où nous sommes plusieurs jeunes étudiants ; contexte de stage en institution (centre de prévention, institution psychiatrique ou pour adolescents handicapés, école ?) et nous devons recoudre un gros trou dans un bras ou un coude droit ; puis repas en

équipe, dont le lieu est inatteignable, il y a **une échelle verticale puis horizontale** qui sert à débarrasser les plateaux ; j'ai peur du vide et de tomber, donc je n'avance pas et je reste bloquée **en haut de l'échelle verticale et au début de l'échelle horizontale** ; on me traite de « bourgeoise » ou quelque chose comme ça (9, 12 CH)

- Rêve d'un marché d'art (qui semble couvert tant les ruelles sont étroites et suffocantes), où il y a des tissus, des objets peints et des tableaux que je n'aime pas, car ils sont trop chargés ; je passe devant une tapisserie rouge avec des fleurs (au premier coup d'œil elle me plaît, puis finalement non : « bof ») et je continue mon chemin jusqu'à ce que j'entende la commerçante crier extrêmement fort et très aigu car son papier peint a été déchiré ; cela me fait très mal aux oreilles ; je poursuis mon chemin jusqu'à « chez moi » avec mes enfants en poussette pour retrouver mon mari dans un appartement loué pour les vacances, mais l'entrée est au bas d'un vieil hôtel particulier qui s'écroule à moitié ; je croise un homme d'un certain âge passionné par l'histoire **du bas de la montée d'escalier** qui est presque en ruine ; l'ambiance est étouffante et j'ai envie de sortir de cet endroit soit en allant dehors, **soit en montant à l'étage** pour vite retrouver mon mari et me sentir en sécurité (9, 12 CH)

- Je suis auprès d'une patiente à son domicile pour une consultation. Je me trouve assise en face d'elle, autour d'une table. Son conjoint est présent, il termine son petit déjeuner et va aux toilettes. Alexandre, mon mari, arrive à ce moment là et a lui aussi besoin d'aller aux toilettes. Ma patiente lui montre d'autres toilettes. Il **monte une marche** pour y accéder mais en passant, Alexandre casse une partie des marches qui est en polystyrène. Il essaie de réparer. Puis nettoie la zone avec un balai que ma patiente lui donne et elle finit par le ranger. Puis elle revient s'asseoir en face de moi pour me dire que j'ai un énorme manque de confiance en moi. À ce moment là, je réalise qu'elle a peut-être raison car j'avais du mal à maintenir son regard, à la regarder droit dans les yeux. J'ai ressenti à ce moment là une gêne face à cette patiente qui pouvait avoir raison. De plus les rôles étaient inversés car d'ordinaire c'est plutôt moi, sage-femme, qui valorise les patientes en leur disant de garder confiance en elles (12, 30CH)

- Pendant la sieste (vers 18 h) rêve que mon smartphone s'était **cassé en deux dans le sens de la longueur**, comme une galette que l'on partage, en le posant normalement sur mon lit. Je l'avais retrouvé comme ça. À l'intérieur les composants ressemblaient à du nougat blanc avec des morceaux comme des amandes cassées (15, 30 CH)

- Rêve d'une amie qui a partagé des abonnements avec moi et je dois signer pour tous les mois **sur une colonne**, il y a un monsieur qui fait comme moi, à côté de moi, j'apprends que cette amie va partir trois mois en cure (19, 12 CH)

- Je suis dans une caverne, je marche, il y a des êtres étranges, pas d'agressivité. Tout est humide, **les plafonds sont très hauts**, c'est une autre époque. Je me retrouve ensuite dans de grands immeubles, **les pièces sont hautes**. Que ce soit dans la caverne ou les immeubles, je trouve que **tout est haut**, je me trouve petit dans **un univers de géant** (8, 12 CH)

• **Couleur beige (entre terre et beige) ou dorée, ou jaune**

Encore une fois, cela nous parle du biotope de l'arbre, le sol sur lequel il pousse.

- Je vois ma fille porter une robe longue très jolie, dans des tons **beige et marron**, ouverte devant, comme un long manteau d'intérieur, fluide, quelque chose qui serait à moi (inconnu), mais qui lui va super bien, qui fait aussi un peu africain, à en avoir même la pensée que JM (NB : l'organisateur) nous avait peut-être bien ramené à expérimenter quelque chose de là bas !!! (3, 200 K)

- Souvenir déjà d'une vision qui a freiné alors mon endormissement : je me voyais être comme devant une **colonne de terre beige**, avec peut être de l'herbe au dessus, comme un gros trognon de pomme dressé, grignoté donc de chaque côté, et en plus ce truc est mobile et se penche vers moi !!! (3, 200 K)
- Puis un autre passage, où je suis avec d'autres personnes, j'ai préparé mon sac à dos pour partir, je prends l'ascenseur pour descendre, mais je me demande où j'ai bien pu mettre **une petite boîte métallique dorée oblongue**, de la forme d'un étui à lunettes, **contenant je ne sais quoi mais qui semble importante** (3, 200 K)
- Vague souvenir de rêve, mais dont je crains qu'il soit un peu dirigé par mes précédentes déductions, où l'on me donne quatre très grands timbres, de 4 ou 5 cm de côté, carrés, et de 4 euros ! en me disant que ce sont des timbres de reine !!! J'ai l'impression que l'illustration est dans **les tons beiges**, et j'imaginerais même un Gaston Lagaffe dessus (3, 200 K)
- Un arbre aux fleurs **dorées (ou en or)** dans un décor bétonné (5, 12 CH)
- J'ai aussi le souvenir d'un rêve très agité, que j'ai eu avant celui-ci. Un rêve de désert, je suis aussi en relation avec d'autres personnes. Il me reste simplement une sensation de couleur **jaune-ocre** ! (12, 30 CH)

Voici des symptômes physiques en relation :

- À la sortie du sommeil, sensation de battement dans mon thorax et illusion qu'il est un cube ouvert, **au fond orange ou jaune**. Mon cœur est une boule **jaune brillante**, battante se baladant dans ce cube chaud (6, 30 CH)
- Me revient aussi un autre moment où j'ai eu la vision de petites bêtes à pattes, un peu **dorées** transparentes, qui vibraient sur place, ça n'a pas duré longtemps, mais suffisamment pour que ce soit surprenant ! (3, 200 K)
- Peau **jaune** (6, 30 CH)

• AUTRES THEMES

• Indifférence, retrait, aversion ou difficultés au contact relationnel, se sent seul et à l'inverse : secourir, prendre soin

Ce thème est central chez les conifères.

Certains rêves parlent de façon détournée du fait d'être coupé des autres (escalier détruits, endroits difficilement accessibles, etc.)

On peut se demander s'il faut y ajouter certains symptômes contenus dans le thème « sérénité », certaines formes de sérénités conférant à l'indifférence, voire l'inconscience...

On trouve également le contraire dans les thèmes, la compassion, le désir de venir en aide, de porter des soins.

• Indifférence, détachement

- **Moins envie de parler** que d'habitude (j'ai rectifié car j'avais écrit « perler » au lieu de « parler »). Un peu dans ma bulle (7, 30 CH)
- Aspérités avec ma compagne ce soir, qui me reproche des **propos abrupts et sans filtres**. Je parle sans réfléchir et avec presque **indifférence** (6, 30 CH)

- Journée de cours où je suis bien présente, mais où j'ai tout de même l'impression de poser moins de questions que d'habitude et d'**être plus en retrait** (SI) ; puis au moment de tous repartir, séparation tranquille (« SI »), mais abattement, découragement et lassitude devant la masse de travail que représente cette formation d'homéopathie (SA et SR : pendant mes études et depuis le début de cette formation) (9, 12 CH)
- **Sentiment de solitude** amélioré par la présence de gens connus et appréciés (10, 12 CH)
- Ensuite, après lecture du compte-rendu de ma superviseuse, j'ai noté que **la période où elle n'a pas réussi à me joindre malgré ses multiples essais** (Je ne pensais pas qu'il y en avait eu autant...), c'est la seconde partie de mon cycle où j'étais vraiment moins bien physiquement et moralement (impression globale un peu floue) et comme je l'ai expliqué hier, je pense que le remède a plutôt accentué mes symptômes ou mes traits de caractère. Dans cette période, **j'ai évité au maximum le contact** ce qui me ressemble quand je ne suis pas bien, **je n'ai pas envie d'en parler** sur le moment et là encore je pense que **cette façon d'être était majorée**. Quand j'ai rappelé je me souviens vraiment me faire violence et me dire « il faut »... voilà je ne sais pas si ça sera utile car cela intervient après la révélation du remède (11, 15 CH)
- En fin d'après-midi, ma patience a été mise à rude épreuve avec les enfants. J'ai eu beaucoup de mal à me maîtriser et j'ai fini par me fâcher. Pour retrouver mon calme, **je me suis isolée** dans la douche, assise par terre, l'eau coulant sur moi. **J'ai vraiment ressenti le besoin d'être seule pour me recentrer, me retrouver, être de nouveau moi**. Ce sont vraiment les mots que j'ai prononcés de manière silencieuse (SI) (12, 30 CH)
- J'ai ressenti de l'euphorie car je suis heureuse d'être en congé avec mon mari (WE de l'Ascension avec mon mari, sans les enfants), et j'ai le sentiment que rien ne peut m'atteindre. Par contre à la moindre contrariété, **je me renferme** et ne vois plus du tout ce qui va bien (SI). C'est cet écart entre le positif et le négatif, l'intensité entre ces deux ressentis qui me surprend. D'ordinaire si je ne me sens pas bien c'est plus progressif, insidieux. Je ne vois pas venir. Alors que là ce sont les montagnes russes des émotions (12, 15 CH)
- Ce qui me surprend pendant ce séjour en bord de mer, c'est mon **indifférence à la mer** (SN). D'ordinaire je rêve de venir à la mer, mettre les pieds dans le sable ou dans l'eau salée, quelque soit la saison. Là, je la vois et suis presque indifférente (12, 15 CH)
- Baisse de moral, sans envie de sourire, **je n'ai pas envie de voir du monde** (SI). **Je souffre de solitude, même entourée de monde**. De nouveau l'écart des émotions ainsi que leurs intensités, ne me semblent pas être habituels (SI) (12, 30 CH)
- Larmes aux yeux, **sans émotion ressentie**, en parlant en consultation avec une enfant qui avait une maîtresse cassante (SI). Je prends quand même le remède à 13 h (15, 30 CH)
- Gros comportement coléreux pour une contrariété (SH) mais **pas d'émotion intérieure ressentie** (SI). À 16 h : de nouveau un épisode de colère, mais sans émotion. **Une sorte d'indifférence**, bien que le comportement de protestation soit là. Je préfère faire attendre au lycée ma fille qui rentre de classe de découverte que de renoncer à mon programme (SI) et je prends quand même la dose du soir... (et ce sera la dernière !) (15, 30 CH)
- Par ailleurs, j'apprends une récurrence cancéreuse chez une patiente, **c'est dramatique, mais ce n'est pas ce que je ressens**. Je suis juste embêtée de devoir gérer cette situation lourde (SI) (15, 30 CH)

- J'envoie « bouler » ma fille, ses demandes, ses besoins m'agacent, **j'y suis indifférente** et elle me dérange. Journée bien remplie, je n'ai pas arrêté, mais pas de fébrilité comme la veille. Je fais tant de choses parce que je néglige les signaux que mon corps me donne (j'envisage de me lancer dans le jardinage vers 21 h, il fait nuit, et je suis fatiguée et un peu malade...) (15, 30 CH)

- Cauchemar de perte de mes clés de voiture et de domicile dans une grille d'égout ! Récupération impossible, j'erre avec un **sentiment d'impuissance profond et pourtant en même temps calme** ! (4, 12 CH)

- Rêve d'un enfant surpris sur un balcon qui saute dans le vide (suicide ?), je ne sais pas s'il est mort ! **Impuissance mais paisible** (4, 12 CH)

- Deux jeunes femmes sont assises sur une route sur une longue ligne droite. J'arrête ma voiture et je leur dis que **c'est très dangereux**. Elles restent **muettes et ont un regard vide**, comme si elles étaient droguées. Je crois comprendre que c'est une manière de manifester contre quelque chose mais je ne sais pas quoi. Je n'arrive pas à les faire bouger. Je commence à paniquer, ça va être un carnage. J'appelle la police pour les informer du danger. Des voitures arrivent et je crains pour leur vie. J'attends les pompiers ou la police (8, 12 CH)

(Dans ce rêve coexistent l'indifférence des femmes et le désir de secourir du rêveur).

- Je suis dans une rivière avec ma compagne. On est plongés dans l'eau, la rivière s'agrandit, et le rivage devient inatteignable. C'est curieux, on ne coule pas. **On ne se sent pas menacés**, car on se met sur le dos, on fait la planche, et le courant nous emporte. On flotte comme un radeau. Après deux heures de dérive, nous arrivons sur une berge (8, 12 CH)

- Ma troisième fille qui dans le rêve ressemble à ma sœur petite vivait depuis un mois chez mes parents (avec qui je n'ai plus de relation depuis presque six ans dans la vie réelle) et lorsque nous avons voulu aller la chercher pour qu'elle revienne vivre chez nous, ils s'y sont opposés (affrontement, sensation de prise d'otage, cependant **sensation de colère moins marquée dans mon rêve que ce que cela aurait dû être** (11, 15 CH)

- Je suis dans un centre de vacances, et je dois préparer mes bagages, car l'heure de mon départ approche et je n'ai pas encore eu le temps de préparer tout le linge que je dois prendre. Il m'est très difficile de préparer mes bagages car je suis dérangée à chaque instant, et l'heure du départ approche et je vais être en retard. Les enfants sont avec moi, et je laisse F. dans une maison que je sais être destinée à la prostitution, pour un massage. Un jeune homme vient la récupérer pour sa séance et je la laisse partir. Il ferme la porte à clé derrière eux. **Je sais au fond de moi qu'il va lui arriver quelque chose de grave, mais la laisse tout de même**. Lorsque je la récupère, elle est nue sur un lit, endormie, en fait droguée, et le jeune homme me dit que tout s'est bien passé. Elle a dans les cheveux de la mousse comme si elle avait du shampoing. Par contre elle est plus jeune (comme un nourrisson au moment où je viens la chercher). Puis je lui fais une piqure pour qu'elle se réveille et elle bouge, et se réveille très confortable, en me disant que son massage : « c'était trop bien ». Pendant tout ce temps où je la réveille je hurle de rage contre ce jeune homme en lui disant : « mais qu'est ce que vous lui avez fait, c'est une honte de faire des choses pareilles à des petites filles ». Lui me certifie qu'il n'a fait qu'un massage comme prévu mais je lui demande alors pourquoi elle n'a pas de culotte, que pour un massage il n'est pas nécessaire de lui retirer la culotte, et il termine par partir « la queue entre les jambes », en se faisant le plus petit possible. Je ressens en fait une colère très puissante et ne crie pas contre lui mais contre moi-même, car je savais en la laissant que ça n'allait pas se passer comme prévu, je sais par

avance les conséquences et j'ai laissé ma fille malgré tout Je suis folle de rage contre moi-même (12, 30 CH)

- Je suis dans une montgolfière avec les enfants et nous entendons des coups de feu. On se cache dans la nacelle en se mettant accroupis et je protège les enfants en les couvrant de mes bras. Puis j'attends que nous tombions, mais rien ne se passe. Je me relève et je vois au loin notre montgolfière avec plusieurs trous d'où l'air s'échappe, comme pour un ballon gonflable. Mais nous atterrissons de façon tranquille. **Pas de sentiment de peur ni d'angoisse** (12, 30 CH)

- Je marche dans la rue, je croise des patients qui m'abordent (situation qui me dérange d'habitude, j'essaie de rester gentille en posant le cadre...) ; là, il s'agit d'une patiente pénible, avec son fils, et en moi, je ressens que j'aimerais m'en débarrasser, **qu'elle me laisse tranquille** (15, 30 CH)

- Mon mari a signé pour acheter un appartement, bien plus grand que chez nous, mais très mal situé, vieillot et très sombre. Il ne m'a pas prévenue. **Je ne ressens pas de colère**, seulement l'ennui de devoir gérer les travaux, le bruit, etc. Je suis coincée, c'était déjà signé, j'éprouve de l'incompréhension, pas de colère (15, 30 CH)

• Secourir, prendre soin

A contrario, on trouve l'idée de secourir :

- Je me retrouve dans une grande ferme. Je sors du bâtiment car il y a de l'animation dehors. Je lève les yeux et je vois une dizaine de personnes habillées en tunique blanche qui font un feu sur le toit. Je me dis qu'elles vont provoquer un incendie. Soudain une femme tombe du toit en brûlant. **Je la secours** en éteignant le feu avec une couverture. Par chance elle n'a rien (8, 12 CH)

- Une collègue de travail a une maladie, elle se transforme en arbre (!!!). Sa peau ressemble à l'écorce d'un arbre. Elle subit un sort lancé par un vieil homme avec de mauvaises intentions. **Mais je sais que nous pouvons la soigner** (8, 12 CH)

- J'ai rêvé que mon mari était malade, nous sommes dans la rue, il a envie de vomir, il cherche un endroit pour vomir. Nous rentrons à la maison ; il se couche, il vomit plusieurs fois. Je me dis qu'il faut que je lui trouve un remède homéopathique. Je suis dans une pièce comme une cuisine avec une table au milieu. **Je m'installe à la table et commence à chercher dans mon répertoire**. Je suis dérangée, je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais car il y a des collègues (enseignantes) qui arrivent et qui discutent. Un repas a été organisé avec différents enseignants. Je me dis que je ne vais pas pouvoir chercher son remède, je vais le voir et je vois qu'il est encore malade ; donc **il faut que je lui trouve un remède**. Je retourne dans la cuisine avec les collègues, je ne connais qu'une ou deux personnes. Je me présente, je dis qui je remplace comme enseignant (1, 12 CH)

- Deux jeunes femmes sont assises sur une route sur une longue ligne droite. J'arrête ma voiture et je leur dis que **c'est très dangereux**. Elles restent muettes et on un regard vide, comme si elles étaient droguées. Je crois comprendre que c'est une manière de manifester contre quelque chose mais je ne sais pas quoi. Je n'arrive pas à les faire bouger. **Je commence à paniquer, ça va être un carnage. J'appelle la police pour les informer du danger**. Des voitures arrivent et **je crains pour leur vie**. J'attends les pompiers ou la police (8, 12 CH)

(Dans ce rêve coexistent l'indifférence des femmes et le désir de secourir du rêveur).

- Je suis dans un pays asiatique. Des gens creusent un tunnel, mais ils sont forcés de le faire. Il y a eu un éboulement et de ce tunnel crache un torrent de boue. **Une petite**

main d'enfant sort de cette boue, quelqu'un attrape cette main mais c'est un adulte qui sort et il est vivant. Des « chefs » m'envoient à mon tour avec d'autres personnes travailler dans ce tunnel. Une fois dedans je m'aperçois qu'il est très haut, large et profond. Le tunnel descend dans la Terre. Puis survient un tremblement de terre, tout s'effondre, je fais demi-tour pour m'enfuir (8, 12 CH)

- Rêve : très inhabituel, il sort du registre de mes rêves ou cauchemars habituels. Dans une maison inconnue aux meubles vieillots, à l'ambiance surchargée, sombre, deux couples sont présents : mes parents et un de mes oncles, frère de ma mère et sa femme ainsi que l'enfant de ces deux derniers, ce qui est irréel, car cet enfant n'existe pas dans la vraie vie. Tous les quatre sont ivres quand j'arrive et continuent à boire de façon extravagante, vulgaire même, en ma présence, comme si j'étais transparente. Je refuse de boire, ce qui les fâche. L'enfant boit aussi, il finit par vomir et perdre connaissance, tombe inanimé. **Je le porte dans la salle de bain, juste à côté de la pièce où ils continuent à boire, tente de le ranimer.** Ma mère me rejoint, incapable de faire quoi que ce soit (comportement totalement méconnaissable par rapport à la réalité). Pour le ranimer, je fais couler de l'eau dans la baignoire et plonge l'enfant dedans, même la tête (???). Cet enfant a un corps trop petit pour son âge. C'est un calvaire, il vomit, a une diarrhée monstrueuse, c'est sale (je déteste quand c'est sale). **La réa est difficile, je me sens dépassée, j'appelle les secours, numéro d'urgence.** Je me réveille. C'était une ambiance invraisemblable, angoissante, sombre, tout était inapproprié. Le rendormissement est difficile, la fin de nuit agitée (11, 15 CH)

- Je suis dans une montgolfière avec les enfants et nous entendons des coups de feu. On se cache dans la nacelle en se mettant accroupis et je **protège les enfants** en les couvrant de mes bras. Puis j'attends que nous tombions, mais rien ne se passe. Je me relève et je vois au loin notre montgolfière avec plusieurs trous d'où l'air s'échappe, comme pour un ballon gonflable. Mais nous atterrissons de façon tranquille. Pas de sentiment de peur ni d'angoisse (12, 30 CH)

- Je suis en voiture dans une ville avec Alexandre et nous cherchons l'entrée du parking souterrain pour arriver à un spectacle. Nous trouvons une place. Rassurée car je connais dorénavant les lieux, je reviens avec mon fils. Lorsque je sors de la voiture une personne est là, elle me drague mais j'ai un mauvais pressentiment. Alors je décide de faire descendre mon fils par la rampe du parking sur une planche de skateboard. Je fais en sorte que cet homme me suive car je ne veux pas qu'il rentre en contact avec mon fils. **Une fois qu'il est en sécurité, je peux me laisser attraper** (12, 30 CH)

• **Hypersensibilité**

A la fin de la réunion de pathogénésie, des expérimentatrices ont conclu que le remède, sans développer beaucoup de symptômes nouveaux, avait développé chez elles une hypersensibilité émotionnelle à beaucoup de choses, en les fragilisant.

- Après la troisième dose : **tristesse en pluie dans mon ventre en écoutant les tristes actualités** (6, 30 CH)

- **Grande sensibilité.** Je me sens **impressionnable** par les éléments, événements extérieurs et les gens (6, 30 CH)

- Sensation de **vulnérabilité importante, hypersensibilité et irritabilité** aux contacts avec les gens, fuite des contacts, alors que la parole est spontanée, sans filtre, sans retenue (6, 30 CH)

- **Irritabilité palpable sous ma peau** lorsque c'est possible d'être accostée en ville (6, 30 CH)

- Non hiérarchisation des perceptions sensorielles au contact des autres êtres humains (j'avais une **sensibilité à tous les étages** en même temps, surtout **tactile et vibratoire**, je me souviens surtout que la proximité d'autres personnes était **palpable sur chaque parcelle de peau**, je me sentais **vulnérable et fragile**, présentant qu'il me serait assez pénible d'être approchée ou contactée) (6, 30 CH)
- **Hypersensibilité** aux « bulletins de santé internationaux » de ma mère et ma belle-mère (9, 12 CH)
- En visitant une ville, je voulais rentrer dans une église. J'aime beaucoup les églises et rentre volontiers dans ces édifices pour regarder l'architecture, la grandeur, la décoration et m'imprégner des lieux. Aujourd'hui, lorsque je suis rentrée dans cette église, j'ai eu des vertiges, le cœur qui tapait fort dans mon torse. Je devais prendre de profondes respirations pour retrouver mon calme. J'avais la tête comme dans du coton, légèrement serrée comme dans un étau. Je dois fermer les yeux aussi pour m'apaiser, et essayer de retrouver une respiration normale. Par contre je ressentais un bien-être, pas de stress ni d'angoisse. J'étais **submergée par mes émotions** (SN). Je suis sortie et tout est revenu à la normale. Je suis allée dans une autre église, et mêmes sensations (12, 15 CH)
- Toujours très euphorique et contente de notre escapade en amoureux. Je suis retournée dans une cathédrale, et je n'ai pas ressenti autant de vertiges que hier, mais léger malaise perceptible tout de même (vertige, besoin de réguler ma respiration et émotion devant tant de beauté). La toute première église visitée était assez sobre, que ce soit en esthétique architecturale ou par sa décoration intérieure. Les deux autres églises étaient plus « tape à l'œil » (12, 15 CH)
- **Hypersensible au bruit** (SH, mais beaucoup plus intense) (15, 30 CH)
- Vers 20 h 15 en rentrant du travail. Je suis dans la rue à pied, le vent se lève, l'orage approche, **je suis comme « électrique »**, mes poils de bras de hérissent, j'ai l'impression d'être en osmose avec le temps, je suis bien, j'ai le sourire (1, 12 CH)
- **Grande sensibilité. Je me sens impressionnable par les éléments**, les événements extérieurs et les gens (6, 30 CH)

• Franc parler, envie de parler du proving, de partager, mise en lumière de, faire sortir quelque chose de caché, trésor, choses cachées

Ce thème est étonnant. Lors de la réunion de mise en commun, à l'issue du proving, ce sujet a beaucoup été valorisé par les expérimentateurs.

On peut également le rapprocher du thème « indifférence » pour ce qui est de la façon franche et sans détour qu'ont eu certains provers de parler de choses parfois très intimes.

- Vraiment rien de plus, et se confirme pour moi la sensation que l'expérience s'éteint. Je n'ai plus cette excitation un peu active, gaie et bavarde du départ, même si je vais bien, ni ce sentiment d'efficacité, même si je fais ce que j'ai à faire. Je dis bavarde, car je me rends compte a posteriori que **j'avais beaucoup envie de parler de ce que j'étais en train de faire** (la pathogénésie) à plusieurs personnes rencontrées... Je suis quand même plus sobre habituellement ! (3, 200 K)
- **Je parle sans filtre**, selon ma compagne. Plus sonore que d'habitude (6, 30 CH)
- Aspérités avec ma compagne ce soir, qui me reproche des **propos abrupts et sans filtre**. Je parle sans réfléchir et avec presque indifférence (6, 30 CH)

- J'ai l'impression en répondant aux téléphones que **je suis plus ferme, moins gentil** (7, 30 CH)
- Consultation homéopathique magnifique le soir par Skype. (Cela) commence avec un a priori, puis il disparaît et j'ai l'impression que la quintessence m'apparaît après, à tête reposée, pour un remède que je ne connais pas. En le cherchant sur Internet, je tombe sur des cours très onéreux, **normalement inaccessibles. Un vrai trésor pour moi.** Un bug dans la conception du site de cours en ligne (7, 30 CH)
- Je vais chez une amie dont le fils veut absolument que **je devine où sont cachés ses « trésors »**. (7, 30 CH). « J'ai quelque chose de **super précieux**, devine ce que c'est ». Et si je devine, il me demande de deviner **autre chose de précieux**, et ainsi de suite, je me lasse à la cinquième devinette. À cette amie en détresse j'apporte Nuphar luteum parce qu'elle prend racine dans la vase et les matières en décomposition, et qu'elle s'ouvre à la lumière au-dessus de la surface (7, 30 CH)
- Impression que l'énergie de ce remède m'aide à aller au fond des choses, **à extraire la substantifique moelle de mes patients ou d'Internet, à trouver le bon filon** (7, 30 CH)
- L'impression qui me reste de ce remède et de cette semaine, c'est que **j'ai eu accès à des tas de choses** notamment sur Internet, **qui sont habituellement cachées**, ou réservées à ceux qui ont payé, en général pas légalement (7, 30 CH)
- J'ai vu ma thérapeute préférée, elle a mis le doigt sur quelque chose, je ne sais quoi, **un pan de ma vie auquel je n'ai pas accès**, et là je suis vraiment motivé pour y avoir accès. **Je retrouve les clefs de mes parents chez elle.** Et j'ai découvert un pied de cannabis à côté du cabinet médical (7, 30 CH)
- En rentrant de notre soirée, **j'ai donné à A., mon mari, une information à transmettre** à mes parents le lendemain ; « si mes parents te demandent pour dimanche, je ne veux pas manger avec eux ». Mes parents avaient invité un de mes cousins qui a dans notre enfance eu des gestes d'abus sexuel à mon égard. A. me dit : « ben pourquoi, il n'a pas abusé de toi quand même ? ». Et j'ai répondu : « si ». Je lui ai donc avoué une chose qu'il ignorait, comme ça. Ce qui est étrange, c'est la réponse initiale d'A. ! Pourquoi a-t-il pensé à un abus sexuel dans mon enfance ? Je lui ai alors dit sur un ton un peu « fantaisiste » qu'il me semblait nécessaire de retourner voir mon psychologue ! (12, 30 CH)
- Faisant suite à ma révélation d'hier soir, je me sens plus légère, libre. J'ai toujours ce sentiment de lucidité. **J'en ai reparlé aujourd'hui à une autre personne**, et je n'étais pas triste, pas joyeuse, j'avais l'impression de **dire la vérité**, simplement, un état de fait, sans culpabilité. Ni victime, ni coupable (11, 15 CH)
- Je garde cette confiance en moi, et une franchise dans mes propos. **Je prends moins de détours pour dire les choses** (12, 30 CH)
- **Expulsion de mon stérilet** posé trois mois avant jour pour jour. Douleurs de contraction utérine à intervalle régulier de cinq à dix minutes pendant environ six heures (SN) (10, 12 CH)
- Rêve dans des toilettes, la porte est en verre dépoli, je vois l'ombre de ma mère qui se penche pour me regarder mais ouf, **elle ne peut pas me voir**, je suis soulagée. Le soir de ce même jour, dans une constellation familiale, **un gros secret de famille se dénoue** (4, 12 CH)
- J'ai rêvé d'une maison, c'est une maison qu'une de mes sœurs vient d'acheter (elle me dit qu'elle l'a achetée la semaine dernière). Elle fait des travaux dedans. Il y a **une pièce secrète** dans la maison, j'essaye de la chercher (1, 12 CH)

- Puis un autre passage, où je suis avec d'autres personnes, j'ai préparé mon sac à dos pour partir, je prends l'ascenseur pour descendre, mais je me demande où j'ai bien pu mettre **une petite boîte métallique dorée oblongue**, de la forme d'un étui à lunettes, contenant je ne sais quoi mais qui semble importante. Je fouille tout mon sac à dos, reprends l'ascenseur pour aller voir là d'où je viens, et au final, je me rends compte que je l'ai peut-être bien mise dans un autre sac à dos que j'ai aussi, mais plus petit. Réveil. Voilà ce que j'ai pu trouver comme illustrations, un mix de tout ça (3, 200 K) :



- Rêve très marquant qui va colorer toute ma journée : je fais particulièrement attention aux espaces par terre contre les murs, cela étonne mon épouse, et je lui réponds que c'est parce que je suis une souris. Chez les souris il faut avoir un **cœur de pierre/perle** (il y a une sorte de jeu de mots dans mon rêve), pour se marier, et je vois un cœur dans la lumière dont **on extrait une perle pour constituer un autre cœur entièrement de perles précieuses**. Comme s'il ne fallait avoir que du sublime à donner à son épouse, et comme c'est difficile, la ville de Bulle a réduit la durée du mariage à six mois, qui n'est reconduit que s'il n'y a que des perles dans le cœur (7, 30 CH)
- Rêve où je me regarde dans un miroir rectangulaire horizontal à hauteur de visage et de buste, je bouge en pivotant sur moi-même et en faisant tourner ma tête tout en essayant de continuer à me regarder dans le miroir (ce qui fait voler mes cheveux, coupe de type carré long avec mes cheveux tout fins de petite fille). Peu à peu, mon reflet change et c'est celui de la petite fille que j'ai été vers 5-7 ans qui apparaît ; **c'est un moment unique**, je ressens une joie intense liée à ce face-à-face (inter et intra-personnel, et aussi une sensation d'étrangeté, de surprise, de découverte, mais une bonne surprise **comme un cadeau précieux** que je veux retenir le plus longtemps possible (9, 12 CH)
- Une femme au longs cheveux noirs se tient devant son évier de cuisine et discute avec moi, l'air très enthousiaste. Elle porte un tablier noir pour **camoufler** son ventre de femme enceinte. Je comprends alors que lorsqu'un gradé se présente, il faut que je rentre dans son jeu pour l'aider à **garder cette nouvelle secrète**. Il y a une grande complicité dans notre regard (12, 30 CH)

• Chercher un lieu (pour dormir/pièce secrète/WC), endroit difficile d'accès

Nous avons choisi d'accoler ce thème à celui de trésor, pour le côté caché qu'un trésor peut avoir. A noter que le thème des endroits difficiles d'accès est commun avec le pin cembro.

- J'ai rêvé d'une maison, c'est une maison qu'une de mes sœurs vient d'acheter (elle me dit qu'elle l'a achetée la semaine dernière). Elle fait des travaux dedans. Il y a une pièce secrète dans la maison, **j'essaye de la chercher** (1, 12 CH)
- Dans un appartement ou une maison avec de la famille, et **je cherche un lit pour dormir**, aller faire la sieste (4, 12 CH)

- Rêve de WC étranges **d'accès difficile** (4, 12 CH)
- Il y a une course en chiens de traîneau (ou scooter des neiges, c'est flou). Nous arrivons dans un village inconnu et impossible de reconnaître le chemin de retour. Il y a plusieurs routes. **Je cherche sur des plans, je demande à des gens**, c'est stressant, car c'est comme si la route prise au retour avait disparu. Et le temps m'est compté car la nuit tombe. **Le chemin de retour au point de départ semble impossible**. Je suis démuni, faible et désemparé par cette situation. **En fait je suis coincé dans ce village qui a de nombreuses routes**. Sans savoir laquelle prendre (8, 12 CH)
- Rêve où nous sommes plusieurs jeunes étudiants ; contexte de stage en institution (centre de prévention, institution psychiatrique ou pour adolescents handicapés, école ?) et nous devons recoudre un gros trou dans un bras ou un coude droit ; puis repas en équipe, **dont le lieu est inatteignable**, il y a une échelle verticale puis horizontale qui sert à débarrasser les plateaux ; j'ai peur du vide et de tomber, donc je n'avance pas et je reste bloquée en haut de l'échelle verticale et au début de l'échelle horizontale ; on me traite de « bourgeoise » ou quelque chose comme ça (9, 12 CH)
- Je suis auprès d'une patiente à son domicile pour une consultation. Je me trouve assise en face d'elle, autour d'une table. Son conjoint est présent, il termine son petit déjeuner et **va aux toilettes**. Alexandre, mon mari, arrive à ce moment là et a lui aussi besoin **d'aller aux toilettes**. Ma patiente lui montre d'autres toilettes. Il monte une marche pour y accéder mais en passant, Alexandre casse une partie des marches qui est en polystyrène. Il essaie de réparer. Puis nettoie la zone avec un balai que ma patiente lui donne et elle fini par le ranger. Puis elle revient s'asseoir en face de moi pour me dire que j'ai un énorme manque de confiance en moi. À ce moment là, je réalise qu'elle a peut-être raison car j'avais du mal à maintenir son regard, à la regarder droit dans les yeux. J'ai ressenti à ce moment là une gêne face à cette patiente qui pouvait avoir raison. De plus, les rôles étaient inversés car d'ordinaire c'est plutôt moi, sage-femme, qui valorise les patientes en leur disant de garder confiance en elles (12, 30 CH)
- Puis je suis avec Alexandre, en voiture. Il me dépose comme convenu devant un immeuble, et l'on doit se retrouver au même endroit un peu plus tard. Mais je décide de refaire ce trajet à pied, et essaie de **retrouver ma route toute seule**. Je me retrouve à marcher, tête en l'air à travers des barres d'immeubles, et on finit par se rejoindre. Je n'ai pas ressenti de stress d'être perdue, mais plutôt de la confiance dans le fait que **je vais quoi qu'il arrive retrouver ma route** (12, 30 CH)

• Eau : mer, lacs, piscines, rivières, bateaux / Soif augmentée/Moiteur/Sécheresse de la peau, des muqueuses

Nous nous sommes posé la question de savoir si ce thème était un thème de la souche, des arbres, tant l'eau est un souci central pour les végétaux, tout comme la lumière.

Nous avons cependant décidé de le mettre à part, parce qu'au delà de la survie de l'arbre, il nous semblait sur représenté, aussi bien au niveau psychique que physique.

• Eau : mer, lacs, piscines, rivières, bateaux

- J'ai rêvé que j'étais en vacances et qu'il y avait **plusieurs piscines**, ma fille (16 ans) était petite dans mon rêve (1 an et demi ou 2 ans). On s'assoit sur un fauteuil toutes les deux, elle est sur mes genoux. Il y a plusieurs endroits **avec des piscines** (1, 12 CH)
- **Rêve d'eau**, je marchais au bord d'une **belle rivière sauvage** un peu dangereuse, mais tout à coup tout change, **la rivière a été modifiée, ensablée...** elle n'est plus dangereuse mais elle n'a plus de charme, je suis triste et contrariée (4, 12 CH)

- Cauchemar de perte de mes clés de voiture et de domicile dans une grille dégout ! Récupération impossible, j'erre avec un sentiment d'impuissance profond et pourtant en même temps calme ! Je me rendors et nouveau rêve bizarre, je n'ai toujours pas de voiture, me retrouve au restaurant avec mon père (qui est mort en 2014) et il y a aussi des gens déguisés (confrères ?) dans la salle, pas beaux, décatés, alcool, fumée tabac et un épisode aux toilettes spécial, toilettes sales à la turque, je déteste, trou très en pente, masqué par des serpillères, j'ai peur de glisser et d'y tomber, je fais n'importe où, veux nettoyer à la main, n'y arrive pas et tout à coup il y a **une inondation** (automatique?), **je me sauve, trempée !** Et me réveille à nouveau en ayant très soif, langue propre et **je bois plusieurs verres d'eau !** (4, 12 CH)

- Je suis **dans une rivière** avec ma compagne. **On est plongés dans l'eau, la rivière s'agrandit**, et le rivage devient inatteignable. C'est curieux, **on ne coule pas**. On ne se sent pas menacés, car on se met sur le dos, on fait la planche, et le **courant** nous emporte. On flotte comme un radeau. Après deux heures de dérive, nous arrivons sur une berge (8, 12 CH)

- Je suis avec ma compagne **sur une plage**. Une immense vague apparaît charriant des branches et des arbres, elle vient droit sur la plage, nous courrons pour lui échapper. Nous arrivons en haut de la dune, **l'eau monte toujours** et nous atteint. Nous passons de l'autre côté de la dune (8, 12 CH)

- Je cours pieds nus, je passe par la fenêtre d'une maison et je traverse un champ, puis je me trouve sur un chemin dans un bois, **le long d'une rivière**. Le soleil traverse les feuilles des arbres, je cours toujours pieds nus. Il y a des gens qui ont des chalets, je m'approche d'eux mais ils me chassent (8, 12 CH)

- Je suis au bord du **Léman** à Genève, mais cela ne ressemble pas à la réalité. Il y a plus (+) de verdure et de bateaux. Peut-être une époque ancienne. Mais au loin je vois une bombe atomique qui explose. Puis une deuxième et plusieurs. Curieusement le souffle atomique ne vient pas, comme si nous regardions en fait un film (8, 12 CH)

- Rêve de vacances en famille **au bord de la mer** (ambiance oubliée) (9, 12 CH)

- Rêve de femmes qui remplissent inlassablement des **bouteilles d'eau**, présence d'un ascenseur (ou de plusieurs ascenseurs ?), sensation de mon périnée (ou celui des femmes ?) qui pousse vers le bas en les portant (9, 12 CH)

- **Rêve de mer** (10, 12 CH)

- Nous sommes à la **piscine municipale** (celle où nous allons d'habitude), en famille, nous jouons avec les enfants, chahutant, et à un moment, **mon conjoint m'entraîne sous l'eau, m'y maintient volontairement, je lutte, sensation très nette que je suffoque, que je vais me noyer...** je me réveille (11, 15 CH)

- Je suis dans une maison qui est la nôtre, mais ne correspond pas à la réalité. Il y a du monde à la maison, des amis, les enfants. **Il pleut dehors et de l'eau s'écoule à l'intérieur de la maison**. Cette **eau dégouline** par une grosse poutre, en suivant son trajet, **des gouttes tombent sur le parquet** pour former une **flaque** à l'étage du dessous. Je dois éponger, mais ne trouve pas de quoi le faire. Le sol a été abîmé.

Lorsque Alex arrive, la pluie a cessé et la fuite aussi. Je crains qu'il ne me croie pas et vérifie que la tâche sur le parquet reste bien visible (12, 30 CH)

- Rêve : très inhabituel, il sort du registre de mes rêves ou cauchemars habituels.

Dans une maison inconnue aux meubles vieillots, à l'ambiance surchargée, sombre, deux couples sont présents : mes parents et un de mes oncles, frère de ma mère et sa femme ainsi que l'enfant de ces deux derniers, ce qui est irréel, car cet enfant n'existe pas dans la vraie vie. Tous les quatre sont ivres quand j'arrive et continuent à boire de

façon extravagante, vulgaire même, en ma présence, comme si j'étais transparente. Je refuse de boire, ce qui les fâche. L'enfant boit aussi, il finit par vomir et perdre connaissance, tombe inanimé. Je le porte dans la salle de bain, juste à côté de la pièce où ils continuent à boire, tente de le ranimer. Ma mère me rejoint, incapable de faire quoi que ce soit (comportement totalement méconnaissable par rapport à la réalité). **Pour le ranimer, je fais couler de l'eau dans la baignoire et plonge l'enfant dedans, même la tête (???)**. Cet enfant a un corps trop petit pour son âge. C'est un calvaire, il vomit, a une diarrhée monstrueuse, c'est sale (je déteste quand c'est sale). La réa est difficile, je me sens dépassée, j'appelle les secours, numéro d'urgence. Je me réveille. C'était une ambiance invraisemblable, angoissante, sombre, tout était inapproprié. Le rendormissement est difficile, la fin de nuit agitée (11, 15 CH)

À noter que le thème de l'eau peut aussi se retrouver avec les rêves de WC, d'égout, et de plombier. Ainsi que le tunnel rempli de boue, qui s'apparente aussi à un égout.

- Cauchemar de perte de mes clés de voiture et de domicile **dans une grille d'égout !** récupération impossible, j'erre avec un sentiment d'impuissance profond et pourtant en même temps calme ! Je me rendors et nouveau rêve bizarre, je n'ai toujours pas de voiture, me retrouve au restaurant avec mon père (qui est mort en 2014) et il y a aussi des gens déguisés (confrères ?) dans la salle ; pas beaux, décatés, alcool, fumée tabac et un **épisode aux toilettes spécial, toilettes sales à la turque**, je déteste ; trou très en pente, masqué par des serpillères, j'ai peur de glisser et d'y tomber, je fais n'importe où, veux nettoyer à la main, n'y arrive pas et tout à coup il y a une inondation (automatique ?) je me sauve trempée ! Et me réveille à nouveau en ayant très soif, langue propre et je bois plusieurs verres d'eau ! (4, 12 CH)

- Dans la nuit de J23 à J24 je rêve d'une maison en travaux avec des animaux (des lamas, des ovins et des bovins) qui suivaient un camping-car. Ce dernier cherchait à les emmener derrière lui. Dans la maison, ma fille mangeait des œufs. J'avais peur d'en manger. Je trouvais qu'elle en mangeait trop (15, 30 CH)

Un plombier venait intervenir dans la cuisine. Il y avait, fixés au sol, de gros appareils de cuisine de collectivité. Je demandais qu'on les démonte pour les vendre. Je ne connaissais pas leur nom. Nous ne savions plus quoi manger. À côté, contre la maison il y avait un mariage sous des tentes, beaucoup de monde, des inconnus, mais ils ne voulaient pas que nous mangions avec eux (15, 30 CH)

Le plombier était revenu, habillé sur son trente et un ! (15, 30 CH)

• Soif augmentée

- Nouveau réveil très tôt (4 heures) **très, très soif** (SN), je bois beaucoup (trois verres d'eau) (4, 12 CH)

- **Soif intense**, langue propre les premiers jours au réveil (4, 12 CH)

- Goût amer +/- bouche pâteuse après une sieste profonde, nécessitant un bon brossage de dents (SN) ; **soif intense de grandes quantités d'eau froide** surtout au lever de sieste évoluant en « pointillés » jusqu'au soir (SI : j'ai souvent soif d'eau froide mais rarement à ce point hors contexte particulier) (9, 12 CH)

- **Soif augmentée pendant dix jours** (12, 30 CH)

- **Soif augmentée** plusieurs jours de suite (15, 30 CH)

- **Confirmation que je bois vraiment plus** ces derniers temps (15, 30 CH)

• Moiteur

- Lorsque je me lève, je constate que **j'ai transpiré des 1/2 jambes**, uniquement tibia/mollet, avec des gouttes de sueur sur les tibias (12, 30 CH)
- J'ai **beaucoup transpiré** cette nuit, j'avais trop chaud (25°C le matin dans ma chambre à 6 h 30) (1, 12 CH)
- **Sueurs profuses** de tout le corps par accès dans la journée (6, 30 CH)
- Ma compagne remarque une odeur inhabituelle de **transpiration** (6, 30 CH)
- Je **transpire plus que d'habitude**, front, cou, aisselles, mains (6, 30 CH)
- **Je transpire alors que je n'ai pas chaud**, aisselles, transpiration froide du front (6, 30 CH)

• Sécheresse peau, muqueuses

- J'ai des démangeaisons du cuir chevelu, avec des **pellicules** (SM, augmentation en intensité). Ce n'est pas régulier, ça se produit plutôt par crises. Ces derniers jours, ces démangeaisons ont augmenté. La seule chose un peu « bizarre », c'est que les zones de grattage sont devenues légèrement douloureuses lorsque j'ai pris ma douche, eau chaude. Je n'ai pas tenté l'eau froide ! (12, 30CH)
- Apparition d'une **petite plaque sèche** au coin de l'œil droit, à l'arête du nez, non perceptible, vue lorsque je me suis regardée dans le miroir (11, 15 CH)
- La plaque au niveau de l'œil a disparu progressivement ces derniers jours (sans traitement) (11, 15 CH)
- Comme décrit dans l'observation initiale, j'ai a priori des **plaques rouges d'eczéma**. Je trouve que ces plaques n'ont pas évolué, voire **diminué en taille**. La rougeur a disparu pour laisser une couleur rosée. Ça ne me démange plus du tout (SM) (12, 30 CH)
- **Démangeaison entre les sourcils avec squames**. Calmé par application d'argile rouge (8, 12 CH)
- **Bouche sèche** (SN) (1, 12 CH)
- **Bouche sèche**, soif intense, langue propre les premiers jours au réveil (4, 12 CH)
- **Croûtes bilatérales dans le nez avec muqueuse très sèche**, apparition de douleurs au niveau des dents du haut en inspirant par le nez après avoir gratté les croûtes (SA : apparu la dernière fois il y a dix-quinze jours) (9, 12 CH)
- **Peau très sèche, limite dyshidrose** au niveau du pouce droit et annulaire gauche (4, 12 CH)
- Ma peau semble **sèche et déshydratée**, sans vie (6, 30 CH)
- **Augmentation de la rugosité des zones de psoriasis** de mes deux coudes (9, 12 CH)
- Retour de quelques plaques de psoriasis sur la face antérieure des deux jambes (17, 200 K)

• Maisons, appartement, bâtiments, chalets, monuments

Ce thème est déjà apparu lors de l'expérimentation du pin cembro, avec également une grande diversité des bâtiments, et les difficultés d'accès, qui seront développés dans un autre thème, et le côté étroit, encombré (autre thème des rêves également)

À la lecture de ces symptômes, on se rend compte que les bâtiments répondent essentiellement à trois caractéristiques :

- *Bâtiment ancien, vieillot, en ruine ;*
- *Maison de famille ;*
- *Bâtiments d'un autre temps, d'une autre époque.*

- Rêve d'une grande **maison** avec deux étages. Ma nièce me ramène à la gare en voiture pour que je rentre chez moi (1, 12 CH)
- J'ai rêvé d'une **maison, c'est une maison** qu'une de mes sœurs vient d'acheter (elle me dit qu'elle l'a achetée la semaine dernière). Elle fait des travaux dedans. Il y a une pièce secrète dans la maison, j'essaye de la chercher (1, 12 CH)
- J'ai rêvé d'une **maison à acheter** qui serait très bien située pour moi, avec un endroit pour faire mon cabinet. Cette maison est dans ma ville natale, qui n'est pas l'endroit où j'habite. Elle est au bord d'une grande route, il y a une cour, un garage. Mon mari n'est pas là pour la visiter, je me dis que c'est dommage. Je ne me souviens pas si je la visite ou non (1, 12 CH)
- Encore un rêve de **maison**, mais je ne me souviens pas plus (1, 12 CH)
- Vague souvenir d'un petit bout de rêve ce matin où c'est comme si je proposais de donner des choses d'une **vieille maison** par exemple et quelqu'un prend uniquement des assiettes et des plats en verre mamelonné. Si je peux j'essayer de trouver une photo qui puisse rendre ce que je voyais. Rien d'autre ne m'est resté (3, 200K)
- Dans un appartement ou **une maison** avec de la famille, et je cherche un lit pour dormir, aller faire la sieste (3, 200K)
- Je suis avec une collègue (contexte estompé mais il y a du monde) et je l'accompagne pour aller à une formation dont elle a déjà fait deux modules, mais cette fois ça m'intéresse car c'est sur le sommeil (tiens encore !). Pour cela, nous devons descendre dans une ville, et plus tard, nous remontons, mais cette fois, jusqu'en haut d'**une sorte de pyramide genre inca**, avec un escalier médian assez glissant mais plein de monde sur les marches où nous finissons par nous asseoir, tout en haut, puis par nous relever à la demande de la femme quelque part en bas qui est peut-être la professeure de tout le monde et qui veut faire une photo du groupe. C'est assez flou, mais c'est l'idée générale du rêve, assez curieuse pour que je m'efforce d'essayer de le retenir en sommeillant... Et tout d'un coup me revient quelque chose qui fait pour moi lien avec le rêve : la pensée que je devrais répondre à la personne qui m'a gracieusement envoyé il y a environ un mois un arbre généalogique côté grand mère paternelle qui a ravi mes filles !!! Cette pensée n'était pas venue par hasard après cette histoire de **pyramide**, et cette évidence m'a vraiment réveillée et fait ouvrir les yeux d'un coup (3, 200 K)
- Une **maison** carrée sur un terrain carré (5, 12 CH)
- Rêve de **maison en pierre sableuse**, dans un hameau désert et le chien m'a rapporté une souris vivante en cadeau, elle saigne de la queue, je m'approprie cette maison en faisant croire à son occupante que j'en suis la propriétaire, avec une familiarité importante (6, 30 CH)
- Je me trouve dans **un chalet** dans lequel un film est tourné pour le cinéma. C'est flou, rien de précis.
- Rêve agréable. Il y a en même temps des gens que j'ai connus en 1989 (armée) et des gens connus en 2002 (études). C'est comme si le temps n'existait pas. Un ami décédé en janvier 2018 est aussi là, bien vivant. Il y a un concert de musique militaire. C'est une fête de départ. Mais je ne sais pas de quoi. Je sais juste que tout le monde va devoir rentrer chez soi et ça me rend triste. Je suis très heureux de ce moment de fête et je ressens que ces moments ne durent pas assez longtemps. Ensuite on se retrouve dans **un chalet**. Une sorte de pot de départ (8, 12 CH)

- Je visite **une maison à acheter**. Il y a à l'intérieur une réunion dans un grand salon. Cela ressemble à une cérémonie, difficile à dire. On dirait des mormons ou des témoins de Jéhovah. Ils ont des rituels dans leurs phrases. Je sors de la maison. Comme elle est à vendre je la regarde. Elle vaut 420 000 € sur 1 600 m²... Je l'achète alors qu'elle est mal placée, dans un virage et une zone industrielle... (8, 12 CH)
- Je me retrouve dans une **grande ferme**. Je sors du bâtiment car il y a de l'animation dehors. Je lève les yeux et je vois une dizaine de personnes habillées en tunique blanche qui font un feu sur le toit. Je me dis qu'elles vont provoquer un incendie. Soudain, une femme tombe du toit en brûlant. Je la secours en éteignant le feu avec une couverture. Par chance elle n'a rien (8, 12 CH)
- Je cours pieds nus, je passe **par la fenêtre d'une maison** et je traverse un champ, puis je me trouve sur un chemin dans un bois, le long d'une rivière. Le soleil traverse les feuilles des arbres, je cours toujours pieds nus. Il y a des gens qui ont **des chalets**, je m'approche d'eux mais ils me chassent (8, 12 CH)
- Un immense vaisseau spatial ressemblant à un bateau stationne au dessus de la ville. On ne sait pas ce qu'il fait et pourquoi il est là. Je marche dans la ville. Elle est composée **d'immenses tours anciennes** datant d'une autre époque (égyptiens) mais tout est neuf, bien entretenu et propre. Il n'y a aucun habitant et un silence oppressant y règne. Le vaisseau me suit et semble me surveiller (8, 12 CH)
- Rêve de **maison abandonnée** (10, 12 CH)
- Je suis de retour dans notre **premier appartement** en région parisienne que nous avons vendu à un couple de femmes à notre départ en région picarde. J'entre car ce n'est pas fermé à clé, je visite l'appartement alors que je n'y suis pas invitée. Une des propriétaires est présente dans la pièce du fond, nous entamons la discussion comme si tout était normal, ça dure, sur le départ, elle tente de m'embrasser, je m'esquive, descends l'escalier puis fais demi-tour et accepte le baiser, je me réveille (11, 15 CH)
- Rêve : très inhabituel, il sort du registre de mes rêves ou cauchemars habituels. Dans une **maison inconnue aux meubles vieillots**, à l'ambiance surchargée, sombre, deux couples sont présents : mes parents et un de mes oncles, frère de ma mère et sa femme ainsi que l'enfant de ces deux derniers, ce qui est irréel, car cet enfant n'existe pas dans la vraie vie. Tous les quatre sont ivres quand j'arrive et continuent à boire de façon extravagante, vulgaire même, en ma présence, comme si j'étais transparente. Je refuse de boire, ce qui les fâche. L'enfant boit aussi, il finit par vomir et perdre connaissance, tombe inanimé. Je le porte dans la salle de bain, juste à côté de la pièce où ils continuent à boire, tente de le ranimer. Ma mère me rejoint, incapable de faire quoi que ce soit (comportement totalement méconnaissable par rapport à la réalité). Pour le ranimer, je fais couler de l'eau dans la baignoire et plonge l'enfant dedans, même la tête (???). Cet enfant a un corps trop petit pour son âge. C'est un calvaire, il vomit, a une diarrhée monstrueuse, c'est sale (je déteste quand c'est sale). La réa est difficile, je me sens dépassée, j'appelle les secours, numéro d'urgence. Je me réveille. C'était une ambiance invraisemblable, angoissante, sombre, tout était inapproprié. Le rendormissement est difficile, la fin de nuit agitée (11, 15 CH)
- J'ai aussi rêvé de mes parents mais je ne sais plus sur le plan chronologique à quel moment cela s'est produit. Nous sommes **dans notre appartement** que nous occupions en famille dans les années 1980. Il m'arrive de manière régulière de rêver d'anciens lieux d'habitation, mais le plus souvent il s'agit d'une autre maison. Mes parents sont de retour de vacances au Portugal (ce qui est le cas actuellement et jusqu'à jeudi). Ils sont bronzés, semblent détendus et ravis de leur voyage, mais je suis en colère contre eux car ils n'ont aucune reconnaissance à mon égard par rapport à l'organisation de leur voyage. Ils n'ont pas l'air de comprendre et persistent dans leurs attitudes (12, 30 CH)

- Je suis dans **une grande maison**, que je ne connais pas (je pense que c'est la nouvelle maison que mon frère et ma belle-sœur viennent d'acheter). Nous allons commencer le repas et sommes tous à table. Il y a énormément d'agitation, tout est en désordre, rien n'est bien organisé. Sophie, ma belle-sœur, me demande de l'aider à installer sa petite fille dans une chaise haute. On doit enjamber des choses au sol pour accéder à l'emplacement de la chaise haute. Elle me passe alors la petite dans les bras. L'impression générale de ce rêve est plutôt négative. Tout est plutôt sombre, les murs, les meubles, alors que le repas est très convivial. Je suis persuadée que ce rêve s'est prolongé, mais je reste bloquée sur cette scène. Même réveillée et pendant une partie de la matinée, je suis restée sur ce rêve avec un sentiment de quelque chose de non terminé (12, 30 CH)

- Je suis **dans une maison qui est la nôtre**, mais ne correspond pas à la réalité. Il y a du monde à la maison, des amis, les enfants. Il pleut dehors et de l'eau s'écoule à l'intérieur de la maison. Cette eau dégouline par une grosse poutre, en suivant son trajet, des gouttes tombent sur le parquet pour former une flaque à l'étage du dessous. Je dois éponger, mais ne trouve pas de quoi le faire. Le sol a été abîmé. Lorsque Alex arrive, la pluie a cessé et la fuite aussi. Je crains qu'il ne me croie pas et vérifie que la tâche sur le parquet reste bien visible (12, 30 CH)

- Je suis en voiture et cherche une place pour me garer. Je dois aller **dans un immeuble** dans lequel se trouve **mon appartement**. Il faut que je le visite avant d'aménager. Pour me garer je réalise que je vais être ennuyée car j'ai des plaques d'immatriculation française et vais occuper une place privée. Les gens vont croire que j'occupe une place à laquelle je n'ai pas le droit et je vais être verbalisée injustement. En même temps je n'ai pas encore mes nouvelles plaques. Et je tourne sur ce parking d'immeuble en voiture. (Je pense que le rêve de parking/voiture fait référence en partie à mon travail actuel. Je réalise au quotidien que de vivre en ville et en appartement peut être agréable, ce que je n'appréhendais pas du tout) (12, 30CH)

- Mon mari a signé pour **acheter un appartement**, bien plus grand que chez nous, mais très mal situé, vieillot et très sombre. Il ne m'a pas prévenue. Je ne ressens pas de colère, seulement l'ennui de devoir gérer les travaux, le bruit, etc. Je suis coincée, c'était déjà signé, j'éprouve de l'incompréhension, pas de colère (15, 30 CH)

- Dans la nuit de J23 à J24 je rêve **d'une maison en travaux** avec des animaux (des lamas, des ovins et des bovins) qui suivaient un camping-car. Ce dernier cherchait à les emmener derrière lui. Dans la maison ma fille mangeait des œufs. J'avais peur d'en manger. Je trouvais qu'elle en mangeait trop. Un plombier venait intervenir dans la cuisine. Il y avait, fixés au sol, de gros appareils de cuisine de collectivité. Je demandais qu'on les démonte pour les vendre. Je ne connaissais pas leur nom. Nous ne savions plus quoi manger. À côté, contre la maison, il y avait un mariage sous des tentes, beaucoup de monde, des inconnus, mais ils ne voulaient pas que nous mangions avec eux. Le plombier était revenu, habillé sur son trente et un ! (15, 30CH)

- Je visite **une maison de retraite** pour personnes très riches, elle est dans un très beau parc mais qui fait campagne et la maison est en vieilles pierres alors que la construction est récente, on croirait une maison ancienne. Quand je sors du portail, je penche mon vélo et il tombe de mon sac différents objets que j'avais complètement oubliés, les gardiens me regardent et je pars avec des pneus dégonflés (19, 12 CH)

• Illusion corporelle

À rapprocher des rêves de cavernes, de tunnel, voire de lieu étroit ?

