

# Lac Rupicaprinum

Le lait de chamois

## Pathogénésie

Réalisée sous l'égide de la Société  
Hahnemannienne Dauphiné-Savoie

Coordinateurs :

Drs Jean-Marie DESCHAMPS et  
Jean-Marie TRIBOUILLARD

Nous remercions chaleureusement toutes celles et tous ceux qui ont participé à cette belle expérience collective :

- Les expérimentateurs et superviseurs, pour la qualité de leurs observations

André Bériér	Bénédicte Magnificat
Valérie Bourin-Klein	Jean-Marc Mignot
Patrick Cambonie	Véronique Morel-Mabilon
Michèle Camelin	Louis Mathieu
Hélène Ceyzeriat	Nadine Moreau
Jean-Louis Chabert	Marie-Christine Nicolaus
Luc Charmasson	Guy Payen
Marie Coizet	Jean-Jacques Perret
Patricia Dalmas	Pernette Pinoncely
Véronique Daudet	Stéphanie Proudhom
Bénédicte Denoix	Patrick Richer
Brigitte Germain	Pierre Robert
Joëlle Grégoire	Martine Robert
Catherine Grossiord	Audrey Rozière
Florence Lapprand	Marguerite Saint-Paul
Dominique Lerbet	Bruno Staquet
Guy Loutan	Dominique Tribouillard
Jean-Luc Mabilon	Aline Vaucher

- Jean-Michel JULLIEN, technicien d'environnement à l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS), pour son accueil et ses conseils éclairés,
- Marc CORNILLON, photographe, pour ses magnifiques clichés de chamois,
- Le Préparatoire des ARCHERS, à Epernay, pour la montée en dilution et la fabrication du remède.

## Summary

Two passionate homeopaths : Drs. Jean-Marie Deschamps, teacher at INHF-Paris and Jean-Marie Tribouillard, instructor at the Dauphiné-Savoie had in 2006 the idea to undertake the proving of chamois milk.

They met with Jean-Michel Jullien, specialist of mountain ungulata. In his capacity as environmental technician for the Hunting and Wild Fauna National Office (ONCFS) he organised

the capture of a milking goat in the Massif des Bauges regional natural park, near the peak of Pleuven in the Savoy region.

The compilation describes in detail the conditions of capture of the animal, the preparation of the remedy and the proving methodology used according to Jeremy Sherr's criteria.

This is followed by a study of the chamois characteristics, detailing his biotope, predators, illnesses, lifestyle, physiology and reproduction.

The proving results are presented extensively, using the exact wording expressed by the provers, all members of the Society or the Dauphiné-Savoie School.

The themes collected fall under the following categories :

- Expected themes corresponding this animal in his environment; such as verticality, snow, attack coming from the sky, sensory acuity, protecting the young, notions of group and family.
- More specific themes; such as renewal, precariousness, gigantism, metal structures.
- A polarity concerning the hip. The link between the hip and the seeking of verticality allowed for an elaboration based on the symbolism of the human body. The authors suggest two cases which pave the way for future prescriptions.

At the end of the compilation, the proving symptoms are transcribed in repertory rubrics and classified according to Kent's Repertory chapters.

## **Résumé**

Deux médecins homéopathes passionnés, Jean-Marie Deschamps et Jean-Marie Tribouillard, respectivement enseignants à l'INHF-Paris et à l'Ecole Dauphiné Savoie, ont, en 2006, l'idée de réaliser une expérimentation du lait de chamois.

Leur rencontre avec Jean-Michel Jullien, spécialiste des ongulés de montagne sera déterminante. Ce dernier, technicien d'environnement à l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS) va organiser la capture d'une chèvre allaitante dans le parc naturel régional du massif des Bauges, près de la dent de Pleuven en Savoie.

Le recueil révèle en détail les conditions de la capture, la préparation du remède et la méthodologie de la pathogénésie réalisée selon les critères préconisés par Jeremy Sherr.

Suit une étude des caractéristiques du chamois, détaillant son mode de vie, sa physiologie, son biotope, sa reproduction, ses prédateurs et ses maladies.

Les résultats de la pathogénésie sont présentés in extenso selon la terminologie exacte exprimée par les expérimentateurs, tous membres de la Société ou de l'Ecole Dauphiné-Savoie

Un regroupement par thèmes est proposé qui permet de découvrir :

- Des thèmes attendus correspondant au monde de cet animal dans son environnement tels que verticalité, neige, attaque venue du ciel, acuité sensorielle, protection des petits, notion de groupe, de famille.
- des thèmes qui paraissent plus spécifiques comme ceux de rénovation, de précarité, de gigantisme, de structures métalliques.
- Une polarité concernant la hanche. Le lien entre l'atteinte de la hanche et la recherche de verticalité a permis une approche selon la symbolique du corps humain.

# Lac rupicaprinum : un nouveau remède

## Le lait de chamois

**Jean-Marie DESCHAMPS (Chambéry) - Jean-Marie TRIBOUILLARD (Annecy)**

Il fallait que le projet jaillisse en montagne ... Ce fut donc au cours d'une sortie en ski de fond, au cours de l'hiver 2005-2006 que deux homéopathes, qui n'hésitent pas à parler de leur passion à la pause - ou même entre deux montées - se dirent : chiche on le fait ! Une expérimentation nouvelle, de surcroît emblématique de la région, vous comprendrez que ce projet nous excita instantanément !

### La recherche de la souche

Encore nous fallait-il trouver la souche et pour cela un homme providentiel apparut. Il s'appelle Jean-Michel JULLIEN, il est technicien d'environnement à l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS), sur le terrain depuis 20 ans, et il nous fait le plaisir d'être avec nous aujourd'hui.

Etablissement public national, qui est sous la double tutelle des ministres chargés de l'écologie et de l'agriculture, l'ONCFS est implanté dans tous les départements métropolitains et d'outre-mer.

- Il définit, met en œuvre et contrôle des mesures de gestion de la faune sauvage compatibles avec les autres activités humaines,
- Il réalise des études et des expérimentations concernant la conservation, la restauration et la gestion de la faune sauvage et de ses habitats,
- Il participe à la mise en valeur et la surveillance de la faune sauvage ainsi qu'au respect de la réglementation relative à la police de la chasse,
- Il apporte à l'Etat
  - son concours pour l'évaluation de l'état de la faune sauvage ainsi que le suivi de sa gestion,
  - sa capacité d'expertise et son appui technique pour l'élaboration des orientations régionales.

Dans notre région, J-M. JULLIEN suit et étudie plus particulièrement la démographie des chamois et des mouflons, leurs déplacements, leurs maladies, leur reproduction.

C'est ainsi que début juillet 2006, nous nous retrouvâmes dans le Parc Naturel Régional des Bauges à la recherche de notre précieuse souche.... Mais qu'est ce que ce PNR me direz-vous ? Certes moins connu que les parcs nationaux (les Ecrins, la Vanoise) ou - toujours dans notre région - que le PNR de la Chartreuse, le Parc naturel régional du Massif des Bauges se trouve à peu près entre quatre villes que vous connaissez bien : Annecy au nord, Aix à l'ouest, Chambéry au sud-ouest, et Albertville à l'est. Sa création en décembre 1995 constitua une reconnaissance nationale de la qualité des paysages et du patrimoine et s'appuya aussi sur l'engagement des 58 communes pour un développement local fondé sur la préservation et la valorisation de ces patrimoines. Bien antérieurement, c'est à dire après la guerre de 39-45, la quasi extinction de la

population des chamois par la chasse intensive avait conduit, en 1950, à la création de la Réserve Nationale de Chasse des Bauges. Mais dès 1913, des forestiers du massif des Bauges ne voulaient plus que l'on puisse louer le droit de chasse dans les forêts domaniales afin de sauvegarder les chamois. Ainsi en juillet 2006, sans le savoir, à la recherche de cette souche, nous nous retrouvions dans un des berceaux français de la protection des chamois...

Comment se passe la capture des chamois dans les Bauges ? Lever tôt, petit-déjeuner, et départ du chalet d'altitude avec des vêtements chauds pour attendre dans la fraîcheur l'arrivée de nos chamois à l'endroit propice. Attirés par le sel, les chamois seront capturés par la chute, déclenchée à distance, d'un filet situé en haut d'un mât.

Mais ni le temps ni la chance ne furent de notre côté en ce jour de juillet, c'est bredouille et trempés par une belle averse que nous rentrâmes à la maison ! Heureusement, les captures des jours suivants permirent à J-M. JULLIEN de nous transmettre un peu de lait, ainsi que les informations qui suivent.

### **La souche**

A Pleuven, dans le massif des Bauges, quelques centilitres de lait furent donc prélevés le 6 juillet 2006 sur une chèvre née en 2002 et pesant 31,5 kg (capturée une première fois le 30/7/03 à Pleuven, elle avait été pesée à 25,55 kgs). Elle était allaitante et son chevreau, 7,3 kgs, fut capturé avec elle. Voici les résultats des analyses qui furent pratiquées par Philippe GIBERT, vétérinaire ONCFS :

« Le sérum de la femelle chamois 2414 de 4ème année, capturée à Pleuven le 6 juillet 2006 a été analysé pour les paramètres suivants :

Brucellose, FQ, chlamyphilose, paratuberculose, salmonellose (SAO), CAEV (Lentivirus), toxoplasmose, agalaxie (*Mycoplasma agalactiae*), IBR (Herpes virus) : tout est négatif.

BVD (Pestivirus) : séropositif. Par contre PCR pestivirus : négatif.

Pour le chevreau 3049, fils de la 2414 :

Brucellose, épидidymite et BVD : tout est négatif.

Quantité de sérum insuffisante pour les autres analyses qui n'ont pas pu être réalisées.

Conclusion : rien à signaler en dehors du fait que la femelle a été en contact au cours de sa vie avec un Pestivirus (sans doute lors du passage d'un Pestivirus en 2003 dans la RNCFS des Bauges) ».

### **La fabrication du remède**

Nous tenons à remercier la Pharmacie des Archers, à Epernay (BP 30 51201 Epernay cedex, tél : 03 26 55 65 83) qui monta secondairement les dilutions du remède, et qui, dès à présent, peut en délivrer à vos patients, en CH ou en Korsakoviennes.

Nous tenons à signaler que nous avons décidé d'appeler la souche *Lac rupicaprinum*, ce qui est un néologisme puisque, si l'adjectif « caprin » existe en latin, ce n'est pas le cas de l'adjectif

« rupicaprin », pas plus qu'en français d'ailleurs. Nous avons opté pour ce nom dans la mesure où la plupart des souches homéopathiques de laits ont été « baptisées » sur le même mode, même si une plus grande rigueur linguistique aurait préféré « Lac rupicaprae ».

## **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 07, où le superviseur évalue les symptômes habituels de son expérimentateur.
- Prise des doses (six doses étaient à la disposition) les 28 et 29 avril 07. Observation et recueil des symptômes pendant les 2 mois qui ont suivi, symptômes recopiés dans les cahiers.
- Mise en commun de l'expérience de chacun au cours de la réunion de la SHDS, le Samedi 30 Juin 2007.
- Exploitation et synthèse de la pathogénésie dans les mois qui ont suivi.

L'aventure a rassemblé 21 expérimentateurs (-trices) volontaires et autant de superviseurs, élèves de l'école et membres de la SHDS, 14 femmes et 7 hommes. Les dilutions utilisées, 5CH, 7CH, 9CH, 30CH 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, ainsi que d'une date qui est celle de l'apparition du symptôme décrit, par exemple : (8, 5CH, 01,30,00).

Il va sans dire, mais nous le précisons cependant, qu'aucun expérimentateur ni superviseur n'avait connaissance de l'origine de la souche.

Nous tenons à remercier vivement l'ensemble de celles et ceux qui ont participé à cette pathogénésie pour la qualité de leurs observations, qui nous permet d'obtenir aujourd'hui un « matériau » de grande qualité. Du côté des coordinateurs, nous avons essayé d'être rigoureux dans la transcription de vos cahiers en suivant la méthodologie de Jeremy Sherr, nous avons rappelé nombre d'entre vous pour vérifier le sens de certains symptômes, et quand nous avons un doute nous n'avons pas gardé ce qui nous paraissait litigieux. Malgré le temps que cela a pu nous prendre, nous avons tenu à effectuer ce travail à deux pour lui donner le maximum de fiabilité, indispensable à de bonnes prescriptions.

Souhaitons à présent que ce nouveau remède, permette à des patients d'être soulagés de leurs maux, et qui sait, de trouver cette harmonie physique et mentale tant désirée !

**Bibliographie :**

- Hahnemann S., Doctrine homéopathique ou Organon de l'art de guérir, 6è 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.

oooooooooooooooooooo

## « *Rupicapra rupicapra* » ... le chamois

### • La tribu des Rupicaprinés

- Dans les Alpes : *Rupicapra rupicapra* ou chamois
- Dans les Pyrénées : *Rupicapra pyrenaica* ou Isard, qui est un peu plus petit, et qui a une « écharpe » sombre qui encadre un dessous de cou clair et plonge en pointe très bas vers le poitrail.
- Dans les montagnes Rocheuses, la chèvre blanche (*Oreamnos americanus*)
- Au Népal, le Goral (*Nemorhaedus*)
- A Sumatra, le Serow (*Capricornis*)

### • La sous-famille des Caprinés (famille des Bovidés) comprend

- le genre *Capra* (chèvre et bouquetins...)
- le genre *Rupicapra*
- le genre *Ovis* (moutons, mouflons...)
- des espèces plus lointaines comme le tahr, le bœuf musqué, le takin....

### • Etymologie

*Rupicapra* vient de *Rupes* : rocher et *Capra* : chèvre, dénomination qui convient parfaitement à ces animaux ayant colonisé les milieux montagnards depuis le nord de l'Espagne au Caucase, en passant naturellement par les Alpes.

### • Caractéristiques communes aux chamois et isards :

- Tête fine et mobile, vue, ouïe et odorat excellents
- Cornes avec crochets terminaux généralement moins fermés chez la femelle
- Cou et poitrail plus développés chez le mâle.
- Cœur volumineux
- Pattes robustes, bien musclées et souples qui permettent une détente exceptionnelle
- Sabots parfaitement adaptés au rocher et à la neige grâce à une membrane interdigitale, une sole molle et rugueuse et un bord corné tranchant.
- Une capacité à survivre en montagne de novembre à avril, à un moment où il n'y a rien à manger, donc une grande adaptabilité à des conditions difficiles (contrairement au mouflon qui, ayant un plus grand territoire, s'adapte en effectuant une migration altitudinale)

### • Population en France

- Estimée à 70 000 en 1998 (enquête nationale ONCFS) le nombre de chamois en France a probablement doublé en 2007. Ils sont répartis dans 23 départements.
- La Savoie est le département français le plus peuplé : environ 18000 en 1999 et près de 25000 actuellement (sources FDC 73)

- A noter la présence d'une sous-espèce dans le massif de la Chartreuse : *Rupicapra cartusiana* : l'animal est plus trapu, plus lourd, a des cornes rapprochées à leur base avec des crochets plus ouverts et un pelage d'hiver plus noir que celui des Alpes.

### • Longévité et espérance de vie

Les chamois peuvent vivre jusqu'à 25 ans, mais peu dépassent 15 ou 16 ans. À partir de 10 ou 12 ans commence la sénescence ou « vieillesse », et le taux de mortalité croît encore entre 14 et 15 ans, ainsi peu d'animaux peuvent dépasser 21-22 ans. Il est à noter que, comme chez les humains, les femelles ont une plus grande espérance de vie. Les chevreaux ont entre 50 et 70 % d'espérance de vie en hiver et d'environ 90 % en été.

### • Morphologie

#### La taille et le poids

Ce sont les plus petits représentants des Caprinés (Chamois, Isards, Mouflons et Bouquetins). Ils mesurent en général pour les mâles adultes entre 100 et 135 cm du museau à la queue, entre 67 et 85 cm de haut au garrot. Le poids est compris entre 25 et 45kgs dans les alpes françaises, certains mâles peuvent atteindre les 50kgs. Les femelles leur sont presque toujours inférieures en poids et en taille. Les animaux ont un poids maximum en automne, alors qu'ils ont accumulé des réserves durant l'été. À la fin de l'hiver, le poids des chamois peut diminuer de moitié.

#### Les cornes

Les chamois se distinguent aisément par leurs petites cornes d'un noir ébène qui, contrairement aux bois des Cervidés, sont conservées jusqu'à la fin de leur vie et en permanence. Les cornes poussent dès la naissance, elles sont visibles dès le deuxième mois. L'accroissement de l'étui est maximum lors de la deuxième année de vie. Dès la quatrième année, les cornes ne poussent plus que de 1 à 3 mm par an. A cet âge elles mesurent environ 15 cm pour 70 g (étui seulement – contre 3 à 6 kg pour le bouquetin mâle). Elles poussent tout d'abord verticalement, puis, elles s'infléchissent vers l'arrière pour former le crochet. Les cornes sont composées de deux éléments principaux : l'étui corné et la cheville osseuse. Cette dernière fait partie de l'os frontal. C'est elle qui est responsable de la croissance des cornes grâce à un tissu chorio-épidermique. L'étui corné, quant à lui, est composé de cellules épidermiques mortes et kératinisées (substance riche en soufre et fondamentale des poils, ongles, plumes, et cornes). Sur l'étui corné, nous pouvons distinguer deux types de reliefs : des annelures de parures (rarement sur tout le tour), et des anneaux d'âges (tour complet et plus marqué). Les annelures de parures sont des protubérances plus ou moins marquées, à ne pas confondre avec les anneaux d'âge qui sont dus à un arrêt hivernal de la croissance des cornes. L'arrêt de la kératogenèse est dû à une nourriture moins abondante et moins riche en minéraux.