Il est à noter que d'autres conifères ont la sensation de vide, de creux, notamment Thuya.

- Puis à un moment donné, comme si une partie de moi même, **partie gauche du visage et épaule gauche, manquait, comme si creusée là** (toujours évocateur de cette pomme croquée !). À noter par rapport à cette nuit précédente, la réponse au mail envoyé à un des amis avec qui j'ai passé la soirée de la veille, soirée d'échanges et pratiques bouddhistes, donc ce jeudi soir, mail dans lequel je lui raconte juste mes sensations de la nuit. Et voilà que dans sa réponse, il me dit qu'il a passé une nuit du même genre, d'un sommeil anormalement léger, et avec une sensation... **qu'il lui manque un morceau du visage à gauche et l'épaule douloureuse du même côté !!!** Pas banal non ? ! (3, 200 K)

- Et puis encore après, une sensation corporelle étrange, comme **si ma main qui vient gratter mon nez n'est pas à moi, et ça un peu pour tout le corps, comme si je n'étais qu'un ensemble de morceaux, pas éparpillés, mais rassemblés pour être ce corps, corps qui n'est pas une unité en soi, pas un tout qui s'appelle corps...** Vraiment étrange, et ça a duré comme ça un bon moment, sans angoisse, juste curieuse de cette perception particulière. Et j'ai même eu une pensée au passage que cette pathogénésie c'est la même chose, des parties séparées qui font une sorte de tout, mais aussi les coïncidences du moment qui me sont passées en tête, mais ne sont pas restées... car j'ai dû replonger dans le sommeil et ce qui était clair alors ne l'est plus ce matin (3, 200 K)

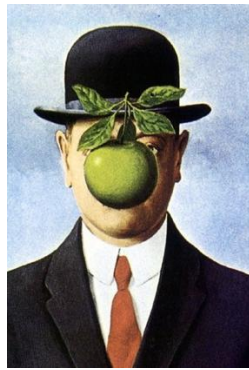
- Réveil avec (réveillée par des ?) douleurs gastriques très intenses, **comme un « gros creux » à l'estomac** qui remonte, englobe la glotte, le gosier, la pomme d'Adam (SM : cf ci-dessus) (9, 12 CH)

- Autre chose bizarre qui m'est revenue sous la douche, une sensation que j'ai eue en fin de nuit, sans doute de l'ordre du rêve, sensation étrange, absolument pas physique, **comme de creux avec un fourmillement qui creuse une cavité, un peu comme des vers**, mais je ne le visualise pas vraiment, c'est une sensation non physique, vraiment bizarre (3, 200 K)

- Rêve d'être assise au milieu d'un demi cercle de tables, comme pour une réunion, mais surtout une sensation de chevelure longue, ou plutôt d'être **comme une cavité avec une chevelure autour**, et ça me fait penser à un tableau de Magritte (je vais chercher), et même l'organisation de ce demi cercle m'évoque cela, un vide au centre et les gens autour (3, 200 K)

Ces rêves sont suffisamment étonnants et mon erreur de jour également, pour que je ne reprenne rien !

NB : Le tableau de Magritte qui m'est évoqué doit être un mélange car j'ai idée d'une pomme verte recouverte d'une chevelure !!! Et au final, ce que je perçois est un mélange de tout cela :



- Ecoulement jaune-vert de la narine droite et du sinus maxillaire droit avec sensation de sinus maxillaire « **sous vide** » après mouchage (SM : généralement à gauche, couleur inhabituelle et SA pour la sensation « sous vide » que j'ai déjà ressentie il y a plusieurs années lors d'une grosse sinusite en quatrième année d'études) (9, 12 CH)
- J'ai des douleurs le long de la colonne vertébrale, jusqu'au sacrum avec des douleurs brûlantes en décharges irradiant de chaque côté du sacrum, dans le périnée, dans le canal anal, je visualise même comme un tube de douleur des cervicales à l'anus (6, 30 CH)

• Temps : Autre époque, ou ancienne, amis décédés, vaisseau spatial

Le thème est à signaler, chez les arbres, le temps est un thème important, ce sont les espèces vivantes qui ont la plus grande longévité sur notre planète. Cependant, le pin parasol vit environ 200 ans, ce qui est court pour un arbre, et n'est vraiment fertile que de ses 20 ans à 100 ans, ce qui modifie peut-être son rapport au temps, par rapport à d'autres arbres.

On peut noter que le thème « amis décédés » couvre aussi la rubrique « groupe ».

• Amis décédés

- Rêve d'un **ami décédé** il y a deux ans. Il me dit qu'il va bien (8, 12 CH)
- Rêve encore de mon ancien **ami décédé**. Il est barman et alcoolique. Il me dit toujours qu'il va bien et que son travail lui plait (8, 12 CH)
- Je rêve de mon **ancienne cheftaine scout** **décédée** d'un cancer en 2002 à l'âge de 54 ans. C'était quelqu'un que j'aimais beaucoup, de très sympa. Elle est bien vivante dans mon rêve. Il y a une pièce de théâtre avec des répétitions. On se parle, c'est détendu. Elle me dit qu'en vérité, elle n'est pas morte. **Qu'elle est en vie mais ailleurs** (8, 12 CH)
- Rêve agréable. Il y a en même temps des gens que j'ai connus en 1989 (armée) et des gens connus en 2002 (études). C'est comme si le temps n'existait pas. **Un ami décédé en janvier 2018** est aussi là, bien vivant. Il y a un concert de musique militaire. C'est une fête de départ. Mais je ne sais pas de quoi. Je sais juste que tout le monde va devoir rentrer chez soi et ça me rend triste. Je suis très heureux de ce moment de fête et je ressens que ces moments ne durent pas assez longtemps. Ensuite on se retrouve dans un chalet. Une sorte de pot de départ (8, 12 CH)

• Époque ancienne, autre époque

- Fragment de rêve au réveil : **idée d'un rallye en VTT, donc aspect très actuel, avec des relais dans des cadres (lieux) et avec des personnages qui font très 17^e siècle** (perruques et costumes) (3, 200 K)

- Je suis avec une collègue (contexte estompé mais il y a du monde) et je l'accompagne pour aller à une formation dont elle a déjà fait deux modules, mais cette fois ça m'intéresse car c'est sur le sommeil (tiens encore !). Pour cela, nous devons descendre dans une ville, et plus tard, nous remontons, mais cette fois, jusqu'en haut d'une **sorte de pyramide genre inca**, avec un escalier médian assez glissant mais plein de monde sur les marches où nous finissons par nous asseoir, tout en haut, puis par nous relever à la demande de la femme quelque part en bas qui est peut-être la professeure de tout le monde et qui veut faire une photo du groupe. C'est assez flou, mais c'est l'idée générale du rêve, assez curieuse pour que je m'efforce d'essayer de le retenir en sommeillant...

Et tout d'un coup me revient quelque chose qui fait pour moi lien avec le rêve : la pensée que je devrais répondre à la personne qui m'a gracieusement envoyé il y a environ un mois **un arbre généalogique** côté grand mère paternelle qui a ravi mes filles !!! Cette pensée n'était pas venue par hasard après cette histoire de pyramide, et cette évidence m'a vraiment réveillée et fait ouvrir les yeux d'un coup (3, 200 K)

- Rêve agréable. Il y a **en même temps des gens que j'ai connus en 1989 (armée) et des gens connus en 2002 (études). C'est comme si le temps n'existait pas**. Un ami décédé en janvier 2018 est aussi là, bien vivant. Il y a un concert de musique militaire. C'est une fête de départ. Mais je ne sais pas de quoi. Je sais juste que tout le monde va devoir rentrer chez soi et ça me rend triste. Je suis très heureux de ce moment de fête et je ressens que ces moments ne durent pas assez longtemps. Ensuite on se retrouve dans un chalet. Une sorte de pot de départ (8, 12 CH)

- Je **voyage dans le temps** et me retrouve en 1977 et c'est la sortie du film *Star Wars*. J'explique à des gens que je viens de 2018 et que j'ai vu le *Star Wars* 8. Ils me prennent pour un dingue. Je remonte dans mon véhicule à voyager dans le temps (une sorte de cylindre) et me retrouve en 2143 ! Les voitures sont électriques, mais ce sont des vieux modèles. L'air est pourtant irrespirable. Il y a plein de monde, la ville est grise et triste. Je n'aime pas ce lieu (8, 12 CH)

- Un immense **vaisseau spatial** ressemblant à un bateau stationne au dessus de la ville. On ne sait pas ce qu'il fait et pourquoi il est là. Je marche dans la ville. Elle est composée **d'immenses tours anciennes datant d'une autre époque (égyptiens) mais tout est neuf**, bien entretenu et propre. Il n'y a aucun habitant et un silence oppressant y règne. Le vaisseau me suit et semble me surveiller (8, 12 CH)

- Je suis au bord du Léman à Genève, mais cela ne ressemble pas à la réalité. Il y a plus (+) de verdure et de bateaux. **Peut-être une époque ancienne**. Mais au loin je vois une bombe atomique qui explose. Puis une deuxième et plusieurs. Curieusement le souffle atomique ne vient pas, comme si nous regardions en fait un film (8, 12 CH)

- Rêve où je me regarde dans un miroir rectangulaire horizontal à hauteur de visage et de buste, je bouge en pivotant sur moi-même et en faisant tourner ma tête tout en essayant de continuer à me regarder dans le miroir (ce qui fait voler mes cheveux, coupe de type carré long avec mes cheveux tout fins de petite fille). Peu à peu, mon reflet change et c'est celui **de la petite fille que j'ai été vers 5-7 ans** qui apparaît ; c'est un moment unique, je ressens une joie intense liée à ce face-à-face (inter et intra-personnel, et aussi une sensation d'étrangeté, de surprise, de découverte, mais une bonne surprise comme un cadeau précieux que je veux retenir le plus longtemps possible (9, 12 CH)

- J'ai aussi rêvé de mes parents mais **je ne sais plus sur le plan chronologique à quel moment cela s'est produit**. Nous sommes dans notre appartement que nous occupions en famille dans les années 1980. Il m'arrive de manière régulière de rêver d'anciens lieux d'habitation, mais le plus souvent il s'agit d'une autre maison. Mes parents sont de retour de vacances au Portugal (ce qui est le cas actuellement et jusqu'à jeudi). Ils sont bronzés, semblent détendus et ravis de leur voyage, mais je suis en colère contre eux car ils n'ont aucune reconnaissance à mon égard par rapport à l'organisation de leur voyage. Ils n'ont pas l'air de comprendre et persistent dans leurs attitudes.
- Je suis dans une caverne, je marche, il y a des êtres étranges, pas d'agressivité. Tout est humide, les plafonds sont très hauts, **c'est une autre époque**. Je me retrouve ensuite dans de grands immeubles, les pièces sont hautes. Que ce soit dans la caverne ou les immeubles, je trouve que tout est haut, je me trouve petit dans un univers de géant (8, 12 CH)

• **Vaisseau spatial/Voler, tomber, flotter**

Ce thème se retrouve chez d'autres confières également.

- Je me rappelle d'un rêve que je faisais enfant, de **vaisseaux spatiaux extraterrestres** de toutes les formes et de toutes les couleurs, un peu brillants, qui **traversent le ciel** dans leur couloir aérien (7, 30 CH)
- Je voyage dans le temps et me retrouve en 1977 et c'est la sortie du film *Star Wars*. J'explique à de gens que je viens de 2018 et que j'ai vu le *Star Wars* 8. Ils me prennent pour un dingue. Je remonte dans mon véhicule à voyager dans le temps (une sorte de cylindre) et me retrouve en 2143 ! Les voitures sont électriques, mais ce sont des vieux modèles. L'air est pourtant irrespirable. Il y a plein de monde, la ville est grise et triste. Je n'aime pas ce lieu (8, 12 CH)
- Un **immense vaisseau spatial** ressemblant à un bateau **stationne au dessus de la ville**. On ne sait pas ce qu'il fait et pourquoi il est là. Je marche dans la ville. Elle est composée d'immenses tours anciennes datant d'une autre époque (égyptiens) mais tout est neuf, bien entretenu et propre. Il n'y a aucun habitant et un silence oppressant y règne. Le vaisseau me suit et semble me surveiller (8, 12 CH)
- Je me retrouve dans une grande ferme. Je sors du bâtiment car il y a de l'animation dehors. Je lève les yeux et je vois une dizaine de personnes habillées en tunique blanche qui font un feu sur le toit. Je me dis qu'elles vont provoquer un incendie. Soudain une femme **tombe du toit** en brûlant. Je la secoure en éteignant le feu avec une couverture. Par chance elle n'a rien (8, 12 CH)
- Je **vole. Pas vite mais je vole. À la vitesse d'un ballon**. Je prends la main de mon amie et je vole avec elle. On voit le paysage d'en haut. C'est très beau (8, 12 CH)
- Rêve d'un enfant surpris sur un balcon **qui saute dans le vide** (suicide ?), je ne sais pas s'il est mort ! Impuissance mais paisible (4, 12 CH)
- J'ai **une hélice collée sur mon ventre** (Hélicobacter ? J'en ai eu l'année dernière). Elle tourne. Comme l'hélice est sur mon ventre, **je vole sur le dos**. Cela ne me semble pas très fiable comme technique, car je ne vole pas très haut (2 ou 4 mètres). Je **passe au dessus d'une foule** qui me regarde avec surprise (8, 12 CH)
- Rêve où nous sommes plusieurs jeunes étudiants ; contexte de stage en institution (centre de prévention, institution psychiatrique ou pour adolescents handicapés, école ?) et nous devons recoudre un gros trou dans un bras ou un coude droit ; puis repas en équipe, dont le lieu est inatteignable, il y a une échelle verticale puis horizontale qui sert à débarrasser les plateaux ; **j'ai peur du vide et de tomber**, donc je n'avance pas et je

reste bloquée en haut de l'échelle verticale et au début de l'échelle horizontale ; on me traite de « bourgeoise » ou quelque chose comme ça (9, 12 CH)

- Je suis en montagne, il y a plein de neige, avec Laëtitia ma cousine, et d'autres personnes. Nous attendons **un hélicoptère** pour repartir. Il n'y a pas de notion de danger, c'est juste notre moyen de transport. L., mon fils, finit par le voir, il est tout surpris et excité. Il n'a pas peur (12, 30 CH)

- Je suis **dans une montgolfière** avec les enfants et nous entendons des coups de feu. On se cache dans la nacelle en se mettant accroupis et je protège les enfants en les couvrant de mes bras. Puis j'attends que nous tombions, mais rien ne se passe. Je me relève et je vois au loin notre montgolfière avec plusieurs trous d'où l'air s'échappe, **comme pour un ballon gonflable**. Mais **nous atterrissons de façon tranquille**. Pas de sentiment de peur ni d'angoisse (12, 30 CH)

• Groupes, gens, famille, foule, bazar, encombrement, étai, gaine, oppression

• Groupes, gens, famille, foule

Il n'a pas été possible de noter tous les rêves de groupe : une grande majorité des rêves avaient la notion de groupe, de regroupement, de fête, de famille, de se retrouver.

À noter que ce rêve n'a pas du tout été présent dans la pathogénésie du pin cembro.

- Je traverse une baie sur un gros bateau du genre cargo très long, mais curieusement avec plein d'eau sur le pont, sans que cela semble embêtant. En fait, je ne suis plus dessus mais passe à côté sur une autre bateau plus petit, comme un bateau navette de la baie, qui penche même un peu à un moment donner pour longer la côte, et j'arrive à un endroit où je descends. Je me retrouve alors sur une petite plage de galets où se trouvent **des familles, pas mal de monde, de plus en plus en fait**, ce qui fait que **j'ai du mal à avancer sans marcher sur les affaires de l'un ou l'autre**, et c'est aussi comme si cet espace devenait une grande chambre (mer et plage dans une grande chambre !), et quand même je trouve cet endroit assez sympa (3, 200 K)

- **Rêve de groupes : familles, service médical ou incidents...** Je trouve les solutions et m'en sors (5, 12 CH)

- Rêve du Titanic, version « bateau-paquebot » de police en bord de mer, **devant des jeunes** qui squattent une sorte d'établissement scolaire ou de terrain de jeu (9, 12 CH)

- Je suis toujours chez cette patiente et autour de la table **nous sommes de plus en plus nombreux**, avec Martine (une voisine) qui arrive, cela ressemble à un repas de fête. Je suis sur une chaise avec un bébé contre moi. Il vient de manger, a un peu de lait au coin des lèvres. Je le couvre un peu et il a diminué de taille. À chaque fois que je vais le regarder à nouveau il devient de plus en plus petit, et devient comme un bonhomme Playmobil. Je dois ensuite accompagner les enfants à un voyage scolaire en bus. Je vérifie leurs tenues et chaussures et F. porte des bottes de neige, mais tant pis elle aura chaud. Je suis dans une petite cabane en bois type chalet et récupère les enfants après leur voyage, avec Laëtitia, ma cousine.

NB : Je remarque après ces deux jours à retranscrire mes rêves, que je fais des rêves sur des thèmes que je n'avais jamais auparavant. Je ne rêvais jamais de nos enfants ni de mon travail (12, 30 CH)

- Je pars retrouver mes parents à la cafétéria. Je dois traverser une avenue **complètement remplie de gens qui se promènent, de tables et de chaises.**

Tout est très fouillis dans ce rêve. **Beaucoup de monde, d'agitation, rien n'est bien rangé, rien n'est à sa place.** J'arrive auprès de mes parents et de leurs amis, chacun se lève, et on se dit bonjour (12, 30 CH)

- Je suis dans une maison qui est la nôtre, mais ne correspond pas à la réalité. **Il y a du monde à la maison, des amis, les enfants.** Il pleut dehors et de l'eau s'écoule à l'intérieur de la maison. Cette eau dégouline par une grosse poutre, en suivant son trajet, des gouttes tombent sur le parquet pour former une flaque à l'étage du dessous. Je dois éponger, mais ne trouve pas de quoi le faire. Le sol a été abimé.

Lorsque Alex arrive, la pluie a cessé et la fuite aussi. Je crains qu'il ne me croie pas et vérifie que la tâche sur le parquet reste bien visible (12, 30 CH)

Je garde un souvenir vague de **beaucoup d'enfants, à gérer comme dans une colonie de vacances.** Tout le monde semble être content et moi aussi. Je les accompagne avec plaisir. Il y a une agitation perpétuelle, de la vie. (Mes enfants sont actuellement en voyage scolaire) (12, 30 CH)

- Avant la quatrième demi dose, sur le matin rêve (C'est exceptionnel !) : **famille proche réunie**, alors que l'on se voit très peu, **avec en plus ma tante préférée, et sa fille** que je n'apprécie guère. Je leur prépare un petit verre de « calva » avec des oignons (20, 12 CH)

- Je suis avec une collègue (contexte estompé mais il y a du monde) et je l'accompagne pour aller à une formation dont elle a déjà fait deux modules, mais cette fois ça m'intéresse car c'est sur le sommeil (tiens encore !). Pour cela, nous devons descendre dans une ville, et plus tard, nous remontons, mais cette fois, jusqu'en haut d'une sorte de pyramide genre inca, avec un escalier médian assez glissant **mais plein de monde sur les marches** où nous finissons par nous asseoir, tout en haut, puis par nous relever à la demande de la femme quelque part en bas qui est peut-être la professeure de tout le monde et qui veut faire une photo du groupe. C'est assez flou, mais c'est l'idée générale du rêve, assez curieuse pour que je m'efforce d'essayer de le retenir en sommeillant...

- J'ai une hélice collée sur mon ventre (Hélicobacter ? J'en ai eu l'année dernière). Elle tourne. Comme l'hélice est sur mon ventre, je vole sur le dos. Cela ne me semble pas très fiable comme technique, car je ne vole pas très haut (2 ou 4 mètres). Je passe au dessus **d'une foule** qui me regarde avec surprise (8, 12 CH)

- Il y a **plein de monde**, la ville est grise et triste. Je n'aime pas ce lieu (8, 12 CH)

- Sur ce chemin en pleine campagne, **il y a deux lignes de personnes qui marchent les unes derrières les autres.** Sur la gauche, les gens marchent en sens contraire du mien. Ils sont tous habillés de la même manière, quasiment tous en noir, et il me semble que ce ne sont que des hommes aux cheveux courts et foncés. Quant à moi je marche en suivant une autre colonne de personnes qui ne marchent pas assez vite à mon goût et je veux les dépasser. Ils sont aussi tous habillés de la même manière, mais pas comme les autres marcheurs. Ils portent un vêtement à petites fleurs type liberty. Je dépasse la colonne par la droite, en me décalant, et je presse le pas, tête baissée, pressée (12, 30 CH)

Etc., etc.

• Bazar, encombrement

Ce thème est également proche de celui de groupe, de monde, et peut être d'endroit étroit, serré.

- J'ai rêvé que j'étais dans une salle de classe travaillant sur mon ordinateur. La directrice de l'école arrive pour nous dire qu'il est l'heure de partir. Je mets beaucoup de temps à éteindre mon ordinateur **car beaucoup de pages sont ouvertes**. Je vois que **la salle est en bazar, des chaises sont sur les tables, des choses traînent par terre**. Je suis une des dernières à partir et je me dis que **je vais devoir tout ranger**, cela me dérange. D'autres personnes arrivent dans la salle, des élèves, et **un professeur qui commence à nettoyer la salle**, je suis soulagée (1, 12 CH)

- J'ai rêvé que mon mari était malade, nous sommes dans la rue, il a envie de vomir, il cherche un endroit pour vomir. Nous rentrons à la maison ; il se couche, il vomit plusieurs fois. Je me dis qu'il faut que je lui trouve un remède homéopathique. Je suis dans une pièce comme une cuisine avec une table au milieu. Je m'installe à la table et commence à chercher dans mon répertoire. Je suis dérangée, je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais **car il y a des collègues (enseignantes) qui arrivent et qui discutent. Un repas a été organisé avec différents enseignants**. Je me dis que je ne vais pas pouvoir chercher son remède, je vais le voir et je vois qu'il est encore malade ; donc il faut que je lui trouve un remède. Je retourne dans la cuisine avec les collègues, je ne connais qu'une ou deux personnes. Je me présente, je dis qui je remplace comme enseignant (1, 12 CH)

- Je suis en salle d'accouchement avec une patiente. (Elle ressemble à une maman de l'école des enfants qui a accouché il y a une année environ). Je n'arrive pas à bien connecter les appareils de surveillance ainsi que sa perfusion, et je crains de passer à côté de quelque chose de grave. (Hier j'ai eu une consultation où je me suis posée la même question). Elle ne coopère pas et je n'arrive pas à lui faire comprendre l'importance de ce que je dois faire. Je finis par me fâcher et lui explique de manière assez sèche la situation. **Je suis aussi très souvent dérangée par des collègues. À cet instant arrivent mes parents accompagnés d'amis à eux et de leurs adolescents**, sourires aux lèvres. Ils doivent venir me récupérer en fin de garde comme convenu. Le moment est très mal choisi et je leur demande de ressortir aussitôt de la salle d'accouchement, sans aucun scrupule, car ils n'ont rien à faire là. Je leur indique un lieu où l'on peut s'attendre, une cafétéria à l'entrée de la maternité. Je dois faire mes transmissions à une autre sage-femme et réalise que je n'ai pas examiné par toucher vaginal la patiente. Je veux le faire mais je cherche et ne trouve pas de gant d'examen. J'ouvre frénétiquement pleins de tiroirs. **Les lieux sont très petits pour une salle d'accouchement, on peut à peine tourner entre le lit et les murs**. C'est un peu la panique mais la patiente va mieux et elle quitte finalement la maternité pour rentrer chez elle. (J'ai ressenti un sentiment de culpabilité, une certaine incompetence quand à la prise en charge de cette situation). Je pars retrouver mes parents à la cafétéria. **Je dois traverser une avenue complètement remplie de gens qui se promènent, de tables et de chaises**.

Tout est très fouillis dans ce rêve. Beaucoup de monde, d'agitation, rien n'est bien rangé, rien n'est à sa place. J'arrive auprès de mes parents et de leurs amis, chacun se lève, et on se dit bonjour (12, 30 CH)

• Etau, gaine, ruelles étroites

- Rêve d'arbres (pins) avec de grands troncs, **sensation « d'étau » physique et psychique**, de « gaine » à l'intérieur de laquelle je n'arrive plus à bouger et où **j'ai peur**

d'étouffer ; besoin d'agir et de « faire » pour me rassurer et me sentir encore bien vivante (9, 12 CH)

- Rêve d'une « croisière » dans une sorte de paquebot avec des jeunes (copains du lycée, du club de voile, de mes études) ; **huit-clos assez étouffant** dans le paquebot, mais aussi retour en arrière amical où je lâche prise ; ma cabine est comme une tanière chaude où je me sens protégée et en sécurité (9, 12 CH)

- Je cours le long d'une voie ferrée **avec impossibilité de sortir des rails** car il y a un muret de chaque côté. Quelqu'un court avec moi. Un train arrive et par chance il ralentit. Nous arrivons à atteindre le haut du muret et à **sortir de ce piège** (8, 12 CH)

- Rêve d'un marché d'art (**qui semble couvert tant les ruelles sont étroites et suffocantes**), où il y a des tissus, des objets peints et des tableaux que je n'aime pas, car ils sont trop chargés ; je passe devant une tapisserie rouge avec des fleurs (au premier coup d'œil elle me plaît, puis finalement non : « bof ») et je continue mon chemin jusqu'à ce que j'entende la commerçante crier extrêmement fort et très aigu car son papier peint a été déchiré ; cela me fait très mal aux oreilles ; je poursuis mon chemin jusqu'à « chez moi » avec mes enfants en poussette pour retrouver mon mari dans un appartement loué pour les vacances, mais l'entrée est au bas d'un vieil hôtel particulier qui s'écroule à moitié ; je croise un homme d'un certain âge passionné par l'histoire du bas de la montée d'escalier qui est presque en ruine ; **l'ambiance est étouffante** et j'ai envie de sortir de cet endroit soit en allant dehors, soit en montant à l'étage pour vite retrouver mon mari et me sentir en sécurité (9, 12 CH)

- **Les lieux sont très petits pour une salle d'accouchement, on peut à peine tourner entre le lit et les murs** (12, 30 CH)

- Je suis dans **une caverne**, je marche, il y a des êtres étranges, pas d'agressivité. Tout est humide, les plafonds sont très hauts, c'est une autre époque. Je me retrouve ensuite dans de grands immeubles, les pièces sont hautes. Que ce soit dans la caverne ou les immeubles, je trouve que tout est haut, je me trouve petit dans un univers de géant (8, 12 CH)

- Je suis dans un pays asiatique. Des gens creusent **un tunnel**, mais ils sont forcés de le faire. Il y a eu un éboulement et de ce tunnel crache un torrent de boue. Une petite main d'enfant sort de cette boue, quelqu'un attrape cette main mais c'est un adulte qui sort et il est vivant. Des « chefs » m'envoient à mon tour avec d'autres personnes travailler dans ce tunnel. Une fois dedans je m'aperçois qu'il est très haut, large et profond. Le tunnel descend dans la Terre. Puis survient un tremblement de terre, tout s'effondre, je fais demi-tour pour m'enfuir (8, 12 CH)

• **Sérénité, optimisme, confiance, organisation facile, efficacité**

- À 7 h 30, second réveil ! Et là j'ai eu des rêves, et en plus je réalise que je m'étais trompé de jour en mettant mon réveil la veille, **je pensais avoir le temps ce matin** (car le jeudi je ne prends qu'à 10 h) mais il va falloir que je me dépêche car je prends à 8 h 30 !!! Alors je vais vite noter mes rêves en faisant chauffer l'eau du thé (3, 200 K)

- 8 h 40 : **Malgré mon retard, je ne me sens pas pressée par le temps** et en allant au bureau, je m'arrête même pour discuter avec un gars de l'organisation d'une course automobile qui faisait halte dans la ville, sur le parking derrière chez moi !!! Un peu plus tard, **ma collègue me trouve bien zen ce matin**.

- Globalement, j'ai une **impression générale de calme et de lenteur**, même pour marcher, **un côté tranquille aussi dans l'esprit, un côté ne pas s'en faire...** (plutôt agréable) (3, 200 K)

- **Encore du retard ce matin car j'ai eu du mal à me lever, mais là encore aucun malaise par rapport à cela, toujours ce fond de tranquillité** (3, 200 K)
- Globalement, ces trois jours, ce qui m'a un peu surprise, **c'est une sensation de tranquillité, quelque chose de l'ordre « tout va bien », mais surtout assez constante, et cela plutôt agréable** (3, 200 K)
- 11 h, je me trouve un peu excitée, gaie, ce matin, **avec toujours ce fond assez cool, un peu amusée**, et hier matin, ma collègue m'a dit la même chose sur moi, un peu surexcitée (3, 200 K)
- Ce jour, **sentiment d'efficacité** (ménage, jardinage, notes homéo...), mais **j'ai du mal à me poser pour seulement ne rien faire, car très vite à nouveau debout à l'affût d'une bricole ou une autre à régler** (3, 200 K)
- **L'impression d'être plus calme**, et aussi cette sensation que je suis en train de sortir de l'expérience (3, 200 K)
- Soumise, consciencieuse, résignée à l'expérience même si le retour de certains anciens symptômes m'épuise et me décourage jusqu'au 26 mai, ensuite tout se libère suite à un rêve où je reçois intérieurement la permission de faire pour moi ce que je sens juste, sans plus me croire prisonnière de mes engagements moraux (4, 12 CH)
- **J'accueille sans irritabilité et avec calme** le bruit répétitif et volontaire d'un enfant à côté de moi (6, 30 CH)
- **Calme intérieur dans des moments où je me serais énervée habituellement** (6, 30 CH)
- Contrariété en raison des problèmes de santé de ma fille. **Malgré les soucis de santé de ma fille, je me trouve plus optimiste que d'habitude** (8, 12 CH)
- **Je me sens serein. Moins de peur de l'avenir.** J'ai l'impression que mon entourage a plus (+) de considération pour moi (8, 12 CH)
- **Sensation générale plutôt positive, je me sens bien, plus de joie qu'au moment de la prise des doses homéo.** Certainement lié aussi aux conditions de vie actuelle, moins de travail que ces derniers mois, plus de temps avec les enfants, travail au sein de la maternité agréable, plaisir à travailler et le soleil est revenu ! (11, 15 CH)
- Retour de garde, repos une grande partie de la journée, humeur plus maussade que ces derniers jours où j'avais l'impression d'être plus conquérante, de pouvoir « soulever des montagnes », d'être prête au combat (11, 15 CH)
- Journée en famille, **activité sport le matin, rangement de « printemps » l'après-midi à la maison.** Participation des enfants au rangement chacun leur tour, ils sont efficaces, pas d'agacements, satisfaite de ce moment (pas toujours le cas lorsque l'on fait cela en famille) (11, 15 CH)
- Dans l'après-midi, travail avec une jeune fille qui prépare les concours d'entrée à l'école de soins infirmiers, plaisir de parler du métier de soignant (11, 15 CH)
- Retour de garde, sieste l'après-midi, après déjeuner avec les enfants. Découverte le soir d'une invasion de poux sur la tête de ma troisième fille... **je le prends plutôt mieux que d'habitude**, moins furieuse à l'idée de l'énergie et du temps que ça allait me demander, **comme si c'était la routine** (11, 15 CH)
- Formation journée homéopathie à Grenoble. Départ sous un grand soleil après une semaine de froid : petit pincement au cœur à l'idée de la balade que nous aurions pu faire aujourd'hui (envie de grand air et de soleil). La journée de formation a été une belle journée, nous étions contents de nous retrouver, de discuter de nos expériences,

beaucoup de joie et de plaisir dans le groupe. Après la journée, garde de nuit à la maternité. Avant de prendre ma garde, je profite du temps que j'ai pour aller faire une course en centre-ville à pied, environ 1,5 km de marche, il fait beau. En revenant, je me trompe de chemin, ce qui est rare, j'ai plutôt un bon sens de l'orientation, et là je suis partie dans le mauvais sens... Je dois donc presser le pas pour arriver à l'heure. Arrivée à l'heure quand même, en sueur, **colère modérée contre moi-même de générer un stress inutile** (11, 15 CH)

- Garde de nuit chargée, **bonne ambiance de travail, dans le calme** (11, 15 CH)
- Retour de garde, trajet en voiture avec une pause rapide pour dormir vingt minutes sur le chemin car garde chargée. À l'arrivée, marche une heure en famille puis déjeuner (fatiguée, mais j'ai faim) (11, 15 CH)
- Bonne journée. Préparation des bagages avec les enfants en fin d'après-midi pour départ le lendemain pour un grand week-end en famille à Evian. **Préparation dans le calme, assez rapide par rapport à d'habitude** (activité que je n'aime pas) (11, 15 CH)
- Départ en week-end prolongé en famille. **Nous partons à l'heure annoncée, fait assez exceptionnel** (j'ai une tendance naturelle à être toujours ou juste à l'heure ou à être en retard car toujours faire plus de choses avant le départ que prévu). Je conduis, pas de problème spécifique ou événement particulier par rapport à d'habitude (11, 15 CH)
- Journée froide et pluvieuse, sans conséquence sur le moral (11, 15 CH)
- Le soir, appel à ma superviseuse, pas fait depuis dix jours, discussion avec elle sur l'impact du proving, l'observation quotidienne, les conséquences psychologiques, l'introspection de son intimité. Je parviens à lui exprimer mon ressenti à l'oral, ce que je ne peux faire à l'écrit sur mon carnet (certainement grâce à sa qualité d'écoute et à ses questions pertinentes) (11, 15 CH)
- **Je note que je ne suis pas si fatiguée** étant donné la nuit épouvantable (11, 15 CH)
- Journée en famille, partie de tennis, **agréable et bonne sensation sportive** même si je n'avais pas joué depuis un an (11, 15 CH)
- Bonne journée. Garde le soir, je change de service à mon arrivée (garde prévue en suites de couches, je passe en salle de naissance) **sans que cela ne génère de stress ou de réaction spécifique**, garde très chargée, agréable (11, 15 CH)
- **WE chez une amie : remarque spontanée de celle-ci quand j'arrive chez elle : « Tu as rajeuni, tu es rayonnante »** (c'est mon amie depuis plus de vingt ans). J'ai pris le compliment et le rapporte ici !!! (11, 15 CH)
- Au niveau psychisme, vers 17h, j'ai eu la sensation que **« tout est simple »** (SI) (12, 30 CH)
- **Je n'ai pas d'angoisse comme d'habitude** lorsque je pense à l'organisation de mon travail, qui est très irrégulier, savoir quand est-ce que je vais être contactée, si je vais répondre ou bien voir un appel, soit d'une patiente, soit d'une collègue (12, 30 CH)
- **Pas d'angoisse, ni d'agacement, ni de sensation d'être dépassée lorsque je pense aux choses qu'il me reste à faire. Tout sera fait en temps et en heure, il n'y a rien d'urgent, en tout cas pas d'urgence vitale. Il me semble que j'arrive à bien relativiser !** (SI) (12, 15 CH)
- **Tout va bien à organiser, ça coule de source.** Ce n'est pas du « je m'en fous », mais du « chaque chose en son temps » (12, 15 CH)

- Si j'accepte un nouvel engagement **je sais au plus profond de moi que je pourrais l'assumer** (12, 30 CH)
- **Le moral est bon. J'ai toujours ce sentiment et cette sensation de sérénité** (12, 30 CH)
- **Faisant suite à ma révélation d'hier soir, je me sens plus légère, libre.** J'ai toujours ce sentiment de lucidité. J'en ai reparlé aujourd'hui à une autre personne, **et je n'étais pas triste, pas joyeuse**, j'avais l'impression de dire la vérité, simplement, un état de fait, sans culpabilité. Ni victime, ni coupable (12, 15 CH)
- **Je garde ce sentiment de sérénité, ma patience est améliorée** (12, 15 CH)
- **Je garde ce sentiment de sérénité. J'ai confiance dans ce que j'ai décidé. Sans regret ni culpabilité** (12, 15 CH)
- **J'ai confiance en moi. Je prends des décisions et m'impose plus facilement** (SN). Il me semble que j'arrive à dire les choses de manière plus franche. Auparavant je prenais plus de détours de manière à ce que ce soit la personne avec laquelle je discutais qui finisse par dire ce que moi je voulais lui dire ! (12, 15 CH)
- Je garde cette confiance en moi, et une franchise dans mes propos. Je prends moins de détours pour dire les choses (12, 15 CH)
- Sentiment permanent d'urgence, avec la tension psychique qui va avec. **Mais cela ne génère pas d'irritabilité, comme c'est le cas d'habitude pour moi, pas de sensation émotionnelle en dehors de cette tension** (15, 30 CH)
- **Grosse capacité de travailler** (15, 30 CH)
- J'ai fait la sieste ! SI (15, 30 CH)
- Huit heures de route seule au volant avec bonne vigilance malgré deux heures au milieu d'une tempête de neige, en pleine cambrousse vers Aubenas, avec voitures bloquées, route coupée par le préfet, etc. **Sérénité et concentration paisible malgré tout ça** alors qu'habituellement j'ai horreur de la neige et elle m'angoisse +++ (SI) (16, 12 CH)
- Avec I., mon fils, c'est toujours difficile. Je suis partagée entre la culpabilité d'être partie et le bien que cela nous a procuré. C'est un retour difficile comme s'il fallait payer le fait d'être parti. Je crois que ce n'est pas un symptôme à prendre en compte car c'est la première fois que nous partons ! Par contre **je garde encore cette confiance, et reste bien affirmée dans mes décisions** (12, 15 CH)

• **Excitation, gaité, loquacité, afflux de pensées**

- **Humeur gaie** toute la journée (1, 12 CH)
- **Très gaie** toute la journée (1, 12 CH)
- 11 h, je me trouve **un peu excitée, gaie**, ce matin, avec toujours ce fond assez cool, un peu amusée, et hier matin, ma collègue m'a dit la même chose sur moi, **un peu surexcitée** (3, 200 K)
- 15 h, même remarque de mon autre fille cet après midi ! (3, 200 K)
- 12 h 30, je dois quand même noter que je suis un peu excitée tout de même, **gaie et bavarde, envie de partager ce que je vis** (pas comme ça lors des autres expérimentations, et pas autant que ça habituellement), et **plutôt active, efficace dans ce que je décide de faire** (3, 200 K)

- Jour 1 : enthousiasme, **rire plein, joyeux**. Chante, bonne humeur, excitation. **Je glousse et ris à gorge déployée** (heureuse de faire une pathogénésie ?) (6, 30 CH)
- J'ai **plus d'activité mentale et d'idées** que d'habitude (6, 30 CH)
- Par contre, je réalise que j'ai perdu mon besoin de sucre. Le soir il était devenu courant que je mange des aliments sucrés (chocolat, biscuit, bonbon), pour probablement compenser ! (SN). Il est vrai que comme **je garde cette confiance en moi et cet enthousiasme**, j'ai moins besoin de compenser (12, 30 CH)

• Idéation le soir ou en se réveillant

- J'ai peiné à m'endormir hier soir (SA), apparu pour la dernière fois la semaine dernière. **Idées qui tournent en boucle dans ma tête** (1, 12 CH)
- J'ai peiné à m'endormir hier soir, **idées qui tournent en boucle dans ma tête**, je pense au travail, à ce qu'il faut que je fasse (1, 12 CH)
- J'ai peiné à m'endormir la nuit dernière, à 1h du matin, je ne dormais toujours pas, **pensées qui tournent en boucle dans ma tête** (1, 12 CH)
- **Insomnie par afflux de pensées** (6, 30 CH)
- Insomnies inhabituelles avec endormissement vers minuit et demi (je n'arrive pas à me coucher alors que je sais qu'il faudrait, **car je n'arrive pas à arrêter de réaliser des « tâches à faire »** ni à lâcher cet hyper-contrôle présent depuis quelques jours avec par ailleurs l'impression agréable, voire grisante, d'être très efficace et d'abattre beaucoup de travail avec plaisir et sans impression de fatigue sur le moment) (9, 12 CH)
- « Excitation » hier soir avec **difficultés d'endormissement** avant de tomber de sommeil d'un coup vers 0 h 45, puis de me réveiller précocement à 5 h 30, avec une sensation de « tremblements intérieurs » et d'être « à bout de souffle », et de muscles et tendons fatigués et « acides » (au niveau des avant-bras notamment) (cf rubrique Généralités) (9, 12 CH)

• Lever matinal

- **Levée à 6 h 30**. Sommeil bon depuis deux nuits (1, 12 CH). Ce matin, je me suis réveillée à 6 h (**sans réveil**) et je me suis rendormie (1, 12 CH)
- **6 h 30**, très bonne nuit encore, même si couchée vers 0 h. C'est le rêve de ce matin, ou du moins ce qu'il m'en reste et l'association d'idée qui s'est faite d'un coup qui m'a fait émerger et ouvrir les yeux alors que j'étais en train de me rendormir ! (3, 200 K)
- **Réveil vers 6 h 30 sans pouvoir me rendormir du tout**, alors que je suis vraiment une grosse dormeuse et que cela me stresse de voir que mon sommeil se détériore, car je sens que ce n'est pas « normal » et que je vais sûrement bientôt en payer les conséquences (SI et SR : sommeil moins depuis déjà quelques jours ?) (9, 12 CH)
- « Excitation » hier soir avec difficultés d'endormissement avant de tomber de sommeil d'un coup vers 0 h 45, puis de **me réveiller précocement à 5 h 30**, avec une sensation de « tremblements intérieurs » et d'être « à bout de souffle », et de muscles et tendons fatigués et « acides » (au niveau des avant-bras notamment) (cf rubrique Généralités) (9, 12 CH)
- **Réveil matinal précoce avec envie d'uriner**, puis je me recouche, j'ai des douleurs gastriques qui m'empêchent de me rendormir, encore (9, 12 CH)

• **Anxiété - inquiétude - peur de la maladie - tristesse - dévalorisation**

• **Anxiété**

- Je suis un peu **anxieuse** à l'idée que l'on me prenne ma tension et que l'on me demande pourquoi (1, 12 CH)
- **Inquiétude. Angoisse** serrant la gorge et dans la poitrine liée à la peur de l'état de maladie (6, 30 CH)
- Un naevus de la face postérieure du bras gauche gratté sans le voir car il était croûteux au toucher, modifié (irrégulier, plusieurs couleurs), ayant un peu saigné au contact **m'inquiète énormément, avec la peur** d'avoir un mélanome et de mourir, même si je me dis que quand même il y a peu de risque que cela soit ça ; il finira par cicatriser et la croûte s'en aller (SN : peur très vive pour ma santé) (9, 12 CH)
- « Tachypsychie », avec logorrhée, **agitation anxieuse** avec des choses à terminer avant de partir pour trois jours (SA : apparu il y a plusieurs années lors d'une période de surmenage), sensation d'être prise dans un « étau » qui me rattrape dès que j'essaie d'être plus libre (SN) (9, 12 CH)
- Emotions vives, avec **peur de la maladie et de la mort pour moi et mes proches** (SA pour la peur de la mort de mes proches) (9, 12 CH)
- Un peu stressée (**angoissée** et culpabilisée +/- sentiment d'abandon) à l'idée de partir trois jours pour moi seule, sans les enfants (9, 12 CH)
- Douleur sous le pied droit (SA : apparu la dernière fois il y a plusieurs mois) et derrière le bras droit (sorte de clignotant « attention risque d'épuisement »), **angoisse marquée** avec sensation de poids rétrosternal, gastrique et thoracique gauches (SN : pour ce qui est de la localisation thoracique gauche) (9, 12 CH)
- Lassitude, découragement, poids, impression que « je ne vais jamais y arriver » (concilier mes plusieurs vies en une) (SA, SR, SM ?) (9, 12 CH)
- Lors de la sieste et la nuit précédente, douleur thoracique gauche semi-profonde constrictive avec sensation d'étau, irradiant au poignet gauche avec **angoisse et anxiété marquées pour ma santé** (SN) (9, 12 CH)
- **Angoisse** à l'heure d'aller chercher mes enfants, je suis en retard et je n'ai pas pu faire tout ce que je voulais, d'où une culpabilité de part et d'autre (travail, enfants) ; je me sens piégée au milieu, comme étranglée, prise en étau, sensation de boule dans la gorge, soupirs (9, 12 CH)
- Je suis couchée sur le côté gauche, perception de pulsations vers mon épaule gauche : ça « résonne » entre mon cœur et mon épaule et je ne trouve pas de position pour « arranger » ça ; je me recouche sur le côté droit, **j'ai peur** d'avoir un problème neuro-vasculaire, je pense souvent à ma grand-mère maternelle ces temps-ci (antécédents d'embolie pulmonaire et d'accident vasculaire cérébral). (SN : c'est rare que j'ai peur d'avoir quelque chose de grave comme problème de santé, j'ai souvent peur pour mes proches, mais pas vraiment pour moi) (9, 12 CH)
- Ce matin au réveil, encore dans mon lit, j'ai pensé à mon travail, et à ce que j'avais à faire, et une légère angoisse est arrivée avec accélération du rythme cardiaque, la sensation d'entendre mon cœur taper plus fort, et une vigilance excessive (SI) (12, 30 CH)

• **Tristesse – découragement**

- Troisième journée, pénible où je manque de combativité et suis même **éreintée, triste, inquiète** (6, 30 CH)
- **Fatigue morale** due aux douleurs intercostales persistantes et irradiantes vers l'arrière (8, 12 CH)
- **Moral très bas** suite au douleurs sternales (8, 12 CH)
- Aujourd'hui c'est la fête des mères et la grand-mère de ma compagne vient de décéder. Malgré le côté prévisible de ce décès, je ne peux m'empêcher de **pleurer et d'éprouver beaucoup de tristesse**. Je me repose alors la question du sens de la Vie. D'où l'on vient, où l'on va. Même si je le sais déjà, entendre une émission radio le lendemain me redonnera de l'énergie. Dans cette émission, un psychiatre (Dr Philippe Jeammet) rappelle que c'est dans la transmission aux générations suivantes que l'on retrouve le sens du vivant (8, 12 CH)
- Lors de la soirée des 90 ans des scouts de ma ville, je retrouve d'anciens amis scouts. Je suis partagé entre joie et perplexité. Je me prends une grande claque en constatant que le temps m'a glissé entre les doigts. Je repense au temps passé. **Je suis nostalgique** (8, 12 CH)
- Sentiment de **lassitude, tristesse, anxiété diffuse, fatigue** (SA ou SM ?) (9, 12 CH)
- **Tristesse silencieuse, de façon intérieure et solitaire** (9, 12 CH)
- **Grande lassitude et découragement**, suite au passage en famille dans un magasin de portes d'où nous repartons bredouilles, alors que le temps est printanier instable (SM : de par le côté aigu et l'intensité des symptômes, qui seront vite résolutifs) (9, 12 CH)
- **Lassitude, découragement, poids, impression que « je ne vais jamais y arriver »** (concilier mes plusieurs vies en une) (SA, SR, SM ?) (9, 12 CH)
- Difficultés à me coucher hier soir alors que j'étais **très fatiguée**, j'avais du mal à « aller droit au but » et je n'arrivais pas à « débrancher » ; inefficacité, insatisfaction, sensation de fatigue encore accrue (fin d'une formation très intense il y a deux jours et là, il faut recommencer une nouvelle semaine) (9, 12 CH)
- **Tristesse** concernant le moment présent (SI) (10, 12 CH)
- **Manque d'énergie, d'entrain** (10, 12 CH)
- **Envie de pleurer sans y arriver** (SN) (10, 12 CH)
- **Sentiment d'être dépassé par le quotidien** (SI) (10, 12 CH)
- **Lasse, vidée presque déprimée**. En revanche l'avenir, même proche, n'est pas impacté. Confiance en l'avenir, c'est le moment présent et tout juste avenir qui est impossible, triste et insupportable (10, 12 CH)
- Je suis un peu bouleversée par le départ des Loulous (voyage scolaire de trois jours), je pleure facilement en en parlant, lorsque je vais dans leur chambre ou lorsque je reçois des nouvelles. Je suis triste de ne pas les voir et de ne pas partager ces moments avec eux, de les voir joyeux. C'est la première fois que je me retrouve à la maison sans les Loulous pour plusieurs jours, et qu'eux sont dans un endroit inconnu (12, 30 CH)
- **Baisse de moral, sans envie de sourire, je n'ai pas envie de voir du monde** (SI). Je souffre de solitude, même entourée de monde. De nouveau, l'écart des émotions ainsi que leur intensité, ne me semblent pas être habituels (SI) (12, 30 CH)
- Je suis très contente car une amie est de passage et je l'adore ! Je ne l'ai pas vue depuis une année. Malgré tout le soir **j'ai le sentiment que rien ne va**. Je doute de tous mes choix. J'ai envie d'une vie plus simple et me demande si j'ai fait tous les bons

choix. Je m'imagine partir vivre dans une région en France plus simple. Je trouve la vie ici en zone frontalière avec la Suisse très différente. J'aspire à cette simplicité, au détachement matériel. Ici, avec le taux de change de la monnaie suisse, il y a un écart entre les personnes frontalières et celles qui travaillent en France. Les frontaliers ont un pouvoir d'achat très supérieur. Puis je réalise que cette simplicité ne vient pas du lieu de vie, mais de notre état d'esprit (SI). Je suis moins triste et angoissée et me dis qu'il faut que j'aïlle en ce sens. Je crois que ma confiance a disparu, ainsi que ma sérénité (12, 30 CH)

- **Tristesse profonde et douloureuse sur une contrariété** (retour de ma fille d'un séjour au Sénégal où vit son père). Mensonges et non-dits qui me font toujours autant souffrir. (SN) : là le symptôme nouveau c'est que j'ai réussi à différer la discussion et à écrire ce que je ressentais au sujet du mensonge en attendant le moment opportun qui m'a permis par la suite d'en reparler calmement et de manière constructive avec les personnes concernées (16, 12 CH)

- **Réaction disproportionnée à une contrariété, avec sentiment de profonde tristesse, de désespoir.** Angoissée, j'appelle ma superviseuse pour savoir si je continue ou non la prise, elle préfère que je continue ; deuxième prise à 16 h (le temps d'avoir pu joindre ma superviseuse) et l'apaisement s'est opéré tout doucement, progressivement, pas de ré-aggravation après la troisième prise à 22H (19, 12 CH)

- **Tristesse et découragement** toujours en rapport avec un épuisement conjoint à des contrariétés, et un sentiment d'impuissance, d'être obligée de subir. Cela existait auparavant, mais pas aussi fort me semble-t-il (20, 12 CH)

• Dévalorisation

- Sensation d'être **moins bien que les autres** (7, 30 CH)

- J'ai l'impression d'être **inutile, usé, bon à jeter** (8, 12 CH)

- Emotivité amplifiée, je me sens « à l'envers », **régression**, je suis collée à mes enfants bien que très fatiguée, et je vis mal le moindre conflit avec mon mari ou autre ; au final, je « décomprime » et vais me coucher à 22 h ; sentiment de culpabilité et de ne pas être à la hauteur, sensation d'épuisement (SA, SR, SM ?) (9, 12 CH)

• Oublis, erreurs (sur les lieux, sur le temps)

- Curieusement, ce matin, je me prépare à faire un chèque pour une réservation, et je me dis que je l'ai déjà fait il y a quelques jours et envoyé, mais j'ai un doute et vérifie mon chéquier, je ne l'avais effectivement pas fait, bizarre, comme une « **anticipation rétrospective** » (3, 200 K)

- À noter aussi ce matin, quelques petites maladresses au volant, très légères, voire conduite presque normale, mais ça ne me ressemble pas, comme si pas très attentive, et vers 11 h pour aller chez ma fille, je me suis carrément **trompée d'immeuble** et me suis trouvée bien surprise devant le monsieur qui m'ouvrait !!!... De quoi bien rigoler ensuite... C'est curieux par rapport à l'efficacité que je ressens par ailleurs ces derniers temps (3, 200 K)

- Dans les discussions, **j'oublie des mots** pourtant bien utilisés, et **j'oublie avec qui j'avais passé la dernière soirée**, et qui m'avait transmis un message (6, 30 CH)

- Totalement contradictoire, indécise et tête en l'air chez la coiffeuse, puis je réalise que j'ai complètement **oublié de passer chez l'orthoptiste** pour régler un problème de

remboursement (ce qui ne me ressemble pas du tout !) et je l'appelle pour m'excuser (SI) (9, 12 CH)

- **J'oublie complètement un rendez-vous chez le dentiste**, rendez-vous pour lequel j'avais pris des dispositions la veille. **Et dans la foulée, j'oublie un autre rendez vous** (SI) Toute la journée, et pire par période, sensation de précipitation, de fièvre intérieure (15, 30 CH)

- Je suis **en retard toute la journée pour mes consultations** (SI) (15, 30 CH)

• **Etudiants, se retrouver en formation, lycée, fac, enseigner**

À noter que la pathogénésie a été fait dans le cadre de l'EHARA, avec des élèves et des enseignants (mais pas seulement), ce qui pourrait expliquer ces rêves. Néanmoins dans les autres pathogénésies qui ont été faites ici ce thème n'apparaît pas. L'INHF fait également des pathogénésies avec ses élèves, sans que ces rêves n'apparaissent. Nous avons donc considéré que c'était propre à cette expérimentation et à la souche.