Les cornes de chamois, très acérées, peuvent déchirer la peau du ventre ou des pattes lorsque les mâles se combattent au moment du rut. Leur arrondi possède un fort pouvoir d'impact et peut dissuader des intrus (renards). En cas d'attaque par un aigle, la mère, pour défendre son petit, se dresse sur les pattes postérieures et pointe ses cornes en direction de l'assaillant.

## **Les glandes rétrocornales**

C'est une des particularités du chamois, elles sont présentes chez les deux sexes à l'arrière des cornes ; elles sont de la taille d'une noix. Chez les mâles, elles grossissent dès septembre et au moment du rut, elles sécrètent une odeur très forte qui, pense t'on, servira à marquer leur territoire. Les animaux en imprègnent les arbres et les rochers. Il semble également que l'odeur des glandes excite la femelle pour favoriser l'accouplement : c'est pourquoi elles sont parfois appelées glandes de rut.

## **Les dents**

Les chamois ont une dentition définitive à 4 ans révolus. Elle comprend 32 dents dès le 45e mois (20 dents de lait) : 12 prémolaires, 12 molaires et, 8 incisives. Le maxillaire supérieur est toujours dépourvu d'incisives comme chez tous les herbivores ruminant.

## **Le pelage**

La fourrure du chamois se compose de trois sortes de poils : les poils de jarre longs forment l'essentiel du pelage ; près du corps on trouve le duvet qui forme une couche laineuse protégeant l'animal contre le froid en hiver ; et entre les deux des jarres médians, plus courts. Sur l'échine, les chamois mâles portent une crinière, communément appelée « barbe », qui peut mesurer jusqu'à 30 cm lors du rut, alors qu'en été elle ne fait plus que 5 à 7 cm. Grâce à un muscle horripilateur, les poils de la crinière peuvent se dresser verticalement.

## **Les mues**

Contrairement à la seule mue annuelle du bouquetin, mais à l'instar des chevreuils, chamois et isards changent deux fois de livrée dans l'année. Chez eux à chacune des mues, les trois sortes de poils du pelage sont entièrement et progressivement renouvelées. Dans chaque papille bulbair du poil en place naît un poil nouveau qui repousse le poil ancien. Les mues sont adaptées aux saisons et ne laissent jamais les animaux découverts. La nature même des poils (remplis d'air isolant pour les jarres), leur forme (le duvet est frisé), mais aussi leur longueur et leur couleur (le noir absorbe la chaleur solaire) contribuent à assurer une protection optimale, notamment lors de l'hiver en altitude.

La mue de printemps débute fin mars et le pelage sombre commence à s'éclaircir. Début mai, les poils grisonnent et tombent : c'est la pleine mue pendant laquelle les poils se détachent par touffes, parfois par plaques entières. A cette époque les chamois ne sont pas à leur avantage, on pourrait croire qu'ils sont atteints de pelade. En juin presque tous les poils sont tombés, les animaux ont revêtu leur fine robe d'été et arborent une silhouette fine et élégante. Mais ce pelage estival ne sera porté qu'à peu près trois mois.

La mue d'automne commence mi-août avec la perte progressive des poils d'été. Les nouveaux jarres d'hiver commencent à assombrir le pelage. La mue se poursuit en septembre, fin octobre le pelage est presque noir et les poils continuent de s'allonger et de s'épaissir pour offrir une protection maximale au froid. Cette mue est moins spectaculaire que celle du printemps puisque la toison à perdre était plus courte. Le nouveau pelage sera porté environ 8 mois.

## **Les sens**

La vue du chamois lui permet de distinguer un mouvement à près d'un demi kilomètre dans la pénombre, mais cet animal éprouve des difficultés à identifier des objets immobiles même proche de

attention à tout bruit insolite, et pour repérer s'il y a danger ou non, ils utilisent leur sens le plus développé : l'odorat. Ce sens leur permet de confirmer, par vent favorable, la présence d'intrus à plus de 500 mètres.

### **Les sabots**

Les sabots sont constitués de deux doigts de pied qui peuvent s'écarter pour mieux adhérer aux rochers. Le pied des chamois comporte également une cloison interdigitale recouverte de poils qui lui évite de trop s'enfoncer dans la neige et qui fait office de raquettes en élargissant la surface du sabot. Par ailleurs la substance cornée située au-dessous du sabot conserve une remarquable élasticité de « caoutchouc durci », sur l'animal vivant.

### **Le cœur et les poumons**

Cet animal est tout à fait adapté à son milieu comme le montre bien leur cœur très volumineux. En effet, il pèse de 300 à 350 g pour 30 à 50 kg – le cœur de l'homme fait ~250-300 g pour 60 à 80 kg – et de plus, le sang contient plus de 12 à 13 millions de globules rouges par millilitre : quatre à cinq fois plus que l'homme. Le sang - assez épais - a une température élevée qui a toujours intrigué : 39° au repos et près de 43° chez des sujets affaiblis ou blessés. L'épaisseur des ventricules atteint 1 cm. Les poumons des chamois sont également très grands : environ 1 kg. Ces particularités du chamois font qu'il peut aisément gravir et descendre plusieurs centaines de mètres de dénivelé en quelques minutes.

### **La position demi fléchie**

Le chamois contrairement à d'autres animaux a une position demi fléchie. Ce qui lui procure une détente spectaculaire et une puissance remarquable. Les os forment des angles fermés qui feront office de ressort lors d'un saut.

### **Le bézoard**

Le bézoard est une sorte de boule contenue dans certains estomacs de chamois. C'est un léger conglomérat de taille moyenne, variant de la taille d'une noisette à celle d'un œuf de poule. Le bézoard est constitué de fibres, de débris végétaux et de poils de léchage liés par la résine ingérée en même temps que l'écorce des conifères et tous matériaux non dissous par les sucs digestifs. Cette boule peut aussi contenir de la silice et des sels minéraux. Elle finira par devenir lisse et brillante, de couleur brun foncé et dégagera une forte odeur musquée. Tous les chamois peuvent avoir cela, mais cela ne les gêne en général pas. Un bézoard trop volumineux peut être cause de mort car le transit intestinal en est bloqué. Les cas mortels sont rares. Autrefois on utilisait ces boules comme porte-bonheur mais aussi pour guérir certains maux et même supprimer les vertiges.

### **• Distinction des sexes**

### **L'allure**

Le dimorphisme sexuel est peu marqué chez les chamois. En effet, les individus des deux sexes portent des cornes presque semblables et n'ont pas de grandes différences morphologiques. Il est cependant possible de les reconnaître à distance : le bouc a un cou plus massif, et dégage une impression de puissance dans l'avant main. La chèvre quant à elle paraît plus fine et a un cou plus

## **Le pelage**

Dès la quatrième année, les mâles ont, lors de la période de rut, un pinceau pénien, de longueur aléatoire, qui prolonge le fourreau de la verge. Cette particularité permet aisément de repérer un mâle en hiver.

## **Les cornes**

L'angle formé par le crochet permet de distinguer un mâle d'une femelle : le crochet ouvert est le signe distinctif des femelles (plus de 45°). Le diamètre des cornes est également plus fort à la base chez le mâle. Mais attention, ces règles souffrent de nombreuses exceptions.

## **L'attitude**

Lors du rut, il n'est pas rare que deux mâles se poursuivent sur de longues distances. Il est également possible d'observer les chamois lorsqu'ils urinent ; cela permet de déterminer avec certitude leur sexe : les femelles urinent très « accroupies » en arrière des postérieurs alors que le mâle le fait pratiquement « debout » entre ses quatre pattes.

## **• Régime alimentaire**

### **Préférences**

Ils aiment les plantes herbacées qu'ils trouvent dans leurs biotopes. Grâce à un étalement de la germination et de la croissance dans le temps et en fonction de l'altitude, en montagne, une nourriture appétissante est disponible du printemps à l'automne. Elle est très riche en matière nutritive grâce à l'intensité du rayonnement solaire. Les animaux savent opérer un choix sélectif et ne consomment parfois qu'une partie de la plante. Ils mangent principalement les graminées et les fleurs telles l'iris, les jonquilles, et les gentianes. En été, les légumineuses (trèfle des Alpes) constituent « le plat » principal des chamois. Il est à noter que la Doronic à grandes fleurs est nommée par les Allemands « Gemsengras » ou « herbe à chamois ». Curieusement, les chamois mangent des plantes qui sont vénéneuses pour bien d'autres animaux, telles l'aconit, la belladone, ou la digitale ou très amères comme les fruits de la grande gentiane jaune. Mais ils dédaignent les plantes fortement aromatiques comme la menthe ou l'origan. Des études fines du régime alimentaire des chamois de la réserve nationale de chasse et de faune sauvage des Bauges (Savoie, Haute-Savoie), par typage de l'ADN des chloroplastes des cellules des plantes, présentent dans les crottes et les contenus de panses des animaux, sont actuellement en cours (CNRS Grenoble).

### **En été**

Les chamois mangent dès l'aube et se reposent en ruminant dans la matinée. Vers midi, ils broutent à nouveau pour ruminer dans l'après-midi. Vers le soir, aux alentours de 18h, ils prennent un dernier repas diurne. Il a été montré dans la réserve des Bauges que la fréquentation touristique modifiait significativement ce « schéma ».

### **En hiver**

Leur nourriture est disponible en forêt, ou sur les versants escarpés et ils n'hésitent pas à descendre à la limite des neiges en hiver ou à rester à proximité des arêtes balayées par les vents. Génévrier,

chamois en hiver. En cas de pénurie, il y a encore le rhododendron très rêche et coriace, ou même l'écorce des arbres.

Lorsque la neige recouvre la montagne, les chamois ne trouvent plus - hors forêt - les plantes herbacées que dans des pentes à forte inclinaison balayées par les vents, là où la neige ne tient pas longtemps, et dans celles exposées au sud où elle fond rapidement. Même là, on les voit parfois gratter vigoureusement pour découvrir la nourriture.

En hiver les animaux broutent très tôt, et toute la matinée, de 6h à midi. En milieu de journée, ils ruminent et se reposent quelques heures pour recommencer à manger vers 15h et cela jusqu'à 18 heures. De récents suivis par satellites d'animaux équipés de colliers GPS, dans la RNCFS des Bauges, viennent de prouver que les chamois avaient en toute saison une activité diurne non négligeable (ONCFS).

### **Le sel**

Comme tous les ruminants, nos chamois ont une nécessité physiologique de manger du sel (principalement au printemps). Ils le trouvent dans des salines naturelles, mais ne dédaignent pas les pierres à sel des bergers. Le sel peut atténuer les troubles dus au changement rapide de régime alimentaire au printemps, ou peut-être pallie-t-il une carence en sels minéraux suite à l'hiver.

### **L'eau**

Les chamois ne boivent presque jamais d'eau. Ils la trouvent en grande quantité dans les plantes qu'ils ingurgitent qui sont à 70% des pentes croissant en milieu humide. Quelques fois à la fin des poursuites du rut ou en été par grande chaleur, les boucs mangent de la neige. Les chamois évitent d'instinct les zones exposées au soleil, ce qui réduit les pertes en eau, et leur permet de trouver leurs plantes préférées.

### **• Chevrées**

#### **La composition des groupes**

Les chamois se regroupent par bandes appelées chevrées. Une chevrée est composée de femelles, de jeunes de l'année et d'animaux de deuxième année (éterlous et éterles). La taille moyenne de ces groupes matriarcaux, dans les Bauges, est de 20 individus et leur composition varie dans le temps, les groupes sont dits labiles. Au printemps la composition des chevrées évolue car dès la mi-avril, et jusqu'au mois de juin, les femelles en fin de gestation, s'en écartent pour mettre bas un chevreau. Elles élèveront leurs jeunes jusqu'à l'âge d'un an « en mutualisant » leur surveillance (nurseries). Dans ses premières semaines de vie, le chevreau ne quitte jamais sa mère et lorsque cela se produit, la chèvre le rappelle auprès d'elle par un bêlement sourd et rauque. Si c'est lui qui la perd, il émet un chuintement bélé auquel elle répond. Les chevreaux sont très joueurs, ils se poursuivent, font des cabrioles, glissent sur les névés. Après 20 jours, des bosses annoncent l'arrivée des cornes. Leur sevrage est très progressif, la part des végétaux dans l'alimentation augmentant fortement dès le premier mois, cependant, les mères peuvent encore avoir du lait au mois d'octobre.

Les boucs quant à eux passent l'essentiel de leur temps seuls ou en petits groupes. Dès le mois d'août cependant, ils se regroupent en prévision du rut qui aura lieu entre la fin octobre et Noël et on peut alors les observer par dizaines tentant au quotidien d'établir une hiérarchie entre individus (postures d'intimidations, poursuites, coups de cornes...)

## **La vie des chevrées**

Les chevrées peuvent être constituées d'une centaine de chamois mais également de quelques individus seulement. Les déplacements et itinéraires de fuite sont guidés par une femelle dominante qui en quelque sorte règle la vie du groupe. Les jeunes de l'année, rassemblés, restent sous la surveillance permanente d'une des mères du groupe pendant que les autres s'alimentent. En cas d'alerte, chaque mère viendra retrouver son chevreau et la dominante « organisera » la fuite.

Des travaux scientifiques menés dans les réserves nationales de chasse et de faune sauvage d'Orlu (Pyrénées ariégeoises) et des Bauges (Savoie), ont mis en évidence une forte relation mère-fille. Grâce au marquage de chamois et d'isard à l'aide de colliers à fanions de couleur, les auteurs (ONCFS et CNRS) avancent qu'il semblerait exister une « transmission sociale de mère à jeune », les jeunes suivant fidèlement leur mère pendant une année apprenant d'elle l'espace utilisable, les limites et trajets, toutes choses qu'ils mémoriseraient. Les jeunes mâles, à un an, sont exclus des groupes matriarcaux mais pour les chevreaux femelles cette « éducation » conduit à la fidélisation au domaine maternel (philopatrie).

### **• Cycle de vie au cours des saisons**

Au printemps les chamois exploitent les ressources alimentaires de leur domaine vital en fonction de la repousse de la végétation. C'est aussi vers cette époque qu'a lieu la mue printanière. Le pic des naissances dans les Bauges se situe au 26 mai, mais elles peuvent intervenir dès la fin avril et jusqu'à la fin juin. Après moins d'une heure, les chevreaux peuvent se lever, et après une à deux semaines ils intègrent la chevrée, parfaitement capables de la suivre.

En été, les chamois bénéficient d'une nourriture abondante, et ils en profitent pour constituer des réserves de graisse qui leur permettront de passer l'hiver.

Vers la fin de l'été, début de l'automne a lieu la seconde mue, peu spectaculaire : ils perdent leur pelage d'été, et de nouveaux poils poussent, assombrissant progressivement le pelage d'été; puis de nouveaux poils poussent, plus longs et épais, rendant le pelage presque noir, offrant ainsi une protection excellente contre le froid. C'est en automne-hiver, qu'a lieu la période du rut.

En hiver, la nourriture est rare, et la mortalité est maximale. La couche de neige réduit leurs possibilités de déplacements. Les chamois se contentent de manger les arbustes, et les quelques herbes qui dépassent du manteau neigeux.

### **• Biotope et aire de répartition**

#### **Territoire du chamois**

Environ 150-400 hectares pour la femelle, 350-600 pour le mâle, 2500 pour les mouflons). Les déplacements sont essentiellement dictés par la recherche de la nourriture, et d'un « confort » thermique. Ils arpentent leur territoire le jour mais aussi de nuit comme l'ont montré certaines études. Ils effectuent aussi des déplacements saisonniers, liés à l'enneigement, ou au printemps pour trouver d'autres pâturages.

A la différence des bouquetins dont la capacité de colonisation est lente, les chamois sont des colonisateurs plus actifs. C'est surtout l'anage de quelques éterlous qui émigrent et colonisent de

nouveaux territoires, parfois à plusieurs dizaines de kilomètres. Sous la pression sociale peut être, un faible pourcentage de femelles adultes effectuent aussi des déplacements (de l'ordre de 4kms à vol d'oiseau dans les Bauges) Ces émigrations permettent de repeupler naturellement des territoires d'où ces ongulés ont disparu, parfois depuis des millénaires (ex. du Jura à partir de chamois suisses).