- J'ai rêvé que j'étais dans une **salle de classe** travaillant sur mon ordinateur. La **directrice de l'école** arrive pour nous dire qu'il est l'heure de partir. Je mets beaucoup de temps à éteindre mon ordinateur car beaucoup de pages sont ouvertes. Je vois que la salle est en bazar, des chaises sont sur les tables, des choses traînent par terre. Je suis une des dernières à partir et je me dis que je vais devoir tout ranger, cela me dérange. D'autres personnes arrivent dans la salle, **des élèves, et un professeur** qui commence à nettoyer la salle, je suis soulagée (1, 12 CH)

- Rêve flou, j'ai rêvé que j'étais avec **mes étudiants en classe**. Ils font un contrôle. Je vais les voir chacun leur tour pour leur expliquer quelque chose (1, 12 CH)

- J'ai rêvé que mon mari était malade, nous sommes dans la rue, il a envie de vomir, il cherche un endroit pour vomir. Nous rentrons à la maison ; il se couche, il vomit plusieurs fois. Je me dis qu'il faut que je lui trouve un remède homéopathique. Je suis dans une pièce comme une cuisine avec une table au milieu. Je m'installe à la table et commence à chercher dans mon répertoire. Je suis dérangée, je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais car il y a **des collègues (enseignantes)** qui arrivent et qui discutent. **Un repas a été organisé avec différents enseignants**. Je me dis que je ne vais pas pouvoir chercher son remède, je vais le voir et je vois qu'il est encore malade ; donc il faut que je lui trouve un remède. Je retourne dans la cuisine avec les collègues, je ne connais qu'une ou deux personnes. Je me présente, je dis qui je remplace comme **enseignant** (1, 12 CH)

- Je suis avec une collègue (contexte estompé mais il y a du monde) et je l'accompagne pour aller à une **formation** dont elle a déjà fait deux modules, mais cette fois ça m'intéresse car c'est sur le sommeil (tiens encore !). Pour cela, nous devons descendre dans une ville, et plus tard, nous remontons, mais cette fois, jusqu'en haut d'une sorte de pyramide genre inca, avec un escalier médian assez glissant mais plein de monde sur les marches où nous finissons par nous asseoir, tout en haut, puis par nous relever à la demande de la femme quelque part en bas qui est peut-être la professeure de tout le monde et qui veut faire une photo du groupe. C'est assez flou, mais c'est l'idée générale du rêve, assez curieuse pour que je m'efforce d'essayer de le retenir en sommeillant... (3, 200 K)

- Le lieu est une clinique psychiatrique dans laquelle j'ai travaillé il y a plusieurs années. La responsable **me donne des cours** et n'est pas sympa avec moi. Elle me déteste et me le dit. Le rêve est très angoissant (8, 12 CH)

- Rêve du Titanic, version « bateau-paquebot » de police en bord de mer, devant des jeunes qui squattent **une sorte d'établissement scolaire ou de terrain de jeu** (9, 12 CH)
- Rêve où nous sommes **plusieurs jeunes étudiants ; contexte de stage en institution** (centre de prévention, institution psychiatrique ou pour adolescents handicapés, école ?) et nous devons recoudre un gros trou dans un bras ou un coude droit ; puis repas en équipe, dont le lieu est inatteignable, il y a une échelle verticale puis horizontale qui sert à débarrasser les plateaux ; j'ai peur du vide et de tomber, donc je n'avance pas et je reste bloquée en haut de l'échelle verticale et au début de l'échelle horizontale ; on me traite de « bourgeoise » ou quelque chose comme ça (9, 12 CH)
- Rêve se situant dans une **école** où je me rends pour inscrire mon fils, mais il y a plein de gens inscrits qui viennent chercher leurs enfants (notamment une connaissance qui vient chercher sa petite-fille d'environ 3 ans). On doit tous attendre et on est témoins d'un soin à l'infirmerie ; on dirait que la scène se passe en Afrique ; il y a une petite fille noire et sa mère ; la petite fille a les fesses à l'air et est installée sur un lit d'examen fait avec des barres métalliques longitudinales peintes en vert ; puis le **directeur de l'école** arrive, mal habillé, mal rasé ; il est très hautain et méprisant ; j'ai l'impression d'être comme « un cheveu sur la soupe » ; je lui explique ma demande et lui dit que je lui ai écrit il y a quelques temps ; il me « remet » enfin et va chercher ma lettre ; il me gronde, car j'ai raturé pour enjoliver la réalité par rapport aux colères de mon fils ; je suis extrêmement vexée et très en colère par rapport au comportement de ce goujat ; puis je me dis que c'est tant mieux, si mon fils ne va finalement pas dans cette école (9, 12 CH)
- Je rejoins des copines pour **un cours** de couture. Elles sont installées autour d'une table, et je m'installe à mon tour. De derrière moi arrive **notre professeur**. Elle transporte deux énormes poissons dans ses bras. Ils sont frais, et vivants pour l'un d'entre eux. Ils brillent, sont pleins d'écailles. Je frissonne à la vue de ces poissons, car les toucher me dégoûte. Je lui explique que je n'aime pas cette sensation de froid et appréhende les écailles. La professeure me fait la bise et frotte volontairement contre mon visage et mes bras ces deux poissons. Je suis toujours écœurée. Puis nous, toutes assises, lui expliquons les difficultés que nous avons rencontrées en créant nos robes, et que probablement cela venait du choix et de la qualité des tissus (12, 30CH)

• Enfants

Le thème des enfants sera ressenti par deux expérimentateurs essentiellement. Il est à noter que ces deux personnes travaillent avec des enfants (sage femme et médecin orientation pédiatrie). Nous avons gardé le thème, car c'était très présent dans les rêves de l'une, et inhabituel pour elle, et pour l'autre, c'est le deuxième proving de conifère où elle rêve d'accouchement, rêve fait uniquement pendant ces provings.

Un autre point à relever : la sensation de mouvement fœtal, à rapprocher peut-être, chez un autre conifère bien connu - Thuja - de la sensation de quelque chose de vivant à l'intérieur de soi.

- Je me couche un moment pour me reposer, et ressens dans mon bas ventre des **sensations étranges**, et je sais que ce sont les premiers mouvements ressentis **en début de grossesse**. Je sais exactement à quel moment cette grossesse a été conçue et à quel terme de grossesse je suis (12, 30 CH)

Enfin, deux rêves d'allaitement par une autre personne que la maman, par le grand frère ou la sage femme.

Des symptômes physiques qui renforcent ce thème :

- Vers 17 h au cabinet, un besoin d'aller à la selle, ce qui peut arriver, et j'ai eu la surprise de me dire qu'elles avaient l'odeur de **selles de bébé allaité** ! (3, 200 K)
- Sensation de goutte de lait qui coule du mamelon droit déclenchée par le frottement superficiel d'un vêtement (SR : apparue la première fois il y a un mois, mais il n'y a pas de lait) (9, 12 CH)

Enfin, si le thème des enfants a été gardé, c'est aussi parce qu'il y a beaucoup de rêves de famille (cf thème groupe)

- On perd ma **deuxième fille** (circonstances floues : on la perd vraiment de vue ou elle s'enfuit ?), je ne me souviens pas de la fin du rêve, il se termine de façon concomitante à un énorme orage, que je suis la seule à avoir entendu cette nuit là : fait exceptionnel, car j'ai un sommeil profond qui fait que je n'entends jamais rien la nuit sauf mes enfants, contrairement à mon conjoint qui est sensible aux bruits extérieurs la nuit et qui là n'a pas entendu cet orage (11, 15 CH)
- Rêve de **perte de notre dernier enfant**, on ne le retrouve plus (enlèvement ?). Ce rêve est associé à une forte transpiration et sensation d'avoir très chaud alors que j'ai mis très longtemps pour me réchauffer et à m'endormir le soir même. Ce premier rêve a un contenu non retenu mais impression à son réveil de quelque chose d'angoissant (11, 15 CH)
- Rêve : très inhabituel, il sort du registre de mes rêves ou cauchemars habituels.

Dans une maison inconnue aux meubles vieillots, à l'ambiance surchargée, sombre, deux couples sont présents : mes parents et un de mes oncles, frère de ma mère et sa femme **ainsi que l'enfant** de ces deux derniers, ce qui est irréel, car cet enfant n'existe pas dans la vraie vie. Tous les quatre sont ivres quand j'arrive et continuent à boire de façon extravagante, vulgaire même, en ma présence, comme si j'étais transparente. Je refuse de boire, ce qui les fâche. **L'enfant** boit aussi, il finit par vomir et perdre connaissance, tombe inanimé. Je le porte dans la salle de bain, juste à côté de la pièce où ils continuent à boire, tente de le ranimer. Ma mère me rejoint, incapable de faire quoi que ce soit (comportement totalement méconnaissable par rapport à la réalité). Pour le ranimer, je fais couler de l'eau dans la baignoire et plonge l'enfant dedans, même la tête (???). **Cet enfant** a un corps trop petit pour son âge. C'est un calvaire, il vomit, a une diarrhée monstrueuse, c'est sale (je déteste quand c'est sale). La réa est difficile, je me sens dépassée, j'appelle les secours, numéro d'urgence. Je me réveille. C'était une ambiance invraisemblable, angoissante, sombre, tout était inapproprié. Le rendormissement est difficile, la fin de nuit agitée (11, 15 CH)

- J'étais au domicile d'une connaissance et **je gardais ses enfants**. (Dans la réalité je connais cette famille avec deux enfants, garçons). Dans mon rêve je garde aussi une petite fille nouveau-née. Elle pleure beaucoup et je décide pour la consoler de lui **donner le sein** (12, 30 CH)
- J'étais en campagne **avec les enfants**, dans un champ. Ils vont se cacher sous un immense lit. Lorsque je les retrouve, nous sommes à l'entrée d'un zoo avec des oiseaux. Je ne veux pas rentrer car j'ai peur de toucher des oiseaux (ce qui est la réalité, j'ai la sensation que c'est très fragile et que l'oiseau va se casser entre mes mains, ceci aggravé par leur faible poids et le peu de graisse qui les entoure, sensation étrange de légèreté et de fragilité). On me rassure à l'entrée, en présence d'un perroquet, et nous visitons des salles assez petites dans lesquelles se trouvent des cages en verre très petites pour des animaux. Il y a une panthère noire qui ne peut même pas se retourner dans cette cage, et F. (notre fille) a peur, je l'accompagne. Une jeune fille qui se trouve

être le vétérinaire nous dit que la panthère ne peut pas rester trop longtemps dans cette cage. Dès que nous tournons la tête, la cage est effectivement vide et je peux rassurer F. en lui disant que « Tu vois cet animal est bien traité et de ne pas t'inquiéter ».

Puis je me retrouve à l'Ile de la Réunion avec ma maman et ma cousine (qui vit à l'Ile de la Réunion en réalité). J'**explique à nos enfants, qui ne sont physiquement pas avec moi**, que nous sommes au bord de la côte réunionnaise. Il fait un temps affreux. On ne distingue que de monstrueux rochers qui sortent de la mer et tout est gris. Il y a plein de nuages qui entourent ces rochers.

J'**explique aux enfants** qu'après ce rocher sur la route, qui s'appelle le Rocher de la Marianne, il existe une plage de sable noir (12, 30 CH)

- J'étais **avec les enfants** à la maison quand par une des baies vitrées j'ai vu une biche à la lisière d'une forêt. Je dis **aux enfants** de s'approcher doucement pour qu'ils viennent la découvrir par la fenêtre. J'ai eu une très mauvaise nuit car F. est venue me réveiller en pleine nuit, pour un cauchemar (12, 30 CH)

- Je suis toujours chez cette patiente et autour de la table nous sommes de plus en plus nombreux, avec Martine (une voisine) qui arrive, cela ressemble à un repas de fête. Je suis sur une chaise avec un **bébé** contre moi. Il vient de manger, a un peu de lait au coin des lèvres. Je le couvre un peu et il a diminué de taille. À chaque fois que je vais le regarder à nouveau, il devient de plus en plus petit, et devient comme un bonhomme Playmobil. Je dois ensuite accompagner **les enfants** à un voyage scolaire en bus. Je vérifie leurs tenues et chaussures et F. porte des bottes de neige, mais tant pis elle aura chaud. Je suis dans une petite cabane en bois type chalet et récupère **les enfants** après leur voyage, avec Laetitia, ma cousine. NB : Je remarque après ces deux jours à retranscrire mes rêves, que je fais des rêves sur des thèmes que je n'avais jamais auparavant. **Je ne rêvais jamais de nos enfants** ni de mon travail (12, 30 CH)

- Nous sommes plusieurs attablés dans un salon, sur des canapés, à discuter **d'éducation des enfants**. David, un voisin, est là. La discussion tourne autour de ce qu'il faut et ne faut pas faire avec des enfants. Il écoute, semble attentif, mais à la vue de son expression de visage, on comprend bien qu'il ne va pas en tenir compte. Face à cette situation, ma sensation première était de la déception, car « ça aurait pu l'aider ». (12, 30 CH)

- Nous nous promenons **avec les enfants** dans un village de montagne, en bord de route. Nous arrivons vers un immense toboggan fabriqué en neige et glace et ils commencent à descendre. À ce moment là, Cédric, un voisin, nous signale que l'utilisation de ce toboggan est payante, et qu'il en existe deux autres dans le village. Cédric nous invite à venir dans son chalet à proximité et il commence à percer le barillet de sa porte d'entrée (12, 30 CH)

- Je suis dans une grande maison, que je ne connais pas (je pense que c'est la nouvelle maison que mon frère et ma belle-sœur viennent d'acheter). Nous allons commencer le repas et sommes tous à table. Il y a énormément d'agitation, tout est en désordre, rien n'est bien organisé. Sophie, ma belle-sœur, me demande de l'aider à installer **sa petite fille** dans une chaise haute. On doit enjamber des choses au sol pour accéder à l'emplacement de la chaise haute. Elle me passe alors **la petite** dans les bras. L'impression générale de ce rêve est plutôt négative. Tout est plutôt sombre, les murs, les meubles, alors que le repas est très convivial. Je suis persuadée que ce rêve s'est prolongé, mais je reste bloquée sur cette scène. Même réveillée et pendant une partie de la matinée, je suis restée sur ce rêve avec un sentiment de quelque chose de non terminé (12, 30 CH)

- Je me trouve dans une pièce carrée, murs blancs, ressemblant à une cabane abandonnée. Il y a des détritiques de partout, et surtout dans les coins des emballages de préservatifs. Je me dis que la nuit il doit y avoir des choses spéciales qui se passent. Je retrouve Laurent, un voisin, qui est dans cette pièce à essayer d'enfiler un préservatif sur son doigt. Nous sommes tous les deux de garde au cas où, sur le plan médical, il y aurait une urgence (Laurent est infirmier anesthésiste). Ma grande tante, âgée de 90 ans, est là aussi, sagement assise à attendre. Je me couche un moment pour me reposer, et ressens **dans mon bas ventre des sensations étranges, et je sais que ce sont les premiers mouvements ressentis en début de grossesse**. Je sais exactement à quel moment cette grossesse a été conçue et à quel terme de grossesse je suis. Je me retrouve ensuite à attendre pour prendre mon plateau à une cafétéria, et maman est derrière moi. Je suis ravie **d'être enceinte** et réfléchis juste à quel moment et comment l'annoncer. J'adore cette sensation de **mouvement fœtal**, et me concentre sur mon bas ventre pour le ressentir encore et encore (12, 30 CH)

- F., notre fille, nous a réveillés en hurlant, et ce à plusieurs reprises ! Je n'ai le souvenir que d'un flash de rêve. Alexandra, une voisine, est présente avec L., son fils, qui a **dans ses bras un bébé. Le bébé est en train de prendre le sein du petit L.**, et celui-ci me regarde en me narguant et en se retournant vers sa maman le regard et l'air triomphants. Je suis totalement surprise par ce comportement, mes intentions n'étant pas de prendre **ce bébé** pour moi. L. a eu un instinct de protection vis à vis de ce **petit bébé**, le protégeant de moi. Je suis incomprise dans mon intention (12, 30 CH)

- Je suis dans un centre de vacances, et je dois préparer mes bagages, car l'heure de mon départ approche et je n'ai pas encore eu le temps de préparer tout le linge que je dois prendre. Il m'est très difficile de préparer mes bagages car je suis dérangée à chaque instant, et l'heure du départ approche et je vais être en retard. **Les enfants** sont avec moi, et je laisse F. dans une maison que je sais être destinée à la prostitution, pour un massage. Un jeune homme vient la récupérer pour sa séance et je la laisse partir. Il ferme la porte à clé derrière eux. Je sais au fond de moi qu'il va lui arriver quelque chose de grave, mais la laisse tout de même. Lorsque je la récupère, elle est nue sur un lit, endormie, en fait droguée, et le jeune homme me dit que tout s'est bien passé. Elle a dans les cheveux de la mousse comme si elle avait du shampoing. Par contre elle est plus jeune (**comme un nourrisson** au moment où je viens la chercher). Puis je lui fais une piqûre pour qu'elle se réveille et elle bouge, et se réveille très confortable, en me disant que son massage : « c'était trop bien ». Pendant tout ce temps où je la réveille, je hurle de rage contre ce jeune homme en lui disant : « mais qu'est ce que vous lui avez fait, c'est une honte de faire des choses pareilles à des petites filles ». Lui me certifie qu'il n'a fait qu'un massage comme prévu mais je lui demande alors pourquoi elle n'a pas de culotte, que pour un massage il n'est pas nécessaire de lui retirer la culotte, et il termine par partir « la queue entre les jambes », en se faisant le plus petit possible. Je ressens en fait une colère très puissante et ne crie pas contre lui mais contre moi-même, car je savais en la laissant que ça n'allait pas se passer comme prévu, je sais par avance les conséquences et j'ai laissé **ma fille** malgré tout Je suis folle de rage contre moi-même. Je trouve que ce rêve ressemble plus à ceux que je fais d'ordinaire, en relation avec les événements passés ou à venir. Nous partons avec Alexandre mardi pour cinq jours, et je suis déjà dans l'organisation de ce voyage, à savoir si j'aurai eu le temps de tout faire avant de partir, et si j'ai pensé à tout (12, 30 CH)

- Je suis avec des collègues sages-femmes, une réunion peut-être. Nous parlons du sommeil d'un **bébé** qui est présent. Ce bébé n'arrive pas à dormir. Toute notre discussion tourne autour de ça. Puis je quitte mes collègues et me retrouve sur un chemin très fréquenté. Il me semble que je porte **un bébé** (12, 30 CH)

- Une femme au longs cheveux noirs se tient devant son évier de cuisine et discute avec moi, l'air très enthousiaste. Elle porte un tablier noir pour camoufler **son ventre de femme enceinte**. Je comprends alors que lorsqu'un gradé se présente, il faut que je rentre dans son jeu pour l'aider à garder cette nouvelle secrète. Il y a une grande complicité dans notre regard (12, 30 CH)
- Je garde un souvenir vague de **beaucoup d'enfants**, à gérer comme dans une colonie de vacances. Tout le monde semble être content et moi aussi. Je les accompagne avec plaisir. Il y a une agitation perpétuelle, de la vie (Mes enfants sont actuellement en voyage scolaire) (12, 30 CH)
- Je suis dans une montgolfière **avec les enfants** et nous entendons des coups de feu. On se cache dans la nacelle en se mettant accroupis et je protège **les enfants** en les couvrant de mes bras. Puis j'attends que nous tombions, mais rien ne se passe. Je me relève et je vois au loin notre montgolfière avec plusieurs trous d'où l'air s'échappe, comme pour un ballon gonflable. Mais nous atterrissons de façon tranquille. Pas de sentiment de peur ni d'angoisse (12, 30 CH)
- Rêve **d'accouchement** (déjà fait à mon premier proving, qu'en penser ? C'est un rêve que je ne fais que lors des provings !). Dans ce rêve, j'accouche, mais je sais mieux que la sage-femme ce qu'il faut faire (NB : post proving : les deux provings sont des conifères !) (15, 30 CH)
- Rêve où je **garde des enfants** qui se mettent à chahuter, il y a Samuel, mon petit fils qui fait beaucoup de bruit, je partage un jeu comme des Legos mais avec des tout petits ronds, je leur dis de le défaire pour le refaire (19, 12 CH))

• Animaux sauvages, animaux apprivoisés

Il est à noter que dans les symptômes physiques, il y a aussi beaucoup de sensations de « petite bêtes ». Pourtant, cet arbre est moins sensible que d'autres aux parasites, aux prédateurs.

- Je vois de nombreux gros livres **dévorés par des fourmis et des vers**. C'est une image de terreur, j'essaye de sauver des livres mais en vain (8, 12 CH)
- Dans la nuit de J23 à J24, je rêve d'une maison en travaux avec des animaux (des lamas, des ovins et des bovins) qui suivaient un camping-car. Ce dernier cherchait à les emmener derrière lui (15, 30 CH)
- Je rejoins des copines pour un cours de couture. Elles sont installées autour d'une table, et je m'installe à mon tour. De derrière moi arrive notre professeur. Elle transporte **deux énormes poissons** dans ses bras. Ils sont frais, et vivants pour l'un d'entre eux. Ils brillent, sont pleins d'écailles. Je frissonne à la vue de **ces poissons**, car les toucher me dégoûte. Je lui explique que je n'aime pas cette sensation de froid et appréhende les écailles. La professeure me fait la bise et frotte volontairement contre mon visage et mes bras **ces deux poissons**. Je suis toujours écoeurée. Puis nous toutes assises, lui expliquons les difficultés que nous avons rencontré en créant nos robes, et que probablement cela venait du choix et de la qualité des tissus (12, 30 CH)
- J'étais en campagne avec les enfants, dans un champ. Ils vont se cacher sous un immense lit. Lorsque je les retrouve nous sommes à l'entrée d'un **zoo avec des oiseaux**. Je ne veux pas rentrer car j'ai peur de toucher des **oiseaux** (ce qui est la réalité, j'ai la sensation que c'est très fragile et que l'oiseau va se casser entre mes mains, ceci aggravé par leur faible poids et le peu de graisse qui les entoure, sensation étrange de légèreté et de fragilité). On me rassure à l'entrée, en présence d'un perroquet, et nous

visitons des salles assez petites dans lesquelles se trouvent des cages en verre très petites pour **des animaux**. Il y a une **panthère noire** qui ne peut même pas se retourner dans cette cage, et F. (notre fille) a peur, je l'accompagne. Une jeune fille qui se trouve être le vétérinaire nous dit que la panthère ne peut pas rester trop longtemps dans cette cage. Dès que nous tournons la tête, la cage est effectivement vide et je peux rassurer F. en lui disant que « Tu vois **cet animal** est bien traité et de ne pas t'inquiéter » (12, 30 CH)

- C'est l'hiver et je suis sur un parking en haut d'un col de montagne. Je me promène en poussant un fauteuil roulant vide. Parfois je m'assois dedans pour le tester, ce qui choque les passants. Il y a de la neige, ce qui rend les déplacements difficiles. Je me dis qu'être handicapé doit vraiment être difficile à accepter et à vivre. Je trouve sur le parking un coin tranquille et je pique un somme dans le fauteuil. Celui ci se renverse et je me retrouve à côté d'une **niche** dans lequel se trouve un gros chien noir. J'ai d'abord peur mais il s'avère que ce chien est un **gros toutou** sympa qui me regarde d'un œil bienveillant. Je rejoins ma voiture en marchant et en poussant le siège (8, 12 CH)

- Il y a des **lions et des lionnes** dans un immense hangar. Je monte sur une échelle pour leur échapper. C'est une sorte de cirque. Ces animaux n'ont pas l'air trop méchant, mais sans prévenir ils attaquent parfois (8, 12 CH)

- Il y a une course en **chiens de traîneau** (ou scooter des neiges, c'est flou) (8, 12 CH)

- Rêve un peu fou. Dans une poissonnerie, j'achète **du requin**. Le poissonnier me l'emballe. En le déballant chez moi, je m'aperçois que le **requin** est vivant. Il me regarde en souriant. En fait c'est une « tête » de requin-scie, et les pêcheurs lui ont coupé la scie. Comme il est vivant, je décide de ne pas le manger, et de le garder. Il est de plus très affectueux. Son aspect se transforme et il fini par ressembler à **une espèce de tortue marine**, une grosse tête avec des petites pattes. Il s'avère qu'il devient **un animal domestique comme un chien** et qu'il garde la maison... (8, 12 CH)

- Rêve très marquant qui va colorer toute ma journée : je fais particulièrement attention aux espaces par terre contre les murs, cela étonne mon épouse, et je lui réponds que c'est parce que je suis une **souris**. Chez les **souris** il faut avoir un cœur de pierre/perle (il y a une sorte de jeu de mots dans mon rêve), pour se marier, et je vois un cœur dans la lumière dont on extrait une perle pour constituer un autre cœur entièrement de perles précieuses. Comme s'il ne fallait avoir que du sublime à donner à son épouse, et comme c'est difficile, la ville de Bulle a réduit la durée du mariage à six mois, qui n'est reconduit que s'il n'y a que des perles dans le cœur (7, 30 CH)

- Rêve de maison en pierre sableuse, dans un hameau désert et le **chien m'a rapporté une souris** vivante en cadeau, elle saigne de la queue, je m'approprie cette maison en faisant croire à son occupante que j'en suis la propriétaire, avec une familiarité importante (6, 30 CH)

- Mais je cherche à aller dormir (tiens, encore !!!) et je me retrouve dans une autre pièce couloir où est assis un enfant, un petit garçon d'environ 10 ans, qui me montre ses joues un peu rouges et granuleuses, et en fait, il est grîmé du haut du visage, un maquillage tout autour des yeux et du front, en noir, et après qu'il m'ait montré sa joue droite donc un peu rouge, il tourne la tête, et sa joue gauche est grîmée elle aussi, mais en blanc ! Tout cela lui fait une drôle de tête, j'en imagine presque **des antennes** (mais je fabule sans doute un peu) (3, 200K)

• SENSATIONS

• Petites bêtes

On peut y rajouter trois rêves :

- Je vois de nombreux gros livres dévorés par **des fourmis et des vers**. C'est une image de terreur, j'essaye de sauver des livres mais en vain (8, 12 CH)
- Souvenir déjà d'une vision qui a freiné alors mon endormissement : Je me voyais être comme devant une colonne de terre beige, avec peut être de l'herbe au dessus, comme un gros trognon de pomme dressé, grignoté donc de chaque côté, et en plus ce truc est mobile et se penche vers moi !!!(3, 200 K) (L'expérimentatrice évoque une termitière)
- Me revient aussi un autre moment où j'ai eu la vision de **petites bêtes à pattes**, un peu dorées transparentes, qui vibraient sur place, ça n'a pas duré longtemps, mais suffisamment pour que ce soit surprenant ! (3, 200 K)
- Vers 18 h 30, j'ai de nouveau ressenti les mêmes symptômes au niveau de la face que ceux perçus à 9 h 30 (**fourmillement**, engourdissement, sensation de froideur) (12, 30 CH)
- **Fourmillement** de la lèvre inférieure (19, 12 CH)
- Déjà de suite en me recouchant, sur le dos, comme une vibration dans tout le bassin et le bas du corps, presque comme un **grignotage**, c'est le mot qui m'est venu, **comme un grignotage de petites bêtes**, indolore, mais persistant même en changeant de position (3, 200 K)
- Douleur du bord externe de la voûte plantaire gauche (**pince de crabes**) (5, 12 CH)
- Douleurs comme une **morsure** de l'adducteur cuisse droite (6, 30 CH)
- Pincements douloureux, comme des **morsures**-brûlures lancinantes dans les jambes, genoux, tibias, mollets, et au dessus des genoux en bas du quadriceps (6, 30 CH)
- Douleur sous l'omoplate gauche (1mm, **comme 3 fines griffes d'oiseau**) (5, 12 CH)
- Autre chose bizarre qui m'est revenue sous la douche, une sensation que j'ai eue en fin de nuit, sans doute de l'ordre du rêve, sensation étrange, absolument pas physique, comme de creux avec un fourmillement qui creuse une cavité, **un peu comme des vers**, mais je ne le visualise pas vraiment, c'est une sensation non physique, vraiment bizarre (3, 200 K)

• Fasciculations

- **Fasciculations** du menton (SN) (9, 12 CH)
- **Fasciculations** des paupières gauches, très intenses, (SH mais en pire) (15, 30 CH)
- **Fasciculations** juste à gauche du bas du sacrum (SN) (9, 12 CH)
- **Fasciculations** derrière omoplate G, de longue durée (plus d'une heure) (SI) (15, 30 CH)
- **Fasciculations** au niveau du bord interne de la rotule droite (SR : apparu il y a un mois environ) (9, 12 CH)
- Fasciculations de la face postérieure du bas de la cuisse gauche (SN) (9, 12 CH)
- Ce matin et hier soir, douleur au niveau du coin supéro-interne de la rotule droite, avec **fasciculations** fugaces en me couchant pour une sieste vers 14 h 30, puis douleur de la rotule gauche à l'appui en position à genoux (coup sur un radiateur le 6/5 ?) : douleur

très intense presque à défaillir (SM : douleur en appui sur la rotule droite pendant ma dernière grossesse) (9, 12 CH)

- **Fasciculation** face interne de la cuisse droite (adducteurs), assez intense, durée vingt minutes (SI) (15, 30 CH)

- **Fasciculations** profondes cuisse gauche vers 18 h. Non douloureuses. Durée quinze minutes environ, aggravées en position allongée (SI) (16, 12 CH)

• **Vibration**

- Symptôme nouveau : **veine qui tremble** sur la cuisse droite, **sensation que la veine bouge**, ne fait pas mal. La sensation se situe sur une ligne droite du genou au haut de la cuisse, ou que la veine bouge, ne fait pas mal. La sensation se situe sur une ligne droite du genou au haut de la cuisse. Couchée vers 23 h. Jambe droite (au dessus du genou) **tremblote, saute**, en position allongée (1, 12 CH)

- Veine ou tendon ou muscle qui **saute, tremblote** dans ma cuisse droite, Cuisse droite qui tremblote en position allongée, quand je me couche (SN) (1, 12 CH)

- Cuisse qui **tremblote** depuis huit heures environ (1, 12 CH)

- 8 h 30 : cuisse qui **saute, tremblote** (SN). Passe au bout de quelques secondes (1, 12 CH)

- En me couchant, je constate que le dessus de ma cuisse tremblote un petit peu, cela ne dure pas longtemps. Ce symptôme est apparu au début du proving (1, 12 CH)

- Déjà de suite en me recouchant, sur le dos, **comme une vibration** dans tout le bassin et le bas du corps, presque comme un grignotage, c'est le mot qui m'est venu, comme un grignotage de petites bêtes, indolore, mais persistant même en changeant de position (3, 200 K)

- Nuit très perturbée (mais aussi à cause du contexte où je me trouve), sans rêve noté, sensation de rêves d'ordre personnel et banals. Une plage d'insomnie, me suis assise un moment en tailleur, sans être gênée au niveau des jambes, et quand je me suis relevée, une sensation nette de **vibration** dans le pied et la jambe droite, nette car j'aurais pu ressentir un fourmillement, ce qui est plus banal pour moi, mais le fait que ce soit une vibration m'a surprise. Ceci est passé en une ou deux minutes (3, 200 K)

- **Tremblement (spasmes)** du pouce gauche, aggravé immobile (8, 12 CH)

- **Tremblements** des mains avec agitation interne (15, 30 CH)

- Au coucher hier soir, il y a eu exacerbation nette d'une sensation de **vibration** de tout le corps que je peux avoir parfois, mais pas de façon aussi marquée, juste avant l'endormissement (3, 200 K)

- Je ressens des **vibrations pulsantes intenses** dans mon corps entier (6, 30 CH)

- Cette fois j'ai pu identifier une sensation de **fourmillement** dans les pommettes en plus. Cette sensation est aggravée en regardant vers le sol (12, 30 CH)

- Me revient aussi un autre moment où j'ai eu la vision de petites bêtes à pattes, un peu dorées transparentes, **qui vibraient sur place**, ça n'a pas duré longtemps, mais suffisamment pour que ce soit surprenant ! (3, 200 K)

- Sensation de **battement** dans le thorax (6, 30 CH)

• **Engourdissement – anesthésie**

- Vers 18 h 30, j'ai de nouveau ressenti les mêmes symptômes au niveau de la face que ceux perçus à 9 h 30 (fourmillement, **engourdissement**, sensation de froideur) (12, 30 CH)
- **Fourmillement** de la lèvre inférieure (19, 12 CH)
- Sueurs froides de la pulpe des doigts. Avec sensation d'**engourdissement de la pulpe des doigts** de la main droite, et froideur et pâleur main droite, la main gauche chaude (2 épidoses) (6, 30 CH)
- **Chatouillement fin** à l'intérieur des narines, irradiant dans la racine des incisives supérieures. C'est comme une constellation de points agités (6, 30 CH)
- Puis apparition d'une dysesthésie proprioceptive : **engourdissement** ressenti au mouvement de la cheville (6, 30 CH)
- **Picotements** dans la paume de la main gauche (8, 12 CH)
- **Engourdissement** +/- **paresthésies** du bras droit au lever de sieste (SM : cela m'arrive parfois à gauche, encore il y a quelques semaines ou mois) (9, 12 CH)
- **Hypoesthésie** des gros orteils à droite plus qu'à gauche (SA et SM ? : depuis plusieurs années liées a priori à un pincement des racines sciatiques, mais c'est comme si les symptômes se réveillaient, s'amplifiaient et je suis très inquiète, avec l'impression que j'étais dans un déni quasi-complet et qu'il y a peut-être quelque chose de grave) (9, 12 CH)
- Vers 12 h, je faisais des courses tranquillement lorsque j'ai ressenti un **fourmillement et un engourdissement** dans la fesse gauche et descendant dans le talon (SN) 12, 30 CH)
- **Ça fourmille** sur la face arrière de la jambe et ça chauffe un peu (12, 30 CH)
- Le **fourmillement** irradie sur la face arrière du mollet jusqu'au talon. C'était tout à fait tolérable en marchant, j'ai conduit ma voiture sans problème. En position assise prolongée pour manger, pas de soucis (12, 30 CH)
- L'**engourdissement était plus proche d'une perte de sensibilité** (je peux la comparer à la perte de sensibilité que j'ai ressentie après la pose de ma péridurale). Lorsque j'ai touché ma jambe c'était comme endormi. Ce symptôme s'est atténué et a fini par disparaître vers 16 h. Cette sensation est revenue en soirée (22 h) lorsque j'étais assise sur mon canapé, les jambes allongées sur un tabouret, depuis une heure environ (12, 30 CH)
- Vers 13 h 30, au volant de ma voiture, en conduisant, j'ai ressenti un **fourmillement et un engourdissement** dans la fesse gauche cadran supérieur externe, et descendant le long de la cuisse, partie postérieure et latérale gauche, idem au niveau du mollet, jusqu'à la malléole externe et se termine dans les orteils (le petit et celui d'à côté) (12, 30 CH)
- Réapparition des sensations d'**engourdissement et de fourmillements** à la jambe gauche, après avoir été assise. Ces deux sensations partent du haut de la fesse, tout au long de la cuisse arrière, le mollet et jusqu'aux deux mêmes orteils (petit orteil et son voisin). À noter que j'ai fait une heure et demie de route avant d'arriver à Grenoble (position assise prolongée). Tout s'améliore à la marche et debout (12, 30 CH)
- Pendant le trajet en voiture, les **engourdissements et les fourmillements** arrivent au bout d'un certain temps, de nouveau dans ma jambe gauche. Dès que je me lève, ces sensations disparaissent. J'ai aussi l'impression que lorsque je croise la jambe gauche sur mon autre jambe, ces sensations s'améliorent (12, 15 CH)

- **Picotements désagréables, comme des aiguilles** dans le dos, sur l'extérieur des cuisses et les épaules. Par vagues, ça ne dure pas. Entre 12 et 19 h (8, 12 CH)

• Sensations et douleurs à type de serrement

- Au réveil : légère migraine au réveil liée au cycle menstruel, symptôme habituel, douleur en forme de barre frontale, **2 points de pression** entre les deux os pariétaux avec tension musculaire dans la nuque (1, 12 CH)
- En milieu de matinée, mal de tête, comme la tête **enserrée**, me prend le front, les tempes et la nuque. Douleur qui lance. Douleur qui s'aggrave vers 13 h. À 18 h 30, je n'ai presque plus mal (1, 12 CH)
- À 9 h 30, mal de tête qui arrive, douleur sourde qui « monte », douleur à droite au niveau du front, douleur qui me lance quand je bouge les yeux. La douleur est aussi au niveau des tempes (pulsante) et de la nuque, comme si **on m'enserrait** la tête au niveau du front, des tempes et de la nuque. La pression sur les parties douloureuses me fait du bien (SA, apparu pour la dernière fois la semaine avant la pathogénésie) (1, 12 CH)
- J'ai ressenti un **serrement** de la tête surtout au niveau de l'occiput (12, 30 CH)
- Mâchoires **serrées** (symptôme fréquent mais plus marqué ici pour que je le note) (11, 15 CH)
- J'ai eu de nouveau les pommettes qui chauffent et se **resserrent**, comme si mes deux joues voulaient se rejoindre. Idem hier. Cette sensation part du bas du visage pour remonter aux pommettes. J'étais au volant de ma voiture en conduisant (12, 30 CH)
- Simultanément aux céphalées, j'ai eu comme une congestion de la face. J'ai de nouveau eu la sensation de chaleur au niveau des pommettes, et **comme si elles allaient se rejoindre** (12, 30 CH)
- Régulièrement, **besoin de serrer** les dents au point que cela devienne relativement douloureux dans les dents, le soir (SA) (10, 12 CH)
- Douleurs intenses de la gorge très aggravées par la tristesse, les pensées négatives. Douleur à type de **constriction comme si on me serrait la gorge de l'intérieur avec une main très fortement**. Amélioré en respirant fort et en reprenant son calme. (SN) Les douleurs se situent très haut, juste après le début de la langue, et « prennent » le fond de la bouche (10, 12 CH)
- Comme une plaque **pressant** la base du cou, comme un point au creux sus sternal (6, 30 CH)
- Mal de gorge, sensation de gêne, **de serrement** (15, 30 CH)
- Douleur au genou droit, symptôme ancien qui s'intensifie depuis quelques jours, douleur qui me gêne de plus en plus, je supporte de moins en moins d'être assise. Aggravé par les **pantalons serrés** et la position assise (1, 12 CH)
- Vers 15 h : douleur dans le bras droit, **comme enserré dans un étau**, symptôme ancien, apparu pour la dernière fois il y a quelques semaines. Je ne l'avais plus (la douleur) à 18 h (1, 12 CH)
- Douleur du bord externe de la voute plantaire gauche (**pince de crabes**) (5, 12 CH)

• Douleurs brûlantes – sensation de chaleur

- À 1 h 30 du matin, **plante des pieds qui brûle**, obligée de sortir les pieds du lit, me l'a fait aussi hier (SA) apparu pour la dernière fois la semaine dernière (1, 12 CH)
- **Plante des pieds qui brûle** le soir vers 21 h 30 et continue quand je me couche. Obligée de me découvrir les pieds (1, 12 CH)
- Pieds (plante des pieds) qui **brûlent** quand je me couche et la nuit, m'oblige à me découvrir les pieds (1, 12 CH)
- **Brûlures** de la peau face antérieure cuisse surtout à droite (6, 30 CH)
- Douleur **cuisante** sur l'épaule droite (6, 30 CH)
- Contusion et **chaleur** au dessus des rotules (6, 30 CH)
- **Chaleur** de la pulpe du pouce main gauche (6, 30 CH)
- Douleurs des hanches, récurrence et majoration soudaine d'un ancien symptôme : douleur **brûlante** dans les hanches, comme des ballons, gonflées de l'intérieur (6, 30 CH)
- Mes deltoïdes ont une douleur brûlante, de courbatures, contusion, dégageant de la chaleur (alors que je suis au repos sportif depuis une semaine) (6, 30 CH)
- J'ai des douleurs **brûlantes, cuisantes** dans les bras, et un point douloureux dans les poignets (6, 30 CH)
- Douleurs lancinantes et **brûlantes** irradiant par accès dans les membres inférieurs, mollet, genoux (6, 30 CH)
- Le matin douleurs en salves, lancinantes et **brûlantes**, erratiques, dans les quatre membres et le tronc (6, 30 CH)
- Pincements douloureux, comme des morsures-**brûlures** lancinantes dans les jambes, genoux, tibias, mollets, et au dessus des genoux en bas du quadriceps (6, 30 CH)
- Parfois une sensation de **chaleur** à la peau, parcourant un trajet du coude au poignet face antérieure (6, 30 CH)
- Douleur **brûlante** et lancinante crête tibiale gauche, parfois droite (6, 30 CH)
- Les épaules sont encore endolories et **chaudes** et douloureuses au palpe des tendons de la coiffe, douleurs restant longtemps, résonnantes et contuses. Même genre de douleur dans les groupes musculaires des cuisses, derrière les mollets (6, 30 CH)
- Ça fourmille sur la face arrière de la jambe et ça **chauffe** un peu (12, 30 CH)
- Je mange en terrasse ce soir. Il fait 17 °C et je suis en T-shirt, ce qui était impossible auparavant car je suis un grand frileux. Je me rends compte que depuis trois semaines **je supporte mieux l'air frais** (8, 12 CH)
- Je pense que j'ai eu plus **chaud** que d'habitude, en effet j'ai dormi tous les soirs fenêtre ouverte malgré un temps frais et humide la nuit. Je n'ai pas pris de « petite laine » lors de mes différents trajets et occupations contrairement à mes habitudes (SN) (10, 12 CH)
- J'ai eu quelques « **coup de chaud** » d'une petite heure environ, localisés sur la moitié supérieure du corps avec besoin de se dévêtir et transpiration à la fin. Ce n'était pas des **bouffées de chaleur** car c'était durable (ou alors c'était des bouffées de chaleur d'une heure) (SI) (10, 12 CH)
- 17 h : Je n'ai pas observé grand chose, un peu **chaud** et moiteur par moments, ça ne dure pas (3, 200 K)

- Petits moments de **chaleur** moiteur, comme des bouffées de chaleur douces (chose que je n'ai plus que rarement maintenant) qui sont venues plusieurs fois depuis ces vingt-quatre heures (3, 200 K)
- **Chaleur : trop chaud** la nuit du 14 au 15 mai, mais j'avais fait un long voyage ! (4, 12 CH)
- Sensation de **chaleur** du haut du tronc, tête, et membres supérieurs (et ressentie par l'entourage), avec pieds froids (6, 30 CH)
- **Chaleur** radiante du front (6, 30 CH)
- Bouffées de **chaleurs, chaleur** que je sens irradier en haut du dos, dans la nuque et sur la tête (6, 30 CH)
- De plus **j'avais chaud** au visage, mais froid au niveau du haut du corps. Au mouvement léger, juste en bougeant les bras j'avais froid avec un léger frisson dans le dos (12, 30 CH)
- Douleurs le long de la colonne vertébrale, jusqu'au sacrum avec des **douleurs brûlantes** en décharges irradiant de chaque côté du sacrum, dans le périnée, dans le canal anal, je visualise même comme un tube de douleur des cervicales à l'anus (6, 30 CH)

• Comme si application froide

Il est intéressant de voir ces sensations semblables à l'application d'une essence végétale si on la réfère à l'utilisation qui est faite des conifères pour obtenir de l'essence de térébenthine.

- 15 h : En écrivant, comme un **courant froid** le long du dos de la main droite, au niveau du second méta, peut être une vingtaine de secondes (sensation complètement inconnue) (3, 200 K)
 - Sensation de **froid mentholé** entre les orteils (6, 30 CH)
 - Sensation d'**eau froide appliquée** sur le gastrocnémien interne de la jambe droite majorée par le frottement comme si j'avais mis de l'**huile de menthe** (SN) (9, 12 CH)
 - J'avais aussi une **sensation de froid**, tout au long de la jambe, **comme après l'application d'un gel de camphre/menthol** (12, 30 CH)
 - Vers 18 h 30, j'ai de nouveau ressenti les mêmes symptômes au niveau de la face que ceux perçus à 9 h 30 (fourmillement, engourdissement, sensation de froideur). Cette fois j'ai pu identifier une sensation de battement dans les pommettes en plus. Cette sensation est aggravée en regardant vers le sol (12, 30 CH) ; puis,
- J'ai aussi une plus grande sensation de froid** dans la jambe gauche. Du froid qui descend du haut de la jambe, sur la partie postérieure de la fesse de la cuisse, le mollet et le pied. C'est un froid glacial (12, 30 CH)
- Dans la matinée : **sensation de froid dans tout le corps**, surtout le long de la colonne vertébrale, sous la peau (sensation habituelle) (11, 15 CH)
 - Arrêt **sensation de froid** en début d'après-midi après marche active de quarante-cinq minutes (11, 15 CH)
 - Difficultés d'endormissement car j'ai froid, **difficulté à me réchauffer** malgré plusieurs épaisseurs et température extérieure normale (11, 15 CH)
 - **Froid intense** au coucher, dans tout le corps (11, 15 CH)

• Courbatures

- Au réveil, 7 h 30 : Physiquement, je ressens comme des **courbatures** à la ceinture, autour de la taille, que je mets un peu sur le compte d'une séance de Qi Gong l'avant veille (bof) (3, 200 K)
- Douleur au niveau de l'insertion du quadriceps sur le haut de la rotule gauche en montant les escaliers avec de lourdes courses sur le dos après les avoir transportées à vélo par temps lourd ; idem en redescendant les escaliers environ quinze minutes après (SN ou alors très ancien à **type de courbature** après de très longues randonnées en descente) (9, 12 CH)
- Encore des **courbatures** région ceinture ce matin, vite estompées avec l'activité (3, 200 K)
- J'ai besoin d'aller à la selle. Il apparaît une douleur très désagréable, lancinante sur le devant des cuisses et des mi jambes, au **niveau musculaire**, avec la sensation que mes jambes ne vont pas me porter, même assise j'avais la sensation d'une défaillance de mes jambes (SN) (12, 30 CH)

Cette douleur pourrait correspondre à des douleurs que je peux ressentir lorsque je fais du sport et que **mes muscles commencent à se tétaniser, juste avant la crampe**. C'est fort désagréable. Je dois me retenir un peu plus sur les dernières minutes trajet. Après avoir été à la selle, cette douleur a totalement disparu.

- Mes deltoïdes ont une douleur brûlante, **de courbatures**, contusion, dégageant de la chaleur (alors que je suis au repos sportif depuis 1 semaine) (6, 30 CH)
- Les épaules sont encore endolories et chaudes et douloureuses au palpé des tendons de la coiffe, douleurs restant longtemps, résonnantes et **contuses**. Même genre de douleur dans les groupes musculaires des cuisses, derrière les mollets (6, 30 CH)
- Douleurs de fatigue dans les mains à **type de courbatures** (SN) (10, 12 CH)
- Par contre, j'ai eu une douleur dans les côtes dorsales, **comme après avoir fait du sport**, des courbatures. La respiration lente et le repos ont résolu cette douleur très rapidement et finalement je me suis couchée. Au lever le lendemain matin, j'ai une baisse de moral, alors que hier je constatais que tout allait mieux ! (12, 30 CH)
- **Pas d'endurance au niveau musculaire**, j'ai du mal à tenir les postures à la danse (SI). Moins d'énergie (15, 30 CH)
- Encore des **courbatures** région ceinture ce matin, vite estompées avec l'activité (3, 200 K)

• Sensation de boule

On peut rapprocher cette sensation de la forme de l'arbre au début de sa vie, un port en boule, qui pourra être taillé pour arriver plus rapidement à sa forme en plateau, forme « adulte ».

*Il existe aussi chez *Abies nigra*, l'épicéa, la sensation de quelque chose de dur, comme un spasme, un nœud, ou la sensation d'un œuf dur non digéré dans l'estomac.*

- Éruption d'une petite **boule** sur la paupière inférieure gauche, en bas de la commissure extérieure de l'œil (5 mm plus bas) (8, 12 CH)

- **Sensation de boule** comme un œuf au fond de la gorge, à la base de la langue, douleur lancinante du pharynx à droite (6, 30 CH)
- Apparition d'une **boule** dans la gorge, simultanément à la congestion du visage. (SA, il y a cinq ans environ). C'est un symptôme que j'ai déjà eu il y a plusieurs années. Cette sensation a disparu au moment où j'ai mangé (une banane) (12, 30 CH)
- Comme si **des boules** poussaient dans la région cervicale, à l'intérieur de la gorge, adénopathies de chaque côté du larynx (6, 30 CH)
- Un **nodule** douloureux latéral au larynx gauche (6, 30 CH)
- Je ressens la sensation d'une **boule** qui gonfle face antérieure poignet droit (6, 30 CH)
- Mes hanches sont comme des **boules** tendues douloureuses au niveau articulaire (6, 30 CH)
- À la sortie du sommeil, sensation de battement dans mon thorax et illusion qu'il est un cube ouvert, au fond orange ou jaune. Mon cœur est une **boule** jaune brillante, battante se baladant dans ce cube chaud (6, 30 CH)

• Douleurs tiraillantes, lancinantes

- Douleur **tiraillante** en point dans les fosses lombaires (6, 30 CH)
- Douleur **lancinante** par décharge vive de la mastoïde droite remontant de manière fulgurante sur le devant de l'oreille droite, sur la tempe jusque sur le bord de l'os temporal (6, 30 CH)
- Encore une sorte de gueule de bois : avec douleur à la tête en fermant les yeux fort, en barre constante horizontale sur les sourcils, et un **point lancinant** à la queue du sourcil amélioré à la pression de mes doigts (6, 30 CH)
- Sensation de boule comme un œuf au fond de la gorge, à la base de la langue, **douleur lancinante** du pharynx à droite (6, 30 CH)
- Douleurs cervicales droites, **lancinantes**, en bande remontant le long du cou, lors des changements de position de la tête (6, 30 CH)
- Sensation de brûlure de l'occiput descendant dans le cou en paracervical bilatéral, **lancinante**, sourde (6, 30 CH)
- Vers 17 h : douleur au niveau du colon, à droite, **douleur lancinante** qui irradie dans le bas du dos, côté droit et descend sur le devant de la cuisse jusqu'au genou droit. **Douleur lancinante** (SA), apparue pour la dernière fois hier. Je viens de manger une dizaine d'amandes et noisettes, une coupe d'ananas avec quelques quartiers de clémentines et un carré de chocolat noir. Douleur aggravée en position assise (1, 12 CH)
- En même temps que raideur dans le bas du dos, douleur au niveau du colon droit et dans l'aîne. Amélioré par la marche et par l'étirement du psoas (SA) apparu pour la dernière fois cette semaine. **Douleur lancinante** qui tire. À 20 h, j'ai encore très mal (1, 12 CH)
- Maintenant un peu de poésie dans ce monde de brutes !! Vers 16 h j'ai besoin d'aller à la selle. Mon transit est repris depuis hier. Je quitte la patiente chez qui je termine ma consultation et dois rentrer à la maison. J'ai environ vingt minutes de trajet. Il apparaît une douleur très désagréable, **lancinante** sur le devant des cuisses et des mi-jambes, au niveau musculaire, avec la sensation que mes jambes ne vont pas me porter, même assise j'avais la sensation d'une défaillance de mes jambes (SN) (12, 30 CH)

• TROPISMES

• Localisation œil, toit de l'orbite et oreille

- Douleur lancinante par décharge vive de la **mastoïde droite remontant de manière fulgurante sur le devant de l'oreille droite**, sur la tempe jusque sur le bord de l'os temporal (6, 30 CH)
- Douleurs sourdes et comme des micro-aiguilles **sur le rocher, derrière les deux oreilles** (6, 30 CH)
- Douleur **mastoïde gauche** irradiant verticalement au dessus (de 5 cm) et au dessous (de 5 cm) comme le tranchant d'une lame d'un grand couteau appuyée fermement (5, 12 CH)
- Migraine d'apparition progressive à mon arrivée sur Paris liée aux bruits et à la pollution, plutôt sous forme de pression à droite qui diminue en appuyant fort dessus et qui s'accompagne d'une **douleur osseuse sous œil droit**, perçue, non gênante (11, 15 CH)
- Céphalées fréquentes, apparaissant sur le matin, ou au réveil. C'est une migraine droite, le plus souvent avec **douleur pariétale, dans l'œil, le maxillaire supérieur droit, les dents, l'oreille droite, le nez côté droit**. Elle dure en général toute la journée, gêne l'endormissement dure dans la nuit et se retrouve au réveil. Cela dure de vingt-quatre à trois jours. J'en ai eu le 25/04, le 03/05. Cela est toujours lié à de la grande fatigue, des douleurs articulaires, et un moral dans les chaussettes (20, 12 CH)
- Douleur **sous les toits des orbites au sommet du globe oculaire** (6, 30 CH)
- Douleur comme une aiguille plantée **entre le haut du globe oculaire et le toit de l'orbite**, des deux côtés et majorées quand je ferme fort les yeux (6, 30 CH)
- Légère douleur **au-dessus de l'œil gauche à l'intérieur de l'orbite**. Trop peu intense pour que j'y prête attention (7, 30 CH)
- Douleur au-dessus des yeux, **à l'intérieur des orbites**. Comme une contusion ou une tension. Avec envie de dormir. Mieux en me promenant dans la nature, au grand air. Besoin de masser la zone douloureuse (SM = c'est un symptôme modifié. Mon concomitant habituel lorsque je suis malade a toujours été une douleur de l'œil droit, jamais de l'œil gauche) (7, 30 CH)

• Localisation flanc droit - rein droit

Si, pour la première expérimentatrice, cette localisation semble assez habituelle, on peut noter qu'elle est partagée par plusieurs autres.

- Vers 17 h : douleur au niveau du colon, **à droite**, douleur lancinante qui irradie dans le bas du dos, côté droit et descend sur le devant de la cuisse jusqu'au genou droit. Douleur lancinante (SA), apparue pour la dernière fois hier. Je viens de manger une dizaine d'amandes et noisettes, une coupe d'ananas avec quelques quartiers de clémentines et un carré de chocolat noir. Douleur aggravée en position assise (1, 12 CH)
- Douleur au niveau du colon, **à droite, douleur lancinante qui irradie dans le bas du dos, côté droit** et descend sur le devant de la cuisse jusqu'au genou droit (SA). Symptôme persistant plusieurs jours (1, 12 CH)

- En même temps que raideur dans le bas du dos, **douleur au niveau du colon droit** et dans l'aîne. Amélioré par la marche et par l'étirement du **psoas** (SA) apparu pour la dernière fois cette semaine. Douleur lancinante qui tire. À 20 h, j'ai encore très mal (1, 12 CH)
- Vers 10 h, douleur au niveau du **colon droit qui irradie dans le dos côté droit**, dans l'aîne et qui descend le long de la cuisse jusqu'au genou droit (SA) apparu pour la dernière fois hier (1, 12 CH)
- 16 h 30 au cabinet, une **gêne du flanc droit, comme si c'était au niveau du rein**, sourde, et à nouveau vers 19 h 30, en fait cela ressemble à cette sensation de courbature du matin. Non améliorée par selle ni urine, mieux on dirait quand je suis en mouvement (peut être n'est-ce que musculaire encore, mais je m'efforce de boire tout de même) (3, 200 K)
- À nouveau gêne du **flanc droit** pendant quelques minutes (3, 200 K)
- À nouveau cette gêne du **flanc droit et région lombaire droite**, je n'aime pas trop, ça me rappelle la colique néphrétique que j'ai eu de l'autre côté il y a longtemps. La sensation s'est estompée progressivement dans la soirée, rien du tout au coucher (3, 200 K)
- Tiraillement **hypocondre droit** (6, 30 CH)
- Pointe douloureuse au niveau de l'**hypocondre droit** (6, 30 CH)
- 16 h 30 au cabinet, une gêne du **flanc droit**, comme si c'était au niveau du **rein**, sourde, et à nouveau vers 19 h 30, en fait cela ressemble à cette sensation de courbature du matin. Non améliorée par selle ni urine, mieux on dirait quand je suis en mouvement (peut être n'est-ce que musculaire encore, mais je m'efforce de boire tout de même) (3, 200 K)
- 14 h 30 : À nouveau gêne du **flanc droit** pendant quelques minutes (3, 200 K)
- Sensation, **en haut du rein droit**, comme quelque chose en trop qu'on étire (11, 15 CH)
- La douleur du bas du dos d'hier s'est estompée. Elle est toujours présente mais moins prononcée, raideur et douleur lancinante plus faibles (1, 12 CH)
- Douleur tiraillante en point dans les **fosses lombaires** (6, 30 CH)
- Pas de mal de dos (**lombalgie haute**), très inhabituel dans une journée ! Chouette ! (15, 30 CH)
- Toujours pas mal au dos (plusieurs jours plus tard), pendant plusieurs jours (15, 30 CH)
- **Douleurs habituelles lombaires** et du bassin avec premiers mouvements très difficiles < le matin au réveil, souvent améliorées voir disparues le plus souvent en fin de matinée, mais pas toujours. À noter une nette > à partir de la fin du mois de mai (un lever beaucoup plus facile, même s'il reste des douleurs et des raideurs dans les premières heures, elles sont beaucoup moins vives) (20, 12 CH)
- A posteriori, la fièvre ressentie début mai avec le début du proving, et la charge de travail dont je me suis chargée à ce moment là, aura des répercussions jusque bien plus tard, m'amenant un peu au bout du rouleau : **pyélonéphrite droite** début juillet, alors que je n'ai aucun problème de ce côté là (15, 30 CH)

• Vessie

Différents symptômes se sont manifestés : mictions plus fréquentes, miction urgente, absence de miction le matin au réveil, vraies cystites (voire pyélonéphrite ?)
A noter également les nombreux rêves de chercher ou d'aller aux toilettes...

- J'ai dû aussi me relever trois fois pour aller uriner, ce qui est complètement inhabituel (je tiens la nuit le plus souvent sans problème) (3, 200 K)
- En soirée, vers 21-22 h, inconfort urinaire, comme une irritation de la région vessie urètre, comme si une cystite se préparait, qui fait que je suis allée trois fois aux toilettes sans absolument une seule goutte d'urine !!! Inquiète de la nuit de ce fait, et pourtant je me suis couchée fatiguée, très sommeil (3, 200 K)
- Au final, bonne nuit sans avoir à me relever pour uriner et miction tout à fait normale ce matin (7 h 30) (3, 200 K)
- Réveil (avant même 2 h) sur un rêve de suite disparu mais où était restée l'idée de recevoir une initiation par un lama ... et immédiatement l'envie d'aller uriner, retrouvant d'un coup cette même gêne que l'avant-veille dans la région vésicale, comme une petite irritation, voire un fourmillement. Miction indolore, urine tout à fait normale, et je me recouche (miction complètement inhabituelle, surtout à une telle heure de la nuit) (3, 200 K)
- Physiquement ça va bien, et je me demande si mes ennuis urinaires antérieurs (ces urines malodorantes de fond d'infection que j'ai peu ou prou depuis ce début d'année), ne sont pas en train de s'arranger, c-a-d que je ne sens plus ces mauvaises odeurs depuis environ trois jours... ce serait vraiment cool !... mais à suivre (3, 200 K)
- Mes urines du matin se retrouvent comme antérieurement à l'expérimentation hélas ! (3, 200 K)
- Urines normales ce matin et toute la journée, sans odeur (3, 200 K)
- À noter ce matin au réveil, je n'ai pas besoin d'aller aux toilettes pour uriner (SI). Normalement, je peux me lever 1 fois la nuit pour aller uriner, et dès que le réveil sonne, c'est la sensation première qui se manifeste, la vessie pleine (12, 30 CH)
- Ce matin, lors de la première miction j'ai ressenti une brûlure au niveau du méat urinaire. Ma première réaction était « non pas encore d'infection urinaire » (SA, 1 année). J'ai tout de suite bu beaucoup et n'ai pas ressenti de brûlure pendant le reste de la journée (12, 30 CH)
- Lors d'une miction nocturne j'ai ressenti une brûlure typique. (SA, depuis une année). Cela s'est effectivement vérifié à 4 h du matin. C'est une brûlure constante au niveau du méat urinaire irradiante à la paroi antérieure du vagin. Evolution rapide vers une pollakiurie (augmentation des boissons) avec une douleur brûlante constante et qui remonte le long de l'urètre en cours de miction, et à son maximum en fin de miction. C'est une évolution très rapide. En moins d'une heure la douleur brûlante est constante, y compris en dehors des mictions, et s'intensifie au cours de la miction, avec une envie de pousser comme pour aller à la selle tout à la fin. Spontanément en fin de miction j'exerce une pression très forte en sus-pubien pour soulager ma douleur, ainsi que lors de l'essuyage sur le méat. J'ai eu un peu de temps en cette fin de nuit pour faire une répertorisation ! À défaut de juste avoir mal, j'ai pu travailler mon homéopathie ! Il ressort Cantharis, et Capsicum (je n'ai rien pris). Je diminue un peu les boissons pour pouvoir accompagner les Loulous à l'école. Dès 9 h, je n'ai plus de brûlures constantes. Je garde une urgence mictionnelle et la même douleur brûlante à la miction. Vers 18 h retour des douleurs brûlantes constantes. Visite médicale et après avis de Jean-Luc, début de prise des antibiotiques au repas du soir (12, 30 CH)

- Note post proving (ajout) Deux mois après le début du proving, apparition d'une cystite, avec brûlure mictionnelle et sensation de malaise à la miction. Polyurie.

Les symptômes vont passer avec des boissons abondantes et quelques prises de Staph en 5 CH. Je serais tranquille vingt-quatre sans symptômes, puis pyélonéphrite droite, avec grosse altération de l'état général, et malaise (15, 30 CH)

À noter tout de même les nombreux rêves de chercher ou d'aller aux toilettes...

• Localisations omoplate

- Douleur sous l'**omoplate gauche** (1 mm, comme 3 fines griffes d'oiseau) (5, 12 CH)
- Il y a comme une plaque de douleurs brûlantes en décharge entre mes **omoplates** (6, 30 CH)
- Douleur comme un point lancinant pointe interne de la **scapula droite** (6, 30 CH)

C'est pénible en intercostal 3 et 4ème espace post G. Chaque douleur dure quelques secondes, en salves (6, 30 CH)

- Quelques douleurs musculaires liées à la fatigue, situées sous les omoplates et dans la nuque (tension). Sans conséquence lors d'une longue marche le matin (11, 15 CH)
- Fasciculation derrière **omoplate G**, de longue durée (plus d'une heure) (SI) (15, 30 CH)
- Dès le réveil durant toute la journée accompagnée d'une profonde fatigue. La douleur est améliorée couchée sur le dos immobile (8, 12 CH)
- Douleurs transfixiantes insupportables en bas à gauche de la xiphoïde qui irradient sous l'**omoplate droite** interne (8, 12 CH)

• Tension nuque, douleur nuque

- Au réveil : légère migraine au réveil liée au cycle menstruel, symptôme habituel, douleur en forme de barre frontale, deux points de pression entre les deux os pariétaux avec **tension musculaire dans la nuque** (11, 15 CH)

- Douleur type barre frontale au réveil accompagnée de **douleur de nuque** (tension) et des yeux larmoyants (11, 15 CH)

En soirée, avant prise troisième dose, douleur tête persistante mais légère en barre d'une tempe à l'autre avec douleur, **tension dans la nuque**. Au coucher : douleur tête en barre frontale discrète (11, 15 CH)

- Au réveil, **tension dans le cou** et à l'œil gauche (pression) et barre sans migraine au-dessus des deux yeux (11, 15 CH)

- **Cou très tendu** (4, 12 CH)

- Douleur type **tension nuque** le matin, associée à la migraine, non gênante lors de l'activité ski du matin (11, 15 CH)

- **Raideur de la nuque** (SN) vers 8 h. Douleur qui descend vers l'épaule droite (comme une contracture), douleur lancinante, améliorée par la pression et en tournant la tête. À 13 h, la douleur a disparu (1, 12 CH)

- En même temps que le mal de tête, douleur derrière le cou, **raideur au niveau des cervicales**. La pression sur les parties douloureuses me fait du bien. Faire des rotations de la tête me fait du bien (1, 12 CH)
- Mes **muscles trapèzes** sont douloureux, tendus comme des cordes, **nuque douloureuse**, lançant des douleurs de type névralgiques, en décharges comme des aiguilles dans le cou irradiant vers le haut du rachis, seulement au mouvement (6, 30 CH)
- Douleurs **cervico-occipitales gauches** et paravertébrales dorsales gauches avec point douloureux au niveau du point de ponction de la rachianesthésie (cf ci-dessus) (9, 12 CH)
- Réveil sans pouvoir me rendormir avec épigastralgies et **douleurs juste à côté de C7** à gauche (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12 CH)
- Tendance au **coup de froid cervical** lors d'une balade en forêt (SA : si refroidissement lors d'un effort physique ou si courant d'air sur les cervicales) (9, 12 CH)
- **Douleur de C7 à gauche et du trapèze gauche** déclenchée et aggravée par le froid +/- un faux-mouvement dans le lit, améliorée par le chaud (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12 CH)
- Quelques douleurs musculaires liées à la fatigue, situées sous les omoplates et **dans la nuque** (tension). Sans conséquence lors d'une longue marche le matin (11, 15 CH)

• Thorax

- **Douleur précordiale** (sternale) 5mn, pendant yoga, allongée (5, 12 CH)
- **Sensation de battement dans le thorax** (6, 30 CH)
- À la sortie du sommeil, sensation de battement dans **mon thorax** et illusion qu'il est un cube ouvert, au fond orange ou jaune. Mon cœur est une boule jaune brillante, battante se baladant dans ce cube chaud (6, 30 CH)
- Inquiétude. Angoisse serrant la gorge et **dans la poitrine** liée à la peur de l'état de maladie (6, 30 CH)
- Douleurs comme des points enfoncés en para-vertébral dorsal, et **névralgies intercostales lancinantes, brûlantes, tenaces**, durant quatre jours, aucune position ne soulage. Elles apparaissent peu de temps après le réveil (6, 30 CH)
- J'ai des **douleurs intercostales** des deux côtés par alternance, lancinantes comme des aiguilles, pénibles, par accès, non corrélé au mouvement (6, 30 CH)
- Douleur comme un point lancinant pointe interne de la scapula droite (6, 30 CH)

C'est pénible en **intercostal 3 et 4ème espace post G**. Chaque douleur dure quelques secondes, en salves (6, 30 CH)

- Gros stress, comme toujours ou presque, pour récupérer mes enfants après ma journée de travail ! ; sentiment très fort d'injustice (je ne travaille qu'un jour par semaine et ce jour-là aussi, c'est moi qui vais les chercher !) (SA ou SR) ; ça me prend une de ces énergies de tout faire tenir dans ma vie, autour et à l'intérieur de moi ; **sensation de poids et de serrement dans la poitrine** (SN : cf. ci-dessus et rubrique Cœur et circulation) (9, 12 CH)

- Gros stress quotidien des horaires à tenir, avec **sensation de poids et de serrement dans la poitrine** (SN : cf. ci-dessus et cf. rubrique Psychisme) (9, 12 CH)
 - Douleur intense **au milieu en bas du thorax**, transfixiante irradiant vers l'omoplate droite. Dès le réveil durant toute la journée accompagnée d'une profonde fatigue. La douleur est améliorée couchée sur le dos immobile (8, 12 CH)
 - Douleurs transfixiantes insupportables en bas à gauche de la xiphoïde qui irradient sous l'omoplate droite interne. Visite chez mon médecin traitant qui me dit que mes douleurs proviennent probablement de mon estomac et qui m'oriente sur une gastroscopie. Arrêt du gluten, du lait, du café et des vins blancs rosés et digestifs. Je commence un régime sans gluten, sans produits laitiers (vache) sans café et sans alcool (excepté vin rouge). Nette amélioration des **douleurs sous costales gauches** en lien avec le régime alimentaire. Le moral revient (8, 12 CH)
 - Douleur qui transperce **sous les côtes flottantes** 2 cm à gauche de la xiphoïde et à droite (pas fréquent). Irradie dans le dos. Aggravé accroupi ou plié en deux. Amélioré en me tenant bien droit (que ce soit assis ou debout) (8, 12 CH)
 - Retour des douleurs au niveau du xiphoïde irradiant sous l'omoplate droite. La douleur irradie aussi aux côtes et rend la respiration plus difficile. Améliorée après le repas (8, 12 CH)
- Par contre, j'ai eu une **douleur dans les côtes dorsales**, comme après avoir fait du sport, des courbatures. La respiration lente et le repos ont résolu cette douleur très rapidement et finalement je me suis couchée. Au lever le lendemain matin, j'ai une baisse de moral, alors que hier je constatais que tout allait mieux ! (12, 30 CH)
- Fatigue morale due aux **douleurs intercostales** persistantes et irradiantes vers l'arrière (8, 12 CH)
 - Diarrhée noire le matin au réveil suivie d'une amélioration des **douleurs intercostales** (8, 12 CH)

• Douleur transfixiante xyphoïde

À noter, un seul expérimentateur pour ce symptôme, mais qui est un symptôme nouveau et intense. D'autres expérimentateurs ont eu des douleurs intercostales, de la cage thoracique, et autour de l'omoplate, comme cet expérimentateur.

- Douleurs **transfixiantes insupportables en bas à gauche de la xiphoïde** qui irradient sous l'omoplate droite interne. Visite chez mon médecin traitant qui me dit que mes douleurs proviennent probablement de mon estomac et qui m'oriente sur une gastroscopie. Arrêt du gluten, du lait, du café et des vins blancs rosés et digestifs. Je commence un régime sans gluten, sans produits laitiers (vache) sans café et sans alcool (excepté vin rouge). Nette amélioration des douleurs sous costales gauches en lien avec le régime alimentaire. Le moral revient (8, 12 CH)
- Douleur qui transperce sous les côtes flottantes 2 cm à gauche de la xiphoïde et à droite (pas fréquent). Irradie dans le dos. Aggravé accroupi ou plié en deux. Amélioré en me tenant bien droit (que ce soit assis ou debout) (8, 12 CH)
- Grosse douleur à gauche du xiphoïde sous les cotés flottante à entre 18 et 20 h. Douleur qui transperce. Amélioré en me tenant bien droit. Si je suis accroupi je sens comme un ballonnet qui se gonfle et se dégonfle (8, 12 CH)

- Aggravation constante de la douleur sous les côtes flottantes gauche (à 2 cm de la xiphoïde). Transfixiante et ressentie jusque sous les deux omoplates (8, 12 CH)
- La majoration de la douleur sous les côtes flottantes gauche (à 2 cm de la xiphoïde) m'ont obligé à voire un magnétiseur. Amélioration après le magnétisme (8, 12CH)
- Douleur intense au milieu en bas du thorax, transfixiante irradiant vers l'omoplate droite. Dès le réveil durant toute la journée accompagnée d'une profonde fatigue. La douleur est améliorée couchée sur le dos immobile (8, 12 CH)
- Retour des douleurs au niveau du xiphoïde irradiant sous l'omoplate droite. La douleur irradie aussi aux côtes et rend la respiration plus difficile. Améliorée après le repas (8, 12 CH)

• **Aphtes, ulcérations, fissures**

- **Ulcération** cloison nasale gauche avec douleur piquante de cette zone, je pensais au début qu'il s'agissait d'une croûte qui me rentrait dans la cloison, et pas d'une ulcération (15, 30 CH)

Symptôme à rapprocher de tous les mouchages avec sang ou croûtes présentés par trois autres expérimentateurs ?

- Sensation comme si j'avais un **aphte** au niveau de la partie postérieure du bord latéral de la langue, à droite plus qu'à gauche, perçue un peu au frottement et beaucoup en mordant ma langue (SN) (9, 12 CH)
- **Nombreux aphtes et ulcérations dans toute la bouche, très douloureux** améliorés au réveil et par les boissons chaudes et aggravés au fil de la journée (SA mais pas à ce point !) (10, 12 CH)
- Très bon sommeil malgré des douleurs intenses en me couchant avec des **aphtes** dans toute la bouche (SA) (10, 12 CH)
- Apparition vers 20 h 30 d'une **perlèche de la commissure droite de la bouche** (SA). Amélioration rapide de la perlèche (SI D'habitude, c'est très long) (15, 30 CH)
- **Retour de la perlèche**, qui se ré-aggrave. La perlèche se ré-améliore (15, 30 CH)
- La perlèche est toujours là, limite impétigo (SI) (15, 30 CH)
- Anite : inflammation de la marge anale avec anisme, douleur cuisante, piquante, battante, irradiant dans le rectum et sur une zone péri-anale du pli inter fessier à gauche... suintement nauséabond de fromage et visqueux, je crains de surinfecter ma **fissure**... Par la course à pied, aggravation de la douleur anale quand je serre le derrière et quand je suis assise (6, 30 CH)
- **Intertrigo** troisième espace entre orteils pied droit, très vite cicatrisé (4, 12 CH)
- Apparition d'une **crevasse douloureuse** (avec un peu de sang au fond) au niveau d'une zone de psoriasis ancienne du coude droit (SN : une crevasse à cet endroit, j'en ai habituellement au bout des doigts, plutôt sur les pouces et index, presque tous les hivers depuis des années) (9, 12 CH)

MODALITES

• **Pression améliore**

- Raideur de la nuque (SN) vers 8 h. Douleur qui descend vers l'épaule droite (comme une contracture), douleur lancinante, améliorée par la pression et en tournant la tête. À 13 h, la douleur a disparu (1, 12 CH)
- En même temps que le mal de tête, douleur derrière le cou, raideur au niveau des cervicales. La pression sur les parties douloureuses me fait du bien. Faire des rotations de la tête me fait du bien (1, 12 CH)
- Douleur dans le genou droit, douleur lancinante, qui commence en haut de la cuisse et descend vers le genou (sur le dessus de la cuisse). Aggravé en restant assise, amélioré par la marche et la position allongée. Amélioré par la pression dessus et des étirements de la jambe, étirement du psoas. Symptôme persistant quelques jours (1, 12 CH)
- Douleurs sans raison, en point dans les cuisses (surtout gauche) qui durent dix minutes mais qui peuvent être intenses, légèrement améliorées par la pression de la main dessus (10, 12 CH)

• **Grand air**

- **Besoin de grand air.** Envie de jardiner et de tailler. Envie de faire des activités dehors (SA) (10, 12 CH)
- Douleur au-dessus des yeux, à l'intérieur des orbites. Comme une contusion ou une tension. Avec envie de dormir. Mieux en me promenant **dans la nature, au grand air.** Besoin de masser la zone douloureuse (7, 30 CH)

• **Besoin d'activité, mouvement améliore**

- 16 h 30 au cabinet, une gêne du flanc droit, comme si c'était au niveau du rein, sourde, et à nouveau vers 19 h 30, en fait cela ressemble à cette sensation de courbature du matin. Non améliorée par selle ni urine, **mieux on dirait quand je suis en mouvement** (peut être n'est-ce que musculaire encore, mais je m'efforce de boire tout de même) (3, 200 K)
- Encore des courbatures région ceinture ce matin, vite **estompées avec l'activité** (3, 200 K)
- Garde de nuit à la maternité. Garde chargée, bonne garde, plaisir à travailler. Disparition de la migraine au fil du début de soirée (aidée par l'activité intense) (11, 15 CH)
- Améliorée par la marche, le soleil, la compagnie, les activités choisies ; aggravée par les stress (contraintes administratives) (4, 12 CH)
- Dans la journée, **je bouge plus que d'habitude**, marche, activité corporelle presque constante, jusqu'à ce que je me tombe, couchée, immobile, ça me soulage, et mes muscles peinent à se détendre, presque en catatonie (6, 30 CH)
- Je pars **courir, ça améliore** mon état psychique (6, 30 CH)
- Mon corps est **plus en mouvement que d'habitude**, je m'active, m'affaire alors que je suis habituellement calme et tranquille (6, 30 CH)
- A posteriori, la **fièvre** ressentie début mai avec le début du proving, et la charge de travail dont je me suis chargée à ce moment là, aura des répercussions jusque bien plus tard, m'amenant un peu au bout du rouleau : pyélonéphrite début juillet, alors que je n'ai aucun problème de ce côté là (15, 30 CH)

- Douleur au-dessus des yeux, à l'intérieur des orbites. Comme une contusion ou une tension. Avec envie de dormir. **Mieux en me promenant** dans la nature, au grand air. Besoin de masser la zone douloureuse (7, 30 CH)
- L'engourdissement était plus proche d'une perte de sensibilité (idem à hier). Lorsque j'ai touché ma jambe c'était comme « endormi ». Ce symptôme s'est atténué et a fini par disparaître vers 18 h 30. Aujourd'hui, cette sensation est apparue une fois assise au volant. **Lorsque je marche en me baladant**, la sensation a disparu (12, 30 CH)
- Réapparition des sensations d'engourdissement et de fourmillements à la jambe gauche, après avoir été assise. Ces deux sensations partent du haut de la fesse, tout au long de la cuisse arrière, le mollet et jusqu'aux deux mêmes orteils (petit orteil et son voisin). À noter que j'ai fait une heure et demi de route avant d'arriver à Grenoble (position assise prolongée). **Tout s'améliore à la marche et debout** (12, 30 CH)

• DIVERS

- **Sursaut en sortant de l'ascenseur** du lieu de mon travail à la fin de la journée, en étant surprise par la présence d'un monsieur (SA : cela m'arrive de sursauter assez facilement quand mon mari rentre dans une pièce où je suis absorbée par mes pensées ou ce que je fais, encore il y a quelques semaines) (9, 12 CH)
- Sensation d'être en « bug » déclenchée par les cris concomitants très aigus de mes enfants (la sensation est physique avec une hyperacousie douloureuse (+/- acouphènes à type de « grésillements ») prédominant à gauche, mais elle est surtout psychique avec **une grande irritabilité et l'envie de partir de la pièce, de m'extraire de cette espace-temps « over-sollicitant », accompagnée de l'impression d'être débordée, de ne plus arriver à penser et d'avoir de la difficulté à agir, à « gérer » la situation**) (9, 12 CH)
- « **Gentille** » (cf. vendeuse de chaussures qui me dit : « **vous êtes souriante, charmante**, restez comme ça, ne changez rien surtout ! ») (9, 12 CH)
- **Difficulté à passer d'une ambiance très intense (intellectuellement, émotionnellement) à une autre (journée de cours, soirée avec ma famille)** (9, 12 CH)
- **Je suis de très mauvaise humeur, très vite agacée. Je ressens davantage l'arrivée de mes règles**, syndrome prémenstruel très marqué, avec une migraine sous-jacente, quelques saignements minimes en avance (inhabituel) (11, 15 CH)
- J'ai eu **l'impression que mon cerveau s'était mis en route très subitement**, un peu comme « on, off » (12, 30 CH)
- **Ce matin au réveil, très mauvaise humeur**, je m'en veux d'être comme ça, il n'y a aucune raison. Être désagréable avec les enfants, ça n'a aucun sens car ils n'y sont pour rien. (SM j'ai plutôt ces sensations le soir, après une journée bien chargée, jamais au réveil) (12, 30 CH)
- Cette infection urinaire **me met en colère, comme pour les autres fois**. J'ai une patience très limitée (12, 15 CH)
- **J'ai la sensation que je redeviens moi-même**. C'est-à-dire que les derniers symptômes sont des symptômes connus : difficulté digestive, infection urinaire, eczéma à l'œil qui repart. Comme si c'était de nouveau moi. C'est une sensation étrange que je n'arrive pas à expliquer (SI) (12, 15 CH)

- **J'ai toujours cette sensation que je redeviens moi même (SI) (12, 15 CH)**
- Je remarque que j'ai perdu du poids (12, 30 CH)
- Par contre je réalise que **j'ai perdu mon besoin de sucre**. Le soir il était devenu courant que je mange des aliments sucrés (chocolat, biscuit, bonbon), pour probablement compenser ! (SN). Il est vrai que comme je garde cette confiance en moi et cet enthousiasme j'ai moins besoin de compenser (12, 30 CH)
- Très maladroite (SH, mais vraiment pire !) (15, 30 CH)
- Moins impulsive que d'habitude, moins perfectionniste (15, 30 CH)
- Je ressens de nouveau plus facilement de la compassion, avec mes proches et mes patients (15, 30 CH)
- De nouveau fébrile intérieurement, comme le 27/04, mais de façon moins intense (15, 30 CH)
- Besoin de m'activer, de faire des choses (SH, en pire !) (15, 30 CH)
- De nouveau un épisode de fébrilité, avec tremblements des mains, durée assez courte, dix minutes, mais très intense et très désagréable. C'est passé en commençant à travailler (c'est l'anticipation ? Occupation améliore ?) (15, 30 CH)
- Je note que ma capacité de compassion ne cesse de revenir depuis le 30/04 (J7) (15, 30 CH)
- Toujours un retour vers la normale de mon niveau de compassion (ma normalité à moi !) (15, 30 CH)
- **Colère après une collègue le matin en arrivant au travail vers 9 h. Exprimée avec impatience et absence de maîtrise dans mes paroles** (je me suis étonnée moi-même). **Retombée assez vite**. Avant la fin de la matinée je m'étais réconciliée avec elle (SI) (16, 12 CH)

Conclusion

Dans une pathogénésie il est tentant de présupposer des analogies entre une personne et la souche qui en serait le simillimum, ceci avant de disposer de cas cliniques. Faire ces hypothèses, n'est ce pas prendre le risque de figer une image qui n'existe pas encore ? Et pourtant il semble nécessaire de dégager des pistes pour prescrire le remède !

N'est-il pas logique, *in fine*, de revenir aux racines de l'homéopathie et donc encore au paragraphe 153 de l'Organon ?

Nous essaierons simplement de résumer ce qui est « rare, singulier, caractéristique » à la fois chez ce pin, et dans la symptomatologie de la Matière Médicale.

Du côté du pin parasol :

Les mots qui reviennent à son sujet sont **l'esthétique, l'élégance**, voire la noblesse ou l'aristocratie,

A l'exception de ses aiguilles, **les êtres humains ont utilisé absolument tout de lui** : ses pignons, son écorce, sa résine, son bois, ses bourgeons (rapprocher du symbolisme de la fécondité ?)

D'un point de vue écologique, les pinèdes littorales constituent **une entité bioécologique importante** sur le plan de l'esthétique du paysage, et fournissent de multiples services, tels que stabilisation des dunes, brise vents, lutte contre le déboisement provoqué par les incendies en éliminant la broussaille inflammable

D'un point de vue économique, **il génère, grâce aux pignons, des revenus** qui dépassent de loin ceux des autres produits de la forêt. De plus, de tels peuplements induisent des activités touristiques et récréatives intenses, favorisent la création d'infrastructures et le développement économique de leurs environs (parcours, équipements sportifs, pistes cyclables, pique-niques).

Enfin le pin parasol s'adapte à beaucoup de sols du moment qu'ils ne sont pas gorgés d'eau et il **s'associe facilement à d'autres pins** ou même d'autres espèces, ainsi qu'à des champignons, constituant des mycorhizes.

On peut en conclure que cet arbre - qui ne donne pas qu'à voir - est **un trésor**, et pas seulement sa graine si bien cachée et si bien nommée « caviar des forêts », thème cité par certains expérimentateurs.

Du côté de la pathogénésie :

- L'hypersensibilité pourrait correspondre au monde végétal
- Certains thèmes regroupant des symptômes pathogénétiques peuvent correspondre à des thèmes de arbres en général. En janvier 2017, au cours d'un séminaire de l'INHF-Paris sur les Arbres organisé par Hélène Renoux, nous en avons identifié un certain nombre (liste non limitative) :

Spiritualité / Sexualité / Haut/bas / Rébellion / Détachement, solitude / Colères, violence/Sang-Mémoire /Majesté / Rachis /Sec/mouillé / Foie / Sagesse-Détermination / Eau / Violence /Feu / Sérénité/flegme / Confusion-Déconnexion-Relations / Force-énergie-vitalité / Troubles cutanés / Implantation/déracinement

Dans la pathogénésie, on trouvera les thèmes d'arbres suivants :

- **Bois • Arbres ou tronc, se transformer en arbre, verticalité (colonne, ascenseur, échelles)**
- **Eau : mer, lacs, piscines, rivières, bateaux • Soif augmentée, Moiteur, Sécheresse peau et muqueuses**
- Sérénité, optimisme, confiance, organisation facile, efficacité
- Excitation, gaité, loquacité, afflux de pensées • Lever matinal
- Certains thèmes seraient plus spécifiques de la famille des conifères
 - **Indifférence, retrait, aversion ou difficultés au contact relationnel, se sent seul**
 - **Détachement, indifférence/secourir, prendre soin**
 - **Illusion corporelle • Creux, vide, manque**
 - **Voler, flotter** (bien que ce thème appartienne à beaucoup de familles...)

- Les thèmes les plus spécifiques de cette pathogénésie seraient donc :

- **Plage, sable, côte**
- **Couleur beige (entre terre et beige) ou dorée, ou jaune**
- **Franc-parler, envie de partager, de parler de la pathogénésie, • Trésor (boîte dorée, perle...), Choses cachées, faire sortir de quelque chose de caché**
- **Chercher un lieu (pour dormir/pièce secrète/WC), endroit difficile d'accès (ce dernier sous-thème ayant été retrouvé dans le pin cembro)**
- **Maisons, appartement, bâtiments, chalets, monuments, en précisant qu'il s'agit**
 - **de bâtiment ancien, vieillot, en ruine**
 - **de maison de famille**
 - **bâtiments d'un autre temps, d'une autre époque**
- **Groupes, gens, famille, foule • Bazar, encombrement**
- **Étudiants, se retrouver en formation, lycée, fac, enseigner**
- **Petites bêtes • Fasciculations • Vibrations**
- **Engourdissement - anesthésie**
- **Localisation œil, toit de l'orbite et oreille**
- **Localisation flanc droit-rein droit • Vessie**
- **Aphtes, ulcérations, fissures**

- Certains thèmes nous paraissent moins spécifiques car pouvant appartenir à beaucoup d'autres remède :

- **Amis décédés • Epoque ancienne, autre époque • Vaisseau spatial**
- **Anxiété - inquiétude - peur de la maladie – tristesse – dévalorisation**
- **Oublis, erreurs (sur les lieux, sur le temps)**
- **Voler, tomber**
- **Enfants**
- **Animaux**
- **Sensations/douleurs de serrement**
- **Douleurs brûlantes/sensation de chaleur • Comme si application froide**
- **Sensation de boule**
- **Courbatures**
- **Localisations omoplate**
- **Tension nuque, douleur nuque**
- **Thorax**
- **Pression améliore • Grand air • Besoin d'activité/mouvement améliore**

- Afin de situer cette arbre au sein des autres conifères (par exemple Thuja ou Pinus cembra dont nous avons fait la pathogénésie), nous pouvons insister sur le fait, pour les participant-e-s, d'avoir eu envie de partager, dialoguer, se retrouver en groupe, en famille, étudier, faire sortir des choses jusque là cachées, ou secrètes. Le franc parler était plutôt inattendu et c'était l'ambiance pendant la pathogénésie, particulièrement dans la journée de cours qui a suivi la prise du remède.

oooooooooooo

Pinus Pinea

Matière Médicale intégrale

Mai et juin 2018

• Psychisme

- Humeur gaie toute la journée (1, 12CH)
- 13h15 : je suis agacée, échanges de paroles contradictoires avec une personne dans la matinée. Cela m'a agacé fortement. Je peine à prendre position et cela me gêne énormément, peur de blesser les gens (SA). Apparue pour la dernière fois il y a quelques semaines (1, 12CH)
- Très gaie toute la journée (1, 12CH)
- 9h20 : Je suis un peu anxieuse à l'idée que l'on me prenne ma tension et que l'on me demande pourquoi (1, 12CH)
- A fleur de peau depuis quelques jours. Pas de raison particulière (SA), arrivée pour la dernière fois il y a quelques mois (1, 12CH)
- Vers 20h15 en rentrant du travail. Je suis dans la rue à pied, le vent se lève, l'orage approche, je suis comme « électrique », mes poils de bras de hérissent, j'ai l'impression d'être en osmose avec le temps, je suis bien, j'ai le sourire (1, 12CH)
- A 7h30, second réveil ! Et là j'ai eu des rêves, et en plus je réalise que je m'étais trompé de jour en mettant mon réveil la veille, je pensais avoir le temps ce matin (car le jeudi je ne prends qu'à 10h) mais il va falloir que je me dépêche car je prends à 8h30 !!! Alors je vais vite noter mes rêves en faisant chauffer l'eau du thé (3, 200K)
- 8h40 : Malgré mon retard, je ne me sens pas pressée par le temps et en allant au bureau, je m'arrête même pour discuter avec un gars de l'organisation d'une course automobile qui faisait halte dans la ville, sur le parking derrière chez moi !!! Un peu plus tard, ma collègue me trouve bien zen ce matin. Ce rapport au temps m'évoque là encore l'Afrique...(NB de l'organisateur : la prover sait que je vais régulièrement en Afrique) (3, 200K)
- Globalement, j'ai une impression générale de calme et de lenteur, même pour marcher, un côté tranquille aussi dans l'esprit, un côté ne pas s'en faire... (plutôt agréable) (3, 200K)
- Curieusement, ce matin, je me prépare à faire un chèque pour une réservation, et je me dis que je l'ai déjà fait il y a quelques jours et envoyé, mais j'ai un doute et vérifie mon chéquier, je ne l'avais effectivement pas fait, bizarre, comme une « anticipation rétrospective » (3, 200K)
- Encore du retard ce matin car j'ai eu du mal à me lever, mais là encore aucun malaise par rapport à cela, toujours ce fond de tranquillité (3, 200K)
- Globalement, ces trois jours, ce qui m'a un peu surprise, c'est une sensation de tranquillité, quelque chose de l'ordre « tout va bien », mais surtout assez constante, et cela plutôt agréable (3, 200K)
- 11h, je me trouve un peu excitée, gaie, ce matin, avec toujours ce fond assez cool, un peu amusée, et hier matin, ma collègue m'a dit la même chose sur moi, un peu surexcitée (3, 200K)

- 15h, même remarque de mon autre fille cet après midi ! (3, 200K)
- 12h30, je dois quand même noter que je suis un peu excitée tout de même, gaie et bavarde, envie de partager ce que je vis (pas comme ça lors des autres expérimentations, et pas autant que ça habituellement), et plutôt active, efficace dans ce que je décide de faire (3, 200K)
- A noter aussi ce matin, quelques petites maladresses au volant, très légères, voire conduite presque normale, mais ça ne me ressemble pas, comme si pas très attentive, et vers 11h pour aller chez ma fille, je me suis carrément trompée d'immeuble et me suis trouvée bien surprise devant le monsieur qui m'ouvrait !!!...de quoi bien rigoler ensuite... C'est curieux par rapport à l'efficacité que je me sens par ailleurs ces derniers temps (3, 200K)
- Ce jour, sentiment d'efficacité (ménage, jardinage, notes homéo...), mais j'ai du mal à me poser pour seulement ne rien faire, car très vite à nouveau debout à l'affût d'une bricole ou une autre à régler (3, 200K)
- L'impression d'être plus calme, et aussi cette sensation que je suis en train de sortir de l'expérience (3, 200K)
- Vraiment rien de plus, et se confirme pour moi la sensation que l'expérience s'éteint. Je n'ai plus cette excitation un peu active, gaie et bavarde du départ, même si je vais bien, ni ce sentiment d'efficacité, même si je fais ce que j'ai à faire. Je dis bavarde, car je me rends compte à posteriori que j'avais beaucoup envie de parler de ce que j'étais en train de faire (la pathogénésie) à plusieurs personnes rencontrées... je suis quand même plus sobre habituellement ! (3, 200K)
- Puis à un moment donné, comme si une partie de moi même, partie gauche du visage et épaule gauche, manquait, comme si creusée là (toujours évocateur de cette pomme croquée !) A noter par rapport à cette nuit précédente, la réponse au mail envoyé à un des amis avec qui j'ai passé la soirée de la veille, soirée d'échanges et pratiques bouddhistes, donc ce jeudi soir, mail dans lequel je lui raconte juste mes sensations de la nuit. Et voilà que dans sa réponse, il me dit qu'il a passé une nuit du même genre, d'un sommeil anormalement léger, et avec une sensation ... qu'il lui manque un morceau du visage à gauche et l'épaule douloureuse du même côté !!! Pas banal non ? ! (3, 200K)
- Et puis encore après, une sensation corporelle étrange, comme si ma main qui vient gratter mon nez n'est pas à moi, et ça un peu pour tout le corps, comme si je n'étais qu'un ensemble de morceaux, pas éparpillés, mais rassemblés pour être ce corps, corps qui n'est pas une unité en soi, pas un tout qui s'appelle corps... vraiment étrange, et ça a duré comme ça un bon moment, sans angoisse, juste curieuse de cette perception particulière. Et j'ai même eu une pensée au passage que cette pathogénésie c'est la même chose, des parties séparées qui font une sorte de tout, mais aussi les coïncidences du moment qui me sont passées en tête, mais ne sont pas restées... car j'ai dû replonger dans le sommeil et ce qui était clair alors ne l'est plus ce matin (3, 200K)
- Soumise, consciencieuse, résignée à l'expérience même si le retour de certains anciens symptômes m'épuise et me décourage jusqu'au 26 mai, ensuite tout se libère suite à un rêve où je reçois intérieurement la permission de faire pour moi ce que je sens juste, sans plus me croire prisonnière de mes engagements moraux (4, 12CH)
- État confus, ralenti (5, 12CH)
- Jour 1 : enthousiasme, rire plein, joyeux. Chante, bonne humeur, excitation. Je glousse et ris à gorge déployée (heureuse de faire une pathogénésie ?) (6, 30CH)

- Après la 3e dose : tristesse en pluie dans mon ventre en écoutant les tristes actualités (6, 30CH)
- Grande sensibilité. Je me sens impressionnable par les éléments, événements extérieurs et les gens
- J'accueille sans irritabilité et avec calme le bruit répétitif et volontaire d'un enfant à côté de moi (6, 30CH)
- Calme intérieur dans des moments où je me serais énervée habituellement (6, 30CH)
- Je parle sans filtre, selon ma compagne. Plus sonore que d'habitude (6, 30CH)
- Dans les discussions, j'oublie des mots pourtant bien utilisés, et j'oublie avec qui j'avais passé la dernière soirée, et qui m'avait transmis un message (6, 30CH)
- J'ai plus d'activité mentale et d'idées que d'habitude (6, 30CH)
- 3e Journée, pénible où je manque de combativité et suis même éreintée, triste, inquiète (6, 30CH)
- Inquiétude. Angoisse serrant la gorge et dans la poitrine liée à la peur de l'état de maladie (6, 30CH)
- Aspérités avec ma compagne ce soir, qui me reproche des propos abrupts et sans filtres. Je parle sans réfléchir et avec presque indifférence (6, 30CH)
- Irritabilité en ville (6, 30CH)
- Sensation de vulnérabilité importante, hypersensibilité et irritabilité aux contacts avec les gens, fuite des contacts, alors que la parole est spontanée, sans filtre, sans retenue (6, 30CH)
- Non hiérarchisation des perceptions sensorielles au contact des autres êtres humains (j'avais une sensibilité à tous les étages en même temps, surtout tactile et vibratoire, je me souviens surtout que la proximité d'autres personnes était palpable sur chaque parcelle de peau, je me sentais vulnérable et fragile, présentant qu'il me serait assez pénible d'être approchée ou contactée) (6, 30CH)
- Tristesse mêlée à la fatigue, en lien avec le vécu de la pathogénésie (6, 30CH)
- Irritabilité palpable sous ma peau lorsque c'est possible d'être accostée en ville (6, 30CH)
- Jour 5 : La tempête est passée. Sensation d'avoir été secouée (6, 30CH)
- Sensation d'être moins bien que les autres (7, 30CH)
- J'ai l'impression en répondant aux téléphones que je suis plus ferme, moins gentil (7, 30CH)
- Moins envie de parler que d'habitude (j'ai rectifié car j'avais écrit "perler" au lieu de "parler"). Un peu dans ma bulle (7, 30CH)
- Consultation homéopathique magnifique le soir par Skype. (Cela) commence avec un a priori, puis il disparaît et j'ai l'impression que la quintessence m'apparaît après, à tête reposée, pour un remède que je ne connais pas. En le cherchant sur internet je tombe sur des cours très onéreux, normalement inaccessibles. Un vrai trésor pour moi. Un bug dans la conception du site de cours en ligne (7, 30CH)
- Je vais chez une amie dont le fils veut absolument que je devine ou sont cachés ses "trésors" (7, 30CH)
- « J'ai quelque chose de super précieux, devine ce que c'est ». Et si je devine il me demande de deviner autre chose de précieux, et ainsi de suite, je me lasse à la cinquième

devinette. A cette amie en détresse j'apporte Nuphar luteum parce qu'elle prend racine dans la vase et les matières en décomposition, et qu'elle s'ouvre à la lumière au-dessus de la surface (7, 30CH)

- Impression que l'énergie de ce remède m'aide à aller au fond des choses, à extraire la substantifique moelle de mes patients ou d'internet, à trouver le bon filon (7, 30CH)
- L'impression qui me reste de ce remède et de cette semaine, c'est que j'ai eu accès à des tas de choses notamment sur internet, qui sont habituellement cachées, ou réservées à ceux qui ont payé, en général pas légalement (7, 30CH)
- J'ai vu ma thérapeute préférée, elle a mis le doigt sur quelque chose, je ne sais quoi, un pan de ma vie auquel je n'ai pas accès, et là je suis vraiment motivé pour y avoir accès. Je retrouve les clefs de mes parents chez elle. Et j'ai découvert un pied de cannabis à côté du cabinet médical (7, 30CH)
- Contrariété en raison des problèmes de santé de ma fille. Malgré les soucis de santé de ma fille, je me trouve plus optimiste que d'habitude (8, 12CH)
- Je me sens serein. Moins de peur de l'avenir. J'ai l'impression que mon entourage a plus (+) de considération pour moi (8, 12CH)
- Fatigue morale due aux douleurs intercostales persistantes et irradiantes vers l'arrière (8, 12CH)
- J'ai l'impression d'être inutile, usé, bon à jeter (8, 12CH)
- Moral très bas suite aux douleurs sternales (8, 12CH)
- Très contrarié le soir : pour l'anniversaire de ma compagne, je l'invite dans un restaurant réputé. Le steak de ma fille est si dur qu'il est très difficile à couper. De plus il dégage une odeur de rance. Le mien est rempli de gras et sans saveur. Les frites sont congelées et trop cuites. Je suis déçu et en colère. Ils ne nous reverront jamais (8, 12CH)
- Aujourd'hui c'est la fête des mères et la grand-mère de ma compagne vient de décéder. Malgré le côté prévisible de ce décès, je ne peux m'empêcher de pleurer et d'éprouver beaucoup de tristesse. Je me repose alors la question du sens de la Vie. D'où l'on vient, où l'on va. Même si je le sais déjà, entendre une émission radio le lendemain me redonnera de l'énergie. Dans cette émission, un psychiatre (Dr Philippe Jeammet) rappelle que c'est dans la transmission aux générations suivantes que l'on retrouve le sens du vivant (8, 12CH)
- Lors de la soirée des 90 ans des scouts de ma ville, je retrouve d'anciens amis scouts. Je suis partagé entre joie et perplexité. Je me prends une grande claque en constatant que le temps m'a glissé entre les doigts. Je repense au temps passé. Je suis nostalgique (8, 12CH)
- Un naevus de la face postérieure du bras gauche gratté sans le voir car il était croûteux au toucher, modifié (irrégulier, plusieurs couleurs), ayant un peu saigné au contact m'inquiète énormément, avec la peur d'avoir un mélanome et de mourir, même si je me dis que quand même il y a peu de risque que cela soit ça ; il finira par cicatriser et la croûte s'en ira (SN : peur très vive pour ma santé) (9, 12CH)
- « Tachypsychie », avec logorrhée, agitation anxieuse avec des choses à terminer avant de partir pour 3 jours. (SA : apparu il y a plusieurs années lors d'une période de surmenage), sensation d'être prise dans un « étau » qui me rattrape dès que j'essaie d'être plus libre (SN) (9, 12CH)

- Emotions vives, avec peur de la maladie et de la mort pour moi et mes proches (SA pour la peur de la mort de mes proches) (9, 12CH)
- Sentiment de lassitude, tristesse, anxiété diffuse, fatigue (SA ou SM ?) (9, 12CH)
- Sursaut en sortant de l'ascenseur du lieu de mon travail à la fin de la journée, en étant surprise par la présence d'un monsieur (SA : cela m'arrive de sursauter assez facilement quand mon mari rentre dans une pièce où je suis absorbée par mes pensée ou ce que je fais, encore il y a quelques semaines) (9, 12CH)
- Totalement contradictoire, indécise et tête en l'air chez la coiffeuse, puis je réalise que j'ai complètement oublié de passer chez l'orthoptiste pour régler un problème de remboursement (ce qui ne me ressemble pas du tout !) et je l'appelle pour m'excuser (SI) (9, 12CH)
- Sensation d'être en « bug » déclenchée par les cris concomitants très aigus de mes enfants (la sensation est physique avec une hyperacousie douloureuse (+/- acouphènes à type de "grésillements") prédominant à gauche, mais elle est surtout psychique avec une grande irritabilité et l'envie de partir de la pièce, de m'extraire de cette espace-temps "over-sollicitant", accompagnée de l'impression d'être débordée, de ne plus arriver à penser et d'avoir de la difficulté à agir, à "gérer" la situation) (9, 12CH)
- Tristesse silencieuse, de façon intérieure et solitaire (9, 12CH)
- Je fais « l'élastique » entre mes parents et mes enfants chez qui je suis partie à la journée sans mon mari qui prend du temps pour lui (9, 12CH)
- Hypersensibilité aux « bulletins de santé internationaux » de ma mère et ma belle-mère (9, 12CH)
- « Gentille » (cf vendeuse de chaussures qui me dit : « vous êtes souriante, charmante, restez comme ça, ne changez rien surtout ! ») (9, 12CH)
- Un peu stressée (angoissée et culpabilisée +/- sentiment d'abandon) à l'idée de partir 3 jours pour moi seule sans les enfants (9, 12CH)
- Tristesse, découragement (en rentrant d'un RDV qui ne s'est pas très bien terminé, alors que j'avais dû confier ma fille un peu à contre cœur) (9, 12CH)
- Douleur sous le pied droit (SA : apparu la dernière fois il y a plusieurs mois) et derrière le bras droit (sorte de clignotant « attention risque d'épuisement »), angoisse marquée avec sensation de poids rétrosternal, gastrique et thoracique gauches (SN : pour ce qui est de la localisation thoracique gauche) (9, 12CH)
- Grande lassitude et découragement, suite au passage en famille dans un magasin de portes d'où nous repartons bredouilles, alors que le temps est printanier instable (SM : de par le côté aigu et l'intensité des symptômes, qui seront vite résolutifs) (9, 12CH)
- Journée de cours où je suis bien présente, mais où j'ai tout de même l'impression de poser moins de questions que d'habitude et d'être plus en retrait (SI) ; puis au moment de tous repartir, séparation tranquille (« SI »), mais abattement, découragement et lassitude devant la masse de travail que représente cette formation d'homéopathie (SA et SR : pendant mes études et depuis le début de cette formation) (9, 12CH)
- Difficulté à passer d'une ambiance très intense (intellectuellement, émotionnellement) à une autre (journée de cours, soirée avec ma famille) (9, 12CH)
- Lassitude, découragement, poids, impression que « je ne vais jamais y arriver » (concilier mes plusieurs vies en une...) (SA, SR, SM ?) (9, 12CH)