## **Niveau géographique**

On trouve des chamois en Europe, en particulier dans les Alpes, le Jura, les Pyrénées, les Balkans, les Carpates, les Sudètes, le Caucase, et encore dans bien d'autres lieux. Les chamois ne sont pas difficiles, ils peuvent coloniser des types d'habitats très différents, bien qu'ils s'adaptent facilement à leur environnement : il existe des différences morphologiques entre les sous-espèces. D'une manière plus générale, leur habitat est compris entre le 50<sup>ème</sup> et le 37<sup>ème</sup> degré de latitude Nord. En Nouvelle-Zélande, au début du XX<sup>ème</sup> siècle, la population est passée de 10 chamois importés à plus de 12 000 individus et l'on a actuellement recours à des abattages massifs pour limiter leur prolifération.. En Norvège par contre une tentative d'introduction dans les années soixante a été un échec.

## **L'altitude**

On croit souvent que les chamois se cantonnent à la haute montagne, ce qui est faux. Dans les Alpes ils sont en fait repoussés par l'homme à l'étage alpin. L'altitude qu'ils affectionnent le plus est la zone des forêts et la partie inférieure des zones pastorales, entre 800 et 2300 m. Plus haut, ils sont limités par la présence plus rare des pelouses alpines, inexistantes au-dessus de 3000 m : il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'herbivores. L'absence d'herbe ne les empêche pas d'effectuer des incursions à haute altitude : on en a repéré à plus de 4750 m, juste sous le sommet du Mont Blanc ! Vers le bas, ils sont limités principalement par l'homme et ses constructions. En l'absence de celui-ci, il peut s'établir à des altitudes extrêmement basses, comme dans le Jura, dans les Vosges du Sud, ou le Massif Central ; jusque vers 600 m.

## **Le relief**

Bien plus que l'altitude, c'est le relief qui conditionne l'établissement du chamois. Partout où il est présent, on remarque un relief plus ou moins accidenté. Il n'y a aucun exemple de chamois vivant en terrain plat ou dépourvu de zones rocheuses. Bien qu'ils puissent utiliser leurs cornes pour se défendre, les chamois préfèrent de loin la fuite. Leur rapidité et leur agilité sur le rocher n'ont en effet que peu d'égal. Ils se sont parfaitement adaptés à la rocaille, aux falaises et terrains escarpés : la configuration de leurs membres et de leur sabots, la puissance de leur cœur, la quantité de globules rouges de leur sang, leur capacité pulmonaires en témoignent. Aussi cherchent-ils un relief accidenté pour assurer leur sécurité. De plus, l'herbe d'altitude est de meilleure qualité : elle peut contenir jusqu'à 50% de protéines et 100% de phosphore de plus qu'en plaine.

## **Le climat**

Le chamois peut vivre dans une grande diversité de climats, avec des moyennes de températures hivernales de -10 °C et des maximums estivaux de 25 °C ; les précipitations s'échelonnent de moins de 1000 à plus de 3000 mm annuels. Des populations de Nouvelle-Zélande peuvent essuyer des pointes de 8500 mm par an dans certains secteurs. Les chamois sont très bien protégés du froid par leur épaisse fourrure hivernale : une température de -25 °C les laisse parfaitement indifférents. Par contre, on observe qu'ils fréquentent les ubacs et autres zones relativement ombragées : ils craignent la chaleur ! Les chamois sont par contre très bien adaptés (sabots, pelage) à la présence de neige au

## Les forêts

Tous les habitats de chamois comprennent au moins un secteur forestier, qui leur offre gîte, couvert et protection. Contrairement à une idée reçue, certains chamois vivent toute l'année dans la forêt (*populations sylvicoles*), contrairement aux *populations rupicoles*, qui passent leurs étés et automnes plus haut que celle-ci.

### • Horaire journalier

Les chamois sont généralement considérés comme des animaux diurnes, mais on sait aujourd'hui qu'ils sont aussi actifs de nuit (localisations GPS). Un quart du temps est consacré au repos, durant lequel s'effectue la rumination. Ils consacrent également un certain temps aux déplacements. Le reste de la journée, ils surveillent les environs et entretiennent les relations sociales, et les jeunes jouent. Leur journée consiste en une alternance de phase de d'activité et de repos, de durée variable. Les membres d'une chevrée ne s'adonnent que rarement tous en même temps à une activité, mais on peut observer une tendance sur la chevrée. Les saisons influent sur ce rythme. En été et automne, les chamois ont tendance à s'alimenter en début et fin de journée, typiquement de 6 à 12 h et de 14 à 18 h, encadrant ainsi une phase de repos. C'est à cette période qu'ils passent le moins de temps à s'alimenter. En hiver, ils se nourrissent au cours de séquences plus brèves mais plus fréquentes sur un cycle de 24 heures. Au printemps, amaigris, ils se nourrissent presque tout le jour. Ceci est valable pour les chevreaux, les éterles (femelles de 1 an) et les femelles adultes et partiellement pour les éterlous. Les mâles adultes, au printemps et surtout en automne, lors du rut, passent énormément de temps dans les interactions sociales et l'observation, au détriment de l'alimentation.

### • Causes de mortalité

## L'hiver

L'hiver est la période la plus rude pour les chamois. Les mâles sortent du rut, et ont donc durement ponctionné leurs réserves. Les femelles doivent développer leur futur chevreau, alors que la nourriture se fait rare et peu énergétique. De plus, les abondantes chutes de neige cachent l'herbe, forçant les animaux à de pénibles déblayages s'ils veulent trouver de la nourriture et à aller sur des arêtes où l'herbe apparaît plus vite. La neige provoque également des avalanches, que les chamois ne parviennent pas toujours à éviter. Les jeunes de l'année y sont particulièrement sensibles, et beaucoup ne survivent pas à leur premier hiver.

## Les maladies

- La kérato-conjonctivite, liée à un mycoplasme, est l'affection la plus fréquente chez les chamois (et les bouquetins). Elle affecte l'œil, en l'enflammant, l'ulcérant et pouvant conduire au percement de celui-ci. Les animaux se déplacent avec peine, parfois avec un cristallin pendant en dehors de l'orbite. Les aveugles se laissent approcher de près, et parfois tombent des rochers. Jusqu'à 95% des individus peuvent être affectés, mais le taux de mortalité ne dépasse pas 20%, ce qui n'empêche pas qu'il puisse falloir plus de 10 ans pour que la population retrouve son effectif initial.

- La bronchopneumonie est spécifique aux ongulés de montagne qui ont à subir les rigueurs climatiques de l'altitude.

- L'echtyma est une maladie virale, elle provoque des pustules à croûtes sur les lèvres, le nez, les

incapacité à se nourrir.

- Parmi les autres maladies infectieuses, signalons encore la brucellose, et la fièvre aphteuse qui génère des aphtes sur la langue, les pieds et les mamelles.

- Dans les maladies à ectoparasites, on rencontre la gale sarcoptique, due à un acarien, *Sarcoptes scabiei*, qui pénètre dans l'épiderme et cause d'intolérables démangeaisons. Les animaux perdent leurs poils par zones entières. La peau croûtée, grise et se fendille, les sujets malades meurent par toxicose en 3 mois.

- Dans les maladies à endoparasites, signalons :

- la strongylose pulmonaire, due à des nématodes, entraînant des toux et gênes respiratoires
- la strongylose digestive responsable de gastroentérites
- les cestodes, dont la cœnurose a la particularité d'être due à une larve développant dans l'encéphale des ongulés une vésicule qui, en grandissant, provoque des troubles nerveux, tel le tournis mortel.

## **Les prédateurs**

### **- L'aigle royal**

L'aigle royal est l'un des prédateurs du chamois, cependant il arrive parvient très rarement à ses fins (une seule attaque avec mise à mort d'un chevreau observée dans les Bauges par les professionnels de terrain ces 20 dernières années). Il attaque rarement un adulte, lequel sait se défendre vaillamment avec ses cornes. Beaucoup d'attaques se soldent par des échecs, et donc l'impact de ce prédateur sur les populations est très faible.

### **- Le renard**

Le renard peut également poser problème aux chamois affaiblis, malades, ou aux nouveau-nés. Les chamois en bonne santé ne sont que peu inquiétés par cet animal, et peuvent même le chasser s'il s'approche trop près.

### **- L'ours brun**

L'ours brun, dans les régions qu'il habite encore, est un chasseur de chamois à l'occasion. La part carnée de son alimentation est faible et du fait de sa quasi-disparition, il ne menace pas les populations chamois d'Europe de l'Ouest.

### **- Les loups**

Compte tenu de sa densité, le chamois est une des proies principales du loup dans les Alpes françaises particulièrement en l'hiver et jusqu'au début du printemps. Contrairement aux idées reçues le chamois échappe le plus souvent aux attaques du prédateur surtout s'il est en possession de tous ses moyens.

### **- Le lynx**

Grâce à ses capacités de chasseur à l'affût, le lynx peut s'attaquer à des chamois de tous âges et toutes tailles. Cet animal avait presque disparu au cours du siècle dernier, mais il est actuellement bien présent dans les Vosges et le Jura et recolonise naturellement les Alpes françaises.

### **- Les oiseaux**

morts ou tués par d'autres espèces. En véritable éboueur de la nature, il est spécialisé dans la consommation des os et, comme son « cousin » le vautour fauve, se contente de cadavres. Les corvidés, tel le grand corbeau essentiellement, peuvent harceler à l'occasion des animaux déjà malades et mourants, espérant accélérer leur chute et leur trépas.

#### - La chasse

La chasse abusive et le développement des infrastructures humaines (pistes, routes, stations,...) a conduit au bord de l'extinction plusieurs espèces des Alpes, telles l'ours, le lynx, le loup ou le bouquetin. Le chamois était également très menacé : les densités de populations étaient au plus bas jusque dans les années 60, et son aire de répartition bien moindre qu'aujourd'hui. Grâce à la création de réserves de chasse, de réserves naturelles et de vastes parcs nationaux ainsi qu'à la généralisation du plan de chasse en 1989 en France, le chamois prospère de nouveau et s'étend sur de nouveaux territoires, grâce aussi à des translocations de populations (plus de 600 individus capturés dans la réserve des Bauges ont été relâchés sur d'autres territoires entre 1958 et 1998).

Au cours de la saison cynégétique 2005/2006 il a été prélevé en France 11337 chamois pour 13360 attribués et 2505 isards pour 2991 attribués. Les prélèvements chamois sont en hausse constante, les prélèvements isards eux stagnent (sources ONCFS réseau onglés sauvages).

#### - Autres

Les avalanches, les chutes de pierres dans les couloirs peuvent blesser ou tuer le chamois malchanceux. Les malformations et intoxications peuvent également survenir, entraînant parfois la mort (feuillage d'if, fluor assimilé par les plantes)

### • **Relations intra-spécifiques**

#### **La période des amours**

Il est probable que le rut soit déclenché par le raccourcissement de la durée du jour. Cette réduction de la photopériode provoquerait une stimulation hormonale qui engendrerait la formation de spermatozoïdes chez le mâle et d'ovules chez la femelle. Le rut a lieu dès la fin du mois d'octobre et jusqu'au mois de décembre. Les boucs rejoignent les femelles. À cette époque, ils frottent leurs cornes contre les arbres, buissons et rochers, afin de marquer leur territoire d'une forte odeur musquée, provenant d'un liquide contenu dans deux glandes hormonales, situées à la base de leurs cornes. Cette odeur permet d'alerter les femelles mais aussi de mettre en garde les autres concurrents. Les femelles ne provoquent jamais les mâles. Elles restent entre elles avec leur petit. Ce qui change de leurs habitudes est le fait d'uriner plus fréquemment et de laisser une odeur qui permettra au mâle de savoir quel est leur degré de réceptivité.

#### **Les combats entre mâles**

Les mâles adultes sont très vigilants durant cette période, ils observent l'attitude de leurs congénères, mangent à la sauvette et sont de plus en plus agressifs. Pour marquer leur territoire, ils utilisent leurs glandes rétrocornales ou alors, ils s'aspergent de leur urine en secouant leur flanc avec vigueur. Si un jeune mâle arrive vers lui, le bouc adulte se contente de l'attendre sur place ou avance gentiment en hérissant sa barbe, marque les végétaux qu'il rencontre, puis le jeune s'enfuit. Avant la fuite, il se sera soumis par son état qui se reconnaît facilement : il fléchit les membres, baisse la tête, s'approche

comme une femelle. Lorsque deux adultes de même stature se rencontrent, ils se battent. Ils se lancent dans des poursuites infernales, s'entrechoquent les cornes et parfois même se frappent sous le ventre. Cette phase de rut reste très mal connue et des études en cours dans la réserve des Bauges montrent que la polygamie stricte avec un mâle dominant qui repousse ses concurrents est loin d'être la règle.

### **Attitude de la femelle et du mâle**

Quand le bouc est à plusieurs mètres de la femelle, il a une attitude dominatrice. Il essaie de se rendre le plus imposant possible en se redressant sur ses pattes antérieures, la tête en arrière, la crinière hérissée, tambourinant des pattes avant. La femelle est effrayée s'enfuit au galop, le bouc la poursuit. Le plus souvent celle-ci est accompagnée de son chevreau. Ce comportement va gêner le mâle qui menacera le petit pour qu'il parte. La mère rejoint alors son petit et le mâle devra recommencer son approche. On reconnaît l'acceptation de la femelle lorsqu'elle s'accroupit en penchant la tête en avant. Il arrive que certaines chèvres soient totalement désintéressées et continuent à brouter durant le coït.

### **Le coït**

Les mâles sont polygames. La maturité sexuelle des chamois est atteinte à partir de 18 mois pour les deux sexes. Après la période de rut, les mâles sont généralement très fatigués et retournent à leur solitude, dormant beaucoup. Si l'hiver est précoce et trop rude, il arrive à certains boucs de mourir d'épuisement. Les mâles dominants qui ont plus de succès peuvent perdre jusqu'à 25% de leur poids habituel entre le début novembre et la fin décembre.

### **La gestation et mise bas**

Le temps de gestation est de 24 à 25 semaines, environ 170 jours et la mise bas à lieu en fin mai, début juin. La femelle n'a qu'un chevreau. À cette époque, la mère se sépare de son chevreau de l'année précédente devenu éterle ou éterlou.

### **Le nouveau-né**

La mise bas est très rapide (10 à 15 minutes, observation faite dans les Bauges). La mère lèche le nouveau-né jusqu'à ce qu'il soit complètement sec. Les sites de mise bas sont très variés et dans les Bauges ont été relevés dans des pierriers exposés au nord, au pied de barres rocheuses, dans des « langues » forestières exposées à l'est, dans des zones pelouses rochers exposées à l'est. A sa naissance, le jeune chamois mesure environ 50 cm de longueur et 35 cm au garrot, son poids est de 2 kg. Après une heure, il est déjà capable de se tenir debout. Une semaine après, le couple mère-jeune rejoint la chevrée. Assez rapidement le petit se met à jouer avec les autres chevreaux du groupe. Le lait est extrêmement nourrissant et permet au nouveau-né de prendre une centaine de grammes par jour en moyenne. Après deux mois, il pèse entre 9 et 10 kg et broute déjà depuis un mois.

### **• Relations interspécifiques**

#### **Bonne cohabitation**

- Chamois / moutons petits troupeaux locaux ou transhumants bien conduits et mis en enclos la nuit et petits troupeaux de vaches laitières :

non surpâturées.

- Chamois / chevreuils et marmottes :

Ils vivent en bonne harmonie, ils s'alertent mutuellement en cas de danger. Le chevreuil, bien que plus forestier, donne un bref aboiement et la marmotte un coup de sifflet.

- Chamois / bouquetins :

Ils cohabitent assez facilement sur un même massif. Cependant ils n'ont pas tout à fait les mêmes besoins ; Au printemps les petites hardes de bouquetins recherchent l'herbe nouvelle des fonds de vallées, ce qui les pousse à s'approcher très près des hommes et des cultures contrairement au chamois. En plein été comme au coeur de l'hiver, au moment du rut, le bouquetin se contente de l'herbe rase et de lichens des crêtes les plus escarpées.

### **Mauvaise cohabitation**

- Chamois / moutons, petits ou grands troupeaux locaux ou transhumants d'ovins livrés à eux-mêmes : De tels troupeaux sont très dérangeants. De même la concurrence alimentaire est très dommageable pour le chamois sur ses quartiers d'hivernage. Ces troupeaux sont à l'origine de la transmission de maladies telles que la kérato-conjonctivite infectieuse, le piétin, la gale sarcoptique ou la brucellose.

- Chamois / chiens errants (rares) et surtout chiens de berger mal éduqués ou chiens de chasse. Les chiens les poursuivent et perturbent la quiétude des chamois.

### **Relations forestiers - paysans - chasseurs – promeneurs**

Le chamois éprouve de la circonspection et de la timidité dans ses rapports avec les humains surtout sur les territoires chassés. Il sera plus tolérant envers l'Homme à partir du moment où celui-ci reste confiné sur les sentiers. Le chamois ne discerne pas le promeneur, le bûcheron, du berger ou du porteur de fusil. Seule la façon de se déplacer et les itinéraires des uns et des autres lui permettent de faire la différence. Un chasseur marchant sur un sentier connu et très fréquenté de longue date sera moins redouté qu'un seul et inoffensif touriste escaladant un versant.