- Lors de la sieste et la nuit précédente, douleur thoracique gauche semi-profonde constrictive avec sensation d'étouffement, irradiant au poignet gauche avec angoisse et anxiété marquées pour ma santé (SN) (9, 12CH)
- Angoisse à l'heure d'aller chercher mes enfants, je suis en retard et je n'ai pas pu faire tout ce que je voulais, d'où une culpabilité de part et d'autre (travail, enfants) ; je me sens piégée au milieu, comme étranglée, prise en étouffement, sensation de boule dans la gorge, soupirs (9, 12CH)
- Emotivité amplifiée, je me sens « à l'envers », régression, je suis collée à mes enfants bien que très fatiguée, et je vis mal le moindre conflit avec mon mari ou autre ; au final, je « décompresse » et vais me coucher à 22h ; sentiment de culpabilité et de ne pas être à la hauteur, sensation d'épuisement (SA, SR, SM ?) (9, 12CH)
- Je suis couchée sur le côté gauche, perception de pulsations vers mon épaule gauche : ça « résonne » entre mon cœur et mon épaule et je ne trouve pas de position pour « arranger » ça ; je me recouche sur le côté droit, j'ai peur d'avoir un problème neuro-vasculaire, je pense souvent à ma grand-mère maternelle ces temps-ci (antécédents d'embolie pulmonaire et d'accident vasculaire cérébral) (SN : c'est rare que j'ai peur d'avoir quelque chose de grave comme problème de santé, j'ai souvent peur pour mes proches, mais pas vraiment pour moi) (9, 12CH)
- Difficultés à me coucher hier soir alors que j'étais très fatiguée, j'avais du mal à « aller droit au but » et je n'arrivais pas à « débrancher » ; inefficacité, insatisfaction, sensation de fatigue encore accrue (fin d'une formation très intense il y a 2 jours et là il faut recommencer une nouvelle semaine) (9, 12CH)
- Gros stress, comme toujours ou presque, pour récupérer mes enfants après ma journée de travail ! ; sentiment très fort d'injustice (je ne travaille qu'un jour par semaine et ce jour-là aussi, c'est moi qui vais les chercher !) (SA ou SR) ; ça me prend une de ces énergies de tout faire tenir dans ma vie, autour et à l'intérieur de moi ; sensation de poids et de serrement dans la poitrine (SN : cf ci-dessus et rubrique Cœur et circulation) (9, 12CH)
- Je suis très fatiguée et mon mari met plus d'une heure à coucher notre fils ; moi j'ai « les crocs » : je suis à cran et j'ai faim) (9, 12CH)
- Tristesse concernant le moment présent (SI) (10, 12CH)
- Sentiment de solitude amélioré par la présence de gens connus et appréciés (10, 12CH)
- Manque d'énergie, d'entrain (10, 12CH)
- Envie de pleurer sans y arriver (SN) (10, 12CH)
- Sentiment d'être dépassé par le quotidien (SI) (10, 12CH)
- Lasse, vidée presque déprimée. En revanche l'avenir, même proche, n'est pas impacté. Confiance en l'avenir, c'est le moment présent et tout juste avenir qui est impossible, triste et insupportable (10, 12CH)
- Sensation générale plutôt positive, je me sens bien, plus de joie qu'au moment de la prise des doses homéo. Certainement lié aussi aux conditions de vie actuelle, moins de travail que ces derniers mois, plus de temps avec les enfants, travail au sein de la maternité agréable, plaisir à travailler et le soleil est revenu ! (11, 15CH)
- Retour de garde, repos une grande partie de la journée, humeur plus maussade que ces derniers jours où j'avais l'impression d'être plus conquérante, de pouvoir « soulever des montagnes », d'être prête au combat (11, 15CH)

- Journée en famille, activité sport le matin, rangement de « printemps » l'après-midi à la maison. Participation des enfants au rangement chacun leur tour, ils sont efficaces, pas d'agacements, satisfaite de ce moment (pas toujours le cas lorsque l'on fait cela en famille) (11, 15CH)
- Dans l'après-midi, travail avec une jeune fille qui prépare les concours d'entrée à l'école de soins infirmiers, plaisir de parler du métier de soignant (11, 15CH)
- Bonne journée, garde de nuit ensuite, garde chargée, avec situation d'urgence sans réaction plus inhabituelle au stress. Retour de garde difficile, plusieurs pauses sur la route, car fatigue (11, 15CH)
- Retour de garde, sieste l'après-midi, après déjeuner avec les enfants. Découverte le soir d'une invasion de poux sur la tête de ma 3ème fille... je le prends plutôt mieux que d'habitude, moins furieuse à l'idée de l'énergie et du temps que ça allait me demander, comme si c'était la routine (11, 15CH)
- Formation journée homéopathie à Grenoble. Départ sous un grand soleil après une semaine de froid : petit pincement au cœur à l'idée de la balade que nous aurions pu faire aujourd'hui (envie de grand air et de soleil). La journée de formation a été une belle journée, nous étions contents de nous retrouver, de discuter de nos expériences, beaucoup de joie et de plaisir dans le groupe. Après la journée, garde de nuit à la maternité. Avant de prendre ma garde, je profite du temps que j'ai pour aller faire une course en centre-ville à pied, environ 1,5 km de marche, il fait beau. En revenant, je me trompe de chemin, ce qui est rare, j'ai plutôt un bon sens de l'orientation, et là je suis partie dans le mauvais sens... je dois donc presser le pas, pour arriver à l'heure. Arrivée à l'heure quand même, en sueur, colère modérée contre moi-même de générer un stress inutile (11, 15CH)
- Garde de nuit chargée, bonne ambiance de travail, dans le calme (11, 15CH)
- Retour de garde, trajet en voiture avec une pause rapide pour dormir 20 minutes sur le chemin car garde chargée. A l'arrivée, marche 1h en famille puis déjeuner (fatiguée, mais j'ai faim) (11, 15CH)
- Bonne journée. Préparation des bagages avec les enfants en fin d'après-midi pour départ le lendemain pour un grand week-end en famille à Evian. Préparation dans le calme, assez rapide par rapport à d'habitude (activité que je n'aime pas) (11, 15CH)
- Départ en week-end prolongé en famille. Nous partons à l'heure annoncée, fait assez exceptionnel (j'ai une tendance naturelle à être toujours ou juste à l'heure ou à être en retard car toujours faire plus de choses avant le départ que prévu). Je conduis, pas de problème spécifique ou événement particulier par rapport à d'habitude (11, 15CH)
- Journée froide et pluvieuse, sans conséquence sur le moral (11, 15CH)
- Je suis de très mauvaise humeur, très vite agacée. Je ressens davantage l'arrivée de mes règles, syndrome prémenstruel très marqué, avec une migraine sous-jacente, quelques saignements minimes en avance (inhabituel) (11, 15CH)
- Peut-être un peu moins agacée que la veille, mais sensation de la double voix (sensation qui n'était pas apparu depuis début de l'expérimentation) (11, 15CH)
- Le soir, appel à ma superviseuse, pas fait depuis 10 jours, discussion avec elle sur l'impact du proving, l'observation quotidienne, les conséquences psychologiques, l'introspection de son intimité. Je parviens à lui exprimer mon ressenti à l'oral, ce que je ne peux faire à l'écrit sur mon carnet (certainement grâce à sa qualité d'écoute et à ses questions pertinentes) (11, 15CH)
- Je note que je ne suis pas si fatiguée étant donné la nuit épouvantable (11, 15CH)

- Je vais mieux, après cette période prémenstruelle et début des règles chaotiques (11, 15CH)
- Journée en famille, partie de tennis, agréable et bonne sensation sportive même si je n'avais pas joué depuis un an (11, 15CH)
- Bonne journée. Garde le soir, je change de service à mon arrivée (garde prévue en suites de couches, je passe en salle de naissance) sans que cela génère de stress ou de réaction spécifique, garde très chargée, agréable (11, 15CH)
- Retour de garde, fatigue importante (11, 15CH)
- WE chez une amie : remarque spontanée de celle-ci quand j'arrive chez elle : « Tu as rajeunie, tu es rayonnante » (c'est mon amie depuis plus de vingt ans). J'ai pris le compliment et le rapporte ici !!! (11, 15CH).
- Ensuite, après lecture du compte-rendu de ma superviseuse, j'ai noté que la période où elle n'a pas réussi à me joindre malgré ces multiples essais (Je ne pensais pas qu'il y en avait eu autant...) c'est la seconde partie de mon cycle où j'étais vraiment moins bien physiquement et moralement (impression globale un peu floue) et comme je l'ai expliqué hier je pense que le remède a plutôt accentué mes symptômes ou mes traits de caractère. Dans cette période, j'ai évité au maximum le contact ce qui me ressemble quand je ne suis pas bien, je n'ai pas envie d'en parler sur le moment et là encore je pense que cette façon d'être était majorée. Quand j'ai rappelé je me souviens vraiment me faire violence et me dire "il faut"... voilà je ne sais pas si ça sera utile car cela intervient après la révélation du remède (11, 15CH)
- Au niveau psychisme vers 17h, j'ai eu la sensation que « tout est simple » (SI) (12, 30 CH)
- Je n'ai pas d'angoisse comme d'habitude lorsque je pense à l'organisation de mon travail, qui est très irrégulier, savoir quand est-ce que je vais être contactée, si je vais répondre ou bien voir un appel, soit d'une patiente soit d'une collègue (12, 30 CH)
- Pas d'angoisse, ni d'agacement, ni de sensation d'être dépassée lorsque je pense aux choses qu'il me reste à faire. Tout sera fait en temps et en heure, il n'y a rien d'urgent, en tout cas pas d'urgence vitale. Il me semble que j'arrive à bien relativiser ! (SI) (12, 15CH)
- Tout va bien à organiser, ça coule de source. Ce n'est pas du « je m'en fous », mais du « chaque chose en son temps » (12, 15CH)
- Si j'accepte un nouvel engagement je sais au plus profond de moi que je pourrais l'assumer (12, 30 CH)
- D'ordinaire, j'ai le sentiment de devoir faire rentrer 36h dans 24h ! (12, 30 CH)
- Le moral est bon. J'ai toujours ce sentiment et cette sensation de sérénité (12, 30 CH)
- Ce matin au réveil, encore dans mon lit, j'ai pensé à mon travail, et à ce que j'avais à faire, et une légère angoisse est arrivée avec accélération du rythme cardiaque, la sensation d'entendre mon cœur taper plus fort, et une vigilance excessive (SI) (12, 30 CH)
- J'ai eu l'impression que mon cerveau s'était mis en route très subitement, un peu comme « on, off » (12, 30 CH)
- Ce matin au réveil, très mauvaise humeur, je m'en veux d'être comme ça, il n'a y aucune raison. Être désagréable avec les enfants, ça n'a aucun sens car ils n'y sont pour rien. (SM j'ai plutôt ces sensations le soir, après une journée bien chargée, jamais au réveil) (12, 30 CH)

- En fin d'après-midi, ma patience a été mise à rude épreuve avec les enfants. J'ai eu beaucoup de mal à me maîtriser et j'ai fini par me fâcher. Pour retrouver mon calme, je me suis isolée dans la douche, assise par terre, l'eau coulant sur moi. J'ai vraiment ressentie le besoin d'être seule pour me recentrer, me retrouver, être de nouveau moi. Ce sont vraiment les mots que j'ai prononcé de manière silencieuse. (SI) (12, 30 CH)
- En rentrant de notre soirée, j'ai donné à A., mon mari une information à transmettre à mes parents le lendemain; « si mes parents te demandent pour dimanche, je ne veux pas manger avec eux ». Mes parents avaient invité un de mes cousins qui a dans notre enfance eu des gestes d'abus sexuel à mon égard. A. me dit : « ben pourquoi, il n'a pas abusé de toi quand même ? ». Et j'ai répondu : « si ». Je lui ai donc avoué une chose qu'il ignorait, comme ça. Ce qui est étrange, c'est la réponse initiale d'A.! Pourquoi a-t-il pensé à un abus sexuel dans mon enfance ? Je lui ai alors dit sur un ton un peu « fantaisiste » qu'il me semblait nécessaire de retourner voir mon psychologue ! (12, 30 CH)
- Faisant suite à ma révélation d'hier soir, je me sens plus légère, libre. J'ai toujours ce sentiment de lucidité. J'en ai reparlé aujourd'hui à une autre personne, et je n'étais pas triste, pas joyeuse, j'avais l'impression de dire la vérité, simplement, un état de fait, sans culpabilité. Ni victime, ni coupable (12, 15CH)
- Je garde ce sentiment de sérénité, ma patience est améliorée (12, 15CH)
- Je garde ce sentiment de sérénité. J'ai confiance dans ce que j'ai décidé. Sans regret ni culpabilité (12, 15CH)
- J'ai ressenti de l'euphorie car je suis heureuse d'être en congé avec mon mari (WE de l'Ascension avec mon mari, sans les enfants), et j'ai le sentiment que rien ne peut m'atteindre. Par contre à la moindre contrariété, je me renferme et ne voit plus du tout ce qui va bien (SI). C'est cet écart entre le positif et le négatif, l'intensité entre ces deux ressentis qui me surprend. D'ordinaire si je ne me sens pas bien c'est plus progressif, insidieux. Je ne vois pas venir. Alors que là ce sont les montagnes russes des émotions (11, 15CH)
- J'ai confiance en moi. Je prends des décisions et m'impose plus facilement (SN). Il me semble que j'arrive à dire les choses de manière plus franche. Auparavant je prenais plus de détours de manière à ce que ce soit la personne avec laquelle je discutais qui finisse par dire ce que moi je voulais lui dire ! (11, 15CH)
- Ce qui me surprend pendant ce séjour en bord de mer, c'est mon indifférence à la mer (SN). D'ordinaire je rêve de venir à la mer, mettre les pieds dans le sable ou dans l'eau salée, quelque soit la saison. Là, je la vois et suis presque indifférente (11, 15CH)
- En visitant une ville, je voulais rentrer dans une église. J'aime beaucoup les églises et rentre volontiers dans ces édifices pour regarder l'architecture, la grandeur, la décoration et m'imprégner des lieux. Aujourd'hui lorsque je suis rentrée dans cette église, j'ai eu des vertiges, le cœur qui tapait fort dans mon torse. Je devais prendre de profondes respirations pour retrouver mon calme. J'avais la tête comme dans du coton, légèrement serrée comme dans un étau. Je dois fermer les yeux aussi pour m'apaiser, et essayer de retrouver une respiration normale. Par contre je ressentais un bien-être, pas de stress ni d'angoisse. J'étais submergée par mes émotions (SN). Je suis sortie et tout est revenu à la normale. Je suis allée dans une autre église, et mêmes sensations (11, 15CH)
- Toujours très euphorique et contente de notre escapade en amoureux. Je suis retournée dans une cathédrale, et je n'ai pas ressenti autant de vertiges que hier, mais léger malaise perceptible tout de même (vertige, besoin de réguler ma respiration et émotion

devant tant de beauté). La toute première église visitée était assez sobre que ce soit en esthétique architecturale, ou par sa décoration intérieure. Les deux autres églises étaient plus « tape à l'œil » (11, 15CH)

- Je suis impatiente et très heureuse de retrouver mes Loulous. L'accueil a été très chaleureux mais assez vite I. (notre fils) nous a bien fait ressentir qu'il n'avait pas du tout apprécié que nous partions sans lui et il a eu des colères et nous a beaucoup provoqués. J'étais triste de cette situation et suffisamment patiente car reposée. Mais pour le cœur d'une maman c'est difficile. J'ai tout de même été très désemparée. Le contexte est aussi délicat car mercredi matin les Loulous partent en voyage scolaire pour 3 jours et ni moi ni Alexandre ne les accompagnons. I. ne veut pas y aller, il me dit « je ne vais pas vous voir » (11, 15CH)

- Je ne ressens pas de stress à la reprise de mon travail, et toujours cette sensation de « tout va bien aller ». Les choses vont se faire en temps et en heure. Je garde cette confiance en moi. (SI) (11, 15CH)

- Cette infection urinaire me met en colère, comme pour les autres fois. J'ai une patience très limitée (11, 15CH)

- Avec I., mon fils, c'est toujours difficile. Je suis partagée entre la culpabilité d'être partie et le bien que cela nous a procuré. C'est un retour difficile comme s'il fallait payer le fait d'être parti.

Je crois que ce n'est pas un symptôme à prendre en compte car c'est la première fois que nous partons !

Par contre je garde encore cette confiance, et reste bien affirmée dans mes décisions (11, 15CH)

- J'ai la sensation que je redeviens moi-même. C'est-à-dire que les derniers symptômes sont des symptômes connus : difficulté digestive, infection urinaire, eczéma à l'œil qui repart. Comme si c'était de nouveau moi. C'est une sensation étrange que je n'arrive pas à expliquer (SI) (11, 15CH)

- J'ai toujours cette sensation que je redeviens moi même (SI) (11, 15CH)

- Je remarque que j'ai perdu du poids (12, 30CH)

- Par contre je réalise que j'ai perdu mon besoin de sucre. Le soir il était devenu courant que je mange des aliments sucrés (chocolat, biscuit, bonbon), pour probablement compenser ! (SN). Il est vrai que comme je garde cette confiance en moi et cet enthousiasme j'ai moins besoin de compenser (12, 30CH)

- Je suis un peu bouleversée par le départ des Loulous (voyage scolaire de 3 jours), et pleure facilement en en parlant, lorsque je vais dans leurs chambres ou lorsque je reçois des nouvelles. Je suis triste de ne pas les voir et de ne pas partager ces moments avec eux, de les voir joyeux. C'est la première fois que je me retrouve à la maison sans les Loulous pour plusieurs jours, et qu'eux sont dans un endroit inconnu (12, 30CH)

- Je garde cette confiance en moi, et une franchise dans mes propos. Je prends moins de détours pour dire les choses (12, 30CH)

- Baisse de moral, sans envie de sourire, je n'ai pas envie de voir du monde (SI). Je souffre de solitude même entourée de monde. De nouveau l'écart des émotions ainsi que leurs intensités, ne me semblent pas être habituels. (SI) (12, 30CH)

- Je suis très contente car une amie est de passage et je l'adore ! Je ne l'ai pas vu depuis une année. Malgré tout le soir j'ai le sentiment que rien ne va. Je doute de tous mes choix. J'ai envie d'une vie plus simple et me demande si j'ai fait tous les bons choix. Je m'imagine partir vivre dans une région en France plus simple. Je trouve la vie ici en

zone frontalière avec la Suisse très différente. J'aspire à cette simplicité, au détachement matériel. Ici avec le taux de change de la monnaie suisse, il y a un écart entre les personnes frontalières et celles qui travaillent en France. Les frontaliers ont un pouvoir d'achat très supérieur. Puis je réalise que cette simplicité ne vient pas du lieu de vie, mais de notre état d'esprit (SI). Je suis moins triste et angoissée et me dis qu'il faut que j'aïlle en ce sens. Je crois que ma confiance a disparu, ainsi que ma sérénité (12, 30CH)

- Mieux ce jour, et je reste convaincue que je peux évoluer dans le sens d'une vie simple, même ici. Par contre il me semble que je vais avoir besoin d'aide. Je vais retourner voir une psychologue (12, 30)

- Larmes aux yeux, sans émotion ressentie, en parlant en consultation avec une enfant qui avait une maitresse cassante (SI). Je prends quand même le remède à 13h (15, 30CH)

- Gros comportement coléreux pour une contrariété (SH) mais pas d'émotion intérieure ressentie (SI). 16h : de nouveau un épisode de colère, mais sans émotion. Une sorte d'indifférence, bien que le comportement de protestation soit là. Je préfère faire attendre au lycée ma fille qui rentre de classe de découverte que de renoncer à mon programme (SI) et je prends quand même la dose du soir... (et ce sera la dernière !) (15, 30CH)

- J'oublie complètement un rendez-vous chez le dentiste, rendez-vous pour lequel j'avais pris des dispositions la veille. Et dans la foulée, j'oublie un autre RV (SI) Toute la journée, et pire par période, sensation de précipitation, de fièvre intérieure (15, 30CH)

- Je suis en retard toute la journée pour mes consultations (SI) (15, 30CH)

- Très maladroite (SH, mais vraiment pire !) (15, 30CH)

- Sentiment permanent d'urgence, avec la tension psychique qui va avec. Mais cela ne génère pas d'irritabilité, comme c'est le cas d'habitude pour moi, pas de sensation émotionnelle en dehors de cette tension (15, 30CH)

- Par ailleurs, j'apprends une récurrence cancéreuse chez une patiente, c'est dramatique, mais ce n'est pas ce que je ressens. Je suis juste embêtée de devoir gérer cette situation lourde (SI) (15, 30CH)

- J'envoie bouler ma fille, ses demandes, ses besoins m'agacent, j'y suis indifférente et elle me dérange. Journée bien remplie, je n'ai pas arrêté, mais pas de fièvre comme la veille. Je fais tant de choses parce que je néglige les signaux que mon corps me donne (j'envisage de me lancer dans le jardinage vers 21h, il fait nuit, et je suis fatiguée et un peu malade...) (15, 30CH)

- Active sans excès (15, 30CH)

- Moins impulsive que d'habitude, moins perfectionniste (15, 30CH)

- Je ressens de nouveau plus facilement de la compassion, avec mes proches et mes patients (15, 30CH)

- Hypersensible au bruit (SH, mais beaucoup plus intense) (15, 30CH)

- De nouveau fièvre intérieurement, comme le 27/04, mais de façon moins intense (15, 30CH)

- Besoin de m'activer, de faire des choses (SH, en pire !) (15, 30CH)

- De nouveau un épisode de fièvre, avec tremblements des mains, durée assez courte, 10 minutes, mais très intense et très désagréable. C'est passé en commençant à travailler (c'est l'anticipation ? Occupation améliore ?) (15, 30CH)

- Je note que ma capacité de compassion ne cesse de revenir depuis le 30/04 (J7) (15, 30CH)
- Grosse capacité de travailler (15, 30CH)
- Toujours un retour vers la normale de mon niveau de compassion (ma normalité à moi!) (15, 30CH)
- J'ai fait la sieste ! SI (15, 30CH)
- Baisse de l'humeur, tristesse, besoin de compagnie, mais je repousse ceux qui vont vers moi (en fait, ces symptômes seront à mettre sur le compte de la contraception hormonale. Ils vont durer les 2 semaines suivantes, jusqu'à la fenêtre des règles. Et ne pas revenir à l'arrêt de la contraception) (15, 30CH)
- Tristesse profonde et douloureuse sur une contrariété (retour de ma fille d'un séjour au Sénégal où vit son père). Mensonges et non dits qui me font toujours autant souffrir. (SN) : là le symptôme nouveau c'est que j'ai réussi à différer la discussion et à écrire ce que je ressentais au sujet du mensonge en attendant le moment opportun qui m'a permis par la suite d'en reparler calmement et de manière constructive avec les personnes concernées (16, 12CH)
- Colère après une collègue le matin en arrivant au travail vers 9h. Exprimée avec impatience et absence de maîtrise dans mes paroles (je me suis étonnée moi-même). Retombée assez vite. Avant la fin de la matinée je m'étais réconciliée avec elle. (SI) (16, 12CH)
- Huit heures de route seule au volant avec bonne vigilance malgré 2 heures au milieu d'une tempête de neige en pleine cambrousse vers Aubenas, avec voitures bloquées, route coupée par le préfet etc.... Sérénité et concentration paisible malgré tout ça alors qu'habituellement j'ai horreur de la neige et elle m'angoisse +++ (SI) (16, 12CH)
- Réaction disproportionnée à une contrariété, avec sentiment de profonde tristesse, de désespoir, Angoissée, j'appelle ma superviseuse pour savoir si je continue ou non la prise, elle préfère que je continue ; 2ème prise à 16h (le temps d'avoir pu la joindre ma superviseuse) et l'apaisement s'est opéré tout doucement, progressivement, pas de ré-aggravation après la troisième prise à 22H (19, 12CH)
- Tristesse et découragement toujours en rapport avec un épuisement conjoint à des contrariétés, et un sentiment d'impuissance, d'être obligée de subir. Cela existait auparavant, mais pas aussi fort me semble-t-il (20, 12CH)

• Rêves

- Rêve de la nuit : souvenir un peu flou. J'ai rêvé de deux tombeaux, un terminé devant moi et l'autre non. Le toit était constitué de fraises (positionnées comme sur une tarte). Devant le tombeau étaient positionnés des bambous (1 branche maîtresse au sol et plusieurs branches qui en partent pour tenir le tombeau). Quelqu'un enlève cette branche, ce qui fait basculer le premier tombeau. On remet tout de suite la branche au premier tombeau pour qu'il garde sa stabilité (1, 12CH)
- J'ai rêvé que je devais faire un cadeau à ma nièce de 8 ans (elle a 15 ans en réalité), je suis dans une librairie avec ma fille et mon mari. Nous cherchons des idées. Je tombe sur un groupe de chanteurs qu'elle aime (sa mère aussi), sous forme de livre avec un CD. La couverture du livre est bleue, il y a deux personnes sur la couverture. Les feuilles du livre sont fines (1, 12CH)

- J'ai rêvé que j'étais dans une salle de classe travaillant sur mon ordinateur. La directrice de l'école arrive pour nous dire qu'il est l'heure de partir. Je mets beaucoup de temps à éteindre mon ordinateur car beaucoup de pages sont ouvertes. Je vois que la salle est en bazar, des chaises sont sur les tables, des choses traînent par terre. Je suis une des dernières à partir et je me dis que je vais devoir tout ranger, cela me dérange. D'autres personnes arrivent dans la salle, des élèves, et un professeur qui commence à nettoyer la salle, je suis soulagée (1, 12CH)
- J'ai rêvé que j'étais en vacances et qu'il y avait plusieurs piscines, ma fille (16 ans) était petite dans mon rêve (1,5 an ou 2 ans). On s'assoit sur un fauteuil toutes les deux, elle est sur mes genoux. Il y a plusieurs endroits avec des piscines (1, 12CH)
- J'ai rêvé que je perdais cinq dents en bas à gauche. Elles tombent toutes seules. Je les ramasse sur mes vêtements au niveau de mon ventre. Deux d'entre elles ont une partie en métal qui dépasse. Je me dis que c'est un « inley ». Elles n'ont pas de racines. Quand je regarde dans ma bouche (dans le miroir) j'ai l'impression qu'il y a comme des morceaux, mais pas abîmés, comme des dents normales mais plates. Je les mets dans mon porte monnaie pour ne pas les perdre. Ensuite je suis chez le dentiste, il me dit qu'il y en a une autre à arracher, une molaire en bas à droite. Il me dit que j'ai des caries. Je suis étonnée, car il y a quelques mois je suis allée chez le dentiste (un autre) qui m'a dit que je n'avais rien. Il veut m'arracher ma dent. Il prend une pince en métal et il l'arrache. Cela tire beaucoup, me fait me soulever du fauteuil, il tire, tire, tire, cela me gêne, j'arrive à passer ma langue sur la racine. Il l'arrive à l'enlever. Il a beaucoup insisté et forcé (1, 12CH)
- Je suis en Martinique à la plage avec une amie, on marche le long de la plage, on se baigne, on étend nos serviettes sur des fils. On part. mon amie veut y retourner et moi pas tout de suite, elle part. finalement je décide de la rejoindre. Je marche, je traverse une petite haie pour me retrouver au bord de la route, je traverse la route, je ne reconnais pas l'endroit de ce matin, je longe la route pour retrouver cet endroit. Il y a la mer à ma droite et comme des grandes descentes dans le sable pour y accéder. Je marche, je traverse un restaurant, je passe devant des immeubles qui ont accès directement à la mer, je me dis que je suis allée trop loin, donc je décide de faire demi-tour et de bien regarder le paysage pour reconnaître l'endroit. Je rencontre un monsieur qui vient chercher son petit garçon à l'école. Il me dit que son fils aîné est à l'école à Trinité. Je me dis que c'est loin, que cela doit être dur de faire les trajets avec tous les embouteillages. Je repars, je traverse un restaurant et je me retrouve sur une autre route et là je reconnais le paysage, je suis contente. Je marche le long de la route, la mer est maintenant à ma gauche. La mer est magnifique avec de belles vagues, de l'écume, un ciel bleu, un temps ensoleillé. Pour accéder à la mer il faut descendre des pentes de sable très abruptes. Je regarde la plage pour voir si je vois mon amie. J'essaye de fixer les gens pour voir si je la reconnais. Les gens sont assez loin. Je me mets accroupie pour regarder. Deux jeunes filles s'arrêtent à côté de moi, en même temps un bus passe sur la route, j'ai peur de tomber dans la pente. Le bus est passé, je ne suis pas tombée, je reprends ma marche (1, 12CH)
- Rêve flou, j'ai rêvé que j'étais avec mes étudiants en classe. Ils font un contrôle. Je vais les voir chacun leur tour pour leur expliquer quelque chose (1, 12CH)
- J'ai rêvé que mon mari était malade, nous sommes dans la rue, il a envie de vomir, il cherche un endroit pour vomir. Nous rentrons à la maison ; il se couche, il vomit plusieurs fois. Je me dis qu'il faut que je lui trouve un remède homéopathique. Je suis dans une pièce comme une cuisine avec une table au milieu. Je m'installe à la table et commence à chercher dans mon répertoire. Je suis dérangée, je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais car il y a des collègues (enseignantes) qui arrivent et qui discutent. Un repas a été organisé avec différents enseignants. Je me dis que je ne vais

pas pouvoir chercher son remède, je vais le voir et je vois qu'il est encore malade ; donc il faut que je lui trouve un remède. Je retourne dans la cuisine avec les collègues, je ne connais qu'une ou deux personnes. Je me présente, je dis qui je remplace comme enseignant (1, 12CH)

- Rêve d'une grande maison avec deux étages. Ma nièce me ramène à la gare en voiture pour que je rentre chez moi (1, 12CH)

- Rêve qu'un patient me règle une grosse somme (600 ou 700€) en espèces (billets) (1, 12CH)

- J'ai rêvé d'une maison, c'est une maison qu'une de mes sœurs vient d'acheter (elle me dit qu'elle l'a achetée la semaine dernière). Elle fait des travaux dedans. Il y a une pièce secrète dans la maison, j'essaye de la chercher (1, 12CH)

- J'ai rêvé d'une maison à acheter qui serait très bien située pour moi, avec un endroit pour faire mon cabinet. Cette maison est dans ma ville natale, qui n'est pas l'endroit où j'habite. Elle est au bord d'une grande route, il y a une cour, un garage. Mon mari n'est pas là pour la visiter, je me dis que c'est dommage. Je ne me souviens pas si je la visite ou non (1, 12CH)

- Encore un rêve de maison, mais je ne me souviens pas plus (1, 12CH)

- Cette nuit j'ai rêvé de déménagement, ce déménagement concernait mon fils. C'est tout ce dont je me rappelle (1, 12CH)

- Je vois ma fille porter une robe longue très jolie, dans des tons beige et marron, ouverte devant, comme un long manteau d'intérieur, fluide, quelque chose qui serait à moi (inconnu), mais qui lui va super bien, qui fait aussi un peu africain, à en avoir même la pensée que JM (NB : l'organisateur) nous avait peut-être bien ramené à expérimenter quelque chose de là bas !!! (3, 200K)

- Rêve d'être assise au milieu d'un demi cercle de tables, comme pour une réunion, mais surtout une sensation de chevelure longue, ou plutôt d'être comme une cavité avec une chevelure autour, et ça me fait penser à un tableau de Magritte (je vais chercher), et même l'organisation de ce demi cercle m'évoque cela, un vide au centre et les gens autour (3, 200K)

Ces rêves sont suffisamment étonnants et mon erreur de jour également, pour que je ne reprenne rien !

NB : Le tableau de Magritte qui m'est évoqué doit être un mélange car j'ai idée d'une pomme verte recouverte d'une chevelure !!! et au final, ce que je perçois est un mélange de tout cela :



- Vague souvenir d'un petit bout de rêve ce matin où c'est comme si je proposais de donner des choses d'une vieille maison par exemple et quelqu'un prend uniquement des assiettes et des plats en verre mamelonné. Si je peux j'essayer de trouver une photo qui puisse rendre ce que je voyais. Rien d'autre ne m'est resté. NB : voilà ce que j'ai trouvé qui peut illustrer ce type de verre (mais pas en jaune, juste en verre transparent) (3, 200K)



- Souvenir d'un rêve que j'ai pu noter (grâce à quelques mots « ancre » écrits dans le noir) ensuite au lever, après avoir redormi encore deux heures. C'est un rêve un peu curieux où j'aide des gens pour une réception, et ma participation consiste à préparer des verrines dans lesquelles je mets un fond de lait, puis des morceaux d'avocats coupés en lamelles ou en morceaux...! Assez curieux pour que cela me soit resté !!! Je n'ai bien sûr aucune connaissance d'une recette de ce type. Pas de sensation notable dans le rêve, juste je fais ça, j'épluche les avocats et les coupe en morceaux, et ce vert et ce blanc dans les verres (verre, vert, et déjà l'idée de pomme verte au sujet de Magritte...) (3, 200K)
- Fragment de rêve au réveil : idée d'un rallye en VTT, donc aspect très actuel, avec des relais dans des cadres (lieux) et avec des personnages qui font très 17^e siècle (perruques et costumes) (3, 200K)
- Dans un appartement ou une maison avec de la famille, et je cherche un lit pour dormir, aller faire la sieste. Puis un autre passage, où je suis avec d'autres personnes, j'ai préparé mon sac à dos pour partir, je prends l'ascenseur pour descendre, mais je me demande où j'ai bien pu mettre une petite boîte métallique dorée oblongue, de la forme d'un étui à lunettes, contenant je ne sais quoi mais qui semble importante. Je fouille tout mon sac à dos, reprends l'ascenseur pour aller voir là d'où je viens, et au final, je me rends compte que je l'ai peut-être bien mise dans un autre sac à dos que j'ai aussi, mais plus petit. Réveil. Voilà ce que j'ai pu trouver comme illustrations, un mix de tout ça (3, 200K) :



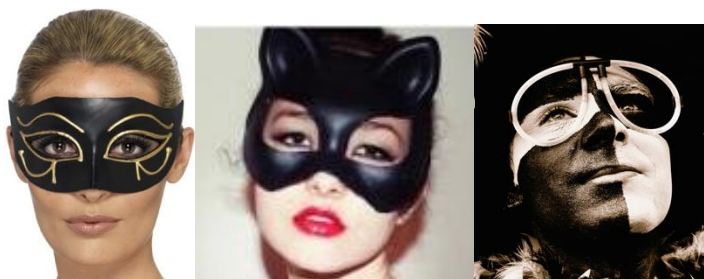
- Souvenir déjà d'une vision qui a freiné alors mon endormissement : Je me voyais être comme devant une colonne de terre beige, avec peut être de l'herbe au dessus, comme

un gros trognon de pomme dressé, grignoté donc de chaque côté, et en plus ce truc est mobile et se penche vers moi !!!...

Après cela, je me suis quand même endormie, mais réveillée avant même 2h (j'ai vérifié peu après), ce qui est très inhabituel, par une succession de rêves, puis lever, puis sensations étranges, et au final un lever un peu difficile ce matin à 6h30 ! Donc réveil sur un rêve de suite disparu mais où était restée l'idée de recevoir une initiation par un lama (3, 200K)

- Je traverse une baie sur un gros bateau du genre cargo très long, mais curieusement avec plein d'eau sur le pont, sans que cela semble embêtant. En fait, je ne suis plus dessus mais passe à côté sur un autre bateau plus petit, comme un bateau navette de la baie, qui penche même un peu à un moment donner pour longer la côte, et j'arrive à un endroit où je descends. Je me retrouve alors sur une petite plage de galets où se trouvent des familles, pas mal de monde, de plus en plus en fait, ce qui fait que j'ai du mal à avancer sans marcher sur les affaires de l'un ou l'autre, et c'est aussi comme si cet espace devenait une grande chambre (mer et plage dans une grande chambre !), et quand même je trouve cet endroit assez sympa (3, 200K)

- Mais je cherche à aller dormir (tiens, encore !!!) et je me retrouve dans une autre pièce couloir où est assis un enfant, un petit garçon d'environ 10 ans, qui me montre ses joues un peu rouges et granuleuses, et en fait, il est grimpé du haut du visage, un maquillage tout autour des yeux et du front, en noir, et après qu'il m'ait montré sa joue droite donc un peu rouge, il tourne la tête, et sa joue gauche est grimpée elle aussi, mais en blanc ! Tout cela lui fait une drôle de tête, j'en imagine presque des antennes (mais je fabule sans doute un peu...). J'ai cherché sur Internet quelque chose qui pourrait ressembler au niveau maquillage.... Mais je n'ai pas trouvé grand chose, à part l'idée de loup noir un peu comme ceux là... reste à imaginer le bas du visage blanc à gauche (3, 200K) :



- Je suis avec une collègue (contexte estompé mais il y a du monde) et je l'accompagne pour aller à une formation dont elle a déjà fait deux modules, mais cette fois ça m'intéresse car c'est sur le sommeil (tiens encore !). Pour cela, nous devons descendre dans une ville, et plus tard, nous remontons, mais cette fois, jusqu'en haut d'une sorte de pyramide genre inca, avec un escalier médian assez glissant mais plein de monde sur les marches où nous finissons par nous asseoir, tout en haut, puis par nous relever à la demande de la femme quelque part en bas qui est peut-être la professeure de tout le monde et qui veut faire une photo du groupe. C'est assez flou, mais c'est l'idée générale du rêve, assez curieuse pour que je m'efforce d'essayer de le retenir en sommeillant...

Et tout d'un coup me revient quelque chose qui fait pour moi lien avec le rêve : la pensée que je devrais répondre à la personne qui m'a gracieusement envoyé il y a environ un mois un arbre généalogique côté grand mère paternelle qui a ravi mes filles !!! Cette pensée n'était pas venue par hasard après cette histoire de pyramide, et cette évidence m'a vraiment réveillée et fait ouvrir les yeux d'un coup (3, 200K)

- Vague souvenir de rêve, mais dont je crains qu'il soit un peu dirigé par mes précédentes déductions, où l'on me donne 4 très grands timbres, de 4 ou 5 cm de côté, carrés, et de 4 euros ! en me disant que ce sont des timbres de reine !!! J'ai l'impression que l'illustration est dans les tons beiges, et j'imaginerais même un Gaston Lagaffe dessus (3, 200K)
- Rêve de WC étranges d'accès difficile (4, 12CH)
- Rêve d'eau, je marchais au bord d'une belle rivière sauvage un peu dangereuse, mais tout à coup tout change, la rivière a été modifiée, ensablée... elle n'est plus dangereuse mais elle n'a plus de charme, je suis triste et contrariée (4, 12CH)
- Cauchemar de perte de mes clés de voiture et de domicile dans une grille d'égout! récupération impossible, j'erre avec un sentiment d'impuissance profond et pourtant en même temps calme! je me rendors et nouveau rêve bizarre, je n'ai toujours pas de voiture, me retrouve au restaurant avec mon père (qui est mort en 2014) et il y a aussi des gens déguisés (confrères?) dans la salle, pas beaux, décatés, alcool, fumée tabac et un épisode aux toilettes spécial, toilettes sales à la turque, je déteste, trou très en pente, masqué par des serpillères, j'ai peur d'y glisser et tomber, je fais n'importe où, veux nettoyer à la main, n'y arrive pas et tout à coup il y a une inondation (automatique?) je me sauve trempée! et me réveille à nouveau en ayant très soif, langue propre et je bois plusieurs verres d'eau! (4, 12CH)
- Rêve d'un enfant surpris sur un balcon qui saute dans le vide (suicide ?), je ne sais pas s'il est mort ! impuissance mais paisible (4, 12CH)
- Rêve dans des toilettes, la porte est en verre dépoli, je vois l'ombre de ma mère qui se penche pour me regarder mais ouf, elle ne peut pas me voir, je suis soulagée. Le soir de ce même jour, dans une constellation familiale, un gros secret de famille se dénoue.... (4, 12CH)
- Super rêve avec des infos sur ma vie, sentiment d'être libérée du faux-dieu de la vertu d'obéissance ! (4, 12CH)
- Rêve de réconciliation avec une amie fâchée et son frère me rend visite le matin même (synchronicité) (4, 12CH)
- J'ai aussi rêvé de ma mère, triste pour elle de ne pas pouvoir aller la voir, pas de voiture dans le rêve! (4, 12CH)
- Rêve semi-amoureux avec mon garagiste ? polonais ? très respectueux mais je dis encore non, pas prête (4, 12CH)
- Un arbre aux fleurs dorées (ou en or) dans un décor bétonné (5, 12CH)
- Une maison carrée sur un terrain carré (5, 12CH)
- Rêve de groupes : familles, service médical ou incidents... Je trouve les solutions et m'en sors (5, 12CH)
- Rêve de portraits en peinture sur des toiles et différents supports, des visages de femmes, dont une blonde au visage triste que ma mère aimait, je préfère m'en détourner. Je tentai de reproduire ces portraits (6, 30CH)
- Je vois défiler des lignes du répertoire ! (6, 30CH)
- Rêve de maison en pierre sableuse, dans un hameau désert et le chien m'a rapporté une souris vivante en cadeau, elle saigne de la queue, je m'approprie cette maison en faisant croire à son occupante que j'en suis la propriétaire, avec une familiarité importante (6, 30CH)

- Je me rappelle d'un rêve que je faisais enfant, de vaisseaux spatiaux extraterrestres de toutes les formes et de toutes les couleurs, un peu brillants, qui traversent le ciel dans leur couloir aérien (7, 30CH)
- Rêve très marquant qui va colorer toute ma journée : je fais particulièrement attention aux espaces par terre contre les murs, cela étonne mon épouse, et je lui réponds que c'est parce que je suis une souris. Chez les souris il faut avoir un cœur de pierre/perle (il y a une sorte de jeu de mots dans mon rêve), pour se marier, et je vois un cœur dans la lumière dont on extrait une perle pour constituer un autre cœur entièrement de perles précieuses. Comme s'il ne fallait avoir que du sublime à donner à son épouse, et comme c'est difficile, la ville de Bulle a réduit la durée du mariage à 6 mois, qui n'est reconduit que s'il n'y a que des perles dans le cœur (7, 30CH)
- Rêve d'un ami décédé il y a deux ans. Il me dit qu'il va bien (8, 12CH)
- Rêve encore de mon ancien ami décédé. Il est barman et alcoolique. Il me dit toujours qu'il va bien et que son travail lui plaît (8, 12CH)
- Je rêve ensuite de mon travail. Ça se passe mal, je me fais voler mon matériel. Je décide d'arrêter ce travail. Je me retrouve à faire de la mécanique (8, 12CH)
- Je coupe un tronc d'arbre. Il est déjà coupé (8, 12CH)
- Je me balade dans les bois et je suis déguisé (8, 12CH)
- Je me trouve dans un chalet dans lequel un film est tourné pour le cinéma. C'est flou rien de précis (8, 12CH)
- Je rêve de mon ancienne cheftaine scout décédée d'un cancer en 2002 à l'âge de 54 ans. C'était quelqu'un que j'aimais beaucoup, de très sympa. Elle est bien vivante dans mon rêve. Il y a une pièce de théâtre avec des répétitions. On se parle, c'est détendu. Elle me dit qu'en vérité, elle n'est pas morte. Qu'elle est en vie mais ailleurs (8, 12CH)
- Rêve un peu fou. Dans une poissonnerie j'achète du requin. Le poissonnier me l'emballer. En le déballant chez moi, je m'aperçois que le requin est vivant. Il me regarde en souriant. En fait c'est une « tête » de requin-scie, et les pêcheurs lui ont coupé la scie. Comme il est vivant, je décide de ne pas le manger, et de le garder. Il est de plus très affectueux. Son aspect se transforme et il fini par ressembler à une espèce de tortue marine, une grosse tête avec des petites pattes. Il s'avère qu'il devient un animal domestique comme un chien et qu'il garde la maison... (8, 12CH)
- Le lieu est une clinique psychiatrique dans laquelle j'ai travaillé il y a plusieurs années. La responsable me donne des cours et n'est pas sympa avec moi. Elle me déteste et me le dit. Le rêve est très angoissant (8, 12CH)
- Rêve agréable. Il y a en même temps des gens que j'ai connu en 1989 (armée) et des gens connus en 2002 (études). C'est comme si le temps n'existait pas. Un ami décédé en janvier 2018 est aussi là bien vivant. Il y a un concert de musique militaire. C'est une fête de départ. Mais je ne sais pas de quoi. Je sais juste que tout le monde va devoir rentrer chez soi et ça me rend triste. Je suis très heureux de ce moment de fête et je ressens que ces moments ne durent pas assez longtemps. Ensuite on se retrouve dans un chalet. Une sorte de pot de départ (8, 12CH)
- Je visite une maison à acheter. Il y a à l'intérieur une réunion dans un grand salon. Cela ressemble à une cérémonie, difficile à dire. On dirait des mormons ou des témoins de Jéhovah. Ils ont des rituels dans leurs phrases. Je sors de la maison. Comme elle est à vendre je la regarde. Elle vaut 420 000€ sur 1600 m2... Je l'achète alors qu'elle est mal placée, dans un virage et une zone industrielle... (8, 12CH)

- Je voyage dans le temps et me retrouve en 1977 et c'est la sortie du film Star Wars. J'explique à des gens que je viens de 2018 et que j'ai vu le Star Wars 8. Ils me prennent pour un dingue. Je remonte dans mon véhicule à voyager dans le temps (une sorte de cylindre) et me retrouve en 2143 ! Les voitures sont électriques, mais ce sont des vieux modèles. L'air est pourtant irrespirable. Il y a plein de monde, la ville est grise et triste. Je n'aime pas ce lieu (8, 12CH)
- Je me retrouve dans une grande ferme. Je sors du bâtiment car il y a de l'animation dehors. Je lève les yeux et je vois une dizaine de personnes habillés en tunique blanche font un feu sur le toit. Je me dis qu'ils vont provoquer un incendie. Soudain une femme tombe du toit en brûlant. Je la secours en éteignant le feu avec une couverture. Par chance elle n'a rien (8, 12CH)
- Je vole. Pas vite mais je vole. A la vitesse d'un ballon. Je prends la main de mon amie et je vole avec elle. On voit le paysage d'en haut. C'est très beau (8, 12CH)
- Une collègue de travail a une maladie, elle se transforme en arbre (!!!). Sa peau ressemble à l'écorce d'un arbre. Elle subit un sort lancé par un vieil homme avec de mauvaises intentions. Mais je sais que nous pouvons la soigner (8, 12CH)
- J'essaye de plier une couverture en 4 mais en vain ! Elle se déplie sans cesse. Il y a de l'agitation autour de moi, c'est comme un hall de gare, il y a du monde. Un homme vient me parler, mais je ne comprends rien à ce qu'il dit. C'est une autre langue, ou il marmonne je ne sais pas trop. Je lui dis de partir car je dois plier ma couverture... (8, 12CH)
- Il y a une course en chiens de traîneau (ou scooter des neiges, c'est flou). Nous arrivons dans un village inconnu et impossible de reconnaître le chemin de retour. Il y a plusieurs routes. Je cherche sur des plans, je demande à des gens, c'est stressant, car c'est comme si la route prise au retour avait disparu. Et le temps m'est compté car la nuit tombe. Le chemin de retour au point de départ semble impossible. Je suis démuni, faible et désemparé par cette situation. En fait je suis coincé dans ce village qui a de nombreuses routes. Sans savoir laquelle prendre (8, 12CH)
- Il y a des lions et des lionnes dans un immense hangar. Je monte sur une échelle pour leur échapper. C'est une sorte de cirque. Ces animaux n'ont pas l'air trop méchant, mais sans prévenir ils attaquent parfois (8, 12CH)
- Je vois de nombreux gros livres dévorés par des fourmis et des vers. C'est une image de terreur, j'essaye de sauver des livres mais en vain (8, 12CH)
- Deux jeunes femmes sont assises sur une route sur une longue ligne droite. J'arrête ma voiture et je leur dit que c'est très dangereux. Elles restent muettes et ont un regard vide, comme si elles étaient droguées. Je crois comprendre que c'est une manière de manifester contre quelque chose mais je ne sais pas quoi. Je n'arrive pas à les faire bouger. Je commence à paniquer, ça va être un carnage. J'appelle la police pour les informer du danger. Des voitures arrivent et je crains pour leur vie. J'attends les pompiers ou la police (8, 12CH)
- Je suis dans une rivière avec ma compagne. On est plongés dans l'eau, la rivière s'agrandit, et le rivage devient inatteignable. C'est curieux, on ne coule pas. On ne se sent pas menacés, car on se met sur le dos, on fait la planche, et le courant nous emporte. On flotte comme un radeau. Après 2h de dérive nous arrivons sur une berge (8, 12CH)
- Je suis avec ma compagne sur une plage. Une immense vague apparaît charriant des branches et des arbres, elle vient droit sur la plage, nous courrons pour lui échapper.