Les activités liées au ski et les survols d'hélicoptère, de parapentes ou de planeurs peuvent être très dérangeant pour le chamois. Localement les chamois peuvent, en consommant les jeunes pousses des plans de sapin, mettre en péril leur régénération.

#### **• Sources :**

- Le Chamois et l'Isard, Eric Weber, Delachaux et Niestlé
- Encyclopédie Wikipedia
- La grande faune de montagne, Michel Catusse et Al., Hatier
- Jean-Michel Jullien, Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS)
- Travaux réalisés par l'office national de la chasse et de la faune sauvage (ONCFS) et le centre national de la recherche scientifique (CNRS) sur les réserves nationales de chasse et de faune sauvage (RNCFS) d'Orlu (Ariège) et des Bauges (Savoie, Haute-Savoie)

#### **• Remerciements**

- à Jean-Michel JULLIEN, de l'ONCFS, pour son accueil, ses conseils et la correction ardue de ce document !

- à Marc CORNILLON, pour la qualité de ses photos et sa promptitude à nous aider à animer notre communication (on peut consulter et commander ses photos sur le site [www.photo-eclipse.com](http://www.photo-eclipse.com))
- au Parc Naturel Régional des Bauges, qui a prêté les tirages papier des photos de Marc CORNILLON.

oooooooooooooooo

**Etude d'une pathogénésie de Lac rupicaprinum  
(Lait de chamois) réalisée sur un groupe de 21 expérimentateurs  
(14 femmes, 7 hommes) entre le 28 avril et le 30 juin 2006.**

**Jean-Marie Deschamps et Jean-Marie Tribouillard  
Congrès SHDS - Aix-Les Bains le 8 décembre 2007**

La méthodologie vous ayant été décrite séparément, nous avons choisi de vous présenter les principaux symptômes classés par thèmes, ce qui rendra plus abordable une pathogénésie d'environ 50 pages. L'intégralité des symptômes découpés selon les chapitres du répertoire de Kent est publiée dans le recueil ce qui vous permettra une approche de la matière médicale selon votre propre sensibilité.

J'ajouterai que nous avons trouvé intéressante la proposition faite par Guy Loutan (lors de la réunion de mise en commun des symptômes du 30 juin 2007) de permettre à ceux qui le souhaitaient de présenter leur compréhension de la matière médicale sans avoir connaissance du remède. Il est vrai que connaissant la souche, il nous a été particulièrement difficile de ne pas faire un lien entre l'animal et les symptômes et donc difficile de ne pas céder à un certain zoomorphisme ou anthropomorphisme suivant de quel côté on choisit de se situer.

**1. Thème du monde ANIMAL, langage animal ; attaque animale ; attaque venue du ciel ; protection du petit.**

◆ **Langage animal, mimétisme**

*Vous remarquerez que des expérimentateurs ont utilisé des expressions assez frappantes qui semblent relever du langage animal. D'où l'intérêt de bien noter les expressions exactes des expérimentateurs. Ce qu'il ne faut pas oublier c'est que, dans les remèdes animaux – cela été particulièrement bien montré entre autres avec Scorpion – l'expérimentateur peut vivre, même s'il n'en a pas conscience, une expérience qui lui fait ressentir **de l'intérieur** une perception animale.*

*Ainsi nous avons été étonnés qu'une expérimentatrice ait choisi de prendre la deuxième dose au milieu d'une descente de randonnée en montagne. Quelle drôle d'idée !! Une coïncidence ?*

*Assez étonnés également qu'une expérimentatrice décrive une sensation comme si son œil g. allait tomber et sortir de l'orbite !! Cela fait penser à la kérato-conjonctivite qui frappe certains chamois, les rendant aveugles avec l'éventualité d'une fonte oculaire.*

- Après avoir lu un roman où un homme retrouve son ancien amour (elle a osé le rechercher parce qu'elle va mourir et voulait **le sentir** une dernière fois) [...] (R7)
- Gaîté avec envie de chanter, toujours speed, joyeuse, plaisante (**ça fait rire mes chats**) (2)
- **Mes phalanges deviennent foncées, presque marron**, comme si j'avais de la peau morte, surtout celles de l'index de chaque main (13)
- Au cours de la réunion, l'expérimentatrice parle de la **sensation que son œil g. allait tomber**, comme si on creusait dans l'orbite avec un petit instrument, et qu'il allait se dissocier de l'orbite. Après cela l'a fait de l'autre côté mais moins fort. (13)

◆ **Relation au monde animal**

Comme souvent dans les pathogénésies animales on retrouve des thèmes de l'environnement animal.

- Rêve : de chats, ma voisine et ses chats, mais ce n'est pas précis (R17)
- Nuit plusieurs fois interrompue par bruits de chats, souris dans la maison (16)
- Rêve : je vois deux gamins sur un pont très très haut, qui tiennent par les rênes un **cheval** qui se trouve de l'autre côté, côté abîme...le cheval est en grand danger de tomber ; je me réveille avant qu'il tombe, surpris mais sans peur réelle (R16)
- Rêve : [...] une calèche avec **4 chevaux**. Un passant prend la calèche et dans un galop magnifique s'envole dans les airs au-dessus.[...] (R 8)
- Rêve : [...] : je ne rêve pas de **serpents** habituellement, ça m'est arrivé une fois lors d'une expérimentation de remède, et il n'était pas menaçant ou ressenti comme tel, comme ceux de ce matin, car il en sortait de partout, au point, en me levant, d'avoir encore l'impression qu'il allait en sortir partout dans la maison ! Rêve pas du tout agréable [...] (R6)

On retrouvera encore des animaux dans d'autres rêves notamment des requins, des mouches (voir la pathogénésie complète)

◆ **Attaque animale, se défendre et protéger le petit ; attaque venue du ciel (voir aussi le thème du danger, l'hélicoptère)**

*A priori les rêves indiquent assez clairement la nature des dangers qui menacent le chamois ainsi que la nature des prédateurs qui l'agressent. On retrouvera le thème, classique dans les laits, de la protection d'un petit et de la cohésion du groupe face à l'agresseur. On a vu que le prédateur du chamois peut être le renard, le loup, le lynx et l'aigle, en général cela concerne un animal faible, malade ou un chevreau.*

- Rêve : **agressé par un chien**, j'ai fait ce rêve deux fois dans la nuit, et par deux chiens différents (R5)
- Rêve : en couleurs normales cette fois ! Un tueur en série **égorge les chats**. En fait ça commence par une image où ce tueur m'empoigne par derrière, son couteau est sous ma gorge. Là une voix off dit un truc du genre : « c'est la méthode d'action du tueur », mais je ne ressens rien, ni peur, ni douleur. Puis je vois ce couteau sous la gorge d'un chat gris à poil long (environ 8 mois). Il a du sang sous la gorge et le couteau fait le tour de la gorge. C'est curieux car le chat regarde normalement droit devant comme si de rien n'était, il n'a ni peur, ni douleur. Moi, en voyant cela , je ne ressens rien, ça ne fait pas cauchemar et le rêve se termine ainsi, il n'y a pas de mort, ni moi, ni le chat. La dernière image est un léger saignement de sa gorge qui fait superficiel. Cela fait encore comme un reportage TV.... On a bouffé un tube cathodique ou quoi ? (R2)
- Rêve : je me rappelle d'être avec plusieurs personnes, il y a des allers et venues, et il est question de **chats** et de **chiens** en gardiennage. Ensuite je suis seule dans une voiture, cela se passe dans ma région, et soudain j'observe un **lion** qui chasse les **chevreuils**, et il **s'attaque ensuite à un troupeau de vaches** qui vient sur la route. La fermière le tue avec sa fourche et s'enfuit. A noter que le lendemain la prover va se promener dans la campagne **avec son chien et voit deux chevreuils**. « Cela me fait beaucoup rire, et j'attends –dit-elle- le lion ! » (R17)
- Rêve : je marche dans la campagne, très verte, ciel gris orage d'un côté, **des chasseurs** au loin,

de manière, et je réalise qu'il y a un chien entre ses pattes avant; au début, je me dis que c'est l'un des chiens des chasseurs qui vient embêter la vache, puis je réalise qu'en fait la **vache porte le chien, qui est petit, pour le protéger des assauts** d'un très grand oiseau, milan, ou plutôt **une sorte d'aigle**, qui cherche à nouveau à récupérer sa proie, et la vache tient le chien ou chiot entre ses pattes et donne des coups de cornes quand l'aigle arrive; mais pas facile pour une vache de tenir le chien, qui tombe et court il ne sait où, l'aigle l'attrape, mais, gêné par les vaches qui viennent lui donner des coups de tête, le relâche. le chiot court, partout, et déboule alors vers moi !! grosse interrogation, que faire ?? je ne suis pas aussi grosse qu'une vache, cet aigle me fait peur, je regarde autour de moi et vois un bosquet d'arbres et je me dis que je pourrais prendre le chiot et courir là-bas ..... mais alors, dans le rêve, c'est quelque chose de visuel qui se passe alors, un rond comme de téléobjectif, avec la sensation de rapprocher et reculer, comme la recherche d'une mise au point, sur quelque chose de marron et vert que je n'identifie pas, peut être un coin de paysage ... cette impression était si forte que cela m'a réveillée, et je me suis demandée si ce n'était pas comme dans **l'oeil de l'aigle**, les mises au point pour rechercher sa proie. Vraiment un rêve étonnant, une sensation comme je n'en ai jamais eu dans un rêve. (R6)

- Rêve assez compliqué d'où je n'ai retenu qu'un fragment où je cherche à **protéger ou cacher** quelqu'un (femme ou enfant ?), et pour cela, dans un champ, je me débrouille pour le recouvrir d'herbe haute, jaune comme de la paille, car **c'est depuis le ciel, peut être d'un avion ou d'un hélicoptère, je ne sais pas, qu'on risque de la voir**, et moi je cherche à me cacher aussi, tout en réfléchissant car je sais qu'on va faire venir de quoi faucher et il faudra trouver une autre cachette, et je m'approche donc d'une très haute meule de paille coupée en cubes empilés (comme si le champ avait déjà été fauché) et j'évoque de nous faire tomber de la paille dessus par exemple, je ne sais plus si tout cela est un jeu ou un danger .... mais au réveil, cela m'a fait penser à l'histoire de l'aigle, la vache et le petit chiot (le champ, protéger, voir d'en haut ...) (6)
- Une expérimentatrice a été attaquée par deux **corbeaux** en piqué, en allant poster des lettres (1) (*Symptôme rapporté au cours de la réunion finale de mise en commun*)
- Un expérimentateur a rapporté que ses poules avaient été attaquées par un **aigle** (16) (*Symptôme rapporté au cours de la réunion finale de mise en commun*)

## 2. Thème du gigantisme

### *Ce gigantisme concerne à la fois l'espace extérieur et les bâtiments*

- Rêve d'un pont métallique suspendu immense (R1) ;
- Rêve : je passe devant une maison en construction, immense (R1) ;
- Rêve ; je sors d'un immense hôpital (R9) ;
- [...] Je rêve rarement de grands espaces extérieurs (R9)
- Rêve : nous sommes avec mes filles dans un hôpital ou un immense lycée (R17) ;
- L'on nous installe au fond d'une grande salle R10 ;
- J'étais observateur d'une sorte d'hôpital avec une grande salle commune (R11)
- Nous montons de grands et beaux escaliers (R16) ;
- Rêve : de grands bateaux de guerre (R16) ;
- Je suis dans un grand hôtel avec ma famille (R17) ;
- Je transporte des carottes cuites dans un plat avec un très grand manche (R21) ;
- Je dois descendre avec mon vélo une grande échelle (R21) ;
- J'entreprends un grand chantier (3) ;

- Rêve : il y a de grands immeubles comme dans les années 60 (R2) ;
- Rêve : protéger un chiot des assauts d'un très grand oiseau (R6) ;
- Rêve : grande pièce..., grandes tables rondes (R10)

### 3. Thème de la nature

*Comme vous le verrez, beaucoup d'expérimentateurs ont exprimé, soit dans leur vie diurne, soit dans leurs rêves, une perception très intense de la nature, de ses bruits, de ses couleurs, de ses odeurs. Ils ont été particulièrement sensibles au ciel et aux nuages. On a vu dans le thème de la verticalité qu'ils avaient souvent décrit les paysages comme vus d'en haut, comme une vue panoramique ; il a été souvent question de falaise, de pente, d'escalade et d'échelle. On peut évidemment rapprocher tout cela des aptitudes exceptionnelles du chamois dans le domaine de la vue, de l'odorat et de l'ouïe qui sont très développés chez lui, ainsi que de l'environnement dans lequel il vit.*

*A rapprocher du thème suivant ( la nourriture).*

- Rêve : je passe devant une **maison** en construction, immense **toute en baies**, mais qui a une particularité, elle est construite en intégrant la route qui passe à l'intérieur ; elle commence en bas dans un champ et remonte en suivant, traverse la route et se termine dans un autre champ. Elle donne l'impression d'être **complètement intégrée dans la nature** [...] (R1)
- J'ai fait des tableaux inhabituels avec des énormes pinceaux, je n'avais que deux tubes, violet et orange, (avais oublié mes huiles) et j'ai fait une énorme toile Ai peint des choses en rapport avec **les nuages**, le **cosmos**, la liberté la fluidité ; des couleurs que je n'utilise pas habituellement. Je ne regarde plus que les nuages. J'ai utilisé des ingrédients de cuisine, du sel, du safran, comme si une part de la créativité ne m'appartenait pas. (1)
- Rêve : [...] on se retrouve **sous des arbres, à l'ombre avec une super vue** : atmosphère tranquille (R10)
- Rêve : je suis dans une maison avec des **portes et des fenêtres ouvertes partout**, herbe très verte, des amis, on étend du linge près de grands feux, en sachant que cela va le parfumer à l'odeur de la fumée, mais c'est bien (13)
- Rêve : je fais une promenade en tilbury, dans un **paysage ensoleillé et pentu, agréable** (R16)
- Je ressens une certaine gaieté depuis trois jours, comme lorsque j'étais enfant et que j'étais gaie. **Je trouve la nature magnifique** et j'ai presque envie de chanter (17)
- **Vision très intense des couleurs des fruits, cerises, framboises**, les contrastes vert/rouge, les ciels avec des nuages blancs, gris ou noirs, le temps orageux (7)
- Les **odeurs me paraissent exquises**, les tilleuls dans la rue, le parfum d'une femme, les **fleurs** dans le jardin (7)
- **J'apprécie les couleurs vives des champs avec le soleil du soir**. Je suis sensible à la couleur orangée des murs du lieu de la conférence. J'ai une perception accrue des couleurs, le jaune/le vert clair/le vert foncé. (7)
- Sensation, alors que je suis en train de jardiner, d'entendre les **bruits de la nature**, en particulier les **bruits des insectes**. (21)
- Sensation d'**odorat plus développé** : l'odeur de la caisse des chats me paraît insupportable, je suis obligée de changer la litière. (21)
- Rêve d'une dernière image de **ciel de couchant** en train de s'obscurcir de nuages, je vois bien le rose orangé du soleil et les gros nuages gris orage prendre petit à petit toute la place et faire pénombre. (R6)
- Rêve assez compliqué d'où je n'ai retenu qu'un fragment où je cherche à protéger ou cacher

recouvrir **d'herbe haute**, jaune comme de la paille, car c'est depuis le ciel, peut être d'un avion ou d'un hélicoptère, je ne sais pas, qu'on risque de la voir, et moi je cherche à me cacher aussi, tout en réfléchissant car je sais qu'on va faire venir de quoi faucher et il faudra trouver une autre cachette, et je m'approche donc d'une très haute meule de **paille** coupée en cubes empilés (**comme si le champ avait déjà été fauché**) et j'évoque de nous faire tomber de la paille dessus par exemple, je ne sais plus si tout cela est un jeu ou un danger [...] (R6)

- Rêve : je marche dans la **campagne, très verte, ciel gris orage** d'un côté, des chasseurs au loin, des vaches brunes pas loin, [...] (R6)
- Lèvres (et orifices des narines) un peu irritées comme hier soir (suite soleil et jardin) mais non améliorées par la pommade au Calendula qui me calme habituellement. (6)
- Lumières autour des yeux : c'est comme un halo lumineux autour du centre de vision. Je vois bien droit devant mais j'ai l'impression d'avoir des soleils qui tournent tout autour du regard (13)
- Tristesse et morosité agg par le temps gris et pluvieux, contrariée de ne pouvoir faire le jardin. Le lendemain, même moral malgré le soleil (7)

#### **4. Nourriture : légumes, jardin, herbe et neige, salade, aggravation par les cerises, sel.**

*Il est frappant de constater que beaucoup de rêves expriment la façon de se nourrir de l'animal. Il est souvent question de légumes verts, de salade, de faire son jardin. Ce qui nous a paru très frappant c'est un rêve dans lequel la neige est associée aux légumes. Le chamois l'hiver est souvent obligé de se contenter des plantes émergeant de la neige qu'il découvre avec ses pattes ou d'herbes, mousses ou lichens accrochés aux rochers là où la neige ne tient pas.*