Nous arrivons en haut de la dune, l'eau monte toujours et nous atteint. Nous passons de l'autre côté de la dune (8, 12CH)

- Je cours pieds nus, je passe par la fenêtre d'une maison et je traverse un champ, puis je me trouve sur un chemin dans un bois, le long d'une rivière. Le soleil traverse les feuilles des arbres, je cours toujours pieds nus. Il y a des gens qui ont des chalets, je m'approche d'eux mais ils me chassent (8, 12CH)

- Un immense vaisseau spatial ressemblant à un bateau stationne au dessus de la ville. On ne sait pas ce qu'il fait et pourquoi il est là. Je marche dans la ville. Elle est composée d'immenses tours anciennes datant d'une autre époque (égyptiens) mais tout est neuf, bien entretenu et propre. Il n'y a aucun habitant et un silence oppressant y règne. Le vaisseau me suit et semble me surveiller (8, 12CH)

- J'ai une hélice collée sur mon ventre (Hélicobacter ? J'en ai eu l'année dernière). Elle tourne. Comme l'hélice est sur mon ventre, je vole sur le dos. Cela ne me semble pas très fiable comme technique, car je ne vole pas très haut (2 ou 4 mètres). Je passe au dessus d'une foule qui me regarde avec surprise (8, 12CH)

- Je suis au bord du lac de Léman à Genève, mais cela ne ressemble pas à la réalité. Il y a plus (+) de verdure et de bateaux. Peut-être une époque ancienne. Mais au loin je vois une bombe atomique qui explose. Puis une 2ème et plusieurs. Curieusement le souffle atomique ne vient pas, comme si nous regardions en fait un film (8, 12CH)

- Je cours le long d'une voie ferrée avec impossibilité de sortir des rails car il y a un muret de chaque côté. Quelqu'un court avec moi. Un train arrive et par chance il ralentit. Nous arrivons à monter en haut du muret et à sortir de ce piège (8, 12CH)

- Rêve que c'est les vacances, je suis en voiture, je roule beaucoup. J'arrive à la plage, il y a des jeux sur la plage, je joue et les gagne tous (8, 12CH)

- Je suis dans un pays asiatique. Des gens creusent un tunnel, mais ils sont forcés de le faire. Il y a eu un éboulement et de ce tunnel crache un torrent de boue. Une petite main d'enfant sort de cette boue, quelqu'un attrape cette main mais c'est un adulte qui sort et il est vivant. Des « chefs » m'envoient à mon tour avec d'autres personnes travailler dans ce tunnel. Une fois dedans je m'aperçois qu'il est très haut, large et profond. Le tunnel descend dans la Terre. Puis survient un tremblement de terre, tout s'effondre, je fais demi-tour pour m'enfuir (8, 12CH)

- C'est l'hiver et je suis sur un parking en haut d'un col de montagne. Je me promène en poussant un fauteuil roulant vide. Parfois je m'assois dedans pour le tester ce qui choque les passants. Il y a de la neige ce qui rend les déplacements difficiles. Je me dis qu'être handicapé doit vraiment être difficile à accepter et à vivre. Je trouve sur le parking un coin tranquille et je pique un somme dans le fauteuil. Celui-ci se renverse et je me retrouve à côté d'une niche dans lequel se trouve un gros chien noir. J'ai d'abord peur mais il s'avère que ce chien est un gros toutou sympa qui me regarde d'un œil bienveillant. Je rejoins ma voiture en marchant et en poussant le siège (8, 12CH)

- Je suis dans une caverne, je marche, il y a des êtres étranges, pas d'agressivité. Tout est humide, les plafonds sont très haut, c'est une autre époque. Je me retrouve ensuite dans de grands immeubles, les pièces sont hautes. Que ce soit dans la caverne ou les immeubles, je trouve que tout est haut, je me trouve petit dans un univers de géant (8, 12CH)

- Rêve d'arbres (pins) avec de grands troncs, sensation « d'étau » physique et psychique, de « gaine » à l'intérieur de laquelle je n'arrive plus à bouger et où j'ai peur d'étouffer ; besoin d'agir et de « faire » pour me rassurer et me sentir encore bien vivante (9, 12CH)

- Rêve d'une « croisière » dans une sorte de paquebot avec des jeunes (copains du lycée, du club de voile, de mes études) ; huit-clos assez étouffant dans le paquebot, mais aussi retour en arrière amical où je lâche prise ; ma cabine est comme une tanière chaude où je me sens protégée et en sécurité (9, 12CH)
- Rêve où je me regarde dans un miroir rectangulaire horizontal à hauteur de visage et de buste, je bouge en pivotant sur moi-même et en faisant tourner ma tête tout en essayant de continuer à me regarder dans le miroir (ce qui fait voler mes cheveux, coupe de type carré long avec mes cheveux tout fins de petite fille). Peu à peu, mon reflet change et c'est celui de la petite fille que j'ai été vers 5-7 ans qui apparaît ; c'est un moment unique, je ressens une joie intense liée à ce face-à-face (inter et intra-personnel, et aussi une sensation d'étrangeté, de surprise, de découverte, mais une bonne surprise comme un cadeau précieux que je veux retenir le plus longtemps possible (9, 12CH)
- Rêve intense avec mon fils (rêve et ambiance du rêve oubliés) (9, 12CH)
- Rêve de vacances en famille au bord de la mer (ambiance oubliée) (9, 12CH)
- Rêve de femmes qui remplissent inlassablement des bouteilles d'eau, présence d'un ascenseur (ou de plusieurs ascenseurs ?), sensation de mon périnée (ou celui des femmes ?) qui pousse vers le bas en les portant (9, 12CH)
- Rêve très angoissant et étrange d'un escalier en bois, détruit, où personne ne peut plus monter ni descendre, ambiance de destruction, comme pendant une guerre après un bombardement (SA, SR ? : rêves de guerre) (SM ? : accès coupé) (9, 12CH)
- Rêve du Titanic, version « bateau-paquebot » de police en bord de mer, devant des jeunes qui squattent une sorte d'établissement scolaire ou de terrain de jeu (9, 12CH)
- Rêve où nous sommes plusieurs jeunes étudiants jeunes ; contexte de stage en institution (centre de prévention, institution psychiatrique ou pour adolescents handicapés, école ?) et nous devons recoudre un gros trou dans un bras ou un coude droit ; puis repas en équipe, dont le lieu est inatteignable, il y a une échelle verticale puis horizontale qui sert à débarrasser les plateaux ; j'ai peur du vide et de tomber, donc je n'avance pas et je reste bloquée en haut de l'échelle verticale et au début de l'échelle horizontale ; on me traite de « bourgeoise » ou quelque chose comme ça (9, 12CH)
- Conversation à propos de nos habits entre une amie de Lyon et moi, puis « oups, je dois prendre le dernier train pour Annecy ! » qui part très tôt (et que j'ai déjà raté plusieurs fois dans d'autres rêves) ; les métros ont changé dans le centre de Lyon, « tout a changé », je cours devant mon amie qui rencontre un homme qui nous aide, puis on se sépare et eux continuent leur trajet ensemble, semblant tout amoureux, et moi je sais que je vais rater mon train (9, 12CH)
- Rêve d'un marché d'art (qui semble couvert tant les ruelles sont étroites et suffocantes), où il y a des tissus, des objets peints et des tableaux que je n'aime pas, car ils sont trop chargés ; je passe devant une tapisserie rouge avec des fleurs (au premier coup d'œil elle me plaît, puis finalement non : « bof ») et je continue mon chemin jusqu'à ce que j'entende la commerçante crier extrêmement fort et très aigu car son papier peint a été déchiré ; cela me fait très mal aux oreilles ; je poursuis mon chemin jusqu'à « chez moi » avec mes enfants en poussette pour retrouver mon mari dans un appartement loué pour les vacances, mais l'entrée est au bas d'un vieil hôtel particulier qui s'écroule à moitié ; je croise un homme d'un certain âge passionné par l'histoire du bas de la montée d'escalier qui est presque en ruine ; l'ambiance est étouffante et j'ai envie de sortir de cet endroit soit en allant dehors, soit en montant à l'étage pour vite retrouver mon mari et me sentir en sécurité (9, 12CH)

- Rêve se situant dans une école où je me rends pour inscrire mon fils, mais il y a plein de gens inscrits qui viennent chercher leurs enfants (notamment une connaissance qui vient chercher sa petite-fille d'environ 3 ans). On doit tous attendre et on est témoins d'un soin à l'infirmerie ; on dirait que la scène se passe en Afrique ; il y a une petite fille noire et sa mère, la petite fille a les fesses à l'air et est installée sur un lit d'examen fait avec des barres métalliques longitudinales peintes en vert ; puis le directeur de l'école arrive, mal habillé, mal rasé ; il est très hautain et méprisant ; j'ai l'impression d'être comme « un cheveu sur la soupe » ; je lui explique ma demande et lui dit que je lui ai écrit il y a quelques temps ; il me « remet » enfin et va chercher ma lettre ; il me gronde, car j'ai raturé pour enjoliver la réalité par rapport aux colères de mon fils ; je suis extrêmement vexée et très en colère par rapport au comportement de ce goujat ; puis je me dis que c'est tant mieux, si mon fils ne va finalement pas dans cette école (9, 12CH)

- Rêve de collègues (10, 12CH)

- Rêve de fer à repasser (10, 12CH)

- Rêve de mer (10, 12CH)

- Rêve de maison abandonnée (10, 12CH)

- Ces deux rêves ont lieu sur le petit matin après une première phase de sommeil profonde.

N°1 : je suis de retour dans notre premier appartement en région parisienne que nous avons vendu à un couple de femmes à notre départ en région picarde. J'entre car ce n'est pas fermé à clé, je visite l'appartement alors que je n'y suis pas invitée. Une des propriétaires est présente dans la pièce du fond, nous entamons la discussion comme si tout était normale, ça dure, sur le départ, elle tente de m'embrasser, je m'esquive, descends l'escalier puis fais demi-tour et accepte le baiser, je me réveille (11, 15CH)

N°2 : nous sommes à la piscine municipale (celle où nous allons d'habitude), en famille, nous jouons avec les enfants, chahutant, et à un moment, mon conjoint m'entraîne sous l'eau, m'y maintient volontairement, je lutte, sensation très nette que je suffoque, que je vais me noyer... je me réveille (11, 15CH)

- Ma 3ème fille, qui dans le rêve ressemble à ma sœur petite, vivait depuis un mois chez mes parents (avec qui je n'ai plus de relation depuis presque 6 ans dans la vie réelle) et lorsque nous avons voulu aller la chercher pour qu'elle revienne vivre chez nous, ils s'y sont opposés (affrontement, sensation de prise d'otage, cependant sensation de colère moins marquée dans mon rêve que ce que cela aurait dû être (11, 15CH)

- Dispute très forte avec mon conjoint en présence des enfants, ce qu'on évite habituellement au maximum... je ne me souviens pas du contenu de la dispute, ni de la fin du rêve (11, 15CH)

- Coucher de bonne heure, bonne nuit de sommeil interrompue par un rêve de dispute, ré-endormissement plutôt simple (11, 15CH)

- On perd ma deuxième fille (circonstances floues : on la perd vraiment de vue ou elle s'enfuit ?), je ne me souviens pas de la fin du rêve, il se termine de façon concomitante à un énorme orage, que je suis la seule à avoir entendu cette nuit là : fait exceptionnel, car j'ai un sommeil profond qui fait que je n'entends jamais rien la nuit sauf mes enfants, contrairement à mon conjoint qui est sensible aux bruits extérieurs la nuit et qui là n'a pas entendu cet orage (11, 15CH)

- Rêve de perte de notre dernier enfant, on ne le retrouve plus (enlèvement ?). Ce rêve est associé à une forte transpiration et sensation d'avoir très chaud alors que j'ai mis très longtemps pour me réchauffer et à m'endormir le soir même. Ce premier rêve a un

contenu non retenu mais impression à son réveil de quelque chose d'angoissant (11, 15CH)

- Rêve : très inhabituel, il sort du registre de mes rêves ou cauchemars habituels. Dans une maison inconnue aux meubles vieillots, à l'ambiance surchargée, sombre, deux couples sont présents : mes parents et un de mes oncles, frère de ma mère et sa femme ainsi que l'enfant de ces deux derniers, ce qui est irréel, car cet enfant n'existe pas dans la vraie vie. Tous les quatre sont ivres quand j'arrive et continuent à boire de façon extravagante vulgaire même en ma présence, comme si j'étais transparente. Je refuse de boire, ce qui les fâche. L'enfant boit aussi, il finit par vomir et perdre connaissance, tombe inanimé. Je le porte dans la salle de bain, juste à côté de la pièce où ils continuent à boire, tente de le ranimer. Ma mère me rejoint, incapable de faire quoi que ce soit (comportement totalement méconnaissable par rapport à la réalité). Pour le ranimer, je fais couler de l'eau dans la baignoire et plonge l'enfant dedans, même la tête (???). Cet enfant a un corps trop petit pour son âge. C'est un calvaire, il vomit, a une diarrhée monstrueuse, c'est sale (je déteste quand c'est sale). La réa est difficile, je me sens dépassée, j'appelle les secours, n° d'urgence. Je me réveille. C'était une ambiance invraisemblable, angoissante, sombre, tout était inapproprié. Le rendormissement est difficile, la fin de nuit agitée (11, 15CH)

- J'étais au domicile d'une connaissance et je gardais ses enfants. (Dans la réalité je connais cette famille avec 2 enfants, garçons). Dans mon rêve je garde aussi une petite fille nouveau-née. Elle pleure beaucoup et je décide pour la consoler de lui donner le sein (12, 30CH)

- J'étais en campagne avec les enfants, dans un champ. Ils vont se cacher sous un immense lit. Lorsque je les retrouve nous sommes à l'entrée d'un zoo avec des oiseaux. Je ne veux pas rentrer car j'ai peur de toucher des oiseaux (ce qui est la réalité, j'ai la sensation que c'est très fragile et que l'oiseau va se casser entre mes mains, ceci aggravé par leur faible poids et le peu de graisse qui les entoure, sensation étrange de légèreté et de fragilité). On me rassure à l'entrée, en présence d'un perroquet, et nous visitons des salles assez petites dans lesquelles se trouvent des cages en verre très petites pour des animaux. Il y a une panthère noire qui ne peut même pas se retourner dans cette cage, et F. (notre fille) a peur, je l'accompagne. Une jeune fille qui se trouve être le vétérinaire nous dit que la panthère ne peut pas rester trop longtemps dans cette cage. Dès que nous retournons la tête la cage est effectivement vide et je peux rassurer F. en lui disant que « Tu vois cet animal est bien traité et de ne pas t'inquiéter ». Puis je me retrouve à l'Ile de la Réunion avec ma maman et ma cousine (qui vit à l'Ile de la Réunion en réalité). J'explique à nos enfants, qui ne sont physiquement pas avec moi, que nous sommes au bord de la côte réunionnaise. Il fait un temps affreux. On ne distingue que de monstrueux rochers qui sortent de la mer et tout est gris. Il y a plein de nuages qui entourent ces rochers. J'explique aux enfants qu'après ce rocher sur la route qui s'appelle le rocher de la Marianne il existe une plage de sable noir (12, 30CH)

- J'étais avec les enfants à la maison quand par une des baies vitrées j'ai vu une biche à la lisière d'une forêt. Je dis aux enfants de s'approcher doucement pour qu'ils viennent la découvrir par la fenêtre. J'ai eu une très mauvaise nuit car F. est venue me réveiller en pleine nuit, pour un cauchemar (12, 30CH)

- Je suis auprès d'une patiente à son domicile pour une consultation. Je me trouve assise en face d'elle, autour d'une table. Son conjoint est présent, il termine son petit déjeuner et va aux toilettes. Alexandre, mon mari, arrive à ce moment là et a lui aussi besoin d'aller aux toilettes. Ma patiente lui montre d'autres toilettes. Il monte une marche pour y accéder mais en passant, Alexandre casse une partie des marches qui est en polystyrène. Il essaie de réparer. Puis nettoie la zone avec un balai que ma patiente lui donne et elle fini par le ranger. Puis elle revient s'asseoir en face de moi pour me dire

que j'ai un énorme manque de confiance en moi. A ce moment là je réalise qu'elle a peut-être raison car j'avais du mal à maintenir son regard, à la regarder droit dans les yeux. J'ai ressenti à ce moment là une gêne face à cette patiente qui pouvait avoir raison. De plus les rôles étaient inversés car d'ordinaire c'est plutôt moi, sage-femme, qui valorise les patientes en leur disant de garder confiance en elles (12, 30CH)

- Je suis toujours chez cette patiente et autour de la table nous sommes de plus en plus nombreux, avec Martine (une voisine) qui arrive, cela ressemble à un repas de fête. Je suis sur une chaise avec un bébé contre moi. Il vient de manger, a un peu de lait au coin des lèvres. Je le couvre un peu et il a diminué de taille. A chaque fois que je vais le regarder à nouveau il devient de plus en plus petit, et devient comme un bonhomme playmobil. Je dois ensuite accompagner les enfants à un voyage scolaire en bus. Je vérifie leurs tenues et chaussures et F. porte des bottes de neige, mais tant pis elle aura chaud. Je suis dans une petite cabane en bois type chalet et récupère les enfants après leur voyage, avec Laetitia, ma cousine. NB : Je remarque après ces 2 jours à retranscrire mes rêves, que je fais des rêves sur des thèmes que je n'avais jamais auparavant. Je ne rêvais jamais de nos enfants ni de mon travail (12, 30CH)

- Nous sommes plusieurs attablés dans un salon, sur des canapés, à discuter d'éducation des enfants. David, un voisin, est là. La discussion tourne autour de ce qu'il faut et ne faut pas faire avec des enfants. Il écoute, semble attentif, mais à la vue de son expression de visage, on comprend bien qu'il ne va pas en tenir compte. Face à cette situation, ma sensation première était de la déception, car « ça aurait pu l'aider ». Puis je suis avec Alexandre, en voiture. Il me dépose comme convenu devant un immeuble, et l'on doit se retrouver au même endroit un peu plus tard. Mais je décide de refaire ce trajet à pied, et essaie de retrouver ma route toute seule. Je me retrouve à marcher, tête en l'air à travers des barres d'immeubles, et on finit par se rejoindre. Je n'ai pas ressenti de stress d'être perdue, mais plutôt de la confiance dans le fait que je vais quoi qu'il arrive retrouver ma route (12, 30CH)

- Nous nous promenons avec les enfants dans un village de montagne, en bord de route. Nous arrivons vers un immense toboggan fabriqué en neige et glace et ils commencent à descendre. A ce moment là Cédric, un voisin, nous signale que l'utilisation de ce toboggan est payante, et qu'il en existe 2 autres dans le village. Cédric nous invite à venir dans son chalet à proximité et il commence à percer le barillet de sa porte d'entrée. Puis nous décidons de continuer notre balade et nous nous retrouvons sur les chemins du Salève (montagne la plus proche de la maison). Il y a tellement de monde sur ces chemins que les gens sont à l'arrêt, chacun attend son tour pour continuer à marcher. Il y a même une voiture qui redescend avec à son bord des photographes surexcités, criants et chantants, les bras en l'air (12, 30CH)

- Puis j'arrive vers une exposition de différentes structures hospitalières et rencontre Marie, mon ancienne responsable à la clinique où je travaillais. Elle était là pour promouvoir les qualités de son institution. Nous prenons plaisir à discuter, elle me dit que les conditions ne sont pas extraordinaires et prend comme exemple les tickets de parking qui sont distribués sur demande. Nous les trions d'ailleurs ensemble. Assise au sol, les jambes croisées, elle me dit qu'elle a actuellement une sciatique. Nous quittons le parc sur lequel avait lieu l'exposition et retrouvons des personnes nues qui s'organisent pour repartir. J'arrive dans la salle d'attente d'un cabinet médical. J'attends mon tour sur une chaise. Lorsque la personne quitte le cabinet je m'engouffre dans la salle de consultation. Le médecin, qui dans mon rêve se trouve être le Dr Mabilon (bien que ne lui ressemblant pas !), me demande de ressortir car il n'a pas eu le temps de préparer la pièce pour me recevoir. Il venait probablement de faire un aérosol au patient car ça sentait très fort les huiles essentielles type eucalyptus. Je ressorts et retourne dans la salle d'attente où je retrouve le Dr Tribouillard (la personne ne lui ressemble pas non

plus). Puis le médecin vient me chercher et le Dr Tribouillard me souhaite bonne chance. J'étais un peu gênée car c'est lui d'ordinaire mon médecin (12, 30CH)

- J'ai aussi rêvé de mes parents mais je ne sais plus sur le plan chronologique à quel moment cela s'est produit. Nous sommes dans notre appartement que nous occupions en famille dans les années 80. Il m'arrive de manière régulière de rêver d'anciens lieux d'habitation, mais le plus souvent il s'agit d'une autre maison. Mes parents sont de retour de vacances au Portugal (ce qui est le cas actuellement et jusqu'à jeudi). Ils sont bronzés, semblent détendus et ravis de leur voyage, mais je suis en colère contre eux car ils n'ont aucune reconnaissance à mon égard par rapport à l'organisation de leur voyage. Ils n'ont pas l'air de comprendre et persistent dans leurs attitudes (12, 30CH)

- Je suis dans une grande maison, que je ne connais pas (je pense que c'est la nouvelle maison que mon frère et ma belle-sœur viennent d'acheter). Nous allons commencer le repas et sommes tous à table. Il y a énormément d'agitation, tout est en désordre, rien n'est bien organisé. Sophie ma belle-sœur me demande de l'aider à installer sa petite fille dans une chaise haute. On doit enjamber des choses au sol pour accéder à l'emplacement de la chaise haute. Elle me passe alors la petite dans les bras (12, 30CH) L'impression générale de ce rêve est plutôt négative. Tout est plutôt sombre, les murs, les meubles, alors que le repas est très convivial. Je suis persuadée que ce rêve s'est prolongé, mais je reste bloquée sur cette scène. Même réveillée et pendant une partie de la matinée, je suis restée sur ce rêve avec un sentiment de quelque chose de non terminé (12, 30CH)

- Je me trouve dans une pièce carrée, murs blancs, ressemblant à une cabane abandonnée. Il y a des débris de partout, et surtout dans les coins des emballages de préservatifs. Je me dis que la nuit il doit y avoir des choses spéciales qui se passent. Je retrouve Laurent, un voisin, qui est dans cette pièce à essayer d'enfiler un préservatif sur son doigt. Nous sommes tous les deux de garde au cas où sur le plan médical il y aurait une urgence (Laurent est infirmier anesthésiste). Ma grande Tante âgée de 90 ans est là aussi sagement assise à attendre. Je me couche un moment pour me reposer, et ressens dans mon bas ventre des sensations étranges, et je sais que ce sont les premiers mouvements ressentis en début de grossesse. Je sais exactement à quel moment cette grossesse a été conçue et à quel terme de grossesse je suis. Je me retrouve ensuite à attendre pour prendre mon plateau à une cafétéria, et Maman est derrière moi. Je suis ravie d'être enceinte et réfléchis juste à quel moment et comment l'annoncer. J'adore cette sensation de mouvement fœtal, et me concentre sur mon bas ventre pour le ressentir encore et encore (12, 30CH)

- F., notre fille nous a réveillés en hurlant, et ce à plusieurs reprises ! Je n'ai le souvenir que d'un flash de rêve. Alexandra, une voisine, est présente avec L., son fils, qui a dans ses bras un bébé. Le bébé est en train de prendre le sein du petit L., et celui-ci me regarde en me narguant et en se retournant vers sa maman le regard et l'air triomphants. Je suis totalement surprise par ce comportement, mes intentions n'étant pas de prendre ce bébé pour moi. L. a eu un instinct de protection vis à vis de ce petit bébé, le protégeant de moi. Je suis incomprise dans mon intention (12, 30CH)

- Je suis dans un centre de vacances, et je dois préparer mes bagages, car l'heure de mon départ approche et je n'ai pas encore eu le temps de préparer tout le linge que je dois prendre. Il m'est très difficile de préparer mes bagages car je suis dérangée à chaque instant, et l'heure du départ approche et je vais être en retard. Les enfants sont avec moi, et je laisse F. dans une maison que je sais être destinée à la prostitution, pour un massage. Un jeune homme vient la récupérer pour sa séance et je la laisse partir. Il ferme la porte à clé derrière eux. Je sais au fond de moi qu'il va lui arriver quelque chose de grave, mais la laisse tout de même. Lorsque je la récupère, elle est nue sur un lit, endormie, en fait droguée, et le jeune homme me dit que tout s'est bien passé. Elle a

dans les cheveux de la mousse comme si elle avait du shampoing. Par contre elle est plus jeune (comme un nourrisson au moment où je viens la chercher). Puis je lui fais une piqûre pour qu'elle se réveille et elle bouge, et se réveille très confortable, en me disant que son massage : « c'était trop bien ». Pendant tout ce temps où je la réveille je hurle de rage contre ce jeune homme en lui disant : « mais qu'est ce que vous lui avez fait, c'est une honte de faire des choses pareilles à des petites filles ». Lui me certifie qu'il n'a fait qu'un massage comme prévu mais je lui demande alors pourquoi elle n'a pas de culotte, que pour un massage il n'est pas nécessaire de lui retirer la culotte, et il termine par partir « la queue entre les jambes », en se faisant le plus petit possible. Je ressens en fait une colère très puissante et ne crie pas contre lui mais contre moi même, car je savais en la laissant que ça n'allait pas se passer comme prévu, je sais par avance les conséquences et j'ai laissé ma fille malgré tout. Je suis folle de rage contre moi même. Je trouve que ce rêve ressemble plus à ceux que je fais d'ordinaire, en relation avec les événements passés ou à venir. Nous partons avec Alexandre mardi pour 5 jours, et je suis déjà dans l'organisation de ce voyage, à savoir si j'aurai eu le temps de tout faire avant de partir, et si j'ai pensé à tout (12, 30CH)

- Je suis en salle d'accouchement avec une patiente. (Elle ressemble à une maman de l'école des enfants qui a accouché il y a une année environ). Je n'arrive pas à bien connecter les appareils de surveillance ainsi que sa perfusion, et je crains de passer à côté de quelque chose de grave. (Hier j'ai eu une consultation où je me suis posée la même question). Elle ne coopère pas et je n'arrive pas à lui faire comprendre l'importance de ce que je dois faire. Je termine par me fâcher et lui explique de manière assez sèche la situation. Je suis aussi très souvent dérangée par des collègues. A cet instant arrivent mes parents accompagnés d'amis à eux et de leurs adolescents, sourires aux lèvres. Ils doivent venir me récupérer en fin de garde comme convenu. Le moment est très mal choisi et je leur demande de ressortir aussitôt de la salle d'accouchement, sans aucun scrupule, car ils n'ont rien à faire là. Je leur indique un lieu où l'on peut s'attendre, une cafétéria à l'entrée de la maternité. Je dois faire mes transmissions à une autre sage-femme et réalise que je n'ai pas examiné par toucher vaginal la patiente. Je veux le faire mais je cherche et ne trouve pas de gant d'examen. J'ouvre frénétiquement pleins de tiroirs. Les lieux sont très petits pour une salle d'accouchement, on peut à peine tourner entre le lit et les murs. C'est un peu la panique mais la patiente va mieux et elle quitte finalement la maternité pour rentrer chez elle. (J'ai ressenti un sentiment de culpabilité, une certaine incompétence quand à la prise en charge de cette situation). Je pars retrouver mes parents à la cafétéria. Je dois traverser une avenue complètement remplie de gens qui se promènent, de tables et de chaises. Tout est très fouillis dans ce rêve. Beaucoup de monde, d'agitation, rien n'est bien rangé, rien n'est à sa place. J'arrive auprès de mes parents et de leurs amis, chacun se lève, et on se dit bonjour (12, 30CH)

- Je rejoins des copines pour un cours de couture. Elles sont installées autour d'une table, et je m'installe à mon tour. De derrière moi arrive notre professeuse. Elle transporte deux énormes poissons dans ses bras. Ils sont frais, et vivants pour l'un d'entre eux. Ils brillent, sont pleins d'écailles. Je frissonne à la vue de ces poissons, car les toucher me dégoûte. Je lui explique que je n'aime pas cette sensation de froid et appréhende les écailles. La professeuse me fait la bise et frotte volontairement contre mon visage et mes bras ces deux poissons. Je suis toujours écoeurée. Puis nous toutes assises, lui expliquons les difficultés que nous avons rencontrées en créant nos robes, et que probablement cela venait du choix et de la qualité des tissus (12, 30CH)

- Je suis dans une maison qui est la nôtre, mais ne correspond pas à la réalité. Il y a du monde à la maison, des amis, les enfants. Il pleut dehors et de l'eau s'écoule à l'intérieur de la maison. Cette eau dégouline par une grosse poutre, en suivant son trajet, des gouttes tombent sur le parquet pour former une flaque à l'étage du dessous. Je dois

éponger, mais ne trouve pas de quoi le faire. Le sol a été abimé. Lorsque Alex arrive, la pluie a cessé et la fuite aussi. Je crains qu'il ne me croit pas et vérifie que la tâche sur le parquet reste bien visible (12, 30CH)

- Je suis en voiture et cherche une place pour me garer. Je dois aller dans un immeuble dans lequel se trouve mon appartement. Il faut que je le visite avant d'aménager. Pour me garer je réalise que je vais être ennuyée car j'ai des plaques d'immatriculation française et vais occuper une place privée. Les gens vont croire que j'occupe une place à laquelle je n'ai pas le droit et je vais être verbalisée injustement. En même temps je n'ai pas encore mes nouvelles plaques. Et je tourne sur ce parking d'immeuble en voiture. (Je pense que le rêve de parking/voiture fait référence en partie à mon travail actuel. Je réalise au quotidien que de vivre en ville et en appartement peut être agréable, ce que je n'appréhendais pas du tout) (12, 30CH)

- Je suis en montagne, il y a plein de neige, avec Laëtitia ma cousine, et d'autres personnes. Nous attendons un hélicoptère pour repartir. Il n'y a pas de notion de danger, c'est juste notre moyen de transport. I., mon fils, finit par le voir, il est tout surpris et excité. Il n'a pas peur (12, 30CH)

- Je suis avec des collègues sages-femmes, une réunion peut-être. Nous parlons du sommeil d'un bébé qui est présent. Ce bébé n'arrive pas à dormir. Toute notre discussion tourne autour de ça. Puis je quitte mes collègues et me retrouve sur un chemin très fréquenté. Il me semble que je porte un bébé. Sur ce chemin en pleine campagne, il y a 2 lignes de personne qui marchent les unes derrières les autres. Sur la gauche les gens marchent en sens contraire du mien. Ils sont tous habillés de la même manière, quasiment tous en noir, et il me semble que ce ne sont que des hommes aux cheveux courts et foncés. Quant à moi je marche en suivant une autre colonne de personnes qui ne marchent pas assez vite à mon goût et je veux les dépasser. Ils sont aussi tous habillés de la même manière, mais pas comme les autres marcheurs. Ils portent un vêtement à petites fleurs type liberty. Je dépasse la colonne par la droite, en me décalant, et je presse le pas, tête baissée, pressée (12, 30CH)

- Nous dormons à l'hôtel avec A.. Lorsque je me réveille, je me retrouve dans une autre chambre d'hôtel. Nous avons changé d'hôtel pendant la nuit et ne me suis rendue compte de rien. Je veux m'habiller, et là je me rends compte que l'on a échangé mes vêtements. Le gilet noir que je veux mettre n'est plus le même. Je commence à m'énervier et à crier. La voiture aussi est différente. J'ai ressenti de la panique et de la colère. De la panique parce que tout s'est fait pendant que je dormais et que je ne me suis rendue compte de rien, et de la colère car je trouve cela tout à fait inadmissible que des personnes puissent se permettre cela (12, 30CH)

- Je suis dans ma cuisine, en réalité elle n'est pas du tout comme cela, et Martine une voisine arrive. Elle me dit que ma cuisine est très chouette, alors qu'elle est en travaux, et que les meubles sont des meubles provisoires, en contreplaqué. Je suis dans l'incompréhension car il me semble évident à voir que cette cuisine est tout sauf chouette ! Je lui montre et lui explique alors tous les aspects qui auraient pu lui faire voir que ce sont des meubles provisoires. Je suis très agitée et ne comprends toujours pas ! (12, 30CH)

- Je me retrouve dans un amphithéâtre, une arène, mais les places assises sont en fait des pièces. Toutes les personnes autour de moi sont des militaires en informes (de couleur kaki et beige). Une femme au longs cheveux noir se tient devant son évier de cuisine et discute avec moi, l'air très enthousiaste. Elle porte un tablier noir pour camoufler son ventre de femme enceinte. Je comprends alors que lorsqu'un gradé se présente, il faut que je rentre dans son jeu pour l'aider à garder cette nouvelle secrète. Il y a une grande complicité dans notre regard (12, 30CH)

J'ai aussi le souvenir d'un rêve très agité, que j'ai eu avant celui-ci. Un rêve de désert, je suis aussi en relation avec d'autres personnes. Il me reste simplement une sensation de couleur jaune-ocre ! Je garde un souvenir vague de beaucoup d'enfants, à gérer comme dans une colonie de vacances. Tout le monde semble être content et moi aussi. Je les accompagne avec plaisir. Il y a une agitation perpétuelle, de la vie. (Mes enfants sont actuellement en voyage scolaire) (12, 30CH)

- Je suis dans une montgolfière avec les enfants et nous entendons des coups de feu. On se cache dans la nacelle en se mettant accroupi et je protège les enfants en les couvrant de mes bras. Puis j'attends que nous tombions, mais rien ne se passe. Je me relève et je vois au loin notre montgolfière avec plusieurs trous d'où l'air s'échappe, comme pour un ballon gonflable. Mais nous atterrissons de façon tranquille. Pas de sentiment de peur ni d'angoisse (12, 30CH)

- Je suis en voiture dans une ville avec Alexandre et nous cherchons l'entrée du parking souterrain pour arriver à un spectacle. Nous trouvons une place. Rassurée car je connais dorénavant les lieux, je reviens avec mon fils. Lorsque je sors de la voiture une personne est là, elle me drague mais j'ai un mauvais pressentiment. Alors je décide de faire descendre mon fils par la rampe du parking sur une planche de skateboard. Je fais en sorte que cet homme me suive car je ne veux pas qu'il rentre en contact avec mon fils. Une fois qu'il est en sécurité je peux me laisser attrapé (12, 30CH)

- Je suis dans une salle d'attente médicale au numéro 65. Je suis avec Nadia (une amie). Elle a rendez-vous avant moi. Nous attendons notre tour quand un homme rentre et passe avec le médecin devant tout le monde. En fait il s'agit d'un homme qui apporte une convocation en justice au médecin. Je discute en salle d'attente avec un jeune homme. Nous avons tous les deux une attirance mutuelle, et sommes tentés de nous embrasser, et dans ma tête je me dis : « pourquoi pas ? ». Nous nous embrassons et sommes surpris par quelqu'un (12, 30CH)

- Je retrouve mes rêves d'avant. Je me souviens de devoir prendre un avion à 19h à Paris. J'avais mon train à prendre, une correspondance, avec des horaires qui me permettaient de prendre mon avion. Je n'ai pas vu le temps passer, beaucoup de patientes à gérer, et aussi traverser toute la ville pour arriver à la gare. L'horaire pour mon train correspondait à l'horaire de mon avion, donc trop tard. En même temps que mon horaire à gérer, je devais me rendre compte que je ne pourrais pas prendre mon avion, bref submergée, et essayant de planifier pour prendre un autre avion et arriver à ma destination. J'ai vraiment ressenti de ne pas gérer sur le moment, par contre je suis certaine de trouver une solution pour la suite (12, 30CH)

- Je marche dans la rue, je croise des patients qui m'abordent (situation qui me dérange d'habitude, j'essaie de rester gentille en posant le cadre...) là, il s'agit d'une patiente pénible, avec son fils, et en moi, je ressens que j'aimerais m'en débarrasser, qu'elle me laisse tranquille (15, 30CH)

- Mon mari a signé pour acheter un appartement, bien plus grand que chez nous, mais très mal situé, vieillot et très sombre. Il ne m'a pas prévenue. Je ne ressens pas de colère, seulement l'ennui de devoir gérer les travaux, le bruit, etc. Je suis coincée, c'était déjà signé, j'éprouve de l'incompréhension, pas de colère (15, 30CH)

- Je suis en voyage, une itinérance sac à dos, et tout le rêve tourne autour de la préoccupation que j'ai de mes affaires, qu'elles soient propres, rangées, qu'il ne me manque rien (15, 30CH)

- Rêve d'accouchement (déjà fait à mon premier proving, qu'en penser ? C'est un rêve que je ne fais que lors des provings !). Dans ce rêve, j'accouche, mais je sais mieux que

la SF ce qu'il faut faire (NB : post proving : les deux provings sont des conifères !) (15, 30CH)

- Je rêve d'un remède homéo, de le voir en action, de voir un patient Hyosciamus devant moi. Je réalise que j'ai souvent fait ce rêve de remède homéo ces derniers temps (15, 30CH). Dans la nuit de J7 à J8 j'ai rêvé que je te posais des questions sur les symptômes qui existaient avant. Souvenir assez vague de ce rêve. Sensation de gêne et d'inquiétude au réveil, d'agacement aussi (16, 12CH)
- Dans la nuit de J23 à J24 je rêve d'une maison en travaux avec des animaux (des lamas, des ovins et des bovins) qui suivaient un camping-car. Ce dernier cherchait à les emmener derrière lui. Dans la maison ma fille mangeait des œufs. J'avais peur d'en manger. Je trouvais qu'elle en mangeait trop. Un plombier venait intervenir dans la cuisine. Il y avait, fixés au sol, de gros appareils de cuisine de collectivité. Je demandais qu'on les démonte pour les vendre. Je ne connaissais pas leur nom. Nous ne savions plus quoi manger. A côté, contre la maison il y avait un mariage sous des tentes, beaucoup de monde, des inconnus, mais ils ne voulaient pas que nous mangions avec eux. Le plombier était revenu, habillé sur son trente et un! (15, 30CH)
- Pendant la sieste (vers 18h) rêve que mon smartphone s'était cassé en deux dans le sens de la longueur, comme une galette que l'on partage, en le posant normalement sur mon lit. Je l'avais retrouvé comme ça. A l'intérieur les composants ressemblaient à du nougat blanc avec des morceaux comme des amandes cassées (15, 30CH)
- Rêve d'une amie a partagé des abonnements avec moi et je dois signer pour tous les mois sur une colonne, il y a un monsieur qui fait comme moi à côté de moi, j'apprends que cette amie va partir 3 mois en cure (19, 12CH)
- Rêve où je garde des enfants qui se mettent à chahuter, il y a Samuel, mon petit fils qui fait beaucoup de bruit, je partage un jeu comme des legos mais avec des tout petits ronds, je leur dis de le défaire pour le refaire (19, 12CH))
- Je visite une maison de retraite pour personnes très riches, elle est dans un très beau parc mais qui fait campagne et la maison est en vieilles pierres alors que la construction est récente, on croirait une maison ancienne. Quand je sors du portail, je penche mon vélo et il tombe de mon sac différents objets que j'avais complètement oubliés, les gardiens me regardent et je pars avec des pneus dégonflés (19, 12CH)
- Avant la quatrième demi dose, sur le matin rêve (C'est exceptionnel !) : famille proche réunie, alors que l'on se voit très peu, avec en plus ma tante préférée, et sa fille que je n'apprécie guère. Je leur prépare un petit verre de « calva » avec des oignons (20, 12CH)

• Vertige

- Tête qui tourne (2 à 3 secondes) à la prise de l'homéopathie le matin (symptôme qui peut m'arriver quand stress). A 12h15 : tête qui tourne idem (1, 12CH)
- 19h05 : tête qui tourne un peu. Ce symptôme va revenir plusieurs jours (1, 12CH)
- Vers 8h, tête qui tourne pendant 3 à 4 secondes (SN), je suis dans le métro (1, 12CH)
- Léger vertige lors de fatigue intense notamment après avoir bu un verre de vin (10, 12CH)
- Vertige rotatoire vers la droite en me réveillant, durée 5 minutes, idem en me réveillant de la sieste (15, 30CH)

- Vertiges avec nausées à 18H le sixième jour après la prise (17, 200K)
- Dans l'après-midi, vers 15H30, vertige important avec sensation de tomber en arrière. Récidive le 7 et le 8, sans la sensation de tomber en arrière. Le 11/06 fort vertige. Le 12, fort avec des nausées, pas de sensation de tomber en arrière (20, 12CH)

• Tête

- Céphalée, côté droit, front, tempe et œil qui font mal depuis samedi 21 avril (1, 12CH)
- A 9h30, mal de tête qui arrive, douleur sourde qui « monte », douleur à droite au niveau du front, douleur qui me lance quand je bouge les yeux. La douleur est aussi au niveau des tempes (pulsante) et de la nuque, comme si on m'enserrait la tête au niveau du front, des tempes et de la nuque. La pression sur les parties douloureuses me fait du bien (SA, apparu pour la dernière fois la semaine avant la pathogénésie). Je fais des exercices des yeux (en haut, en bas, à droite, à gauche, je fais des ronds avec mes yeux), améliore la douleur du mal de tête dans la journée mais pas immédiatement (1, 12CH)
- Au lever léger mal de tête, douleur sourde, douleur à droite au niveau du front. La douleur est aussi au niveau des tempes (pulses). La pression sur les parties douloureuses me fait du bien. A 11h30 je n'ai plus mal de tête (1, 12CH)
- En milieu de matinée, mal de tête, comme la tête enserrée, me prend le front, les tempes et la nuque. Douleur qui lance. Douleur qui s'aggrave vers 13h. A 18h30, je n'ai presque plus mal (1, 12CH)
- Je me lève avec le mal de tête, douleur qui tape dans ma tête, avec une sinusite, nez bouché. Douleur au niveau du front, des tempes, de la nuque. La douleur lance et irradie dans toute la tête et les oreilles. A 18h30, la douleur est très forte côté droit du front, tempe droite et côté droit de la nuque, ça tape dans ma tête. La douleur a augmenté au fur et à mesure de la journée. « J'en ai une pleine tête ». la pression sur les parties douloureuses fait du bien sur le moment. Sinusite qui augmente d'intensité au fur et à mesure de la journée ; aggravée quand je suis à l'extérieur (temps froid avec pluie le matin et humidité l'après-midi) (1, 12CH)
- Vers 17h/18h, mal de tête au niveau du front et de la tempe droite, ça tape fortement. La douleur arrive après avoir bu un peu d'alcool, du rosé et du champagne. J'ai commencé à avoir mal de tête après le champagne, pas avant. J'ai bu une coupe de champagne. La douleur s'intensifie de plus en plus. Vers 19h30, j'ai pris une aspirine. Je ne supportais plus la douleur (je sais qu'elle va continuer de s'intensifier). SA, quand je bois un peu trop d'alcool ou quand je bois un mauvais champagne. La douleur s'estompe dans la soirée (1, 12CH)
- Hier où j'ai eu une discrète sensation comme d'expansion du haut du corps et de la tête selon le rythme respiratoire (expansion à l'inspiration), et cela de façon assez fugace (3, 200K)
- Douleur mastoïde gauche irradiant verticalement au dessus (de 5cm) et au dessous (de 5cm) comme le tranchant d'une lame d'un grand couteau appuyée fermement (5, 12CH)
- Douleur pyramide pétreuse (rocher) gauche irradiant en cervical (6, 30CH)
- Céphalée bitemporale légère (6, 30CH)
- Douleurs sourdes et comme des micro-aiguilles sur le rocher, derrière les deux oreilles (6, 30CH)

- Douleur lancinante par décharge vive de la mastoïde droite remontant de manière fulgurante sur le devant de l'oreille droite, sur la tempe jusque sur le bord de l'os temporal (6, 30CH)
- Encore une sorte de gueule de bois : avec douleur à la tête en fermant les yeux fort, en barre constante horizontale sur les sourcils, et un point lancinant à la queue du sourcil amélioré à la pression de mes doigts (6, 30CH)
- Douleurs comme des pointes en arrière du vertex (6, 30CH)
- Prurit du cuir chevelu depuis hier (+/- avant-hier) qui est apparu « crescendo » amélioré par le froid (SA : apparu pour la dernière fois il y a environ 1 an) (9, 12CH)
- Début de migraine à gauche lors du trajet de retour d'une journée intense de cours, avec sensation de faim et de faiblesse, et oreille gauche rouge et chaude (SA : il m'arrive d'avoir une oreille rouge et chaude et pas l'autre, ou les 2 en même temps depuis très longtemps, avec une irritabilité très forte surtout quand une seule des 2 oreilles est concernée); augmentation de l'intensité de cette migraine en arrivant chez moi avec hypersensibilité au bruit et pieds froids (SI par temps chaud, mais fréquent le soir dans le lit en hiver et cela m'empêche alors de m'endormir), douleur fluctuante de 2 à 6/10 avec fortes nausées par moments, puis à 21h, irradiation cervico-occipitale gauche et sur le trajet du nerf d'Arnold gauche (SA : cf Cœur et circulation) jusqu'à la pommette gauche et au sinus maxillaire gauches, mais en « shuntant » le sinus frontal gauche (SI ou SM), améliorée par la pression et la chaleur au niveau de la pommette gauche (A noter que j'ai pris un carré de chocolat noir vers 15h30-16h et que cela a parfois pu me déclencher des maux de tête ou plutôt d'estomac) (9, 12CH)
- Au réveil : légère migraine au réveil liée au cycle menstruel, symptôme habituel, douleur en forme de barre frontale, 2 points de pression entre les deux os pariétaux avec tension musculaire dans la nuque.

Dans la matinée : douleur tête localisée sur tempe droite (point de pression) avec sensation de froid générale, symptôme apparaissant après discussion compliquée avec mon conjoint et contrariété.

En fin d'après-midi : douleur tête diminue nettement, sensation de barre frontale, perçue non douloureuse. En soirée, avant prise 3ème dose, douleur tête persistante mais légère en barre d'une tempe à l'autre avec douleur, tension dans la nuque. Au coucher : douleur tête en barre frontale discrète (11, 15CH)

- Douleur type barre frontale au réveil accompagnée de douleur de nuque (tension) et des yeux larmoyants (11, 15CH)
- Migraine crescendo depuis le réveil, plutôt à gauche avec extension œil gauche, associée à quelques nausées momentanées, brèves et saignements quasi-nuls depuis hier soir (11, 15CH)
- Dans l'après-midi, migraine stable en intensité, surtout sur tempe gauche et de l'œil gauche jusqu'à la racine du nez en forme de virgule (symptôme habituel lors de mon cycle) (11, 15CH)
- Mal de tête latent, comme en suspension, en menace... (11, 15CH)
- La migraine revient en fin d'après-midi avec la fatigue sans marque d'énervement (11, 15CH)
- Garde de nuit à la maternité, en suites de couches. La migraine monte crescendo dans la nuit (barre latérale entre les 2 tempes) associée à des nausées sur le petit matin, qui diminue après petit déjeuner avant de quitter la garde. Retour de garde, repos de 2h30 dans la matinée, efficace avec diminution de la migraine (11, 15CH)

- Au cours de la nuit : MIGRAINE+++++ surtout à gauche avec douleur œil gauche, très pénible, perturbant le repos et agacement +++++ car je ne peux rien prendre pour me soulager (proving oblige), nuit agitée (11, 15CH)
- Au réveil, migraine toujours aussi violente avec nausées. Je vomis après mon petit déjeuner, ce qui stoppe cette affreuse migraine, je garde juste cette sensation de migraine latente qui peut resurgir à n'importe quel moment et une sensation sous œil gauche avec point de pression (11, 15CH)
- Au réveil, tension dans le cou et à l'œil gauche (pression) et barre sans migraine au-dessus des deux yeux (11, 15CH)
- Migraine d'apparition progressive à mon arrivée sur Paris liée aux bruits et à la pollution, plutôt sous forme de pression à droite qui diminue en appuyant fort dessus et qui s'accompagne d'une douleur osseuse sous œil droit, perçue, non gênante (11, 15CH)
- J'ai ressenti un serrement de la tête surtout au niveau de l'occiput. Cette sensation s'atténue à la pression. Puis ma tête était comme dans du coton, pas vraiment un vertige, ma tête flotte (SN) (12, 30CH)
- 12h30 : j'ai ressenti un serrement de la tête surtout au niveau de l'occiput. Cette sensation s'atténue à la pression. Puis ma tête était comme dans du coton, pas vraiment un vertige, ma tête flotte (même sensation que J1) (12, 30CH)
- J'ai des démangeaisons du cuir chevelu, avec des pellicules. (SM, augmentation en intensité). Ce n'est pas régulier, ça se produit plutôt par crises. Ces derniers jours ces démangeaisons ont augmenté. La seule chose un peu « bizarre », c'est que les zones de grattage sont devenues légèrement douloureuses lorsque j'ai pris ma douche, eau chaude. Je n'ai pas tenté l'eau froide ! Je ne suis pas courageuse sur ce point là et j'ai du mal avec l'eau froide. Par exemple je vais mettre beaucoup de temps à rentrer dans l'eau, à la mer ou dans une piscine même si la température de l'eau paraît bonne, lorsque l'eau arrive à ma taille surtout (12, 30CH)
- Apparition de céphalées, au niveau occipital droit, légèrement battante. (SI). C'était environ 30 minutes après le début du cours d'homéopathie. Les céphalées ont cessé vers 11h30 (12, 30CH)
- Céphalée au réveil, légère (15, 30CH)
- Céphalées droites limitées en surface, < en fin d'après midi, > à la pression. La première semaine après la prise du remède, chaque fin d'après midi. Irradiant vers le maxillaire supérieur (17, 200K)
- Céphalées fréquentes, apparaissant sur le matin, ou au réveil. C'est une migraine droite, le plus souvent avec douleur pariétale, dans l'œil, le maxillaire supérieur droit, les dents, l'oreille droite, le nez côté droit. Elle dure en général tout la journée, gêne l'endormissement dure dans la nuit et se retrouve au réveil. Cela dure de 24H à trois jours. J'en ai eu le 25/04, le 03/05. Cela est toujours lié à de la grande fatigue, des douleurs articulaires, et un moral dans les chaussettes (20, 12CH)

• Yeux-Vision

- J'ai oublié d'enlever mes lentilles de contact en me couchant cette nuit (je n'ai plus l'habitude d'en mettre). Je les ai enlevées ce matin au lever, mon œil gauche pleurait et je voyais flou. Je n'ai pas peiné à les enlever. Gêne dans l'œil gauche, vision un peu

floue dans l'œil gauche. Gêne comme si j'avais une crasse dans l'œil (SN). A 18h, je ne ressens presque plus rien (1, 12CH)

- Dans l'après-midi, les yeux me brûlent (1, 12CH)
- Me revient aussi un autre moment où j'ai eu la vision de petites bêtes à pattes, un peu dorées transparentes, qui vibraient sur place, ça n'a pas duré longtemps, mais suffisamment pour que ce soit surprenant ! (aspect évoquant des termites) (3, 200K)
- Scotome central binoculaire, blanc, réticulé, visible yeux ouverts ou fermés, quand je m'allonge (6, 30CH)
- Douleur sous les toits des orbites au sommet du globe oculaire (6, 30CH)
- Impression de taches d'ombres s'allongeant sur le mur, dans la vision du coin de l'œil (6, 30CH)
- Le matin au réveil mes yeux sont collés, secs, avec des amas sous les paupières (6, 30CH)
- Conjonctivite, inflammation et dilatation des vaisseaux sur ma conjonctive. Pas d'écoulement, pas de rougeur (6, 30CH)
- Douleur comme une aiguille plantée entre le haut du globe oculaire et le toit de l'orbite, des deux côtés et majorées quand je ferme fort les yeux (6, 30CH)
- Mes yeux sont rouges-rosés au niveau de la conjonctive, rapetissés, en amande, irrités, brûlants (6, 30CH)
- Légère douleur au-dessus de l'œil gauche à l'intérieur de l'orbite. Trop peu intense pour que j'y prête attention (7, 30CH)
- Douleur au-dessus des yeux, à l'intérieur des orbites. Comme une contusion ou une tension. Avec envie de dormir. Mieux en me promenant dans la nature, au grand air. Besoin de masser la zone douloureuse (SM = c'est un symptôme modifié. Mon concomitant habituel lorsque je suis malade a toujours été une douleur de l'œil droit, jamais de l'œil gauche) (7, 30CH)
- Yeux larmoyants au réveil et dans la matinée (suite rhinite allergique depuis 3-4 jours). En soirée, sensation de fatigue dans les yeux, comme si on avait beaucoup pleuré (11, 15CH)
- Yeux larmoyants avec douleur œil gauche liée à la migraine menstruelle (11, 15CH)
- Douleur œil gauche liée à la migraine : extrême pression qui quand elle arrive au maximum donne l'impression que l'œil va sortir de son orbite (11, 15CH)
- Sous l'œil gauche, un point de pression, plutôt à l'extérieur de l'œil, qui diminue en appuyant fort dessus (11, 15CH)
- Apparition d'une petite plaque sèche au coin de l'œil droit, à l'arête du nez, non perceptible, vue lorsque je me suis regardée dans le miroir (11, 15CH)
- Au réveil, tension dans le cou et à l'œil gauche (pression) et barre sans migraine au-dessus des deux yeux (11, 15CH)
- La plaque au niveau de l'œil a disparu progressivement ces derniers jours (sans traitement) (11, 15CH)
- Comme décrit dans l'observation initiale, j'ai à priori des plaques rouges d'eczéma. Je trouve que ces plaques n'ont pas évolué, voire diminué en taille. La rougeur a disparu pour laisser une couleur rosée. Ça ne me démange plus du tout (SM) (12, 30CH)

• Oreilles -Audition

- Hypoacousie oreille droite, comme si elle se bouchait (6, 30CH)
- Mes oreilles lancent vers l'intérieurs, par accès, elle se bouchent comme si je commençais une otite.