*L'été, le chamois se nourrit de trèfle alpin, de choux de Richer, d'ombellifères, de plantain et pâturins, de fleurs. A noter qu'il n'en broute que la pointe. Il aime aussi les feuilles des arbustes de montagne (sorbier des oiseleurs, aulnes). Il ne dédaigne pas non plus les pousses de myrtilles et les framboisiers.*

*Il boit peu et est avide de sel. Une expérimentatrice a noté que le sel lui paraissait fade et que même l'eau de mer ne lui semblait pas salée !*

- Au lever : barbouillée, estomac lourd mais j'ai mangé beaucoup de **cerises sur l'arbre** hier (3)
- Je **m'étouffe en croquant une cerise**, par le jus dans la gorge, le soir vers 19h. Cela déclenche de la toux+++ , un étouffement, je n'ai plus d'air, et des nausées pendant 5'. Cela affole ma fille de 11 ans, à qui je viens de reprocher de ne pas m'aider (7)
- **Vision très intense des couleurs des fruits**, cerises, framboises, les contrastes vert/rouge, les ciels avec des nuages blancs, gris ou noirs, le temps orageux (7)
- Rêve : je fais du **ski** avec ma famille, il y a beaucoup de **neige fraîche alors que c'est le printemps**. Puis ensuite **j'achète les légumes pour faire le jardin** (R17)
- Rêve : je vais skier seule, c'est la saison actuelle (début mai) et il y a **autant d'herbe que de neige**. C'est curieux, cela ne semble pas me gêner (R17)
- Rêve : je me suis absentée de chez moi et quand je reviens, il y a plein de **légumes dans le jardin**. Je ne comprends pas comment ils ont pu pousser en si peu de temps (21)
- Rêve : je prépare à manger : le plat principal est en train de cuire au four, je commence à laver la **salade verte** que j'ai oublié de préparer.[...] (R7)
- Rêve : on se prépare pour un mariage, il y a mes sœurs, ma mère. Il y a des tenues de fête pendues autour de la pièce. Ensuite mes sœurs se mettent à préparer des **salades sucrées et**

**salées** et envahissent la table qui n'avait pas été débarrassée des papiers et objets. Impression de profusion encombrante (R7)

- Rêve : je sers un repas, je transporte des **carottes** cuites dans un plat avec un très grand manche. J'arrive près d'une fenêtre fermée. Quand j'essaie de l'ouvrir, les carottes glissent du plat et tombent. Par terre, il y a plein de mouches mortes ou vivantes, je me sens dépassée par les événements (R21)

## 5. Structures métalliques

*La fréquence avec laquelle les expérimentateurs ont parlé de structures métalliques pourrait s'expliquer par la présence de plus en plus importante dans l'environnement de montagne d'infrastructures pour le ski, telles que pylônes, télésièges, canons à neige etc... D'autre part les conditions de la capture par un filet qui tombe sur le chamois depuis un mât métallique ne sont peut-être pas sans relation avec les symptômes. Il faudra relier ce thème à celui de la verticalité et de son corollaire d'entrave à la mobilité.*

- Rêve : je rends visite à ma sœur aînée qui vient d'emménager dans un appartement en hauteur. On y accédait par une sorte d'échafaudage. Je sonne, elle me fait visiter sa cuisine, l'appartement n'est pas fini : contiguë à la cuisine, la terrasse est encore en ciment en vrac, la porte-fenêtre pas entourée, la rambarde en plancher... Le reste des pièces est dans la pénombre, il y a comme **des escaliers métalliques** ; [...] (R13)
- Rêve: des sortes de manèges géants qui en tournant montent haut dans le ciel. J'étais dedans et je voyais le type devant moi qui tenait à peine d'une main la **structure métallique**. [...] (R8)
- Rêve : très bizarre d'un de mes fils nourrisson enfermé dans une **cage métallique** à la crèche (R20)
- Rêve : nous souhaitons avec mon compagnon aller faire de l'escalade. Nous nous retrouvons dans un lieu étrange, un **pont métallique suspendu** immense, [...] (R1)
- Rêve : « La famille est un cadre » et je vois quelqu'un mettre **un cadre métallique rectangulaire** dans une toile pour lui donner forme (cette personne est en train de monter une tente de camping). (R7)
- Rêve : on m'enfilait **un fil de fer dans le corps**, de l'épaule au pied, du côté droit, c'est indolore, comme si on enfilait un fil dans une gaine ; ce fil de fer m'incurvait le corps à droite (R21)
- Toute la matinée, j'ai une douleur de la cuisse au genou D, avec la même sensation : une douleur comme si j'avais une **tige de fer sur le côté externe de la cuisse**, douleur aggravée en montant les escaliers (21)
- Rêve où je suis menotté sans avoir commis de crime, mes deux mains étaient enchaînées par une **chaîne** assez longue (11)

## 6. Montagne, Ski, Neige

*Il est vrai que les expérimentateurs vivent dans un pays de montagne et que beaucoup font du ski. Mais pas tous! Et ceux que nous avons interrogés ne rêvent habituellement pas de faire du ski.*

*Alors environnement du chamois, environnement du proverbe ?*

*Tout de même il faudra noter qu'à plusieurs reprises, la neige, l'herbe et les légumes sont associés.*

*Voir la 4<sup>ème</sup> partie de la Monographie*

- Rêve : je vais **skier** seule, c'est la saison actuelle (début mai) et il y a autant d'**herbe que de neige**. C'est curieux, cela ne semble pas me gêner (R17)
- Rêve : je fais du ski avec ma famille, il y a beaucoup de **neige fraîche** alors que c'est le printemps. Puis ensuite j'achète les légumes pour faire le jardin (R17)
- Rêve : **il neige** et je dérape sans cesse avec la voiture, et d'un seul coup il n'y a plus de neige juste à côté (R17)
- Douleurs abdominales péri ombilicales (entre 7-8h) pendant une randonnée à ski (11)
- Rêve de ski agréable (R10)
- Rêve : une femme pas contente, qui semble être comme la propriétaire d'un **gîte en montagne** où je fais halte avec d'autres personnes. (R6)
- Rêve où je vois ma fille aînée **remonter une pente à l'aide d'un fil à neige** mais dans l'**herbe**, en pyjama, comme si elle venait de se lever. (R6)

## 7. SEINS, seins nus, décolleté, bout de sein, sein surnuméraire.

*De la même façon que Lac caninum s'est révélé être un excellent remède de sein, il semblerait que Lac rupicaprinum, ait un tropisme pour cet organe, si l'on en juge par un certain nombre de symptômes ressentis par les proverbes. La localisation du bout de sein renvoie à l'idée d'allaitement. La durée de la tétée chez le chamois est très courte en moyenne 50 secondes. Le plus souvent le chevreau aborde les mamelles de la chèvre après un passage sous le poitrail qui permet sans doute à la mère de l'identifier. Il tète en position genoux fléchis. (Laurent TARNAUD Laboratoire de Biosociologie Animale et Humaine, Université René Descartes, Mémoire de DEA)*

- J'ai la vision d'un bébé dans le **décolleté** d'une femme, très maternante (retour de symptôme très ancien, qui peut survenir en état de relaxation, ou comme ici seule à Paris à contempler les toiles au musée d'Orsay) (7)
- Rêve : nous sommes à table, assis à des tables d'aire de pique-nique en bois avec des bancs. En face de moi il y a deux jeunes (filles ou garçons ?) et je suis en face d'eux, **seins nus !!** (c'est inhabituel chez moi) Je perçois des personnes autour. Tout d'un coup il y a du vent, j'ai froid et **j'ai la sensation que les pointes de mes seins durcissent**. C'est tout (R3)
- Ce jour, juste ces glaires rosées peu abondantes et la sensation de relâchement périnéal qui allait avec au point de me sentir insécure à ce niveau, mais sans problème urinaire, et **les seins sont tranquilles** depuis environ une semaine. (6)
- Des tiraillements entre l'aisselle droite et le bout du sein (Symptôme récent), et **bout de seins sensibles** des deux côtés (S. récent), parfois léger tiraillement aussi à gauche, rien de plus, rien de moins (6)
- Rêve : [...] Elle montre à travers sa tenue moulante de cycliste et en levant les bras qu'elle a un **troisième sein** sur la face postérieure du bras droit. Et comme je ne comprends pas trop ce rêve, je ne sais pas trop pourquoi mais la fin de la révélation du secret repasse, et là elle se redresse, et l'on voit à travers sa tenue trempée par la transpiration **deux seins superposés de chaque côté**. [...] (R2)

*A signaler que la femelle possède 4 mamelles dont seules les deux postérieures sont fonctionnelles. Michelle Sarrazin qui s'intéresse beaucoup aux laits nous rappelle que le rêve d'avoir les seins nus est retrouvé chez plusieurs laits notamment Lac equinum et Lac asinum.*

## 8. AMIS, AMITIÉ, INVITÉS (voir Famille)

- Rêve : (dans un appartement en hauteur) il y a une dizaine d'amis par deux ou trois qui chuchotent et m'accueillent (R 13) ;
- Rêve : je suis dans une maison avec des portes et des fenêtres ouvertes partout, herbe très verte, des amis (R13) ;
- Je me retrouve alors avec deux vieux amis, et je me dis que je ne vois plus assez souvent et que notre amitié risque de s'étioler, (R16) ;
- Ce n'est pas inhabituel de rêver à d'anciens amis. La nuance ici est que ce sont ici des filles, (R16) ;
- Rêve : je vais voir des amis : il neige (R17) ;
- Rêve : de rencontre de beaucoup d'amis, d'une cousine (R19) ;
- Morose mais calme, impression de me distancier de mes amis (6) ;
- Humeur joyeuse, un peu euphorique, toutes les conditions extérieures sont réunies pour cela ; les amis, les gens autour de moi le remarquent et me le disent (10) ;
- Je reçois des amis. Bonne organisation. Pas d'affolement pour la préparation (20)

**9. Thème de la FAMILLE, GROUPE, réunion de famille, convivialité, parents, mari, filles, nombreuses filles, sœur, cousin(e), nièce, se retrouver, lien, conscience du groupe, souvenir des personnes disparues...**

*Ce qui domine dans ce thème c'est évidemment l'importance de la famille, du groupe. La notion de solidarité, de défense du petit (la chèvre n'a qu'un chevreau par portée) contre les attaques de prédateur, les chasseurs, et autres dangers, notamment venus du ciel. On remarquera aussi le plaisir éprouvé à se retrouver en famille, autour d'un repas, d'un mariage, à évoquer le souvenir des parents disparus, de se sentir lié à eux au-delà de la mort. C'est sans doute assez banal chez un animal qui vit (pas obligatoirement) en groupe qui peut atteindre plus de 100 têtes. Toutefois ce qui nous a paru assez frappant, c'est la relation mère-fille et aussi l'importance de la famille plus éloignée (cousins, nièce). Le mot « fille » est revenu très souvent.*

*On peut peut-être rapprocher cela de la relation très forte qu'a la chèvre vis-à-vis de son chevreau femelle.*

- [...] En me réveillant j'ai la perception que c'est la première fois depuis la prise du remède que je sens que nous, **l'expérimentateur en tant que groupe**, sommes reliés les uns aux autres par cette expérimentation et non pas individuellement chacun chez nous (1)
- Rêve : on se prépare pour un mariage, il y a mes sœurs, ma mère (R7).
- Rêve : deux jeunes garçons sortent de consultation. Il y en a encore trois dans la salle d'attente et deux autres sortent d'autres pièces : c'est une fratrie de 5 orphelins. Les grands s'occupent des plus jeunes. Mais ils se permettent d'aller partout dans l'appartement et je me demande à quoi ils ont touché ou s'ils ont pris quelque chose. (R7)
- Rêve : je suis avec la famille de mon père (nombreuse !) et nous nous retrouvons, (R17)
- Rêve : je suis avec ma famille, mes enfants et mon mari. Nous sommes avec ma belle famille, ambiance conviviale (R17)
- Rêve : je suis dans un grand hôtel avec ma famille et des gens que je semble connaître. (R17)
- Rêve : je suis chez un cousin et sa famille (cousin avec lequel je m'entends bien et chez qui nous allons régulièrement) (R17)
- Rêve : je fais du ski avec ma famille (R17)
- Rêve : de rencontre de beaucoup d'amis, d'une cousine (R16)

- Je ressens le besoin de retrouver ma famille (parents, frère, sœur...), c'est habituel pour moi. En tout cas, je le ressens, et donc je vais chez mes parents avec mon mari et mes filles, et nous passons une très bonne après-midi (17)
- Rêve d'une personne (qui) se donne la mort avec sa famille, ses proches, autour d'elle, comme un rituel de fin de vie choisie (comme chez des indiens ou autres ethnies) (R6)
- Rêve : ma fille aînée attend avec impatience que la maman d'une amie de classe accouche. Ensuite je croise cette maman avec deux de ses filles et je vois qu'elle n'a plus son gros ventre. Je lui dis : « Mais alors c'est fait, qu'est ce que tu as comme bébé ? » « Une 6è fille ! » (elle a eu effectivement 5 filles dont une est décédée). Et elle me dit que sa fille aînée attend aussi un bébé. Je me précipite vers la classe de ma fille pour lui annoncer la nouvelle et je pense après que c'est surtout à la sœur du bébé qu'il faut l'annoncer et à son autre sœur qui est aussi à l'école. (R7)
- Rêve : ce n'est pas inhabituel de rêver à d'anciens amis. La nuance ici est que ce sont ici des **filles** (R16)
- Rêve : « La famille est un cadre » et je vois quelqu'un mettre un cadre métallique rectangulaire dans une toile pour lui donner forme (cette personne est en train de monter une tente de camping). (R7)
- Rêve : des grandes tables rondes où ils (les médecins) discutent très **familièrement** avec la malade, sa famille, ses proches, pour dédramatiser la situation (R10)
- Rêve : En général nous n'arrivons pas à nous retrouver tous, mais là c'est possible. Nous visitons une ville et nous sommes dans une maison à la campagne pour manger. Il manque une cousine, son père est décédé, il y a un an, elle n'est pas avec nous. Sensation curieuse entre joie et tristesse car le décès de 2 frères et 2 sœurs est dans la conscience de chacun, mais nous n'en parlons pas (17)

## 10. Argent, Luxe ; casino, champagne, voiture de sport, bijoux.

- Rêve : je suis en compagnie de K, L et Y, et la discussion porte sur les recettes et revenus de chacun, et l'on voit que L qui travaille en Suisse n'a aucun problème de rentrées d'argent (R16)
- Rêve: je marche dans une rue passante dans une ville étrangère. Tout à coup je vois des **billets de banque dépasser d'un distributeur comme à l'entrée d'un casino**. Sans réfléchir, je me mets à **tirer sur les billets qui viennent tout seuls en grande quantité**, tout ce qui a été joué dans la nuit et je bourre les deux poches de ma veste. Puis je me demande jusqu'au réveil comment je vais pouvoir les cacher et repasser la frontière sans me faire prendre par la police des douanes. Je me réveille soulagée que cela ne soit qu'un rêve mais un peu déçue (le rêve me fait penser à Kalium bromatum) (R1)
- Rêve :[...] (une maison) Elle donne l'impression d'être complètement intégrée dans la nature. Je demande le prix à l'architecte : **1 Million d'euros**. Je me dis qu'elle est **trop chère** mais elle me plaît beaucoup (R1)
- Rêve : nous sommes tous ensemble pour fêter un anniversaire ; nous buvons un délicieux **champagne** directement à la bouteille. Nous allons et venons dans un très bel endroit au-dessus d'une piscine tout illuminée ; [...]A la fin de la fête, un ami vient nous emmener dans une voiture de sport à plusieurs et il nous dit très fier : « dans 3h nous serons à Paris »[...] (R1)
- Rêve : on se prépare pour un mariage, il y a mes sœurs, ma mère. Il y a des tenues de fête pendues autour de la pièce. Ensuite mes sœurs se mettent à préparer des salades sucrées et salées et envahissent la table qui n'avait pas été débarrassée des papiers et objets. Impression de profusion encombrante (R7)
- Rêve : Il y a une histoire d'acheter des objets que mes enfants veulent payer (R17)

- Rêve : je suis à la campagne. Je me découvre au niveau de la fosse iliaque droite et du flanc droit une éruption non prurigineuse, comme des taches de bougie, qui se détachent facilement avec l'ongle. Je consulte un médecin de campagne qui ne voit pas ce que cela peut être.[...] Je retourne voir le médecin de campagne qui reste perplexe. Je l'attends dans le couloir en me disant que j'aurais dû lui **offrir un cadeau** puisqu'il refuse de me faire payer. Mais nous sommes dans une campagne perdue, que lui offrir ? Pendant que je réfléchis, je vais parler avec mon superviseur, lequel est en train de lui demander **60€ pour une consultation** qu'il vient de lui faire « Vous comprenez, c'est ça que je demande à Annecy ! » (R23)

## 11. Thème de l'ANCIEN, Amours anciennes, anciens amis, vieilles connaissances

- Rêve : je vois à la TV une cycliste un peu forte et bien carrée, entourée de plein de journalistes des années 60 avec de **vieux appareils photos** (R2)
- ma fille qui me présente son copain allemand et qui veut lui faire rencontrer son **ancien copain** (R10)
- Rêve au sujet d'un **homme que j'ai connu il y a bientôt 25 ans**, et dont j'apprends ou je comprends qu'il est mort ... (R6)
- Rêve où je vois un **ancien ami** qui vient me faire des avances jusque dans mon lit (R6)
- Rêve : je montre ma **nouvelle maison** à une amie que je n'ai pas vue depuis des années : en réalité je lui montre mon **ancienne maison** où j'habitais il y a 15 ans et où elle est beaucoup venue (R7)
- Désir de solitude et hésitation à aller voir ma vieille mère (7)
- Je dois téléphoner à ma vieille tante qui ne va pas bien (7)
- Rêve : sexuel avec un **vieil ami d'autrefois**, avec un plaisir léger, doux et qui se prolonge longtemps (R7)
- Rêve : l'ancienne pharmacie de mon père en plein centre ville (R8)
- Rêve : de P. qui me fait l'éloge de M-N, (une fille de classe secondaire – **il y a environ 30 ans** - que je n'ai jamais revue !) Etonné de rêver d'une fille à laquelle je n'ai jamais pensé et que je n'ai pas revue ! (R16)
- Rêve : je croise Christine B (**un amour d'adolescence**, platonique). Elle est assise au bord de l'escalier et bricole un travail artisanal. Au réveil, je suis surpris de repenser à cette fille, pas revue depuis des années. et je repense à tout ce que j'avais fait pour l'approcher à l'époque (R16)
- Rêve : je me promène dans une **ville ancienne...**, je passe devant **d'anciennes portes**, Je me retrouve alors avec deux **vieux amis** (R16)
- Rêve : ce n'est pas inhabituel de rêver à d'anciens amis. La nuance ici est que ce sont ici des filles, en général je rêve d'anciens copains (R16)
- Rêve : Il y a des piscines mais assez anciennes (R17)
- Rêve : de mon ancien travail (R19)
- Après avoir lu un roman où un homme retrouve son **ancien amour** (elle a osé le rechercher parce qu'elle va mourir et voulait le sentir une dernière fois), j'ai une bouffée de larmes en pensant à tout ce que je n'ai pas dit à ma mère (R7)
- La solution constituerait à **évacuer le superflu, l'ancien**, pour faire de la place à des situations nouvelles (13)

## 12. RENOVER, RANGER, RÉFECTION, NETTOYER, RÉPARER, Décaper la surface, ENERGIE, ENTREPRENDRE, RATTRAPER LE RETARD, (voir Ancien)

- Besoin d'activité toute l'après midi, j'avais une montagne de couture qui traînant depuis des mois, j'en ai réglé les trois quarts ! (6) ;
- J'entreprends des choses sans finir. Je finis par aller planter mes fleurs sous la pluie, elles attendaient depuis 10 jours (7);
- Sensation d'avoir **beaucoup d'énergie**. J'entreprends un grand chantier **je décape** à la spatule tout le carrelage de la salle de bain. (3) ;
- C'était impossible à nettoyer, il y en avait partout (R3) ;
- Culpabilité de n'avoir pas commencé ce grand ménage personnel -et matériel (13) ;
- La solution constituerait à évacuer le superflu, l'ancien, pour faire de la place à des **situations nouvelles** (13)
- Faire des **rangements** adaptés, permettant de tourner des pages, de faire des progrès, de me faire de la place (au propre et au figuré) (13) ;
- Bonne énergie, j'entreprends des travaux de **rénovation** dans la maison et ça me plaît (17) ;
- Je me sens épanouie, optimiste, partante pour des **nouveaux** projets (19) ;
- Je n'arrête pas depuis ce matin chez moi de **ranger, trier, jeter, nettoyer** (6) ;
- Je demande à ma fille si elle a observé quelque chose de particulier chez moi ces jours : elle me dit non, sauf ta manie de tout **renover** qui est vraiment exagérée ! ...je l'ai un peu bousculée dans le **rangement** hier (6) ;
- J'ai **rattrapé plein de retard, rangé** chez moi (9) ;
- Efficace sur les tâches de ménage, l'aspirateur cogne partout ! (2) ;
- [...] rues en réfection (R16) ;
- Rêve : (Dans une ville ancienne) c'est comme si on avait **enlevé une pellicule** sur les pierres, les boiseries. Par exemple, je passe devant d'anciennes portes et je regarde les moulures et les formes : je m'interroge sur comment ils vont remettre une pellicule sur des Km2 de boiseries, (R16) ;
- Nervosité avec besoin de **bricoler** avec les doigts (EXT23);
- Eternuements en **rangeant** les chambres (N7)
- Difficulté à aller me coucher toujours quelque chose à faire (7) ;
- **Réparer** le tricycle (R13) ;
- **Réparer** un réservoir (R16) ;
- **Nettoyer** l'aquarium (R17)

*L'énergie, l'envie d'entreprendre, l'efficacité est très commune aux laits. Ici ce qui paraît spécifique c'est l'idée de ranger, de rénover, d'enlever une pellicule. Une pellicule, c'est une petite peau. La peau de chamois sert à faire reluire à astiquer, lustrer le métal. Elle est aussi placée au fond du cuissard pour protéger le fragile fondement du cycliste. Vous noterez le nombre de fois étonnant où il est question de vélo dans les rêves. (Voir la pathogénésie complète).*

## 13. MAISON, Immeubles, lotissement, villa, quartier, maison mobile, tente, camping, Cadet Roussel. Voir Thème du Voyage et de l'Ancien.

- Réveil avec la phrase chantée : « Cadet Roussel a trois maisons, Cadet Roussel a trois maisons » répétitive, joyeuse, gaie, sans autre association (10)

- Rêve : je passe devant une **maison en construction**, immense tout en baies, mais qui a une particularité, elle est construite en intégrant la route qui passe à l'intérieur ; elle commence en bas dans un champ et remonte en suivant, traverse la route et se termine dans un autre champ. Elle donne l'impression d'être complètement **intégrée dans la nature**. Je demande le prix à l'architecte : 1 Million d'euros. Je me dis qu'elle **est trop chère** mais elle me plaît beaucoup (1, 12CH, 11, 00, 00)
- Rêve : je passe en voiture dans le **quartier de mon enfance** avec mes parents : tout a changé, ils ont **détruit le lotissement de villas** et l'ont remplacé par un grand magasin genre Leroy Merlin, et derrière il y a de grands immeubles comme dans les années 60 dont certains **sont détruits** ; je dis « c'est nul ce qu'ils ont fait ! » Sentiment de regret, de **nostalgie**, je suis écœurée, quel gâchis ! (en réalité ce lotissement n'a pas changé, quelques maisons ont été construites dans le champ voisin et sont très jolies !) (R2)
- Rêve : je rencontrais le pape Jean-Paul II dans mon village d'enfance. J'allais le voir seule, là où il logeait seul et lui demandais comment il allait et lui disais que j'étais contente qu'il soit là. Puis j'allais préparer la maison et la tombe où il veut aller...(R3)
- Rêve : dans une **maison assez encombrée**, que je ne reconnais pas spécialement, il y a comme une fontaine d'intérieur assez grande, de l'allure d'une table en longueur, la surface de l'eau ressemble à un tissu et je guette un mouvement, des bulles dessous, et m'attends à voir apparaître un poisson ..... mais c'est sur le bord qu'il vient sortir sa tête, entre le bord du bac et ce tissu, et en fait la tête de poisson devient tête de serpent, puis un deuxième : ils rentrent et sortent du dessous de l'eau à divers endroits, je ne suis plus du tout bien avec ça, j'en parle à une amie, qui ne voit pas celui qui s'échappe du bac et file par terre sous un meuble, puis un autre beaucoup plus gros enroulé autour du pied d'un petit guéridon, je m'efforce de garder les pieds en l'air ..... et je me réveille très mal à l'aise. Je ne rêve pas de serpents habituellement, ça m'est arrivé une fois lors d'une expérimentation de remède, et il n'était pas menaçant ou ressenti comme tel, comme ceux de ce matin, car il en sortait de partout, au point, en me levant, d'avoir encore l'impression qu'il allait en sortir partout dans la maison ! Rêve pas du tout agréable, et je trouve que les animaux de ces derniers rêves ne sont pas très sympas, l'élément eau est revenu à deux reprises, il y a le puits du début). (R6)
- Rêve : je montre ma **nouvelle maison** à une amie que je n'ai pas vue depuis des années : en réalité je lui montre **mon ancienne maison** où j'habitais il y a 15 ans et où elle est beaucoup venue (R7)
- Rêve féérique : dans ma maison avec pas mal de gens dont un collègue. On sort dehors. **La maison est mobile**. Un coup elle est à Grenoble l'ancienne pharmacie de mon père en plein centre ville. Plein de monde dans les rues. En façade de la maison une espèce de moulin à miel. On est un groupe, on boit de grands verres d'eau , on trinque en s'arrosant avec le verre jeté en l'air ; on explique la façade aux gens qui passent dans la rue. Au-dessus, une calèche avec 4 chevaux. Un passant prend la calèche et dans un galop magnifique s'envole dans les airs au-dessus. Changement de décors, on le voit plus loin sauter d'un pont dans une rivière puis il revient sous la maison par un canal. Avant, au début du rêve, **l'intérieur de la maison, des scènes mobiles** qui laissent place à d'autres. Un restaurant où passent des groupes folkloriques qui vendent des dentelles et autres objets tout en dansant...Une pièce plus tranquille et intime. Je cherche un chat sous la table (R8)
- Rêve : je suis dans une maison avec des **portes et des fenêtres ouvertes** partout [...] (R13)
- Rêve : je rends visite à ma sœur aînée qui vient d'emménager dans un appartement en hauteur. On y **accédait par une sorte d'échafaudage**. Je sonne, elle me fait visiter sa cuisine, **l'appartement n'est pas fini** : contiguë à la cuisine, la terrasse est encore en ciment **en vrac**, **la porte-fenêtre pas entourée, la rambarde en plancher...** Le reste des pièces est dans la pénombre, il y a comme des escaliers métalliques [...] (R13)

- Rêve : je suis avec mes enfants et mon mari dans une **maison de plain pied, ossature bois et vitrée**, il pleut et il y a de la boue partout autour de cette maison. D'autres personnes sont avec nous. Pour rentrer **il faut passer sur des planches, mais tout est instable**. En voulant entrer je m'enfoncé jusqu'aux cuisses. (R17)
- Rêve : je suis avec ma grand-mère maternelle (décédée) et nous sommes dans **une maison**, j'ai l'impression que nous sommes plus ou moins **en voyage** (R17)
- Rêve : je suis avec mes filles et mon mari, **en voyage**, on s'arrête dans un endroit qui semble être un **cirque ou un camping**. Il y a des piscines mais assez anciennes, leur fond n'est pas bleu. Puis le voyage continue, **recherche d'un port, mais on ne le trouve pas** (R17)
- Rêve : « La famille est un cadre » et je vois quelqu'un mettre un cadre métallique rectangulaire dans une toile pour lui donner forme (cette personne est en train de monter une **tente de camping**). (R7)

Idées :

1. **LA MAISON EST INTÉGRÉE DANS LA NATURE.** : Chez plusieurs expérimentateurs, on retrouve la maison intégrée dans la nature, avec des grandes baies vitrées, de plain-pied. C'est l'animal dans la nature avec la vue panoramique.
2. **LA MAISON EST PRECAIRE** : la maison n'est pas achevée, les accès difficiles, les abords sont boueux ; la maison est souvent en construction, ou détruite. Les structures sont instables. Ou encore elle est encombrée. Cela renvoie au thème de la rénovation.
3. Parfois la maison est une tente. Le thème du voyage et du camping reviennent plusieurs fois, avec une notion d'errance d'insécurité, d'être sans domicile fixe. (Voir le rêve de chercher un port)
4. **NOSTALGIE DE LA MAISON D'ENFANCE**. L'ancienne maison réapparaît quand on accède à la nouvelle, le quartier où l'on d'autrefois a été détruit
5. La ritournelle « **Cadet Roussel a trois maisons** » me paraît très significative, de la précarité de l'habitat. Avoir trois maisons c'est ne pouvoir vivre dans aucune et « elles n'ont ni poutres ni chevrons » Elle ne tiennent pas debout. Elles sont instables. Cet huissier auxerrois né en 1763 achète en 1780 une petite maison biscornue à laquelle il ajoute au-dessus d'un vieux porche, une construction en forme d'étroite **loggia** (encore la notion de baies vitrées) Drôle de maison ! Il est jovial, bon vivant, un peu excentrique, mais jouit de la sympathie de ses concitoyens. Étrange personnage connu de tous les Cambrésiens, Cadet Roussel offrait l'image d'un mendiant, chaussures éculées, vêtements élimés, le pauvre visage amaigri, rehaussé d'une casquette. Cet humble personnage a vécu avant la Révolution. Planté devant les édifices (bel immeuble, église, monument municipal, il dessinait en découpe à l'aide d'un canif et d'une feuille de papier posée sur une planche. Il proposait ses réalisations à des amateurs, sans se douter qu'elles deviendraient des oeuvres d'art. Les découpures de Cadet Roussel ont acquis une certaine notoriété due à leur rareté et sont encore visibles dans des collections particulières. Il meurt dans la misère en 1809. (Sources Internet)

**14. ENCOMBREMENT, envahir, place, superflu, faire le ménage, obstacle, se faufiler, droit au but.**

**Ce thème renvoie aussi à l'idée de rénovation (voir ce thème), à l'idée de faire place nette, de se débarrasser du superflu.**

- Rêve : je conduisais une sorte de tracteur sur lequel j'étais perchée très haut. Je conduisais dans un petit village dont j'ai oublié le nom, dont toutes **les rues étaient encombrées** de tracteurs avec des remorques et il y en avait tant qu'on ne pouvait circuler. Il fallait toujours manœuvrer pour laisser passer, **se faufiler** etc... Chaque fois que je partais en tracteur, je quittais la table en laissant mon dessert et je ne le retrouvais jamais en rentrant ! (R3)
- Rêve : [...] l'accès au village **est bloqué** par les gendarmes et pour monter il faut contourner le village par en bas [...] (R6)
- Rêve : dans une maison assez encombrée, que je ne reconnais pas spécialement, [...] (R6)
- Rêve : on se prépare pour un mariage, il y a mes sœurs, ma mère. Il y a des tenues de fête pendues autour de la pièce. Ensuite mes sœurs se mettent à préparer des salades sucrées et salées et envahissent la table qui n'avait pas été débarrassée des papiers et objets. Impression de profusion encombrante (R7)
- Rêve : [...] je me laisse **envahir** par des tâches, des objets et des situations que je n'arrive pas à gérer, d'où un perpétuel retard et stress. La solution constituerait à **évacuer** le superflu, l'ancien, pour faire de la place à des situations nouvelles, des rangements adaptés, permettant de tourner des pages, de faire des progrès, de me faire de la place (au propre et au figuré), [...] j'ai simplement un sentiment de culpabilité de n'avoir pas bougé d'un pouce, et de n'avoir pas commencé ce grand ménage personnel -et matériel aussi- alors que je suis persuadée que cela serait très bénéfique. (R13)
- Extrême sensibilité, à fleur de peau depuis deux jours, facilement émue (contrariété, colère) En voiture il ne fallait pas qu'un piéton traverse, j'avais envie d'**aller droit au but** ! (2)
- A mon cabinet, je suis énervé par les **spams qui bloquent ma boîte aux lettres**, je pousse quelques jurons contre ces salopards qui utilisent leur «énergie» à emmerder les autres, je fulmine et j'ai encore plus chaud. Dehors en vélo, j'oublie cette sensation de chaleur que je retrouve aussitôt en intérieur (23)

#### **15. ITINERANCE, Voyage, Errance, déplacement, insécurité, mobilité, cacher, frontière (Voir aussi le thème perdre, retrouver)**

*Ce qui se dégage à la lecture de ces symptômes de ce thème, c'est une impression de précarité, d'insécurité, d'itinérance, sinon d'errance. On ne trouve pas de port. Comme un climat de camp de réfugiés, toujours prêt à déguerpir. Si l'on rapproche cela des douleurs fugaces, de l'aggravation par le sommeil et la sieste, de la maison aux structures instables, du danger venu du ciel (voir ces thèmes), on a vraiment l'impression du fugitif traqué. Par qui, pourquoi ?*