Douleur irradiant dans l'oreille droite (6, 30CH)

- Une matin, oreille droite bouchée, puis les deux dans la journée (6, 30CH)
- Impression d'être plus sensible aux bruits que d'habitude (irritabilité si bruits augmentent) (11, 15CH)
- Hypersensible au bruit (SH, mais beaucoup plus intense) (15, 30CH)
- Douleur du conduit auditif externe gauche, avec sensation d'écoulement séreux modéré, vers 22h. Je dois me lever et prendre un coton tige pour absorber tout ça. Reprise des douleurs le soir vers 20h

(15, 30CH)

- Des traces d'écoulement séchés dans le conduit à G (15, 30CH)
- Prurit agaçant dans les oreilles (surtout à gauche) amélioré en grattant avec coton tige (SI) (16, 12CH)

• Nez - Olfaction

- Je me mouche dans la soirée à partir de 21h, aspect comme de l'eau (1, 12CH)
- J'ai l'impression d'en avoir plein la tête, sinusite au niveau des yeux et du front et douleur dans les tempes. La pression sur le front me fait du bien. Douleur qui lance, pulse dans les tempes (ça tape dans les tempes). Douleur névralgiques surtout du côté gauche (front, jour, dents). Douleur irradie à l'oreille. Douleur et sinusite toujours présentent quand je me couche. Prise d'une aspirine à 22h (vu avec mon superviseur) (1, 12CH)

Narine gauche bouchée depuis cette nuit. Besoin de me moucher régulièrement. Pas grand-chose sort et c'est comme de l'eau. A 21h45 mes deux narines se bouchent. Les deux narines sont bouchées quand je me couche (1, 12CH)

- Nez bouché (les deux narines) depuis hier soir. Mon nez coule à gauche toute la journée et à 18h30 coule à droite (SA, arrivé pour la dernière fois il y a quelques mois) (1, 12CH)
- Alternance de nez bouché et non bouché dans la journée, avec alternance de narines bouchées ou non. Je me mouche toujours mais moins qu'hier ; j'ai moins le nez qui coule (1, 12CH)
- Réveillée avec narine gauche légèrement bouchée (SI) (4, 12CH)
- Bout du nez froid (6, 30CH)
- Goût salé dans le haut du nez (6, 30CH)
- Mucosités salées, jetage postérieur (6, 30CH)
- Sensation de plénitude, et de tension à la base du nez (6, 30CH)

- Chatouillement fin à l'intérieur des narines, irradiant dans la racine des incisives supérieures. C'est comme une constellation de points agités (6, 30CH)
- Ecoulement de mucus salé derrière le nez. Au 5ème jour : Reste de mucus coulant derrière le nez (6, 30CH)
- Rhinorrhée jaune claire filante de la narine droite (SR : rhinite +/- « allergique » depuis quelques jours) (9, 12CH)
- Croûtes bilatérales dans le nez avec muqueuse très sèche, apparition de douleurs au niveau des dents du haut en inspirant par le nez après avoir gratté les croûtes (SA : apparu la dernière fois il y a 10-15 jours) (9, 12CH)
- Un peu de sang bien rouge en me mouchant au niveau des sécrétions nasales gauches (SN : cela m'arrive très rarement voire jamais, hors contexte de grossesse, et dans ce cas il s'agit d'un épistaxis de l'entrée de la narine gauche nécessitant une compression) (9, 12CH)
- Coryza épais « jaune gris » de la narine droite (SN) (9, 12CH)
- Ecoulement jaune-vert de la narine droite et du sinus maxillaire droit avec sensation de sinus maxillaire « sous vide » après mouchage (SM : généralement à gauche, couleur inhabituelle et SA pour la sensation « sous vide » que j'ai déjà ressentie il y a plusieurs années lors d'une grosse sinusite en quatrième année d'études) (9, 12CH)
- Rhinorrhée purulente de la narine droite avec odeur infectieuse « rance » (SA : cf la grosse sinusite en quatrième année d'études, où cette sensation était même plus marquée) (9, 12CH)
- Mouchage purulent de la narine droite avec croûtes et irritation nasale (cf ci-dessus) (9, 12CH)
- Jetage postérieur gauche épais, visqueux +/- irritant depuis hier soir, par temps très humide avec baisse des températures (SA) (9, 12CH)
- Disparition d'un symptôme récent (depuis le 5 mars et une grosse sinusite) des croûtes dans le nez. Nez complètement sec. Plus aucune nécessité de le laver (SM) (10, 12CH)
- Rhinite allergique depuis 3 jours, écoulement moins abondant ce matin, écoulement non accentué après marche au soleil (surprenant) (11, 15CH)
- 8h : éternuements en crise, SH mais plus intense
- Éternuements en salve au réveil, assez violents (SI) (15, 30CH)
- Rhinite, avec des éternuements (15, 30CH)
- Eternuements (15, 30CH)
- Ulcération cloison nasale gauche avec douleur piquante de cette zone, je pensais au début qu'il s'agissait d'une croûte qui me rentrait dans la cloison, et pas une ulcération (15, 30CH)

• **Face**

- Le front est chaud (6, 30CH)
- Cerne gris-bleuté sous les yeux (remarqué par ma compagne) (6, 30CH)
- Eruption d'une petite boule sur la paupière inférieure gauche, en bas de la commissure extérieure de l'œil (5 mm plus bas) (8, 12CH)

- Démangeaison entre les sourcils avec squames. Calmé par application d'argile rouge (8, 12CH)
- Eruption d'un herpès de 1cm x 1cm sur la lèvre supérieure droite. (J'ai déjà eu des éruptions d'herpès à cet endroit) (8, 12CH)
- Fasciculations du menton (SN) (9, 12CH)
- Quelques boutons d'acné rares qui n'évoluent pas, qui restent sous la peau sans murir (SA) (10, 12CH)
- Mâchoires serrées (symptôme fréquent mais plus marqué ici pour que je le note) (11, 15CH)
- Apparition d'une petite plaque sèche au coin de l'œil droit, à l'arête du nez, non perceptible, vue lorsque je me suis regardée dans le miroir (11, 15CH) La plaque au niveau de l'œil a disparu progressivement ces derniers jours (sans traitement) (11, 15CH)
- J'ai eu les pommettes qui chauffent et se resserrent, comme si mes 2 joues voulaient se rejoindre. (SN). Cette sensation part du bas du visage pour remonter aux pommettes. J'étais entrain de discuter avec les enfants qui terminaient leur petit-déjeuner (12, 30CH)
- J'ai eu de nouveau les pommettes qui chauffent et se resserrent, comme si mes 2 joues voulaient se rejoindre. Idem hier. Cette sensation part du bas du visage pour remonter aux pommettes. J'étais au volant de ma voiture en conduisant (12, 30CH)
- Simultanément aux céphalées, j'ai eu comme une congestion de la face. J'ai de nouveau eu la sensation de chaleur au niveau des pommettes, et comme si elles allaient se rejoindre (12, 30CH)
- De plus j'avais chaud au visage, mais froid au niveau du haut du corps. Au mouvement léger, juste en bougeant les bras j'avais froid avec un léger frisson dans le dos (12, 30CH)
- Vers 18h30, j'ai de nouveau ressenti les mêmes symptômes au niveau de la face que ceux perçus à 09h30 (fourmillement, engourdissement, sensation de froideur) (12, 30CH)
- Cette fois j'ai pu identifier une sensation de battement dans les pommettes en plus. Cette sensation est aggravée en regardant vers le sol (12, 30CH)
- Acné du menton (SI) (15, 30CH)
- Début sinusite maxillaire droite (SH, fréquent, ça ne dégénère que rarement) (15, 30CH)
- Toujours acné tour de la bouche et du menton (15, 30CH)
- Toujours acné du menton (15 jours après les premiers symptômes) (15, 30CH)
- Fasciculations des paupières gauches, très intenses, (SH mais en pire) (15, 30CH)
- Fourmillement de la lèvre inférieure (19, 12CH)

• **Bouche - Goût**

- Bouche sèche (SN) 21/04 (1, 12CH)
- Bouche sèche (SN) 22/04 (1, 12CH)

- Brûlure dans la bouche côté gauche en mangeant quelque chose de trop chaud vers 20h30 (1, 12CH)
- Bouche sèche, soif intense, langue propre les premiers jours au réveil (4, 12CH)
- Sensation de bouche pâteuse avec un léger goût sucré (SI) mais langue propre (4, 12CH)
- Goût amer +/- bouche pâteuse après une sieste profonde, nécessitant un bon brossage de dents (SN) ; soif intense de grandes quantités d'eau froide surtout au lever de sieste évoluant en « pointillés » jusqu'au soir (SI : j'ai souvent soif d'eau froide mais rarement à ce point hors contexte particulier) (9, 12CH)
 - Sensation comme si j'avais un aphte au niveau de la partie postérieure du bord latéral de la langue, à droite plus qu'à gauche, perçue un peu au frottement et beaucoup en mordant ma langue (SN) (9, 12CH)
- Nombreux aphtes et ulcérations dans toute la bouche, très douloureux améliorés au réveil et par les boissons chaudes et aggravés au fil de la journée (SA mais pas à ce point !) (10, 12CH)
- Sensation d'une langue enflée, trop grosse pour sa place habituelle. La couleur de la langue est normale mais la marque des dents est inscrite sur la langue. Hypersalivation, salive liquide sans goût (SA) (10, 12CH)
- Apparition vers 20h30 d'une perlèche de la commissure droite de la bouche (SH). Amélioration rapide de la perlèche (SI D'habitude, c'est très long) (15, 30CH)
- Retour de la perlèche, qui se ré aggrave. La perlèche se ré améliore (15, 30CH)
- La perlèche est toujours là, limite impétigo (SI) (15, 30CH)

• Dents

- Du 19 mai au 22 mai, gonflement gingival sous 2ème prémolaire inférieure droite (4, 12CH)
- Croûtes bilatérales dans le nez avec muqueuse très sèche, apparition de douleurs au niveau des dents du haut en inspirant par le nez après avoir gratté les croûtes (SA : apparu la dernière fois il y a 10-15 jours) (9, 12CH)
- Régulièrement, besoin de serrer les dents au point que cela devienne relativement douloureux dans les dents, le soir (SA) (10, 12CH)

• Gorge

- Au réveil mal de gorge. Je sens que mes amygdales sont gonflées. Ma gorge me pique, encore plus quand j'avale. Amélioré par les boissons chaudes. J'ai encore mal le soir en me couchant (1, 12CH)
- Au réveil mal de gorge, j'ai l'impression que la douleur est plus importante qu'hier. Ma gorge me pique, encore plus quand j'avale. Amélioré par les boissons chaudes. J'ai mal aux ganglions quand j'appuie dessus. J'ai encore mal le soir en me couchant. La douleur s'estompe un peu dans la journée (1, 12CH)

- J'ai l'impression d'avoir une gêne au fond de la gorge, comme des glaires. Le mal de gorge est beaucoup moins présent ce matin, j'ai encore une petite gêne, comme si ma gorge était irritée. J'ai une gêne aux ganglions ; comme s'ils étaient gonflés, douleur quand j'appuie dessus (1, 12CH)
- Glaires au fond de la gorge, qui m'obligent à avaler (1, 12CH)
- Glaires dans la gorge, Très gênant, je sens que ça coule dans la gorge, cela m'oblige à avaler. Cela me gêne pour parler et respirer (1, 12CH)
- Sensation de boule comme un œuf au fond de la gorge, à la base de la langue, douleur lancinante du pharynx à droite (6, 30CH)
- Mucus salé dans la gorge (6, 30CH)
- Le mur postérieur du pharynx est rouge, sans douleur (6, 30CH)
- Gorge serrée douloureuse sous la pomme d'Adam, comme une constriction musculairement douloureuse (6, 30CH)
- Douleurs intenses très aggravées par la tristesse, les pensées négatives. Douleur à type de constriction comme si on me serrait la gorge de l'intérieur avec une main très fortement. Amélioré en respirant fort et en reprenant son calme. (SN) Les douleurs se situent très haut, juste après le début de la langue, et « prennent » le fond de la bouche (10, 12CH)
- Disparition d'un symptôme habituel chez moi : glaires en fond de gorge notamment le matin au réveil et 2 à 3 fois par jour (SM) (10, 12CH)
- Apparition d'une boule dans la gorge, simultanément à la congestion du visage. (SA, il y a 5 ans environ). C'est un symptôme que j'ai déjà eu il y a plusieurs années. Cette sensation a disparu au moment où j'ai mangé (une banane) (12, 30CH)
- Mal de gorge, sensation de gêne, de serrement (15, 30CH)
- Douleur de gorge avec fébricule, pire en avalant à vide, pas en mangeant (contexte psychique particulier, symptôme probablement psychosomatique, travail thérapeutique personnel sur 4 jours ces jours ci (12, 30CH)

• **Cou**

- Cou très tendu (4, 12CH)
- Comme une plaque pressant la base du cou, comme un point au creux sus sternal (6, 30CH)
- Comme si des boules poussaient dans la région cervicale, à l'intérieur de la gorge, adénopathies de chaque côté du larynx (6, 30CH)
- Chaleur derrière la nuque (6, 30CH)
- Un nodule douloureux latéral au larynx gauche (6, 30CH)
- Douleurs cervicales droites, lancinantes, en bande remontant le long du cou, lors des changements de position de la tête (6, 30CH)
- Les cervicales claquent régulièrement quand je tourne la tête d'un côté, une fois de chaque côté (6, 30CH)
- Sensation de brûlure de l'occiput descendant dans le cou en paracervical bilatéral, lancinante, sourde (6, 30CH)

- Intolérance au moindre contact au ras du cou (collier) (SI : je ne sors jamais sans un foulard autour du cou hiver comme été) (9, 12CH)
- douleur type tension nuque le matin, associée à la migraine, non gênante lors de l'activité ski du matin (11, 15CH)

Au réveil, tension dans le cou et à l'œil gauche (pression) et barre sans migraine au-dessus des deux yeux (11, 15CH)

- Acné du cou (SI) (15, 30CH)

• Estomac

- Grosses brûlures d'estomac quand je suis couchée vers minuit, avec des gargouillis dans le ventre (1, 12CH)
- Nouveau réveil très tôt (4 heures) très, très soif (SN), je bois beaucoup (3 verres d'eau) (4, 12CH)
- Soif intense, langue propre les 1ers jours au réveil (4, 12CH)
- Digestion très perturbée pendant les 2 mois du proving (5, 12CH)
- Eructation (6, 30CH)
- Nausée légère (6, 30CH)
- Sensation d'estomac gonflé avec nausées (6, 30CH)
- Sensation de plénitude gastrique : mange sans faim (6, 30CH)
- Moins d'appétit que d'habitude a midi mais je termine quand même mon assiette (7, 30CH)
- Suite a un chocolat froid dans un bistrot de Genève vers 16h, je suis un peu nauséux (7, 30CH)
- Douleurs transfixiantes insupportables en bas à gauche de la xiphoïde qui irradient sous l'omoplate droite interne. Visite chez mon médecin traitant qui me dit que mes douleurs proviennent probablement de mon estomac et qui m'oriente sur une gastroscopie. Arrêt du gluten, du lait, du café et des vins blancs rosés et digestifs. Je commence un régime sans gluten, sans produits laitiers (vache) sans café et sans alcool (excepté vin rouge). Nette amélioration des douleurs sous costales gauches en lien avec le régime alimentaire. Le moral revient (8, 12CH)
- Sensation de faim très vive durant 1 minute en me levant d'une sieste profonde (SA et SM : cela m'arrive régulièrement la nuit, en me levant pour aller aux toilettes, mais cela ne m'arrive jamais la journée) (9, 12CH)
- Goût amer +/- bouche pâteuse après une sieste profonde, nécessitant un bon brossage de dents (SN) ; soif intense de grandes quantités d'eau froide surtout au lever de sieste évoluant en « pointillés » jusqu'au soir (SI : j'ai souvent soif d'eau froide mais rarement à ce point hors contexte particulier) (9, 12CH)
- Je n'ai pas « réussi » à manger et cela m'a rappelé il y a quelques années, où après avoir perdu le sommeil progressivement (sur 3 semaines environ) et l'appétit (sur 2-3 jours), je m'étais retrouvée dans un état d'épuisement ; j'ai vraiment eu peur que cela recommence et j'ai fait très attention à bien prendre le temps de manger de façon posée (et à dormir au mieux) (9, 12CH)

- Alors que je me lève pour aller aux toilettes, fortes douleurs gastriques, avec besoin de manger ou au moins de boire quelque chose pour pouvoir me rendormir, je ne trouve que de la semoule sucrée conditionnée comme les Pom'potes (l'idéal étant un « petit suisse »), mais je me rendors quand même (SA : cf ci-dessus) (9, 12CH)
- Appétit (et sommeil) meilleurs depuis 2 jours environ...Ouf ! (9, 12CH)
- Réveil sans pouvoir me rendormir avec épigastralgies et douleurs paravertébrales gauches de C7 (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12CH)
- Réveil avec épigastralgies et sensation de faim améliorées en mangeant et en buvant chaud (SA cf ci-dessus), puis je tombe de sommeil vers 4h45 après une série d'éructations (SI) (9, 12CH)
- Réveil avec (réveillée par des ?) douleurs gastriques très intenses, comme un « gros creux » à l'estomac qui remonte, englobe la glotte, le gosier, la pomme d'Adam (SM : cf ci-dessus) (9, 12CH)
- Je suis réveillée par des douleurs épigastriques très fortes (EVA=6/10), qui seront finalement soulagées par un lait chaud au miel (SA : cf ci-dessus) (9, 12CH)
- Réveil matinal précoce avec envie d'uriner, puis je me recouche mais j'ai des douleurs gastriques qui m'empêchent de me rendormir, encore ; je ne vais quand même pas manger toutes les nuits pour les calmer et parvenir à me rendormir (SA : cf ci-dessus) (9, 12CH)
- Sensation faim habituelle et 1h30 après dîner sensation de nausée fugace comme après un repas trop lourd alors que la qualité du dîner était habituel (11, 15CH)
- Nausée liée à la migraine (11, 15CH)
- Faim très importante le soir en rentrant de garde vers 21h30, faim vite comblée au début du repas (11, 15CH)
- Remarques aujourd'hui, plus faim que d'habitude, envie de grignoter, que je freine... (11, 15CH)
- Sensation « trop plein-nausée » au milieu du dîner qui passe en continuant à manger (11, 15CH)
- Vers 16h, j'ai voulu soit manger une crêpe soit une glace. Finalement j'ai mangé une glace, et après j'ai eu des vertiges. Nous étions en bord d'Océan, et il y avait beaucoup de vent, assez frais. Après le repas du soir, j'ai eu des douleurs d'estomac, à type de crampes. J'ai dû allonger le siège de la voiture en rentrant. Puis est apparue une lourdeur sur l'estomac. Comme si je n'arrivais pas à digérer. Cela ressemble à mes inconforts digestifs. Pas de symptôme différent par rapport à d'habitude. (SA) (12, 30CH)
- Je me réveille avec une grosse lourdeur sur l'estomac. Comme si rien de ce que j'avais mangé la veille n'était descendu. J'ai légèrement la nausée. (SA, 1 an 1/2, épidémie de gastroentérite ?)

Je suis somnolente, plutôt améliorée en position fœtale, sur le côté, plutôt droit. Je suis mieux les yeux fermés et soupire beaucoup en espérant que ma digestion va enfin commencer. Je veux essayer de boire une boisson chaude, une verveine sucrée ou de mâcher du chewing-gum. Même me lever me semble difficile. Je reste somnolente toute la journée (12, 30CH)

- La sensation de lourdeur s'améliore petit à petit, et vers 18h je veux essayer de boire, et suce un bonbon sucré (12, 30CH)

- Beaucoup mieux. Je n'ai plus de lourdeur. Je commence à avoir faim. Je bois volontiers chaud et arrive à manger des aliments simples, non préparés (pain, riz). Je suis un peu écœurée à la vue des aliments et aux odeurs de cuisine (12, 30CH)
- Je n'arrive pas à beaucoup manger. Le soir repas quasi normal, mais crampe d'estomac en fin (12, 30CH)
- Soif augmentée pendant 10 jours (12, 30CH)
- Appétit augmenté (15, 30CH)
- Soif augmentée plusieurs jours de suite (15, 30CH)
- Confirmation que je bois vraiment plus ces derniers temps (15, 30CH)

• **Abdomen**

- Douleur au niveau des intestins, colon droit, douleur qui irradie dans le dos (SA). Apparue pour la dernière fois hier. Douleur aggravée quand je mange des fruits et légumes comme choux, légumes secs. La pression sur la zone douloureuse avec la main fait du bien sur le moment (1, 12CH)
- Vers 17h : douleur au niveau du colon, à droite, douleur lancinante qui irradie dans le bas du dos, côté droit et descend sur le devant de la cuisse jusqu'au genou droit. Douleur lancinante (SA), apparue pour la dernière fois hier. Je viens de manger une dizaine d'amandes et noisettes, une coupe d'ananas avec quelques quartiers de clémentines et un carré de chocolat noir. Douleur aggravée en position assise (1, 12CH)
- Douleur au niveau du colon, à droite, douleur lancinante qui irradie dans le bas du dos, côté droit et descend sur le devant de la cuisse jusqu'au genou droit (SA). Symptôme persistant plusieurs jours (1, 12CH)
- En même temps que raideur dans le bas du dos, douleur au niveau du colon droit et dans l'aine. Amélioré par la marche et par l'étirement du psoas (SA) apparue pour la dernière fois cette semaine. Douleur lancinante qui tire. A 20h, j'ai encore très mal (1, 12CH)
- Vers 10h, douleur au niveau du colon droit qui irradie dans le dos côté droit, dans l'aine et qui descend le long de la cuisse jusqu'au genou droit (SA) apparue pour la dernière fois hier. Douleur qui lance. Samedi soir j'ai mangé des aliments à base de gluten et de lait (normalement je n'en mange pas). A chaque fois que j'en remange, les douleurs se déclenchent et s'amplifient 1 ou 2 jours après (1, 12CH)
- Au réveil, 7h30) Physiquement, je ressens comme des courbatures à la ceinture, autour de la taille, que je mets un peu sur le compte d'une séance de Qi Gong l'avant veille (bof) (3, 200K)
- Encore des courbatures région ceinture ce matin, vite estompées avec l'activité
- 16h30 au cabinet, une gêne du flanc droit, comme si c'était au niveau du rein, sourde, et à nouveau vers 19h30, en fait cela ressemble à cette sensation de courbature du matin. Non améliorée par selle ni urine, mieux on dirait quand je suis en mouvement (peut être n'est-ce que musculaire encore, mais je m'efforce de boire tout de même) (3, 200K)
- A nouveau gêne du flanc droit pendant quelques minutes (3, 200K)
- A nouveau cette gêne du flanc droit et région lombaire droite, je n'aime pas trop, ça me rappelle la colique néphrétique que j'ai eu de l'autre côté il y a longtemps. La

sensation s'est estompée progressivement dans la soirée, rien du tout au coucher (3, 200K)

- Ballonné avec lumbago et problème gingival (4, 12CH)
- Tiraillement hypochondre droit (6, 30CH)
- Barre brûlante horizontale épigastrique et hypochondres (6, 30CH)
- Tiraillement péri-ombilical, comme des ficelles tirées dans le ventre (6, 30CH)
- Tiraillement en péri-ombilical (6, 30CH)
- Barre hypogastrique horizontale (6, 30CH)
- Météorisme, distension gazeuses de l'abdomen, sonore (6, 30CH)
- Pointe douloureuse au niveau de l'hypochondre droit (6, 30CH)
- « Ventre qui tire » jusqu'au coucher vers 23h45 (SA : sensation découverte pendant mes grossesses de ventre qui tire et pèse vers le bas en fin de journée, liée à des contractions pendant les grossesses et à un manque de tonus abdomino-périnéal ensuite) (9, 12CH)
- Le soir au coucher borborygmes importants, « gargouillis » (SI) (16, 12CH)
- Le 23/05, en plus des épisodes « dépressifs (toujours en relation avec l'épuisement et les problèmes de tous ordres rencontrés au cours des jours, qui surviennent tous les deux ou trois jours, et qui durent deux à trois jours, aujourd'hui, j'ai un épisode de colite, avec des ballonnements+++ des douleurs+++ < par les mouvements, et une constipation. Ces douleurs, je les avais jeune. Je me souviens à 13/14 ans, d'après-midi de jeudi passées à genoux, le ventre appuyé contre le rebord du lit pour dompter la douleur et le gonflement (20, 12CH)
- Le 25, après une nuit correcte, j'ai retrouvé douleurs et ballonnements, cela s'est passé doucement dans l'après-midi (20, 12CH)

• Rectum - Selles

- Vers 17h au cabinet, un besoin d'aller à la selle, ce qui peut arriver, et j'ai eu la surprise de me dire qu'elles avaient l'odeur de selles de bébé allaité ! (3, 200K)
- Constipation (6, 30CH)
- Aggravation du prurit anal préexistant, pénible (6, 30CH)
- J'ai des douleurs le long de la colonne vertébrale, jusqu'au sacrum avec des douleurs brûlantes en décharges irradiant de chaque côté du sacrum, dans le périnée, dans le canal anal, je visualise même comme un tube de douleur des cervicales à l'anus (6, 30CH)
- Anite : inflammation de la marge anale avec anisme, douleur cuisante, piquante, battante, irradiant dans le rectum et sur une zone péri-anale du pli inter-fessier à gauche... suintement nauséabond de fromage et visqueux, je crains de surinfecter ma fissure... Par la course à pied, aggravation de la douleur anale quand je serre le derrière, et quand je suis assise (6, 30CH)
- Constipation. Pas de selle ce jour ce qui est rare (8, 12CH)
- Grosse selle douloureuse moulée, accompagnée par du sang rouge (8, 12CH)
- Selle moulée encore ce jour. Sang dans les selles (8, 12CH)

- Diarrhée noire le matin au réveil suivie d'une amélioration des douleurs intercostales (8, 12CH)
 - Depuis 1 ou 2 jours, constipation à nouveau plus marquée (grosses « crottes de bique » non douloureuses) (SA : au cours de mes grossesses et depuis ma dernière grossesse avec ou sans douleur à l'exonération, antécédent de fissure anale cicatrisant spontanément) (9, 12CH)
 - Constipation importante et en fait quasi-chronique, avec non-reprise de mon transit habituel depuis la fin de ma dernière grossesse (SA : cf ci-dessus) (9, 12CH)
 - Transit plus lent que d'habitude, des selles moins fréquentes mais sans gêne particulière (11, 15CH)
 - Je me suis rendue compte que ma constipation s'aggrave (SA) (12, 30CH)
 - Je crois ne pas être allée à la selle depuis 5 jours. Je n'ai aucune gêne, pas de ballonnement. J'ai des gaz non odorants (12, 30CH)
 - Maintenant un peu de poésie dans ce monde de brutes !!!! Vers 16h j'ai besoin d'aller à la selle. Mon transit est repris depuis hier. Je quitte la patiente chez qui je termine ma consultation et dois rentrer à la maison. J'ai environ 20 minutes de trajet. Il apparaît une douleur très désagréable, lancinante sur le devant des cuisses et des mi-jambes, au niveau musculaire, avec la sensation que mes jambes ne vont pas me porter, même assise j'avais la sensation d'une défaillance de mes jambes (SN) (12, 30CH)
- Cette douleur pourrait correspondre à des douleurs que je peux ressentir lorsque je fais du sport et que mes muscles commencent à se tétaniser, juste avant la crampe. C'est fort désagréable. Je dois me retenir un peu plus sur les dernières minutes trajet. Après avoir été à la selle cette douleur a totalement disparue. (J'ai tout de suite pensé aux patientes que l'on empêche de pousser au moment de leur accouchement, et j'ai le souvenir d'une patiente qui se plaignait de ses cuisses pendant l'expulsion et je lui demandais de se concentrer sur son périnée ! La pauvre) (12, 30CH)
- Constipation suivie de selles molles, SI (15, 30CH)
 - Proctalgie (SH) (15, 30CH)
 - Selle liquide, impérieuse. Sans douleur, 2h30 après le repas de milieu de journée (vers 17h) (SI) (16, 12CH)
 - Selle liquide, explosive avec gaz en même temps, en fin de repas. Ni douleur, ni frisson (SI). De nouveau selle explosive vers 18h. Loin d'un repas (SI) (16, 12CH)
 - Sensation de brûlure à la pointe du coccyx avec prurit + gaz le matin un peu après le lever (vers 8h) (SI) (16, 12CH)
- J20 : selle liquide vers 10h (suite d'alcool ? un verre de Kir la veille au soir) (SI) (16, 12CH)
- J38 : selle liquide « explosive » (avec émission de gaz en même temps) le matin (SI) (16, 12CH)
- Episode de constipation l'ors de la crise de colite le 23 & le 24/05, sinon RAS (20, 12CH)

• Vessie

- J'ai dû aussi me relever trois fois pour aller uriner, ce qui est complètement inhabituel (je tiens la nuit le plus souvent sans problème) (3, 200K)
 - En soirée, vers 21-22h, inconfort urinaire, comme une irritation de la région vessie urètre, comme si une cystite se préparait, qui fait que je suis allée trois fois aux toilettes sans absolument une seule goutte d'urine !!! Inquiète de la nuit de ce fait, et pourtant je me suis couchée fatiguée, très sommeil (3, 200K)
 - Au final, bonne nuit sans avoir à me relever pour uriner et miction tout à fait normale ce matin (7h30) (3, 200K)
 - Réveil (avant même 2h) sur un rêve de suite disparu mais où était restée l'idée de recevoir une initiation par un lama ... et immédiatement l'envie d'aller uriner, retrouvant d'un coup cette même gêne que l'avant veille dans la région vésicale, comme une petite irritation, voire un fourmillement. Miction indolore, urine tout à fait normale, et je me recouche (miction complètement inhabituelle, surtout à une telle heure de la nuit) (3, 200K)
 - Physiquement ça va bien, et je me demande si mes ennuis urinaires antérieurs (ces urines malodorantes de fond d'infection que j'ai peu ou prou depuis ce début d'année), ne sont pas en train de s'arranger, c'est à dire que je ne sens plus ces mauvaises odeurs depuis environ trois jours... ce serait vraiment cool !... mais à suivre (3, 200K)
 - Mes urines du matin se retrouvent comme antérieurement à l'expérimentation hélas ! (3, 200K)
 - Urines normales ce matin et toute la journée, sans odeur (3, 200K)
 - A noter ce matin au réveil, je n'ai pas besoin d'aller aux toilettes pour uriner (SI). Normalement, je peux me lever 1x la nuit pour aller uriner, et dès que le réveil sonne, c'est la sensation première qui se manifeste, la vessie pleine (12, 30CH)
 - Ce matin lors de la première miction j'ai ressenti une brûlure au niveau du méat urinaire. Ma première réaction était « non pas encore d'infection urinaire » (SA, 1 année). J'ai tout de suite bu beaucoup et n'ai pas ressenti de brûlure pendant le reste de la journée (12, 30CH)
 - Lors d'une miction nocturne j'ai ressenti une brûlure typique. (SA 1 année). Cela s'est effectivement vérifié à 4h du matin. C'est une brûlure constante au niveau du méat urinaire irradiante à la paroi antérieure du vagin. Evolution rapide vers une pollakiurie (augmentation des boissons) avec une douleur brûlante constante et qui remonte le long de l'urètre en cours de miction, et à son maximum en fin de miction. C'est une évolution très rapide. En moins d'une heure la douleur brûlante est constante, y compris en dehors des mictions, et s'intensifie au cours de la miction, avec une envie de pousser comme pour aller à la selle tout à la fin. Spontanément en fin de miction j'exerce une pression très forte en sus-pubien pour soulager ma douleur, ainsi que lors de l'essuyage sur le méat. J'ai eu un peu de temps en cette fin de nuit pour faire une répertorisation ! A défaut de juste avoir mal, j'ai pu travailler mon homéopathie ! Il ressort Cantharis, et Capsicum (Je n'ai rien pris). Je diminue un peu les boissons pour pouvoir accompagner les Loulous à l'école. Dès 9h, je n'ai plus de brûlures constantes.
- Je garde une urgence mictionnelle et la même douleur brûlante à la miction. Vers 18h retour des douleurs brûlantes constantes. Visite médicale et après avis de Jean-Luc, début de prise des antibiotiques au repas du soir (12, 30CH)

• Rein

- 16h30 au cabinet, une gêne du flanc droit, comme si c'était au niveau du rein, sourde, et à nouveau vers 19h30, en fait cela ressemble à cette sensation de courbature du matin. Non améliorée par selle ni urine, mieux on dirait quand je suis en mouvement (peut être n'est-ce que musculaire encore, mais je m'efforce de boire tout de même) (3, 200K)
- 14h30 : A nouveau gêne du flanc droit pendant quelques minutes (3, 200K)
- 21h30 : A nouveau cette gêne du flanc droit et région lombaire droite, je n'aime pas trop, ça me rappelle la colique néphrétique que j'ai eue de l'autre côté il y a longtemps. La sensation s'est estompée progressivement dans la soirée, rien du tout au coucher (3, 200K)
- Sensation, en haut du rein droit, comme quelque chose en trop qu'on étire (11, 15CH)

• **Génital masculin**

- Baisse de la libido (8, 12CH)

• **Génital féminin**

- Douleur vaginale (brûlure, modérée, pendant yoga, allongée) (5, 12CH)
- Démangeaisons vaginales concomitante à la douleur anale (6, 30CH)
- Libido atténuée (6, 30CH)
- Douleur de toute ma cicatrice de césarienne en me relevant peut-être un peu vite, persistant pendant 1 à 2 minutes (SM : j'ai régulièrement des douleurs sur les 4-5 derniers centimètres à droite de ma cicatrice et j'ai d'ailleurs eu très mal dans les suites opératoires à cet endroit-là, mais le reste de la cicatrice ne me fait absolument pas mal) (9, 12CH)
- Douleur pudendale droite assez fugace de quelques minutes en marchant dans la rue (SN) (9, 12CH)
- Métrorragies avant les règles, depuis 1-2 jours « crescendo », pour des règles prévues le 30/4 (SA : 2013, 2016 et à nouveau le mois passé) (9, 12CH)
- Expulsion de mon stérilet posé 3 mois avant jour pour jour. Douleurs de contraction utérine à intervalle régulier de 5 à 10 minutes pendant environ 6h00 (SN) (10, 12CH)
 - Saignements moins abondants au 4ème jour du cycle par rapport aux cycles habituels (11, 15CH)
 - Ressenti de pesanteur sur le périnée entre la symphyse et la paroi antérieure du vagin, non douloureuse, augmentée si vessie pleine, même en position assise et qui diminue en contractant le périnée (habituellement, sensation plus fréquemment relevée au moment des règles) (11, 15CH)
 - Varices vulvaires de retour, perçues, sans douleur. Elles diminuent avec la marche l'après-midi (11, 15CH)
 - Syndrome prémenstruel +++ sans douleur (11, 15CH)
 - Quelques saignements, en avance (plutôt attendu demain) (11, 15CH)

- J'ai constaté des flatus vaginalis pendant mes règles (SN). De plus celles-ci sont plus abondantes avec du sang plutôt foncé (12, 30CH)
- Début brutal des règles (SI). Début contraceptif hormonal le lendemain. Règles abondantes d'emblée (SI) (15, 30CH)

• **Larynx-Trachée**

- Sensation de larynx rétréci (6, 30CH)
- Chatouillement de la trachée sans toux (6, 30CH)
- La trachée chatouille, rare toux sèche en une quinte (6, 30CH)
- Constriction lors des douleurs de gorge mais moins forte. En effet les douleurs de gorge « descendaient » très peu dans le larynx (SN) (10, 12CH)

• **Parole-Voix**

- J'emmêle les mots quand je parle, et je parle sans filtre, crûment, ma compagne dit que j'ai été plutôt abrupte je ne m'en suis pas rendu compte. Malgré moi j'ai dit des choses de manière tranchante (6, 30CH)
- Je perds ma voix lors des épisodes de fatigue (20, 12CH)

• **Respiration**

- Respiration bruyante, accélérée (6, 30CH)
- Ma respiration est rapide le soir au moment du coucher (6, 30CH)
- Respiration accélérée le soir au coucher sans angoisse (6, 30CH)
- Douleur dans la bronche droite à chaque expiration (6, 30CH)
- J'ai une légère dyspnée qui accompagne mes douleurs thoraciques (8, 12CH)
- Dyspnée s'accroissant avec la journée sans efforts particuliers (8, 12CH)

• **Toux**

- Début d'une toux sèche en me couchant, toux car j'ai une gêne dans la gorge. Ne fait pas mal (1, 12CH)
- Je tousse à peine, toux sèche (6, 30CH)
- Toux irritative avec un point sec précis au fond de la gorge à droite qui me fait tousser, comme si on me touchait la muqueuse avec une herbe des champs un peu en épis ;

narine droite bouchée qui cède après un lavage de nez qui soulage aussi ma gorge en l'humidifiant (SM : j'ai régulièrement exactement le même symptôme à gauche, depuis une coqueluche en 2008) (9, 12CH)

• **Thorax**

- Douleur précordiale (sternale) 5mn, pendant yoga, allongée (5, 12CH)
- Sensation de battement dans le thorax (6, 30CH)
- A la sortie du sommeil, sensation de battement dans mon thorax et illusion qu'il est un cube ouvert, au fond orange ou jaune. Mon cœur est une boule jaune brillante, battante se baladant dans ce cube chaud (6, 30CH)
- Apparition de mucus bronchique (6, 30CH)
- Douleur au mamelon droit et en périphérie sur 3cm de diamètre (8, 12CH)
- Douleur qui transperce sous les côtes flottantes 2cm à gauche de la xiphoïde et à droite (pas fréquent). Irradie dans le dos. Aggravé accroupi ou plié en deux. Amélioré en me tenant bien droit (que ce soit assis ou debout) (8, 12CH)
- Grosse douleur à gauche du xiphoïde sous les cotés flottante à entre 18 et 20h. Douleur qui transperce. Amélioré en me tenant bien droit. Si je suis accroupi je sens comme un ballonnet qui se gonfle et se dégonfle (8, 12CH)
- Aggravation constante de la douleur sous les côtes flottantes gauche (à 2cm de la xiphoïde). Transfixiante et ressentie jusque sous les 2 omoplates (8, 12CH)
- La majoration de la douleur sous les côtes flottantes gauche (à 2cm de la xiphoïde) m'ont obligé à voire un magnétiseur. Amélioration après le magnétisme (8, 12CH)
- Douleur intense au milieu en bas du thorax, transfixiante irradiant vers l'omoplate droite. Dès le réveil durant toute la journée accompagnée d'une profonde fatigue. La douleur est améliorée couchée sur le dos immobile (8, 12CH)
- Retour des douleurs au niveau du xiphoïde irradiant sous l'omoplate droite. La douleur irradie aussi aux côtes et rend la respiration plus difficile. Améliorée après le repas (8, 12CH)
- Sensation de goutte de lait qui coule du mamelon droit déclenchée par le frottement superficiel d'un vêtement (SR : apparu la première fois il y a 1 mois, mais il n'y a pas de lait) (9, 12CH)
- Quelques douleurs dans la poitrine (tension, douleur augmentée au toucher) : c'est en période prémenstruelle, rien d'anormal donc... (11, 15CH)
- Acné du décolleté (SI) (15, 30CH)
- Toujours acné décolleté (10 jours plus tard) (15, 30CH)

• **Cœur et circulation**

- Tension à 19h : 16-8, je viens de faire des courses (1, 12CH)

- 9h20 : prise de la tension en pharmacie, 13.7. J'ai marché de chez moi à la pharmacie (5 mn) (1, 12CH)
 - TA 11/7 assise mais seulement 9/6 allongée (4, 12CH)
 - Palpitations le matin (6, 30CH)
 - J6 (27/4, 10h) : 94/62 (FC=78) (9, 12CH)
 - J17 (7/5, 10h) : 102/69 (FC=80) (9, 12CH)
 - Pulsation forte au niveau du cœur, du bras gauche, du trapèze gauche et des cervicales à gauche en m'allongeant sur le dos pour faire la sieste (9, 12CH)
- (SN : pour cœur et bras gauche, mais SM pour le trapèze et les cervicales où je peux avoir ce genre de symptôme pulsatiles seulement si je me couche sur le côté gauche). A noter que j'ai très souvent des douleurs à type de fond douloureux permanent associé à une névralgie d'Arnold/migraine à gauche, ça presse, pèse, enraidit et tape parfois, avec une irritabilité et une hypersensibilité au bruit +++ et à la lumière (cf Tête) (9, 12CH)
- Douleur sous le pied droit et derrière le bras droit (sorte de clignotant « attention risque d'épuisement »), angoisse marquée avec sensation de « poids » rétrosternal, gastrique et thoracique gauches (SN : pour ce qui est de la localisation thoracique gauche) (9, 12CH)
 - Lors de la sieste et la nuit précédente, douleur thoracique gauche semi-profonde constrictive avec sensation d'étau, irradiant au poignet gauche avec angoisse et anxiété marquées pour ma santé (SN) (9, 12CH)
 - Je suis couchée sur le côté gauche, perception de pulsations vers mon épaule gauche : ça « résonne » entre mon cœur et mon épaule et je ne trouve pas de position pour « arranger » ça ; je me recouche sur le côté droit, j'ai peur d'avoir un problème neuro-vasculaire, je pense souvent à ma grand-mère maternelle ces temps-ci (antécédents d'embolie pulmonaire et d'accident vasculaire cérébral)
- (SM : je m'endors habituellement sur le dos, puis je me mets parfois sur le côté gauche en fin de nuit, position où je n'ai ni mal aux cervicales ni à l'estomac, cette position ne me convient pas et je n'en trouve pas d'autre) (9, 12CH)
- Gros stress quotidien des horaires à tenir, avec sensation de poids et de serrement dans la poitrine (SN : cf ci-dessus et cf rubrique Psychisme) (9, 12CH)
 - Fréquence cardiaque moins élevée que d'habitude lors de l'activité sportive (environ 10 battements par minute) sans ressenti physique réel lors de l'effort (11, 15CH)

• Dos

- Raideur de la nuque (SN) vers 8h. Douleur qui descend vers l'épaule droite (comme une contracture), douleur lancinante, améliorée par la pression et en tournant la tête. A 13h la douleur a disparu (1, 12CH)
- Raideur dans le bas du dos, douleur au niveau du colon droit et dans l'aine. Amélioré par la marche et par l'étirement du psoas (SA) apparu pour la dernière fois cette semaine. Douleur lancinante qui tire. A 20h, j'ai encore très mal (1, 12CH)
- La douleur du bas du dos d'hier s'est estompée. Elle est toujours présente mais moins prononcée, raideur et douleur lancinante plus faibles (1, 12CH)

- Petite raideur dans le bas du dos en me levant, passe en marchant. Douleur lancinante (1, 12CH)
 - En même temps que le mal de tête, douleur derrière le cou, raideur au niveau des cervicales. La pression sur les parties douloureuses me fait du bien. Faire des rotations de la tête me fait du bien (1, 12CH)
 - Vers 9h30, raideur dans le bas du dos, douleur qui lance. Quand je me lève (de ma chaise), je n'arrive pas à me redresser complètement. S'améliore en marchant. La douleur est passée à 11h (1, 12CH)
 - Grosse raideur dans le bas du dos vers 7h, s'estompe en marchant. Douleur qui s'estompe en fin de matinée (1, 12CH)
 - 18h : Petite tension du cou à droite, mais je peux bouger la tête sans problème, et ça s'estompe vite (3, 200K)
 - Douleur sous l'omoplate gauche (1mn, comme 3 fines griffes d'oiseau) (5, 12CH)
 - Douleurs le long de la colonne vertébrale, jusqu'au sacrum avec des douleurs brûlantes en décharges irradiant de chaque côté du sacrum, dans le périnée, dans le canal anal, je visualise même comme un tube de douleur des cervicales à l'anus (6, 30CH)
 - Chaleur en haut de la colonne vertébral (6, 30CH)
 - Douleur tiraillante en point dans les fosses lombaires (6, 30CH)
 - Point douloureux rachidien 1ère ou 2e vertèbre lombaire, irradiant plus à gauche (6, 30CH)
 - Douleurs comme des points enfoncés en para-vertébral dorsal, et névralgies intercostales lancinantes, brûlantes, tenaces, durant 4 jours, aucune position ne soulage. Elles apparaissent peu de temps après le réveil (6, 30CH)
 - Mes muscles trapèzes sont douloureux, tendus comme des cordes, nuque douloureuse, lançant des douleurs de type névralgiques, en décharges comme des aiguilles dans le cou irradiant vers le haut du rachis, seulement au mouvement (6, 30CH)
 - J'ai des douleurs intercostales des deux côtés par alternance, lancinantes comme des aiguilles, pénibles, par accès, non corrélé au mouvement (6, 30CH)
 - J'ai des douleurs le long de la colonne vertébrale, jusqu'au sacrum avec des douleurs brûlantes en décharges irradiant de chaque côté du sacrum, dans le périnée, dans le canal anal, je visualise même comme un tube de douleur des cervicales à l'anus (6, 30CH)
 - Il y a comme une plaque de douleurs brûlantes en décharge entre mes omoplates (6, 30CH)
 - Douleur comme un point lancinant pointe interne de la scapula droite (6, 30CH)
- C'est pénible en intercostal 3 et 4ème espace post G. Chaque douleur dure quelques secondes, en salves (6, 30CH)
- J'ai la sensation que la colonne est raide, j'ai besoin de « décoapter » chaque vertèbre et disque intervertébral (6, 30CH)
 - Lombalgies fatigantes (8, 12CH)
 - Point douloureux dorsal para-vertébral droit intense, je suis « nouée » (SA : j'ai régulièrement ce type de douleur en cas de fatigue accumulée, de surmenage et de stress, cela m'indique qu'il faut que je « lève le pied ») (9, 12CH)

- Douleur lombaire et sensation d'inconfort au niveau du point de la rachianesthésie en me penchant (SA et/ou SN : rachis lombaire au niveau des points de ponction de la rachianesthésie et de la péridurale qui semblent se « réveiller ») (9, 12CH)
- Douleurs cervico-occipitales gauches et paravertébrales dorsales gauches avec point douloureux au niveau du point de ponction de la rachianesthésie (cf ci-dessus) (9, 12CH)
- Réveil sans pouvoir me rendormir avec épigastralgies et douleurs juste à côté de C7 à gauche (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12CH)
- Douleur « autour » du point de ponction de la rachianesthésie (en haut et en bas sur 5-10 centimètres et au niveau paravertébral bilatéral) alors que je monte les escaliers, majorées si j'essaie de me tenir bien droite (SN) (9, 12CH)
- Tendance au coup de froid cervical lors d'une balade en forêt (SA : si refroidissement lors d'un effort physique ou si courant d'air sur les cervicales) (9, 12CH)
- Douleur de C7 à gauche et du trapèze gauche déclenchée et aggravée par le froid +/- un faux-mouvement dans le lit, améliorée par le chaud (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12CH)
- Fasciculations juste à gauche du bas du sacrum (SN) (9, 12CH)
- Points douloureux au niveau de C7 et de la dorsale à hauteur de soutien-gorge à gauche (SA : cf ci-dessus, y compris pour la douleur dorsale) (9, 12CH)
- Quelques douleurs musculaires liées à la fatigue, situées sous les omoplates et dans la nuque (tension). Sans conséquence lors d'une longue marche le matin (11, 15CH)
- Quelques douleurs musculaires : en bas du dos, sensation de barre, déjà perçue habituellement en cas de fatigue (11, 15CH)
- Quelques douleurs, type tension (port du sac à dos en balade les deux jours précédents...) (11, 15CH)
- Quelques douleurs bas du dos comme « une barre étirée » (11, 15CH)
- Quelques douleurs bas du dos (tension, liée aux règles) symptôme habituel (11, 15CH)
- Pas de mal de dos, très inhabituel dans une journée ! Chouette ! (15, 30CH)
- Toujours pas mal au dos (plusieurs jours plus tard), pendant plusieurs jours (15, 30CH)
- Fasciculation derrière omoplate G, de longue durée (plus d'une heure) (SI) (15, 30CH)
- Dorsalgies en étau, bloquant la respiration. Aggravées au mouvement et à la respiration profonde. Accompagnées de prurit au milieu du dos (entre les omoplates et un peu plus bas). J'ai oublié de noter à quel moment de la journée mais je crois que c'était le matin en m'habillant. Cela s'est amélioré au bout de quelques minutes en m'asseyant, et en respirant paisiblement (SN) (16, 12CH)
- Douleurs habituelles lombaires et du bassin avec premiers mouvements très difficiles < le matin au réveil, souvent améliorées voir disparues le plus souvent en fin de matinée, mais pas toujours. A noter une nette > à partir de la fin du mois de mai (un lever beaucoup plus facile, même s'il reste des douleurs et des raideurs dans les premières heures, elles sont beaucoup moins vives) (20, 12CH)

• Extrémités

- Pied gauche, côté gauche du gros orteil qui est rouge et un peu gonflé depuis hier (SR) (1, 12CH)
- Dans la matinée : douleur au genou droit (rotule) aggravée par la position assise (1, 12CH)
- Douleur lancinante qui part de la cuisse droite et descend dans le genou (SA). Symptôme apparu pour la dernière fois hier. Douleur lancinante, dans l'après midi et la soirée (1, 12CH)
- Vers 10h : douleur dans le genou droit, douleur lancinante, qui commence en haut de la cuisse et descend vers le genou (sur le dessus de la cuisse). Aggravé en restant assise, amélioré par la marche et la position allongée. Amélioré par la pression dessus et des étirements de la jambe, étirement du psoas (SA). Symptôme apparu pour la dernière fois hier. Symptôme persistant plusieurs jours (1, 12CH)
- Symptôme nouveau : veine qui tremble sur la cuisse droite, sensation que la veine bouge, ne fait pas mal. La sensation se situe sur une ligne droite du genou au haut de la cuisse. on que la veine bouge, ne fait pas mal. La sensation se situe sur une ligne droite du genou au haut de la cuisse. Couchée vers 23h. jambe droite (au dessus du genou) tremblote, saute, en position allongée (1, 12CH)
- Veine ou tendon ou muscle qui saute, tremblote dans ma cuisse droite, Cuisse droite qui tremblote en position allongée, quand je me couche (SN) (1, 12CH)
- Cuisse qui tremblote depuis 8h environ. (1, 12CH)
- 8h30 : cuisse qui saute, tremblote (SN). Passe au bout de quelques secondes (1, 12CH)
- Douleur au genou droit, symptôme ancien qui s'intensifie depuis quelques jours, douleur qui me gêne de plus en plus, je supporte de moins en moins d'être assise. Aggravé par les pantalons serrés et la position assise (1, 12CH)
- Vers 15h : douleur dans le bras droit, comme enserré dans un étau, symptôme ancien, apparu pour la dernière fois il y a quelques semaines. Je ne l'avais plus (la douleur) à 18h (1, 12CH)
- A 1h30 du matin, plante des pieds qui brûle, obligée de sortir les pieds du lit, me l'a fait aussi hier (SA) apparu pour la dernière fois la semaine dernière. En même temps, dessus des orteils qui me démangent, surtout celui à côté du gros orteil, sur le pied gauche. La démangeaison m'empêche de dormir (SA) apparu pour la dernière fois la semaine dernière. Symptôme qui m'arrive quand je mange trop de sucre. Le midi, j'ai mangé un thé gourmand. Cela a commencé légèrement dans l'après-midi et aggravé cette nuit à 1h30. Au matin je n'ai plus la plante des pieds qui brûle. Mon orteil me démange moins (1, 12CH)
- Au lever, les deux petits boutons se sont estompés (sur 2ème orteil pied gauche). Il reste une légère démangeaison qui ne gêne pas. Lorsque je mets des chaussettes cela est plus dérangeant, démangeaison un peu plus intense. A 17h je n'ai plus de démangeaison à l'orteil pied gauche. J'ai été pieds nus depuis 11h ce matin environ (1, 12CH)
- A partir de 8 h, douleur qui descend le long du cou jusqu'à l'avant bras, à droite. La douleur est sur le devant du bras et sur le devant de l'aisselle. Douleur qui lance et irradie, (SA) apparu pour la dernière fois il y a quelques mois. Douleur que j'avais quand j'avais une tendinite et qui revient de temps en temps. Je n'ai plus de douleur à l'épaule et au bras à 20h (1, 12CH)
- Plante des pieds qui brûle le soir vers 21h30 et continue quand je me couche. Obligée de me découvrir les pieds. J'ai but un apéritif le soir (rhum) (1, 12CH)

- Vers 9h, douleur qui descend le long de la cuisse jusqu'au genou droit. Douleur qui lance, douleur qui me gêne de plus en plus quand je suis assise. La douleur arrive de plus en plus tôt le matin. Je commence à la ressentir au réveil légèrement. Il y a une semaine je ne la ressentais pas au réveil (1, 12CH)
- Vers 8h30 douleur dans le bras gauche et l'épaule gauche sur le devant, du côté de l'aisselle (1, 12CH)
- Douleur qui lance. Etirer mon bras me soulage sur le moment. SA, apparu pour la dernière fois il y a quelques semaines. Douleur que j'avais quand j'avais une tendinite au bras gauche. Je n'ai plus de douleur à 18h (1, 12CH)
- Légères crampes aux orteils vers 19h en nageant à la piscine avec des palmes (1, 12CH)
- A 18h30, pied gauche, côté gauche du gros orteil rouge sur 1 cm environ et gonflé, douleur qui lance (1, 12CH)
- Au lever, pied gauche, côté gauche du gros orteil rouge sur 1 cm environ et gonflé. Vers 11h30, j'appuie sur la partie gonflée, du pus sort du côté de l'ongle. Douleur qui lance quand j'appuie dessus et après pendant quelques minutes. J'ai désinfecté à 21h (1, 12CH)
- Au lever, pied gauche, côté gauche du gros orteil rouge sur 1 cm environ et gonflé. L'orteil lance en fin de journée (1, 12CH)
- Vers 15h, petites crampes dans les orteils du pied gauche et ensuite dans les orteils du pied droit. SA, douleur arrivée pour la dernière fois il y a deux semaines quand je suis allée à la piscine (1, 12CH)
- Pieds (plante des pieds) qui brûlent quand je me couche et la nuit, m'oblige à me découvrir les pieds.
- En me couchant je constate que le dessus de ma cuisse tremblote un petit peu, cela ne dure pas longtemps. Ce symptôme est apparu au début du proving (1, 12CH)
- Douleur qui descend le long de la cuisse droite jusqu'au genou droit, douleur qui lance. Douleur légère dans la cuisse, plus intense dans le genou. Dans la soirée, vers 20h30/21h, dessus des orteils qui me démangent, surtout le deuxième orteil, sur le pied gauche et petit orteil entre les orteils. La démangeaison me gêne, je me gratte et cela intensifie la douleur, j'ai de plus envie de me gratter. Je me retiens. (SA) apparu pour la dernière fois il y a 2 ou 3 semaines. Il y a deux petits boutons sur le deuxième orteil du pied gauche et un petit bouton au niveau du petit orteil, entre les deux orteils. Symptôme qui m'arrive quand je mange trop de sucre, repas d'anniversaire avec un peu d'alcool et gâteau d'anniversaire et fête des mères (1, 12CH)
- A noter quand je me suis levée un ressenti de presque crampe dans la cheville droite (je n'avais pas eu de crampes ces dernières nuits), juste un soupçon, et cette sensation est restée là par la suite, et je l'ai même encore ressenti ce matin au lever (3, 200K)
- 7h30 : J'ai été gênée par beaucoup de crampes de la plante des pieds, à plusieurs reprises au fil de la nuit (5 ou 6 fois voire plus), sans raison (genre vin blanc la veille). Je peux en avoir parfois (et plutôt les mollets), mais pas à ce point ! (3, 200K)
- 15h : En écrivant, comme un courant froid le long du dos de la main droite, au niveau du second méta, peut être une 20ne de secondes (sensation complètement inconnue) (3, 200K)
- 22h30 : Juste avant le coucher, quelques secondes une petite pointe douloureuse au milieu du mollet gauche sans raison (3, 200K)

- J'ai oublié de noter hier qu'en pique niquant sous un arbre, j'ai réussi à me mettre 3 petites échardes uniquement dans la paume de la main gauche. Au début, j'ai d'ailleurs cru que c'était un petit bout de verre dans ce que je tenais à la main (tiens, encore le verre...) (3, 200K)
- Ce soir, assise à lire, sur une chaise, j'ai été gênée par une petite douleur au niveau de l'ischion droit, qui n'a pas duré, mais qui m'a rappelé que j'avais ressenti la même chose la veille assise, mais à gauche, vers 16h, pas très longtemps non plus, comme par un petit bouton là (non noté dans le contexte de là où je me trouvais, oublié ensuite). Ce n'est pas une sensation qui est habituelle chez moi (3, 200K)
- Une petite sensation légèrement douloureuse sur la face interne du mollet droit que j'ai déjà pu sentir, qui me semble être d'ordre veineux, plutôt en matinée (3, 200K)
- A noter quand je me suis levée (avant même 2H) un ressenti de presque crampe dans la cheville droite (je n'avais pas eu de crampes ces dernières nuits), juste un soupçon, et cette sensation est restée là par la suite, et je l'ai même encore ressenti ce matin au lever (3, 200K)
- Déjà de suite en me recouchant, sur le dos, comme une vibration dans tout le bassin et le bas du corps, presque comme un grignotage, c'est le mot qui m'est venu, comme un grignotage de petites bêtes, indolore, mais persistant même en changeant de position (3, 200K)
- Vers 18h, rentrant à pied de chez une amie, les mains libres ou peu chargées, j'ai eu bizarrement une douleur sur le dessus et l'avant de l'épaule gauche, j'ai eu la sensation comme si quelque chose de fin se déchirait, étrange, fugace, inexplicable, car aucun autre geste que le balancé des bras ! Ce soir vers 23h, je ressens un petit fond sourd à ce niveau, sans aucune gêne à la mobilisation de l'épaule ni à la palpation (3, 200K)
- J'ai ressenti à nouveau 2 ou 3 fois en journée cette petite douleur en avant de l'épaule gauche, sourde et fugace, sans repérer nettement de mouvement qui la déclenche. Et ce soir je ne remarque rien (3, 200K)
- Vers 19h, sensation sur le dessus de l'épaules droite cette fois, du même ordre que ce que j'ai eu à gauche, un petit élanement fin, fugace, non reproductible aux mouvements de l'épaule ni à la palpation, là encore comme si quelque chose se fissurait, légèrement, un peu plus sur le dessus, région acromio claviculaire, et là encore sans raison, sans porter quoi que ce soit. J'ai eu juste une sensation de ces deux endroits une nuit dans le lit en m'appuyant sur les mains pour me redresser, m'asseoir, très léger. Mon impression sur ces deux endroits, un peu la région des bretelles, c'est comme si quelque chose se déliait, se détendait. (Je ne l'ai plus ressenti les jours suivants, ni à droite, ni à gauche) (3, 200K)
- Nuit très perturbée (mais aussi à cause du contexte où je me trouve), sans rêve noté, sensation de rêves d'ordre personnel et banals. Une plage d'insomnie, me suis assise un moment en tailleur, sans être gênée au niveau des jambes, et quand je me suis relevée, une sensation nette de vibration dans le pied et la jambe droite, nette car j'aurais pu ressentir un fourmillement, ce qui est plus banal pour moi, mais le fait que ce soit une vibration m'a surprise. Ceci est passé en une ou deux minutes (3, 200K)
- Réveil avec crampe mollet gauche (SA mais très rare) (4, 12CH)
- Crampe mollet droit au réveil (plusieurs nuits) (4, 12CH)
- Douleur mollets (quart supérieur en marchant en ville) (5, 12CH)
- Douleur genou droit, en marchant (5, 12CH)
- Douleur dessus du pied gauche en marchant. Surtout dans les escaliers (5, 12CH)

- Douleurs plantaires très élevées et devenues systématiques à la marche, pendant 3 jours consécutifs (5, 12CH)
- Œdème important chevilles, à l'aéroport avant de partir déjà, majeur à l'arrivée en France. A duré 7 jours. Surtout à gauche (5, 12CH)
- Douleur du bord externe de la voute plantaire gauche (pince de crabes) (5, 12CH)
- Douleur lancinante, pressante face antérieure des épaules (deltoïde), des épaules jusqu'au dessus du pli de l'aîne (6, 30CH)
- Comme un fluide descendant face post des bras (6, 30CH)
- Chaleur dans les avant bras (6, 30CH)
- Mains chaudes, pieds froids (6, 30CH)
- Douleur face palmaire des mains remontant en ruban jusque dans les biceps (6, 30CH)
- Chatouillement des olécranes (coudes) (6, 30CH)
- Brûlures de la peau face antérieure cuisse surtout à droite (6, 30CH)
- Pulsations à l'intérieur des bras, comme un battement cardiaque (6, 30CH)
- Sensation d'allègement des jambes comme tirées vers le haut par des bulles d'air (6, 30CH)
- Douleur face antérieure cheville gauche (6, 30CH)
- Sensation de froid mentholé entre les orteils (6, 30CH)
- Douleur cuisante sur l'épaule droite (6, 30CH)
- Contusion et chaleur au dessus des rotules (6, 30CH)
- Je ressens la sensation d'une boule qui gonfle face antérieure poignet droit (6, 30CH)
- Sueurs froides de la pulpe des doigts. Avec sensation d'engourdissement de la pulpe des doigts de la main droite, et froideur et pâleur main droite, la main gauche chaude (2 épisodes) (6, 30CH)
- Chaleur de la pulpe du pouce main gauche (6, 30CH)
- Douleur extenseur du pouce irradiant bord externe avant bras (6, 30CH)
- Faiblesse dans les mains (6, 30CH)
- Douleurs comme une morsure de l'adducteur cuisse droite (6, 30CH)
- Douleurs des hanches, récurrence et majoration soudaine d'un ancien symptôme : douleur brûlante dans les hanches, comme des ballons, gonflés de l'intérieur (6, 30CH)
- Douleurs localisées au hanches, majorées au début des mouvements (6, 30CH)
- Sensation de deux ballons très gonflés à la place de chaque hanche avec douleur sourde, brûlante, ankylosante (6, 30CH)
- Mes deltoïdes ont une douleur brûlante, de courbatures, contusion, dégageant de la chaleur (alors que je suis au repos sportif depuis 1 semaine) (6, 30CH)
- J'ai des douleurs brûlantes, cuisantes dans les bras, et un point douloureux dans les poignets (6, 30CH)
- Réveil de douleur à l'intérieur de la cheville gauche, qui avait été blessée en 2014, comme si on enfonçait une aiguille entre les os, majorée au mouvement (6, 30CH)
- J'ai des douleurs brûlantes, cuisantes dans les bras, et un point douloureux dans les poignets (6, 30CH)

- Les articulations de mes doigts (inter-phalangiennes distales) sont rouillées, douloureuse quand je pince des objets (6, 30CH)
- Une pointe douloureuse claviculaire gauche (6, 30CH)
- Douleurs lancinantes et brûlantes irradiant par accès dans les membres inférieurs, mollet, genoux (6, 30CH)
- Mes muscles sont tendus, en particulier aux bras (6, 30CH)
- Le matin douleurs en salves, lancinantes et brûlantes, erratiques, dans les 4 membres et le tronc (6, 30CH)
- Pincements douloureux, comme des morsures-brûlures lancinantes dans les jambes, genoux, tibias, mollets, et au dessus des genoux en bas du quadriceps (6, 30CH)
- Douleur en salves dans les 4 membres et le dos (6, 30CH)
- Tension dans mes tendons achilléens, douleur brûlante bord externe mollets, partie inférieure des faisceaux quadriceps, olécrane en tendant le bras, épitrochlée bilatérale, deltoïdes (6, 30CH)
- Douleur lancinante et névralgique face antérieure avant-bras, moitié distale (6, 30CH)
- Mes hanches sont comme des boules tendues douloureuses au niveau articulaire (6, 30CH)
- Parfois une sensation de chaleur à la peau, parcourant un trajet du coude au poignet face antérieure (6, 30CH)
- Encore une douleur lancinante en demi cercle autour de mon aile iliaque droite (6, 30CH)
- Douleur brûlante et lancinante crête tibiale gauche, parfois droite (6, 30CH)
- Les épaules sont encore endolories et chaudes et douloureuses au palpé des tendons de la coiffe, douleurs restant longtemps, résonnantes et contuses. Même genre de douleur dans les groupes musculaires des cuisses, derrière les mollets (6, 30CH)
- Douleur névralgique face antérieur avant-bras gauche, lancinante (6, 30CH)
- Douleur lancinante articulation sacro-iliaque gauche irradiant face antérieure de la cuisse jusqu'au genou gauche, sourde, profonde, lancinante, gênant la marche et la descente des escaliers. Irradiant une fois couchée dans la jambe gauche, douleur profonde, osseuse, face antérieure jambe gauche, crête tibiale (6, 30CH)
- Puis apparition d'une dysesthésie proprioceptive : engourdissement ressentie au mouvement de la cheville (6, 30CH)
- Douleurs quasi névralgiques niveau antéro-externe de la jambe gauche, qui durent une seconde et cessent, 2 ou 3 fois dans la journée. Il me semble en avoir ponctuellement depuis quelques semaines ou mois, sans en être certain (SR) (7, 30CH)
- Douleur lancinante au pouce droit (1er métatarse) à la flexion (8, 12CH)
- Je me rends compte que j'ai un peu moins mal aux hanches depuis 1 semaine (30% de moins) (8, 12CH)
- Picotements dans la paume de la main gauche (8, 12CH)
- Tremblement (spasmes) du pouce gauche, aggravé immobile (8, 12CH)
- Douleur entre 2ème et 3ème métatarse de l'auriculaire (suite d'écrasement de l'auriculaire il y a 2 mois) avec difficulté de le plier, avec douleur paralysante dans la moitié de la main droite (8, 12CH)

- Douleur dans la hanche droite qui revient au mouvement (8, 12CH)
- Douleur soudaine, violente et punctiforme au pied gauche vers 17h (coté intérieur du 1er métatarse), disparaissant aussitôt et réapparaissant 3 ou 4 fois dans la soirée. Elle vient et disparaît. Sans modalités (8, 12CH)
- Douleur assez intense +/- paresthésies de la sacro-iliaque gauche irradiant jusqu'au pied gauche après avoir lu une histoire à mon fils dans son lit avec une mauvaise position assise (SA : cela des mois voire années que je n'avais pas eu ce symptôme avec cette intensité) (9, 12CH)
- Douleur très particulière « pré-bug » à l'arrière du bras droit à la jonction entre le deltoïde et les chefs long et latérale du triceps brachial comme si on appuyait avec un manche à balais (SA : j'ai assez souvent ce type de douleur en cas de fatigue accumulée, de surmenage et de stress ; cela m'indique qu'il faut vraiment que je « lève le pied » sérieusement et que je fasse très attention à mon hygiène de vie) (9, 12CH)
- Engourdissement +/- paresthésies du bras droit au lever de sieste (SM : cela m'arrive parfois à gauche, encore il y a quelques semaines ou mois) (9, 12CH)
- Sensation d'eau froide appliquée sur le gastrocnémien interne de la jambe droite majorée par le frottement comme si j'avais mis de l'huile de menthe (SN) (9, 12CH)
- Douleur de l'épaule gauche en antérieur (tendon du biceps brachial) causée et aggravée par le froid dans le lit la nuit avec sensation de raideur/densité cervicale gauche (SA : apparu la dernière fois il y a 2 jours) (9, 12CH)
- Douleur du muscle brachio-radial droit causée et aggravée par le manque de sommeil (SA : j'ai assez souvent ce type de douleur en cas de fatigue accumulée, de surmenage et de stress, cela m'indique qu'il faut que je « lève le pied ») (9, 12CH)
- Fasciculations au niveau du bord interne de la rotule droite (SR : apparu il y a 1 mois environ) (9, 12CH)
- Douleur sourde de sciatique L5 gauche tronquée (de la sacro-iliaque à la face latérale du genou), améliorée en me tenant bien droite (SA : apparu la dernière fois il y a quelques mois) (9, 12CH)
- Douleur de l'épaule droite à table, comme un fil à l'intérieur (ou partie) d'un tendon qui pique et qui brûle (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12CH)
- Douleur de la face interne du genou droit au niveau d'une insertion tendineuse (SA : apparu la dernière fois il y a plusieurs mois) (9, 12CH)
- Douleur du trapèze, du bras et du « bord tranchant » de l'avant-bras gauches alors que je suis allongée, variables selon ma position dans le lit, en lien avec les cervicales (SA ou SM ?) (9, 12CH)
- Fasciculations de la face postérieure du bas de la cuisse gauche (SN) (9, 12CH)
- Douleur de l'index droit comme une douleur de foulure, suite à une sur-sollicitation par l'écriture (SA : apparu la dernière fois il y a des années) (9, 12CH)
- Douleur sous le pied droit (SA : apparu la dernière fois il y a plusieurs mois) et derrière le bras droit (sorte de clignotant « attention risque d'épuisement »), angoisse marquée avec sensation de « poids » rétrosternal, gastrique et thoracique gauches (SN : pour ce qui est de la localisation thoracique gauche) (9, 12CH)
- Douleur au niveau de l'insertion du quadriceps sur le haut de la rotule gauche en montant les escaliers avec de lourdes courses sur le dos après les avoir transportées à vélo par temps lourd ; idem en redescendant les escaliers environ 15 minutes après (SN)

ou alors très ancien à type de courbature après de très longues randonnées en descente) (9, 12CH)

- Sensation d'une « gaine » au niveau du canal carpien droit avec une « âme qui coulisser et frotte dedans » (SA et SR : il y a 1-2 jours et apparu déjà il y a quelques années lors d'une période de surmenage) (9, 12CH)
- Douleur au tendon d'Achille gauche (SM : il m'arrive régulièrement d'avoir mal à droite et j'ai eu en 2009 une grosse tendinite à droite et une petite à gauche) (9, 12CH)
- Au lever douleur au tendon d'Achille droit (SA : cf. ci-dessus), puis vers 7h15 douleur à gauche (SM) (9, 12CH)
- Ce matin et hier soir douleur au niveau du coin supéro-interne de la rotule droite, avec fasciculations fugaces en me couchant pour une sieste vers 14h30, puis douleur de la rotule gauche à l'appui en position à genoux (coup sur un radiateur le 6/5 ?) : douleur très intense presque à défaillir (SM : douleur en appui sur la rotule droite pendant ma dernière grossesse) (9, 12 CH)
- « Gaine » au niveau du canal carpien droit qui « grince » (SA et SR : il y a 1-2 jours et apparu déjà il y a quelques années lors d'une période de surmenage) (9, 12CH)
- Depuis hier (+/- avant-hier), cheville gauche un peu instable (mais pas foulée), +/- « douleur d'appel » de part et d'autre de la malléole externe gauche (SN bien que j'ai les chevilles très laxes et je me les sois déjà foulées, antécédent d'entorse quand j'étais tout petite : côté ?), temps lourd, mental qui cherche ses appuis, « instable », « hésitant », « flottant » (9, 12CH)
- Laxité de la face externe de la cheville gauche avec sensibilité douloureuse localisée et perception de sa « limite », ma limite à prendre au sérieux ; j'ai peur que ma cheville ne lâche ou ne s'ouvre sur le côté en craquant, en « pétant » tout ou en cassant tout (j'ai l'image d'un « Titanic éclair », qui se casse en 2 et coule à pic (... !)) sans laisser à personne le temps de dire ouf ! (9, 12CH)
- Douleur du bras droit, « tout autour » de l'épaule droite, comme si on tirait mon bras vers le bas +/- sensation de fatigue musculaire, qui dure au moins 30 minutes au moment de me sécher les cheveux puis de dire au revoir à mon mari et nos enfants, pour aller à la dernière journée d'une formation très intense ; « tiraillements » au sens propre et figuré (après avoir par ailleurs écrit tôt ce matin dans le carnet de proving en me crispant sur mon stylo) (9, 12CH)
- Hypoesthésie des gros orteils à droite plus qu'à gauche (SA et SM ? : depuis plusieurs années liées a priori à un pincement des racines sciatiques, mais c'est comme si les symptômes se réveillaient, s'amplifiaient et je suis très inquiète, avec l'impression que j'étais dans un déni quasi-complet et qu'il y a peut-être quelque chose de grave) (9, 12CH)
- Douleur de l'épicondyle droit en écrivant (consommation importante de produits laitiers avec sensation d'acidité au niveau des tendons et de l'estomac : je voudrais vraiment changer ça, car ça a vraiment trop duré !) +/- douleur fugace « attention risque d'épuisement » derrière le bras droit hier soir en pliant le linge (9, 12CH)
- Douleurs de fatigue dans les mains à type de courbatures (SN) (10, 12CH)
- Douleurs sans raison, en point dans les cuisses (surtout gauche) qui durent 10 minutes mais qui peuvent être intenses, légèrement améliorées par la pression de la main dessus (10, 12CH)
- Quelques douleurs musculaires (bras, bas du dos), tension liée à la fatigue de la garde de nuit (11, 15CH)

- Sensation jambes lourdes momentanée non expliquée, à la suite de la disparition de sensation de pesanteur pelvienne (11, 15CH)
- Promenade au réveil de la sieste, 1h, jambes lourdes, je ne peux marcher aussi vite que d'habitude (11, 15CH)
- Jambes lourdes (associées aux varices vulvaires), sensation qui diminuent avec la marche aussi (11, 15CH)
- Sensation jambes lourdes fréquentes, intermittentes ces derniers temps (11, 15CH)
- Vers 12h, je faisais des courses tranquillement lorsque j'ai senti un fourmillement et un engourdissement dans la fesse gauche et descendant dans le talon (SN) 12, 30CH)
- Ça fourmille sur la face arrière de la jambe et ça chauffe un peu (12, 30CH)
- J'ai aussi senti une douleur en pointe dans le fessier gauche, cadran supérieur gauche 12, 30CH)
- Le fourmillement irradie sur la face arrière du mollet jusqu'au talon. C'était tout à fait tolérable en marchant, j'ai conduit ma voiture sans problème. En position assise prolongée pour manger, pas de soucis (12, 30CH)
- J'avais aussi une sensation de froid, tout au long de la jambe, comme après l'application d'un gel de camphre/menthol (12, 30CH)
- L'engourdissement était plus proche d'une perte de sensibilité (je peux la comparer à la perte de sensibilité que j'ai senti après la pose de ma péridurale). Lorsque j'ai touché ma jambe c'était comme endormi. Ce symptôme s'est atténué et a fini par disparaître vers 16h. Cette sensation est revenue en soirée (22h) lorsque j'étais assise sur mon canapé, les jambes allongées sur un tabouret, depuis 1heure environ (12, 30CH)
- Vers 18h30, j'ai de nouveau senti les mêmes symptômes au niveau de la face que ceux perçus à 09h30 (fourmillement, engourdissement, sensation de froideur). Cette fois j'ai pu identifier une sensation de battement dans les pommettes en plus. Cette sensation est aggravée en regardant vers le sol (12, 30CH)
- Vers 13h30, au volant de ma voiture, en conduisant, j'ai senti un fourmillement et un engourdissement dans la fesse gauche cadran supérieur externe, et descendant le long de la cuisse, partie postérieure et latérale gauche, idem au niveau du mollet, jusqu'à la malléole externe et se termine dans les orteils (le petit et celui d'à côté) (12, 30CH)
- L'engourdissement était plus proche d'une perte de sensibilité (idem à hier). Lorsque j'ai touché ma jambe c'était comme « endormi ». Ce symptôme s'est atténué et a fini par disparaître vers 18h30. Aujourd'hui cette sensation est apparue une fois assise au volant. Lorsque je marche en me baladant, la sensation a disparu (12, 30CH)
- Réapparition des sensations d'engourdissement et de fourmillements à la jambe gauche, après avoir été assise. Ces 2 sensations partent du haut de la fesse, tout au long de la cuisse arrière, le mollet et jusqu'aux 2 mêmes orteils (petit orteil et son voisin). A noter que j'ai fait 1h30 de route avant d'arriver à Grenoble (position assise prolongée). Tout s'améliore à la marche et debout (12, 30CH)
- Ce matin après la douche j'ai remarqué sur le devant de mon tibia gauche, 10 cm au-dessus de la malléole interne, un creux qui pourrait correspondre à mon talon droit. Je pense qu'il s'agit d'une empreinte de mon talon droit suite à ma position de sommeil. Comme si mon talon était imprimé dans un œdème que j'ai n'ai pas par ailleurs. Ce creux a légèrement diminué et a persisté toute la journée. (SI) (12, 30CH)

- Lorsque je pose le pied gauche, j'ai une douleur type aiguille au niveau de la plante du pied en regard du gros orteil (partie charnue après les orteils). Cette douleur apparaît à la marche lorsque je déroule le pied et que l'appui se trouve sur cette partie du pied. Elle disparaît lorsque je marche avec des chaussures à talon (SI) (12, 30CH)
- Même douleur que hier lorsque je pose le pied gauche. Une douleur type aiguille au niveau de la plante du pied en regard du gros orteil. Cette douleur apparaît à la marche lorsque je déroule le pied et que l'appui se trouve sur cette partie du pied. En soirée après une longue promenade, la douleur dans mon fessier gauche s'est réveillée. C'est la même douleur en pointe, mais pas de fourmillement ni d'engourdissement. Puis cette douleur a disparu dès le repos à table (12, 30CH)
- Pendant le trajet en voiture, les engourdissements et les fourmillements arrivent au bout d'un certain temps, de nouveau dans ma jambe gauche. Dès que je me lève, ces sensations disparaissent. J'ai aussi l'impression que lorsque je croise la jambe gauche sur mon autre jambe, ces sensations s'améliorent. J'ai aussi une plus grande sensation de froid dans la jambe gauche. Du froid qui descend du haut de la jambe, sur la partie postérieure de la fesse puis de la cuisse, le mollet et le pied. C'est un froid glacial (12, 30CH)
- Lorsque je me lève, je constate que j'ai transpiré des 1/2 jambes, uniquement tibia/mollet, avec des gouttes de sueur sur les tibias (12, 30CH)
- Tremblements des mains avec agitation interne (15, 30CH)
- Fasciculation face interne de la cuisse droite (adducteurs), assez intense, durée 20 min (SI) (15, 30CH)
- Fasciculations profondes cuisse gauche vers 18h. Non douloureuses. Durée 15 minutes environ, aggravées en position allongée (SI) (16, 12CH)
- J20 et J24 : douleur/gêne à type de tiraillement au niveau du tendon d'Achille à droite. Aggravée le matin au lever en posant le pied par terre. Améliorée au mouvement au bout d'un moment. (SN) mais après 3 jours de randonnée intensive, 10 km + dénivelés importants. Ce symptôme va persister jusque début Juin (16, 12CH)
- Crevasse + inflammation dans le pli du petit orteil à droite. Peu douloureuse. (SA : dernière fois il y a un an environ ... je ne sais plus) (16, 12CH)
- Douleur sciatique à droite au repos & au mouvement le matin au lever (16, 12CH)
- Douleur du poignet gauche, chez une gauchère. Violente, aggravée par les efforts répétitifs, mais aussi douleur élançante au repos et la nuit. A noter également une amélioration certaine depuis la fin mai (le 31, comme pour les douleurs lombaires et du bassin) (20, 12CH)

• Sommeil

- Levée à 6h30. Sommeil bon depuis 2 nuits (1, 12CH)
- J'ai peiné à m'endormir hier soir (SA), apparu pour la dernière fois la semaine dernière. Idées qui tournent en boucle dans ma tête. Ce matin je me suis réveillée à 6h (sans réveil) et je me suis rendormie. Levée vers 7h30/8h. Couchée vers 22h15. Fatiguée, je me sens lourde. Il faut vite que j'aille me coucher (SA) apparu pour la dernière fois il y a 1 ou 2 semaines (1, 12CH)
- Sommeil pas bon la nuit dernière, je me suis réveillée plusieurs fois, j'avais trop chaud. Il faisait chaud dans ma chambre (1, 12CH)

- Très mal dormi la nuit dernière ; en me couchant, la narine gauche s'est bouchée. Réveillée plusieurs fois par le nez qui coule. Insomnie vers 4h. douleur névralgique du côté gauche de la tête au niveau des dents, joue, sous l'œil gauche et le front, douleur irradie à l'oreille. Levée vers 9h, fatiguée (1, 12CH)
- Très mal dormi la nuit dernière, impossible de m'endormir. A 1h du matin je ne dormais toujours pas. Nez bouché, ça tourne en boucle dans ma tête, j'essaye d'analyser mes douleurs, de voir si une position aggrave, ou un côté... Levée à 7h30. Couchée vers 22h45 (1, 12CH)
- Très mal dormi la nuit dernière, car j'ai des glaires dans la gorge qui m'obligent à avaler tout le temps et me gênent pour respirer. Réveillée dans la nuit (1, 12CH)
- J'ai peiné à m'endormir hier soir, idées qui tournent en boucle dans ma tête, je pense au travail, à ce qu'il faut que je fasse (1, 12CH)
- Au lever et dans la journée, dessus des orteils qui me démangent, surtout celui à côté du gros orteil, sur le pied gauche et petit orteil entre les orteils. Le frottement des chaussettes accentue la démangeaison. La démangeaison me gêne. J'ai toujours les petits boutons (1, 12CH)
- J'ai peiné à m'endormir et j'ai très mal dormi, trop chaud et pied qui démange et pieds qui brûlent. Levée à 6h30 (1, 12CH)
- J'ai peiné à m'endormir la nuit dernière, à 1h du matin, je ne dormais toujours pas, pensées qui tournent en boucle dans ma tête (1, 12CH)
- J'ai eu très chaud la nuit dernière (25 ou 26°C dans ma chambre), ce qui m'a réveillé plusieurs fois (1, 12CH)
- Un premier réveil vers 6h en ayant chaud (banal), je vais ouvrir ma fenêtre et me recouche en me disant qu'il n'y a même pas eu de rêve, pas de symptôme, et que je vais sans doute refaire une prise du remède tout à l'heure. Puis à 7h30, second réveil ! (...) (3, 200K)
- 7h30 : Réveil d'une nuit très entrecoupée, mais assez reposante, sans plage d'insomnie, rêves non mémorisés. Par contre, j'ai été gênée par beaucoup de crampes de la plante des pieds, à plusieurs reprises au fil de la nuit (5 ou 6 fois voire plus), sans raison (genre vin blanc la veille). Je peux en avoir parfois (et plutôt les mollets), mais pas à ce point ! Et j'ai du aussi me relever trois fois pour aller uriner, ce qui est complètement inhabituel (je tiens la nuit le plus souvent sans problème) (3, 200K)
- Lever à 7h (couchée assez tôt hier soir, fatiguée) naturel. Sommeil un peu léger, pas eu à me lever, parfois limite crampes sous les pieds toujours, mais pas jusque là (3, 200K)
- Très étonnamment, j'ai dormi plus de 9h cette nuit !!! Couchée vers minuit suite au passage de ma fille et son ami, nuit d'un trait, reposante, sans rêve mémorisé même s'il y en a eu, sans crampe ni bouffée de chaleur (les deux rares chez moi maintenant, étaient bien présentes en tout début d'expérience), et donc lever à 9h20... extraordinaire !!! (3, 200K)
- 6h30, très bonne nuit encore, même si couchée vers 0h. C'est le rêve de ce matin, ou du moins ce qu'il m'en reste et l'association d'idée qui s'est faite d'un coup qui m'a fait émerger et ouvrir les yeux alors que j'étais en train de me rendormir ! (3, 200K)
- Variable, selon alimentation avec gluten le soir, les soucis, l'ordinateur le soir (4, 12CH)
- Trop chaud la nuit du 14 au 15 mai mais j'avais fait un long voyage ! (4, 12CH)
- Sommeil extrêmement agité (5, 12CH)

- Insomnie jusqu'à 2H, changement fréquent de position, agitation dans le lit, tourne d'un côté et de l'autre à cause de la chaleur du tronc, de la tête et des membres supérieurs, avec pieds froids (6, 30CH)
- Insomnie par afflux de pensées (6, 30CH)
- Très bon sommeil. Malgré les réveils de ma fille je me rendors plus vite qu'habituellement. De plus, ma compagne me signale que curieusement, je ronfle moins qu'avant !!! (???). Je me réveille aussi avec plus de facilité (8, 12CH)
- Réveil la nuit (pas d'horaire particulier) si je reste sur le coté gauche. Si j'étends le bras le long du matelas, la douleur irradie dans l'épaule gauche. Comme une crampe qui m'oblige à changer de position (8, 12CH)
- Deuxième réveil nocturne (contre un seul habituellement ces temps-ci vers environ 2 heures du matin), puis insomnie (SI) avec chaleur moite au niveau du périnée (SN) (9, 12CH)
- Insomnies inhabituelles avec endormissement vers minuit et demi (je n'arrive pas à me coucher alors que je sais qu'il faudrait, car je n'arrive pas à arrêter de réaliser des « tâches à faire » ni à lâcher cet hyper-contrôle présent depuis quelques jours avec par ailleurs l'impression agréable voire grisante d'être très efficace et d'abattre beaucoup de travail avec plaisir et sans impression de fatigue sur le moment) ; réveil vers 6h30 sans pouvoir me rendormir du tout, alors que je suis vraiment une grosse dormeuse et que cela me stresse de voir que mon sommeil se détériore, car je sens que ce n'est pas « normal » et que je vais sûrement bientôt en payer les conséquences (SI et SR : sommeil moins depuis déjà quelques jours ?) (9, 12CH)
- Réveil sans pouvoir me rendormir avec épigastralgies et douleurs juste à côté de C7 à gauche (SA : apparu la dernière fois il y a quelques semaines ou mois) (9, 12CH)
- « Excitation » hier soir avec difficultés d'endormissement avant de tomber de sommeil d'un coup vers 0h45, puis de me réveiller précocement à 5h30, avec une sensation de « tremblements intérieurs » et d'être « à bout de souffle », et de muscles et tendons fatigués et « acides » (au niveau des avant-bras notamment) (cf. rubrique Généralités) (9, 12CH)
- Réveil matinal précoce, encore (9, 12CH)
- Réveil matinal précoce avec envie d'uriner, puis je me recouche des j'ai des douleurs gastriques qui m'empêchent de me rendormir, encore ; je ne vais quand même pas manger toutes les nuits pour les calmer et parvenir à me rendormir (SA : cf. ci-dessus et rubrique « estomac ») (9, 12CH)
- Très bon sommeil malgré des douleurs intenses en me couchant avec des aphtes dans toute la bouche (SA) (10, 12CH)
- Avant coucher tôt (22h30, c'est tôt par rapport à d'habitude), sensation de fatigue importante alors que journée peu chargée physiquement, plus émotionnellement (11, 15CH)
- Garde de nuit à la maternité. Garde chargée, bonne garde, plaisir à travailler. Disparition de la migraine au fil du début de soirée (aidée par l'activité intense) (11, 15CH)
- Sieste après-midi, sensation cotonneuse, impression de flottée, sensation assez habituelle après une garde de nuit chargée (11, 15CH)
- Sieste ce matin, 3h après garde de nuit, suffisante pour récupérer et passer la journée avec les enfants (mercredi...) (11, 15CH)

- Repos post-garde dans la journée, sommeil moins efficace pour le repos (11, 15CH)
- Sieste après-midi après garde de nuit, sommeil récupérateur (11, 15CH)
- Sieste après-midi, au réveil état de torpeur, j'entends les bruits de la maison où tout le monde s'active pour ranger (vécu de façon agréable). État un peu ralenti (11, 15CH)
- coucher de bonne heure, bonne nuit de sommeil interrompue par un rêve de dispute, rendormissement plutôt simple (11, 15CH)
- Couchée de bonne heure car fatiguée (je suis plutôt une couche tard...) (11, 15CH)
- Sommeil agité (11, 15CH)
- Nuit agitée, mais pas fatiguée au réveil (11, 15CH)
- Difficultés d'endormissement car j'ai froid, difficulté à me réchauffer malgré plusieurs épaisseurs et température extérieure normale (11, 15CH)
- Sommeil compliqué par douleur tête, nuit agitée, je cherche désespérément une position antalgique (11, 15CH)
- Repos post-garde dans la journée, sommeil moins efficace pour le repos (11, 15CH)
- Sommeil profond marqué par deux rêves importants sur petit matin. Le rendormissement est difficile, la fin de nuit agitée (11, 15CH)
- J'ai fait la sieste !(SI) (15, 30CH)
- Nuit de J10 à J11 insomnie. Impossible de s'endormir avant 4h du matin malgré fatigue physique. (16, 12CH)
- Deux réveils la première nuit pour uriner (inhabituel) (17, 200K)
- Nuit calme, reposante (19, 12CH)
- Grande difficulté d'endormissement (19, 12CH)
- Sommeil très court comme habituellement (4 à 6h maximum par nuit) mais en général de bonne qualité (20, 12CH)

• **Frisson - Froid**

- Je mange en terrasse ce soir. Il fait 17 °C et je suis en T-shirt, ce qui était impossible auparavant car je suis un grand frileux. Je me rends compte que depuis 3 semaines je supporte mieux l'air frais (8, 12CH)
- Je pense que j'ai eu plus chaud que d'habitude, en effet j'ai dormi tous les soirs fenêtre ouverte malgré un temps frais et humide la nuit. Je n'ai pas pris de « petite laine » lors de mes différents trajets et occupations contrairement à mes habitudes (SN) (10, 12CH)
- J'ai eu quelques « coup de chaud » d'une petite heure environ, localisés sur la moitié supérieure du corps avec besoin de se dévêtir et transpiration à la fin. Ce n'était pas des bouffées de chaleur car c'était durable (ou alors c'était des bouffées de chaleur d'une heure) (SI) (10, 12CH)
- dans la matinée : sensation de froid dans tout le corps, surtout le long de la colonne vertébrale, sous la peau (sensation habituelle) (11, 15CH)
- Arrêt sensation de froid en début d'après-midi après marche active de 45 minutes (11, 15CH)

- Difficultés d'endormissement car j'ai froid, difficulté à me réchauffer malgré plusieurs épaisseurs et température extérieure normale (11, 15CH)
- Froid intense au coucher, dans tout le corps (11, 15CH)
- Frilosité malade avec bouffées de chaleur. Là aussi rien de nouveau (ménopause datant de 25 ans) (20, 12CH)

• **Fièvre - Chaleur**

- 17h : Je n'ai pas observé grand chose, un peu chaud et moiteur par moments, ça ne dure pas (3, 200K)
- Petits moments de chaleur moiteur, comme des bouffées de chaleur douces (chose que je n'ai plus que rarement maintenant) qui sont venues plusieurs fois depuis ces 24h (3, 200K)
- Chaleur : trop chaud la nuit du 14 au 15 mai mais j'avais fait un long voyage ! (4, 12CH)
- Sensation de chaleur du haut du tronc, tête, et membres supérieurs (et ressentie par l'entourage), avec pieds froids (6, 30CH)
- Chaleur radiante du front (6, 30CH)
- Bouffées de chaleurs, chaleur que je sens irradier en haut du dos, dans la nuque et sur la tête (6, 30CH)

• **Transpiration**

- J'ai beaucoup transpiré cette nuit, j'avais trop chaud (25° le matin dans ma chambre à 6h30) (1, 12CH)
- Sueurs profuses de tous le corps par accès dans la journée (6, 30CH)
- Ma compagne remarque une odeur inhabituelle de transpiration (6, 30CH)
- Je transpire plus que d'habitude, front, cou, aisselles, mains (6, 30CH)
- Je transpire alors que je n'ai pas chaud, aisselles, transpiration froide du front (6, 30CH)

• **Peau**

- Peau très sèche, limite dyshidrose au niveau du pouce droit et annulaire gauche (4, 12CH)
- Intertrigo 3e espace entre orteils pied droit, très vite cicatrisé (4, 12CH)
- Pâleur le 2e jour (6, 30CH)
- Teint jaune de toute la peau les jours suivants (6, 30CH)
- Cernes bleu-gris sous les yeux (6, 30CH)

- Je vois ma peau des mains jaune, puis mon visage au teint jaune (6, 30CH)
- Ma peau semble sèche et déshydratée, sans vie (6, 30CH)
- Picotements désagréables, comme des aiguilles dans le dos, sur l'extérieur des cuisses et les épaules. Par vagues, ça ne dure pas. Entre 12 et 19 h (8, 12CH)
- Nævus de la face postérieure du bras gauche gratté le 21/4 sans le voir car il était croûteux au toucher, modifié (irrégulier, plusieurs couleurs), ayant un peu saigné au contact avec coloration noire de la croûte une fois le sang coagulé (SN), ce qui m'inquiète énormément avec la peur d'avoir un mélanome et de mourir, même si je me dis que quand même il y a peu de risque que cela soit ça ; il finira pas cicatriser et la croûte s'en aller au moins 7 à 10 jours après (ce qui m'a paru très long), laissant un aspect similaire à son aspect antérieur et je me sentirai très soulagée (SN : avoir aussi peur que cela pour ma santé) (9, 12CH)
- Apparition d'une crevasse douloureuse (avec un peu de sang au fond) au niveau d'une zone de psoriasis ancienne du coude droit (SN : une crevasse à cet endroit, j'en ai habituellement au bout des doigts, plutôt sur les pouces et index, presque tous les hivers depuis des années) (9, 12CH)
- Augmentation de la rugosité des zones de psoriasis de mes 2 coudes (9, 12CH)
- Prurit au niveau de la main gauche (pouce et index) et du menton (SN) (9, 12CH)
- Augmentation de l'épaisseur d'une verrue du gros orteil gauche constatée après la fin du proving (9, 12CH)
- Quelques rares boutons d'acné sur le visage (SA) (10, 12CH)
- Boutons de moustique très prurigineux, avec rougeur large (10 cm de diamètre) et surface dure en dessous de cette rougeur et du bouton (SA) (10, 12CH)
- Eruption cutanée dos de la main gauche en premier puis bras et épaule. Prurit +++ amélioré par le froid. En fait il s'agit de la gale qui sera traitée rapidement par Ivermectine + Permethrine en crème à deux reprises (une semaine d'intervalle) (SN) Ce qui est curieux c'est que durant des années au Maroc ou ailleurs en Afrique je ne l'ai jamais attrapée ni d'ailleurs aucune autre parasitose cutanée (16,12CH)
- Une plaque d'éruption rouge, arrondie sous l'aisselle gauche (jamais eu auparavant et qui persiste), prurit de cette plaque, < par la transpiration, > chaleur (17, 200K)
- Retour de quelques plaques de psoriasis sur la face antérieure des deux jambes (17, 200K)

• Généralités

- Vers 20h15 en rentrant du travail. Je suis dans la rue à pied, le vent se lève, l'orage approche, je suis comme « électrique », mes poils de bras de hérissent, j'ai l'impression d'être en osmose avec le temps, je suis bien, j'ai le sourire (1, 12CH)
- Au coucher hier soir, il y a eu exacerbation nette d'une sensation de vibration de tout le corps que je peux avoir parfois, mais pas de façon aussi marquée, juste avant l'endormissement (3, 200K)
- Autre chose bizarre qui m'est revenue sous la douche, une sensation que j'ai eue en fin de nuit, sans doute de l'ordre du rêve, sensation étrange, absolument pas physique, comme de creux avec un fourmillement qui creuse une cavité, un peu comme des vers,

mais je ne le visualise pas vraiment, c'est une sensation non physique, vraiment bizarre (3, 200K)

- Déjà de suite en me recouchant, sur le dos, comme une vibration dans tout le bassin et le bas du corps, presque comme un grignotage, c'est le mot qui m'est venu, comme un grignotage de petites bêtes, indolore, mais persistant même en changeant de position (3, 200K)
- Améliorée par la marche, le soleil, la compagnie, les activités choisies ; aggravée par les stress (contraintes administratives) (4, 12CH)
- Asthénie majorée (5, 12CH)
- Je ressens des vibrations pulsantes intenses dans mon corps entier (6, 30CH)
- Je me sens vidée, j'ai un coup de barre, au point de devoir m'allonger, inerte, immobile (6, 30CH)
- Dans la journée, je bouge plus que d'habitude, marche, activité corporelle presque constante, jusqu'à ce que je me tombe, couchée, immobile, ça me soulage, et mes muscles peinent à se détendre, presque en catatonie (6, 30CH)
- Je pars courir, ça améliore mon état psychique (6, 30CH)
- Je marche avec maladresse et inattention (6, 30CH)
- Mon corps est plus en mouvement que d'habitude, je m'active, m'affaire alors que je suis habituellement calme et tranquille (6, 30CH)
- D'habitude je ressens souvent une lourdeur de mes paupières, et je pourrai dormir n'importe où. Je me traîne un peu la journée, mais pas le soir. Mais depuis 1 semaine, je sens plus (+) d'énergie, plus concentré et moins fatigué. J'ai plus de facilité à me lever, même en ayant peu dormi (8, 12CH)
- En buvant un whisky devant la télé, j'ai croqué un insecte tombé dedans. J'ai immédiatement craché dans un mouchoir blanc. Il y avait du sang. Une araignée ? Un moucheron ? Impossible à dire vu ce qu'il en restait (8, 12CH)
- D'une manière générale, aggravation de ma santé. Je commence à m'inquiéter et me demande si cette aggravation soudaine est en lien avec le proving (8, 12CH)
- Quand je suis couché sur le dos et que je m'étire, j'entends clairement et fortement les battements de mon cœur dans mes oreilles (8, 12CH)
- Fatigue générale (physique, mentale et psychique), dans un contexte de détérioration de mon sommeil et de mon appétit depuis quelques jours ; sensations musculaires d'être « grippée », « usée », +/- « cassée », « enflammée » (épicondyles, rachis lombaire au niveau des points de ponction de la rachianesthésie et de la péridurale qui semblent se « réveiller », +/- rachis cervical, +/- tendons d'Achille) (9, 12CH)
- Fatigue très intense, accumulée et aiguë : « et si j'arrêtais le proving pour de bon cette fois-ci !? », « je vais arrêter le proving, ça suffit comme ça ! » (9, 12CH)
- Besoin de grand air. Envie de jardiner et de tailler. Envie de faire des activités dehors (SA) (10, 12CH)
- Sensation d'avoir une marche moins rapide que d'habitude, remarque faite par une de mes filles, qui note mon allure moins vive. Je dois faire un effort pour accélérer le pas et retrouver mon pas habituel (endurance diminuée ?) (11, 15CH)
- A la fin du repas vers 21h, j'ai ressenti un énorme coup de fatigue, précédé d'une forte sensation de froid dans tout le corps (SI). J'ai dû aller changer de vêtement pour me réchauffer.

J'ai eu beaucoup de mal à maintenir mon attention, avec une sensation que tout mon corps était lourd, il pesait une tonne ! J'ai eu un besoin d'aller me coucher, tout me semblait insupportable, besoin de finir tout ce qu'il me restait à faire pour aller dormir, être au calme, sans que l'on me questionne, me laisser tranquille. (SI). Puis 1h après, je me suis sentie beaucoup mieux, plus besoin d'aller dormir.

Par contre, j'ai eu une douleur dans les côtes dorsales, comme après avoir fait du sport, des courbatures. La respiration lente et le repos ont résolu cette douleur très rapidement et finalement je me suis couchée. Au lever le lendemain matin, j'ai une baisse de moral, alors que hier je constatais que tout allait mieux ! (12, 30CH)

- Bonne énergie (15, 30CH)
- Pas d'endurance au niveau musculaire, j'ai du mal à tenir les postures à la danse (SI) Moins d'énergie (15, 30CH)
- Fatigue importante durant la journée. Difficultés de concentration. Envie de se coucher.
- Prise de poids de 2 kg depuis le début de l'expérimentation. Avec envies de sucre le soir et un sommeil qui vient difficilement. Coucher tard. (SA majorés) (16, 12CH)
- Fatigue avec céphalées en barre frontale (sans doute en lien avec le traitement externe de la gale la veille au soir) (16, 12CH)
- Impression générale que ma sensibilité à l'alcool s'est majorée (avec symptômes digestifs ensuite) et que mon hypersensibilité au café a au contraire diminué durant cette période (16, 12CH)
- Lipothymie en me levant d'une chaise (19, 12CH)

• **Remarques de fin de pathogénésie**

- Je constate que les symptômes que j'avais avant le déroulement du proving ont tendances à s'intensifier depuis le début de l'expérience. Je prenais des compléments alimentaires que j'ai arrêté un mois avant le début du proving. Donc je me demande si l'accentuation de mes symptômes vient de l'arrêt des compléments alimentaires ou du proving (1, 12CH)
- Conclusion : ce qui a été frappant pour moi donc en mots : efficacité, gaieté, loquacité, vibrations, creux et creuser, urinaire, sommeil, tension (crampes du début) et détente (ces sensations des épaules). Et puis j'ai trouvé intéressant les réactions de ma superviseuse, et étonnant aussi le rêve de cet ami, comme des résonances avec mon vécu. Pour moi c'est un remède animal en lien avec le végétal (pomme, trognon de pomme) et la terre, et il y a cette boîte dorée précieuse... + mon impression de lien avec l'Afrique (au début), confirmée par les échanges avec ma superviseuse !... (3, 200K)
- L'expérimentation est lancée dans un contexte clinique déjà perturbé : migraines, douleurs plantaires, asthénie, et aussi de découverte 2 mois avant d'une tumeur (FIG). La pente descendante sur laquelle je glissais depuis 4 mois s'est alors accentuée. J'ai dû réagir et faire ce que j'aurais dû entreprendre depuis longtemps ; me faire traiter, et aussi faire un bilan de cette tumeur (volumineuse formation en partie kystique et liquidienne gauche de 10 cm (ovaire) avec en regard un épanchement péritonéal localisé de 14 cm à l'échographie du 30-6-18). Cette expérimentation m'a permis de comprendre plus vite l'abandon de moi-même dans lequel j'étais enfermée (5, 12CH)

- Si je dois trouver un leitmotiv pendant les deux semaines où j'ai senti une différence, c'est comme si je trouvais des trésors cachés, cachés dans la masse de données d'Internet (les cours de Sankaran, l'accès à Library genesis...), chez mes patients (ma patiente Dionaea, qui me livre ses sensations de façon magnifique, alors que de l'autre côté de ma porte il y a un "vernissage" de peintre, ce qui me fait encore penser à quelque chose de précieux), caché dans le reste de la végétation comme ce pied de cannabis, caché dans mon cœur comme dans le rêve inaugural de cette pathogénésie, caché chez ma thérapeute, comme les clefs de mes parents, et ce pan entier de mon existence, que je n'ai pas encore mis à jour, mais que je dois impérativement aller explorer, pour que mon cœur (éteint) se remette à vivre et rayonner comme il le devrait. Et une fois l'énergie retombée, c'est l'inverse qui se produit, je n'ai même pas accès aux corrections des exercices alors que tous les autres y ont accès (7, 30CH)

- Il me paraît important de préciser tout d'abord que j'ai commencé à prendre le remède alors que je n'avais pas réussi à joindre ma superviseure pour l'entretien pré-proving. En effet, je lui avais envoyé un mail 2 jours avant le début du proving, mais elle ne l'a pas reçu. J'ai ensuite envoyé un texto à l'organisateur pour lui demander son numéro de téléphone, mais il ne l'a pas reçu. Ce n'est que le 26/4 que j'ai pu récupérer son numéro de téléphone auprès d'un autre homéopathe. Nous nous sommes contactées rapidement et avons convenu d'un rendez-vous téléphonique le 13/5.

D'autres personnes ont été dans mon cas, mais elles ont attendu de joindre leur superviseur(e) avant de prendre le remède. Pas moi, ce qui me surprend beaucoup à posteriori.

Il faut dire que quand j'ai lu les instructions de l'organisateur et vu que nous devions joindre notre superviseur(e) tous les jours au début, j'étais tellement débordée à cette période-là, que je me suis dit que si je n'arrivais pas à la joindre, cela ne serait pas plus mal, car le proving me prendrait ainsi un peu moins de temps.

Le matin, avant de joindre ma superviseure, je me dis que c'est vraiment trop éprouvant pour moi et qu'il faudrait peut-être tout simplement que j'arrête le proving. Cela me semble presque évident, alors que je n'ai absolument pas envisagé cette possibilité auparavant.

Je lui explique que je me sens « prise au piège », coincée dans une sorte « d'étau » ou « d'impasse ». C'est comme si je ne pouvais plus m'arrêter d'agir, de « faire », de travailler, d'accomplir des tâches et j'ai la très désagréable impression que je pourrais potentiellement « me crasher » ou « exploser en vol ». Je ne me sens vraiment pas en sécurité. Je me sens tout de suite entendue et comprise par ma superviseure, qui m'aide alors à réaliser ce qui est en train de se passer pour moi et à me respecter au mieux. Elle me dit que j'ai raison : c'est trop dur. Et elle me conseille d'arrêter tout de suite le proving, de prendre soin de moi et de me reposer. Elle me dira après coup qu'elle a été très inquiète pour moi ce jour-là. J'ai été très surprise de me mettre à pleurer au téléphone, comme si tout ce que je contenais jusque-là sortait et se libérait d'un coup, si bien que j'ai eu l'impression que j'aurais pu pleurer encore « des heures » à la fin de notre conversation. Puis le même jour, suite à un échange téléphonique avec l'organisateur, il est décidé que je continue au moins jusqu'à la fin de la 3ème semaine (si possible).

Je préviens ma superviseure dans les jours qui suivent et elle me dit que je peux l'appeler quand je veux.

Au vu de ce que j'en avais compris, je pensais que le proving allait être quelque chose de relativement « facile et léger ». J'ai été très surprise du temps et de l'énergie que cela m'a pris.

J'ai trouvé que c'était vraiment très déstabilisant et éprouvant, d'autant plus qu'il m'était très difficile, voire impossible par moment, de faire la part des choses entre ce qui pouvait être imputable au proving ou non dans mon état du moment. J'ai eu la sensation de m'être retrouvée « sans filet » et comme « lâchée dans la nature ». D'ailleurs, sur les tubes roses que j'ai eus à prendre, on pouvait lire « Hsf » barré au feutre noir (peut-être pour « Homéopathes sans frontières » ?) Mais je me suis dit que si cela se trouvait, cela voulait dire « Homéopathie sans filet » et que nous étions « victimes » d'une mauvaise blague (ou moi tout du moins). Je suis en tout cas convaincue que je n'ai pas reçu le placebo !

Arrêt effectif du proving pour moi à J28 (18/5). Aujourd'hui, alors que j'écris le compte-rendu du proving, je réalise que j'ai eu les premiers symptômes peu avant ou juste après la deuxième prise du remède à J0. J'aurais alors dû arrêter les prises du remède, ou du moins contacter ma superviseuse ou l'organisateur, mais je ne l'ai pas fait, ce qui ne me ressemble pas. Les symptômes que j'avais alors ressemblaient pour la plupart +/- à des symptômes connus chez moi. Et je n'avais vraiment aucun recul. Généralement, quand je me lance dans quelque chose, je ne fais pas les choses à moitié et j'essaie d'aller jusqu'au bout, alors je crois que je ne me suis pas trop posé de questions.

Mais peut-être que toutes ces choses font aussi partie des effets du remède : les « problèmes de communication » (difficultés à se contacter par mail, texto ou téléphone) entre moi et ma superviseuse au départ, entre l'organisateur et elle (cf. rêves avec escalier détruit, endroit inatteignable accessible uniquement par une échelle horizontale) cette difficulté à être connectée à mes sensations, émotions, impressions et à m'appuyer sur elles, à écouter les « signaux d'alarme » de mon corps pour ralentir, « lever le pied », me reposer, me respecter (9, 12CH)

- Ressenti au fil de l'observation de la difficulté à s'observer objectivement à tout moment, et physiquement et psychologiquement. Remontée de certains affects que je n'avais pas envie de voir surgir, notamment à travers les rêves que je fais toujours en sorte d'oublier très vite habituellement.

La nécessité d'observation induit une introspection intime qu'il faut accueillir... sentiment d'agacement et envie de tout arrêter après un mois... Persévérance car engagement, mais avec un peu plus de distance car je sens bien que tout cela m'a bousculé même si j'ai relevé peu de symptômes physiques.

Le 24 juin : Bonjour. Petit complément pour le proving. Tout d'abord, dans mon compte rendu, je n'ai pas ajouté que suite à mon dernier cycle, j'ai de nouveau eu une migraine qui a commencé dans la nuit du 19 au 20 juin à J7 de mon cycle, avec un sommet de 5h à 9h et qui a été stoppée par le vomissement à 9h le matin (sans signe gastrique la nuit et une douleur puissante empêchant le sommeil dès 5h du matin) juste à noter que cette migraine est apparue plus tard dans mon cycle que d'habitude.

Ensuite, après lecture du compte-rendu de Valérie, j'ai noté que la période où elle n'a pas réussi à me joindre malgré ces multiples essais (Je ne pensais pas qu'il y en avait eu autant...) c'est la seconde partie de mon cycle où j'étais vraiment moins bien physiquement et moralement (impression globale un peu floue) et comme je l'ai expliqué hier je pense que le remède a plutôt accentué mes symptômes ou mes traits de caractère. Dans cette période, j'ai évité au maximum le contact ce qui me ressemble qd je ne suis pas bien, je n'ai pas envie d'en parler sur le moment et là encore je pense que cette façon d'être était majorée. Quand j'ai rappelé je me souviens vraiment me faire violence et me dire « il faut »... voilà je ne sais pas si ça sera utile car cela intervient après la révélation du remède...

Merci encore pour votre soutien à tous les deux. Je suis quelque part rassurée d'avoir eu le remède et non le placebo et espère que mes symptômes de cycle seront moins marqués la prochaine fois ! De toute façon, cela restera une expérience positive, d'introspection intime et puissante, qui est arrivée au bon moment dans ma vie (et comme je suis dans la première partie de mon cycle, je suis très positive ☐) (11, 15CH)

- L'observation initiale avant de démarrer le proving a été très importante et j'ai fait un vrai « tour d'horizon » me concernant. J'ai pu exprimer et prendre conscience de choses que je n'avais pas vraiment intégrées. J'ai même notés des événements que je n'avais avoués à personne.

C'est une expérience très intéressante et je le ferai à nouveau. J'ai plutôt été globalement bien au niveau psychique. La sensation de retour à la normale est surprenante. J'ai noté que j'avais l'impression de redevenir moi même et effectivement je me suis rendue compte que le retour à la normale a été plus difficile. (Réactivation de symptômes anciens). Cette observation quotidienne des symptômes est vraiment très instructive et cela m'aide beaucoup dans la formation à comprendre et à intégrer « viscéralement » les principes de l'homéopathie. Mon mari m'a fait quelques réflexions du style « tu as des réactions bizarres », mais n'a pas souhaité les noter. Malgré tout, cela demande un investissement en temps important et c'est le seul inconvénient que je peux noter. Mon superviseur a été génial et très investi. Je pense que cette collaboration a aussi été déterminante, et j'ai eu beaucoup de chance (12, 30CH)

- A posteriori, la fièvre ressentie début mai avec le début du proving, et la charge de travail dont je me suis chargée à ce moment là, aura des répercussions jusque bien plus tard, m'amenant un peu au bout du rouleau : pyélonéphrite début Juillet, alors que je n'ai aucun problème de ce côté là (15, 30CH).