- Transit intestinal tout à fait satisfaisant même en **voyage** (3)
- Brûlure après la miction après **voyage en voiture** (7)
- Douleur et raideur des genoux en sortant de voiture après un **voyage de retour**, amel après quelques pas (7)
- Rêve : « La famille est un cadre » et je vois quelqu'un mettre un cadre métallique rectangulaire dans une toile pour lui donner forme (cette personne est en train de monter une **tente de camping**) (R7).
- Rêve : je suis avec mes filles et mon mari, en voyage, on s'arrête dans un endroit qui semble être un **cirque** ou un **camping**. Il y a des piscines mais assez anciennes, leur fond n'est pas

- Rêve : je suis avec ma grand-mère maternelle (décédée) et nous sommes dans une maison, j'ai l'impression que nous sommes **plus ou moins en voyage** (R17)
- Le mal de tête s'est transformé en un point douloureux région pariéto-occipitale gauche. Plus de mal de tête à 4h 50. Aurait déjà ressenti une douleur fulgurante sur le même point précis, intense , **comme un coup de feu**, il y a 15 jours 3 semaines **en camping** vers 5h30-6h du matin. (3)
- Rêve féérique : dans ma maison avec pas mal de gens dont un collègue. On sort dehors. **La maison est mobile**. [...]Avant, au début du rêve, l'intérieur de la maison, des scènes mobiles qui laissent place à d'autres. (R8)
- Rêve: je marche dans une rue passante dans une ville étrangère. Tout à coup je vois des **billets de banque** dépasser d'un distributeur comme à l'entrée d'un casino. Sans réfléchir, je me mets à tirer sur les billets qui viennent tout seuls en grande quantité, tout ce qui a été joué dans la nuit et je bourre les deux poches de ma veste. Puis je me demande jusqu'au réveil comment je vais pouvoir les cacher et **repasser la frontière sans me faire prendre par la police des douanes**. Je me réveille soulagée que cela ne soit qu'un rêve mais un peu déçue (le rêve me fait penser à Kalium bromatum) (R1)
- Rêve ; je sors d'un immense hôpital accompagné de ma femme. Cet hôpital ressemble à un grand cube. A l'extérieur, l'hôpital est dégradé. Une de ses ailes n'est pas terminée et de loin j'aperçois des centaines de malades couchés sur le toit et qui se mettent à gesticuler pour épousseter leur paillasse. Impression de **misère humaine, de tiers-monde, de foule pauvre**. (R9)

## 16. PERDRE, RETROUVER

- Rêve : Au début, je les perds tous les trois, pas d'inquiétude, je suis assez confiant (je rêve souvent de perdre des gens, être perdu, et en général si je me perds ou si je perds des gens, je ne les retrouve jamais), puis au lieu de les chercher, j'attends à un endroit où je sais qu'elles repasseront, ce qui arrive ! (R16)
- Je ressens le besoin de retrouver ma famille (parents, frère, sœur...), c'est habituel pour moi. En tout cas, je le ressens, et donc je vais chez mes parents avec mon mari et mes filles, et nous passons une très bonne après-midi (17)
- Rêve : en général nous n'arrivons pas à nous retrouver tous, mais là c'est possible (R17)

*Vous que ces rêves expriment la certitude de se retrouver.*

## 17. DANGER, Insécurité, danger venu du ciel

- Rêve assez compliqué d'où je n'ai retenu qu'un fragment où je cherche à **protéger ou cacher** quelqu'un (femme ou enfant ?), et pour cela, dans un champ, je me débrouille pour le recouvrir d'herbe haute, jaune comme de la paille, car c'est **depuis le ciel, peut être d'un avion ou d'un hélicoptère**, je ne sais pas, qu'on risque de la voir, et moi je cherche à me cacher aussi, tout en réfléchissant car je sais qu'on va faire venir de quoi faucher et il faudra **trouver une autre cachette**, et je m'approche donc d'une très haute meule de paille coupée en cubes empilés (comme si le champ avait déjà été fauché) et j'évoque de nous faire tomber de la paille dessus par exemple, je ne sais plus si tout cela est un jeu ou un danger .... mais au réveil, cela m'a fait penser à l'histoire de l'aigle, la vache et le petit chiot (le champ, protéger, voir d'en haut ...) (6)
- Rêve : je marche dans la campagne, très verte, ciel gris orage d'un côté, **des chasseurs** au loin, des **vaches** brunes pas loin, et tout d'un coup, l'une de ces vaches se met à courir d'une drôle

l'un des chiens des chasseurs qui vient embêter la vache, puis je réalise qu'en fait la **vache porte le chien, qui est petit, pour le protéger des assauts** d'un très grand oiseau, milan, ou plutôt **une sorte d'aigle**, qui cherche à nouveau à récupérer sa proie, et la vache tient le chien ou chiot entre ses pattes et donne des coups de cornes quand l'aigle arrive; mais pas facile pour une vache de tenir le chien, qui tombe et court il ne sait où, l'aigle l'attrape, mais, gêné par les vaches qui viennent lui donner des coups de tête, le relâche. le chiot court, partout, et déboule alors vers moi !! grosse interrogation, que faire ?? je ne suis pas aussi grosse qu'une vache, cet aigle me fait peur, je regarde autour de moi et vois un bosquet d'arbres et je me dis que je pourrais prendre le chiot et courir là-bas ..... mais alors, dans le rêve, c'est quelque chose de visuel qui se passe alors, un rond comme de téléobjectif, avec la sensation de rapprocher et reculer, comme la recherche d'une mise au point, sur quelque chose de marron et vert que je n'identifie pas, peut être un coin de paysage ... cette impression était si forte que cela m'a réveillée, et je me suis demandée si ce n'était pas comme dans **l'œil de l'aigle**, les mises au point pour rechercher sa proie. Vraiment un rêve étonnant, une sensation comme je n'en ai jamais eu dans un rêve. (R6)

## 18. SIESTE, SOMMEIL, somnolence, aggravation au réveil

*Nombre d'expérimentateurs ont fait des siestes, inhabituelles ou inhabituellement longues.*

*L'aggravation ou l'apparition de symptômes après avoir dormi est également à remarquer.*

*On rappelle que le chamois craint la chaleur et se couche à l'ombre dans la journée moment où il rumine.*

*Dès que le soleil disparaît, il retourne au gagnage (pâturage) jusqu'à la tombée de la nuit pour « viander » (brouter).*

- Céphalée au réveil de la sieste. (12)
- Céphalée au réveil, tête embrumée. (10)
- Bouche un peu pâteuse le matin au réveil. (10)
- Réveil avec gros mal de tête, qui me prend toute la tête. J'ai dormi toute la nuit avec ce mal de tête épais. (3)
- Réveil avec légère céphalée, sensation de lourdeur. (12)
- Grande lassitude de 10 à 12h, avec besoin de dormir, rarement ressenti le matin, avec, du coup, sieste de 1h30, de 12h30 à 14h. (12)
- A noter à trois reprises hier soir en téléphonant à mon superviseur, ce matin au réveil et encore une petite fois dans l'après midi, une discrète et fugace sensation de chaleur du haut du crâne, [...](6)
- Réveil avec douleur de l'ovaire droit (10)
- Fasciculation du trapèze gauche, au réveil (10)
- Crampe du mollet D en m'étirant au réveil (7)
- Au réveil, 6h45, douleur au milieu de la langue, partie antérieure, comme brûlée ou fissurée [...]
- Besoin de faire une sieste - ce qui m'arrive de temps en temps - pendant 40 mn (19)
- Je me lève de ma sieste à 16h30 soit sieste longue de 2h30 ce qui n'est pas habituel (19)
- Au réveil de la sieste : poids sur la poitrine, au niveau de la fourchette supra sternale. Douleur d'avant en arrière. Horrible sensation d'être clouée comme un insecte, comme une punaise. Cela m'empêche de respirer à fond, ça dure. (8)
- Au réveil : Les deux bras lourds déployés en branche d'arbre. Lourds et pesants, pas envie de les bouger (8)

- A deux reprises dans le courant de l'après midi, la somnolence tendait à revenir quand je m'asseyais. (6)
- Somnolence en début d'après-midi (7)
- Sensation d'avoir le cœur très rapide, mais en réalité, je prends mon pouls : 62/mn. Je me rendors jusqu'à 7h30, tout va bien. A la **sieste avec ma fille** de 3 ans, j'entends le même bruit cardiaque que ce matin (elle était déjà à côté de moi) c'était peut-être déjà elle que j'entendais (4)
- Je me lève de ma sieste à 16h30 soit sieste longue de 2h30 ce qui n'est pas habituel (19)
- Du mal à émerger de ma sieste (19)
- Tentative vaine pour me lever du canapé vers 15h car besoin de dormir. (19)
- Sieste pendant 1h au retour de randonnée. Réveil difficile, sensation de faiblesse et de lourdeur > en mangeant (22)
- Fatigue ++ avec nécessité de dormir. Sommeil lourd. Sieste de 3/4 h, ai dormi au travail (9)

## 19. CHALEUR, chaleur localisée, congestion

*Les expérimentateurs ont été nombreux à se plaindre de sensation de chaleur, mais elle est souvent localisée. L'aggravation par la chaleur et l'amélioration par l'air frais sont des modalités bien nettes. Le chamois est aggravé au soleil, il recherche l'ombre.*

- Sensation de pieds froids alors qu'ils sont chauds (2)
- Sensation de chaleur m'obligeant à retirer le drap pendant quelques secondes (2)
- Bouffée de chaleur brève, impression de chaud d'un coup (2)
- Bouffée de chaleur avec sueurs du tronc et aisselles (2)
- J'ai eu chaud cette nuit vers 1h et 5h, légèrement moite, je sors bras et jambes du lit. Habituellement frileuse et mon compagnon qui ne l'est pas n'a pas trop chaud cette nuit (3)
- Réveillée par un mal de tête. Sensation de chaleur. (3)
- A noter à trois reprises hier soir en téléphonant à mon superviseur, ce matin au réveil et encore une petite fois dans l'après midi, une discrète et fugace sensation de chaleur du haut du crâne, comme une coiffe chaude ronde sur le sommet du crâne, discret et fugace. (6)
- Vers 17h, en me baladant, à nouveau un petit moment la sensation de chaleur du vertex. (6)
- Réveil à 3h30, trop chaud, sueurs, envie d'uriner > plat ventre (7)
- Brûlures dans l'urètre après la bière, amel en pressant, serrant. (7)
- Bouffées de chaleur et sueurs pendant une semaine (7)
- Mal de tête sourd avec glaires postérieures fréquentes : sensation de sinusite qui se vidange, agg temps chaud (7)
- Réveils 3h30 ou 5h avec envie d'uriner++ vessie qui chauffe, je ne me lève pas. Pendant trois nuits (7)
- Ma rhinite se transforme en sinusite, apparition de fièvre vers 17h, avec sensation de chaleur dans la moitié supérieure du corps. Impression de respirer des vapeurs chaudes avec une légère oppression, amel à l'air frais. (15)
- Sensation de chaleur marquée au niveau des mains (et de l'abdomen), avec malaise, fièvre 37°6, amel à l'air frais. Cela s'estompe vers 19h pour cesser à 21h. (15)
- Brûlure œsophagienne constante, sans raison évidente, parfois déjà ressentie, vers 17h. En buvant un petit verre de Cointreau le soir, nette aggravation. (16)
- Sensation de chaleur au niveau du visage, de la bouche, du buste, les yeux brûlent. Mes collègues ne semblent pas souffrir de la chaleur (17)

- Soif++ d'eau et pourtant ma bouche n'est pas sèche, mais sensation curieuse dans ma bouche, un peu de chaleur (17)
- Sensation de chaleur dans les cuisses la nuit en essayant de me rendormir, besoin de me découvrir mais trop froid si je n'ai rien (17)
- Sensation de chaleur du haut du corps entre 10 et 13h (17)
- Aggravation du mal de tête frontal, sensation d'étouffement, de poids sur le haut du front, sensation de congestion, de compression (19)
- Hémorroïde douloureuse avec sensation de brûlure (19)
- J'ai chaud aux extrémités ; elles sont chaudes au toucher (20)
- Réveil à 2h du matin, trop chaud, j'ouvre la fenêtre entièrement (20)
- Au cours du repas, à 13h30, apparition d'une bouffée de chaleur avec peau moite, tête chaude, sensation de « catabolisme » (23)
- A mon cabinet, je suis énervé par les spams qui bloquent ma boîte aux lettres, je pousse quelques jurons contre ces salopards qui utilisent leur «énergie à emmerder les autres, je fulmine et j'ai encore plus chaud. Dehors en vélo, j'oublie cette sensation de chaleur que je retrouve aussitôt en intérieur (23)
- Je constate depuis quelques semaines une sensation de congestion du visage (23)
- Congestion de la tête, (avec acouphènes en jet de vapeur, et pulsation dans les carotides). Pouls à 68/mn. Amel à l'air frais, désir d'air frais. (23)
- Sensation de chaleur rayonnante avec peau moite et congestion de la tête, qui paraît augmentée de volume. Pas de coloration congestive du visage (23)

## **20. DOULEURS, FUGACES, fulgurantes, furtives, brèves, erratiques, intermittentes, soudaines, comme un coup de feu, mobiles.**

*Ce qui est remarquable c'est le caractère fugace, soudain, erratique des douleurs ainsi que leur localisation aux membres inférieurs. On pourra sans doute nous reprocher de faire du zoomorphisme, mais la douleur céphalique fulgurante « comme un coup de feu ressentie en camping » est tout de même très évocatrice et pourrait faire penser à la foudre ou à un coup de fusil des chasseurs.*

*Fugace renvoie à l'idée de fuir, fugitif.*

- **Douleurs erratiques fugaces** peu intenses des sinus frontaux , symétriques, lancinantes (2)
- Douleurs erratiques fugaces peu intenses des épines iliaques antéro-supérieures, des faces latérales des genoux, des coudes, toutes symétriques, lancinantes (2)
- Douleur dans les deux mollets à type de crampes **mobiles** de durée **brève**, dix secondes (2)
- Le mal de tête s'est transformé en un point douloureux région pariéto-occipitale gauche. Plus de mal de tête à 4h 50. Aurait déjà ressenti une douleur **fulgurante** sur le même point précis, intense , **comme un coup de feu**, il y a 15 jours 3 semaines en camping vers 5h30-6h du matin. (3)
- En montant l'escalier, **douleur fulgurante** qui me fait crier dans le genou droit (3)
- Douleur constrictive **très fugace** sous le sein g. Cela a duré 15 secondes. Je me sens lasse moralement. (3)
- Douleur **fugace** dans le mollet droit (3)
- Douleur dans la nuit depuis 3h15. **Douleurs erratiques** jambe droite, jambe g., cheville g., **apparition et disparition soudaines** (3)

- Fourmillements dans les deux pieds, et parfois **douleur intermittente** du tendon d'Achille droit. Je ne suis pas inquiète mais curieuse ! (3)
- Douleur tolérable du mollet droit **de temps en temps**. (3)
- Dans la matinée : Sensation d'un ver qui se tortille sous la peau du tibia. **Sensation fugace**, sans démangeaison. Cette sensation sera à nouveau perçue vers 15h (3)
- **A nouveau fugace, cette sensation dans le rectum**, (comme une pointe ou un gravier) en voiture ce matin, mais pas dans l'après midi. (6)
- A noter à trois reprises hier soir en téléphonant à mon superviseur, ce matin au réveil et encore une petite fois dans l'après midi, une **discrète et fugace sensation de chaleur** du haut du crâne (6)
- Picotements sur tout le corps, comme des **petits coups d'aiguilles**, qui me réveillent. Rendormie facilement (13)
- **Douleur furtive** (30 secondes) de l'oreille gauche, très aiguë (19)
- **Douleur dans oreille G fugace**, coup sec, comme un coup de marteau à 5 ou 6 reprises dans la journée. (21)
- **Sensation fugace de perte d'équilibre**, je suis en train de coucher ma fille, sensation que ma jambe G me lâche, je pars sur la G et suis obligée de me rattraper à un meuble, et de nouveau même sensation à 23 heures (21)

## 21. HANCHES, CUISSE, voir Mobilité entravée

- Brusque sensation de **hanches bloquées** et très douloureuses, comme bloquées **vers l'intérieur**, avec impossibilité d'ouvrir la hanche ; cela a duré 2h environ, contrastant avec une danse spontanée et très déliée la veille sur une musique pendant de longues minutes. Je ne pouvais rester que couchée dans mon lit ni debout ni assise, aucune position n'améliorait. Hanches comme tournées vers l'intérieur, impossibilité de les ouvrir (1)
- Douleur à la marche de la **hanche G qui coince** dans l'aine (7)
- Douleur hanche G qui coince à la marche, je boitille, avec **l'impression d'être en rotation interne**, avec le genou vers l'intérieur (7)
- Toute la matinée, j'ai une douleur de la cuisse au genou D, avec la même sensation : une douleur **comme si j'avais une tige de fer sur le côté externe de la cuisse**, douleur aggravée en montant les escaliers (21)
- Écorchure, apparue dans la nuit comme une **griffure sur le haut de la cuisse** face antérieure. 1,5cm de haut ; la griffure ou même ulcération a fini par cicatriser, avec une coloration plus foncée que ma peau (19)
- Rêve : ma fille me montre l'air perplexe une **plaie au niveau de sa hanche**. C'est une plaie profonde, déchiquetée (R9)

## 22. VERTICALITÉ, Mobilité entravée, Hauteur, Elevé, Perché, Falaise, Escaliers, Escalade, Echelle, Echafaudage, Pont vallée, Haut et bas, Monter, Pente Tomber, Ramper, Contourner, détour, routes étroites, effondré, éboulement, fausses-routes et voler dans les airs

*Ce thème est à rapprocher de celui des hanches bloquées et de la sensation d'être clouée au sol qui interdit tout mouvement de verticalité. Notez les mots employés : bloqué, coincé, enfermé, sortir, se plier, menotté...*

- Grands mouvements de tête penchée latéralement à D ou à G avec impression que le **cerveau ballotte et qu'il va tomber**, selon le mouvement, à D ou à G (2)
- En **montant l'escalier**, douleur fulgurante qui me fait crier dans le genou droit (3)
- Toute la matinée, j'ai une douleur de la cuisse au genou D, avec la même sensation : une douleur comme si j'avais une tige de fer sur le côté externe de la cuisse, douleur aggravée **en montant les escaliers** (21)
- Douleurs partout, « cassée ». **Impossible de me plier** le matin. Mal au coup de pied, au milieu des cuisses, aux pouces (13)
- Rêve : ...mais au réveil, cela m'a fait penser à l'histoire de l'aigle, la vache et le petit chiot (le champ, protéger, **voir d'en haut**) (R6)
- Rêve: la sensation d'être dans des **toilettes borgnes** (sans ouverture), étroites, et ne savoir **comment en sortir**, quelque chose de lisse et neutre où la lumière s'éteint, et l'impression qu'il n'y a personne autour pour m'aider à en sortir.(R6)
- Rêve d'une fête qui se termine dans un village, les gens rentrent chez eux dans la pénombre, l'impression de vécu commun de l'évènement, et la séparation qui s'en suit ; et dans ce même lieu, l'idée que cela se passe **sur une colline**, le village est **perché** et il y a un château en **contrebas**, l'accès au village est **bloqué** par les gendarmes et pour monter il faut **contourner** le village par en bas, en passant par une route qui me paraît impossible (en regardant par **une fenêtre du dessus**), contournant des maisons derrière la muraille du château, **trop étroite et effondrée** par endroits. (R6)
- Rêve : **d'éboulement de terrain**, de la boue pouvant engloutir des personnes sous nos yeux. Dans ces rêves, il y avait des enfants qui mourraient (R12)
- Rêve : je fais du VTT en **côte dans des escaliers** (R7)
- Rêve : je me rends en voiture à une invitation (réunion ?) dans un **village d'altitude** sur un genre de **Mont St Michel mais encore plus haut**. On était un groupe et on partait en voiture, c'était très sombre et on ne voyait pas **la vallée**, il y avait une **longue montée**. [...] (R13)
- Rêve : je rends visite à ma sœur aînée qui vient d'emménager dans un appartement **en hauteur**. On y accédait par une sorte **d'échafaudage**. (R13)
- Rêve : Je fais du vélo dans la campagne. Il y a des travaux, je suis obligée de **faire un détour**. Je me retrouve au bord d'une **falaise**. Il y a plein de gens, je dois **descendre** avec mon vélo **une grande échelle**, j'ai le vertige. Quelqu'un essaye de descendre mon vélo, mais l'échelle bascule sur le haut de la falaise et cette personne saute sur un **promontoire** pour éviter de tomber. Je n'ose pas descendre, sensation de vertige+++ **qui me bloque en haut de cette falaise** (R21)
- Je note que depuis 2 ou 3 semaines, il m'arrive souvent de faire des **fausses routes** en avalant, même seulement ma salive, comme une maladresse ou une précipitation en avalant. Cela vient encore de m'arriver en buvant mon thé du matin, et cette répétition m'interroge car elle est particulièrement fréquente en ce moment. Cela ne s'est jamais reproduit comme la fois notée précédemment où tout s'était **bloqué**, comme figé dans ma gorge, **comme si ça ne communiquait plus entre le haut et le bas** (6),
- Rêve où je vois ma fille aînée **remonter une pente** à l'aide d'un fil à neige mais dans l'herbe, en pyjama, comme si elle venait de se lever. (R6)
- Rêve : je conduisais une sorte de tracteur sur lequel j'étais **perchée très haut**. (R3)
- Rêve : je me rends en voiture à une invitation (réunion ?) dans un **village d'altitude** sur un genre de Mont St Michel mais encore plus haut. On était un groupe et on partait en voiture, c'était très sombre et on ne voyait pas **la vallée**, il y avait une longue **montée**. (R13)
- Rêve: des sortes de manèges géants qui en tournant **montent haut dans le ciel**. J'étais dedans et je voyais le tvne devant moi qui tenait à peine d'une main la structure métallique.

Impression que pour lui c'était facile, une espèce de **funambule léger** qui m'impressionnait. (R16)

- Rêve : je vois deux gamins sur un **pont très très haut**, qui tiennent par les rênes un cheval qui se trouve de l'autre côté, côté **abîme**...le cheval est en grand danger de **tomber** ; je me réveille avant qu'il tombe, surpris mais sans peur réelle (R16)
- Rêve : je fais une promenade en tilbury, dans un paysage ensoleillé et **pentu**, agréable (R16)
- Rêve : je me promène dans une ville ancienne [...] Je remarque que les **murs et bâtiments sont très élevés** (R16)
- Rêve : [...] Nous **montons de grands et beaux escaliers blancs**, des escaliers de château; il y a du monde. (R16)
- Rêve : nous sommes avec mes filles dans un hôpital ou un immense lycée, je ne sais pas bien. Ma fille ayant oublié des affaires au **dernier étage**, nous cherchons ses affaires et nous prenons l'**ascenseur** : une femme n'arrive pas à monter correctement et lâche : elle tombe. Je stoppe l'ascenseur en appuyant sur le bouton d'arrêt d'urgence. (R17)
- Rêve : très bizarre d'un de mes fils nourrisson **enfermé dans une cage métallique** à la crèche et qu'on ne stimule plus. Je me dis que ça ne va pas aller et je cherche de l'aide pour essayer de le **faire sortir** (R20)
- Rêve : nous souhaitons avec mon compagnon aller **faire de l'escalade**. Nous nous retrouvons dans un lieu étrange, un **pont métallique suspendu immense** où des hommes font de l'escalade en artificiel avec un matériel impressionnant ; d'autres font des exercices au sol en se hissant de marche en marche couchés sur le côté prenant appui sur l'épaule gauche et les genoux, **comme des militaires qui rampent dans des truc dégoûtants**, comme le parcours des combattants. Tout cela a un air très martial et me met plutôt mal à l'aise car ce n'est pas l'idée que je me fais de l'escalade ! **Le mouvement de verticalité s'est transformé en un mouvement de ramper** (R1)
- Rêve : [...] un passant prend la calèche et dans un galop magnifique **s'envole dans les airs** au-dessus. Changement de décors, on le voit plus loin **sauter d'un pont** dans une rivière [...] (R8)
- Au réveil de la sieste : poids sur la poitrine, au niveau de la fourchette supra sternale. Douleur d'avant en arrière. **Horrible sensation d'être clouée comme un insecte**, comme une punaise. Cela m'empêche de respirer à fond, ça dure. (8)
- Comme **un poids assis** sur la poitrine. > en se levant et en bougeant mais persiste de façon sourde. Pendant environ 30mn (8)
- Sensation de lourdeur, de densité, au milieu du thorax, quelque chose **d'impénétrable** (8)
- Au réveil, **clouée au sol** par cette sensation lourde au niveau sternal (8)
- Poids sur la poitrine (8)
- Douleur à type de pesanteur de la poitrine (8)
- Au réveil : Les deux bras lourds **déployés en branche d'arbre**. Lourds et pesants, pas envie de les bouger (8)
- Rêve où je suis **menotté** sans avoir commis de crime, **mes deux mains étaient enchaînées** par une chaîne assez longue (R11)

*IDEES : Dans ce thème de la verticalité sont regroupés deux type de symptômes :*

1. *Des symptômes qui rappellent l'environnement de l'animal, son cadre de vie : montagne, lieux élevés, falaises, promontoire, villages perchés, routes étroites, effondrées, paysages vus d'en haut...*
2. *Le thème très intéressant de la verticalité, le fait de grimper, de monter, ou de*

*permanente entre aller vers le haut, ou au contraire ne plus pouvoir grimper, avoir les hanches bloquées en rotation interne, ramper ou être cloué au sol. Le summum de l'égotrophie étant de voler dans les airs (thème retrouvé dans les rêves de plusieurs expérimentateurs).*

3. *Il faut aussi se poser la question de la façon dont l'animal a été capturé avec notamment, les pattes attachées et, sur une photo, l'homme qui s'assied sur l'animal.*
4. *On trouvera aussi de nombreuses autres sensations de MOBILITÉ entravée, voir l'intégralité de la pathogénésie.*

## **DISCUSSION, HYPOTHESES**

La lecture de ces différents thèmes notamment celui de la verticalité, nous a donné l'envie d'approfondir la compréhension de ce remède, d'essayer de le faire vivre comme un personnage, de raconter son histoire, de lui donner une cohérence pour en faciliter l'éventuelle prescription.

### **Verticalité ou verticalisation.**

Ce mot paraît banal concernant le chamois, connaissant son habitat. La question pourrait être plutôt de savoir quelle est éventuellement la spécificité dans la recherche de verticalité du chamois par rapport à celle par exemple du bouquetin (proving non réalisé à notre connaissance). Ou encore de chercher à comprendre ce que représente à l'échelle humaine cette recherche de verticalité.

On peut rappeler que l'aire de répartition des chamois et isards a été influencée par les périodes de glaciations. *Il faut noter qu'à la période de glaciation du Würm entre - 80 000 et - 10 000 ans, les chamois se sont répandus dans toute l'Europe chassés des montagnes par les glaciers et se sont vus contraints de vivre au pied des massifs. On les trouve parfois en plaine comme en témoignent des restes fossilisés découverts en Belgique, au sud de la Pologne, et même dans l'île d'Elbe alors reliée au continent.*

*Il y a 10 000 ans à la fin du Würm les glaciers se retirent et les chamois réoccupent les montagnes. Leur aire de distribution se situe de la pointe nord-ouest de l'Espagne aux Carpates de Roumanie et du nord de l'Allemagne à l'Italie du sud. (Eric Weber : Le Chamois et l'Isard, Editions Delachaux et Niestlé)*

### **On a donc une alternance de vie entre le haut de la montagne et le pied des massifs.**

Anatomiquement on s'en doutait, les caractéristiques des membres du chamois sont particulièrement propices à la détente. Jean-Michel Jullien nous donne les précisions suivantes: *les angles entre l'os coxal, le fémur et le tibia sont très fermés. En position 4 pieds sur un plan horizontal, le fémur est proche de l'horizontal. Les facultés de détente, puissance et souplesse sont exacerbées par ces particularités (position oblique et non verticale de l'os coxal, angle entre fémur et tibia environ 50°, angle tibialtarse, métatarse environ 95°).*

La sensation ressentie par deux expérimentatrices d'avoir les hanches bloquées, notamment en rotation interne, ou la sensation d'avoir un fil de fer métallique dans la cuisse, ou la sensation d'être clouée au sol par un poids sur le thorax fait réellement penser que la problématique du remède est une recherche de verticalité empêchée.

Cela est remarquablement résumé par le ressenti d'une expérimentatrice dans un rêve où voulant faire de l'escalade elle dit textuellement : *le mouvement de verticalité s'est transformé en un mouvement de ramper (P1)*

## Au niveau symbolique

La verticalisation, c'est bien sûr ce qui différencie l'homme de l'animal, par le passage à la bipédie. C'est symboliquement le signe de la prise de conscience de sa dimension transcendante, de son lien avec Dieu.

Cela nous a conduit naturellement à étudier la symbolique du bassin et de la colonne et de la hanche. C'est une symbolique plurimillénaire, riche d'enseignements

*Selon Ysé Tardan-Masquelier : « La colonne vertébrale est porteuse d'un symbolisme plurimillénaire. Les croyances les plus anciennes accordent des vertus surnaturelles aux os qui la composent, et un sens transcendant à sa verticalité. La tradition judéo-chrétienne, notamment, insiste sur sa valeur d'axis mundi et de catalyseur des énergies.*

*Le bassin, selon l'axe vertical, présente deux orientations, vers le bas et vers le haut.*

*Vers le bas, il préside à la naissance biologique: l'enfant naît en orientant sa tête vers la terre et en passant entre les deux hanches, les deux aines, qui deviennent le symbole de l'entrée effective dans l'existence marquée par la dualité. Les noms que l'on donne au bassin dans différentes traditions en rendent compte: il est la Porte des hommes dans la spiritualité biblique, il contient et protège svâdhîsthâna, le "pôle-espèce" ou "pôle-génétique".*

*Vers le haut, le bassin devient - car il ne l'est pas chez l'animal à quatre pattes - la base sur laquelle va se construire la colonne. Dans cette perspective, il contient, pour les Indiens, mûladhâra, le "pôle de base", le "pôle qui fonde" et kundalinî, l'énergie latente, prête à monter. Pour les kabbalistes, il est yesod, le fondement, mais aussi tsedek, la justesse ou l'équilibre ».*

## La vie de Jacob

Quand on cherche à comprendre la symbolique de la verticalité on est frappé de trouver chez de nombreux auteurs une référence récurrente au songe de Jacob et notamment à son célèbre combat avec l'ange qui a été si souvent illustré dans la peinture notamment par Rembrandt, Gustave Doré, Tiepolo, Chagall pour n'en citer que les plus célèbres.

Voici brièvement l'histoire de Jacob qui nous a paru pouvoir expliquer à un certain niveau de lecture celle de Lac rupicaprinum.

Jacob est le fils d'Isaac et de Rebecca. Isaac est le fils d'Abraham et de Sarah. Il a un frère jumeau Esaü. Esaü est né le premier et, en ce temps, le premier sorti était l'aîné. Selon la bible il était couvert de poils roux. Jacob est sorti le second en tenant par la main le talon de son frère. On dit même qu'il est né circoncis.

Arrivé à l'âge adulte, il va voler le droit d'aînesse à son frère. C'est la fameuse histoire du plat de lentilles.

Esaü dit à Jacob: —Laisse-moi, je te prie, manger de ce rouge (*le plat de lentilles*), car je suis fatigué.

Jacob dit: —Vends-moi aujourd'hui ton droit d'aînesse. (Gen.25:31)

Esaü répondit: —Voici, je m'en vais vers la mort; à quoi me sert ce droit d'aînesse?

Et Jacob dit: —Jure-le moi d'abord. Il le lui jura, et il vendit son droit d'aînesse à Jacob. (Gen.25:32-33)

Isaac aveugle bénira Jacob en lui posant la main sur l'épaule. Pour ne pas se faire reconnaître, Jacob revêtra une peau de bête.

Esaü a choisi de s'attacher exclusivement à ce monde-ci en méprisant la promesse de la joie éternelle dans le monde futur. Il s'est attaché cœur et âme à l'ici-et-maintenant terrestre.

Dans cette situation de jumeau, chaque personnage représente une image de l'être humain. Jacob est

l'humain plus évolué alors que Esaü est le chasseur. Son aspect est plus animal, il est couvert de poils. Le fait qu'Esaü soit né velu, c'est-à-dire déjà pourvu d'un attribut réservé aux adultes, exprime l'idée d'un aboutissement atteint dans le monde terrestre, le monde matérialiste et rationnel. Le monde de l'opulence de la sécurité matérielle, sans aucune perspective au-delà. Esaü ne cherche pas à développer les dimensions de l'esprit et du cœur. Il veut profiter des plaisirs terrestres immédiatement.

Mais Jacob doit quitter sa terre pour échapper à la fureur de son frère qui veut le tuer. Il doit renoncer à la sécurité du milieu familial, il se retrouve dans un terrible état d'isolement et ne peut compter que sur ses propres ressources.

### **Le songe de Jacob (Genèse 28, 10-19)**

Une nuit, il fait le célèbre songe. Dans ce songe, il voit une échelle dressée depuis la terre et dont le sommet atteignait le ciel, et des anges qui montaient et descendaient !

Et Dieu lui dit : — Je te donne cette terre à toi et à ta descendance.

Je ne vous parlerai pas de toutes les lectures savantes et passionnantes concernant la signification de l'échelle, le lien entre les barreaux et les vertèbres, les interprétations selon la kabbale phonétique...

Ce qu'il faut comprendre c'est que ce double mouvement de montée et descente de l'échelle correspond à un mouvement d'accès vers la révélation divine et la descente au retour inévitable vers les épreuves humaines douloureuses.

*Selon Ysé TARDAN-MASQUELIER dans son ouvrage sur le Symbolisme de la Colonne vertébral : « Ce songe peut être lu à plusieurs niveaux, en particulier en fonction d'une architecture subtile du corps dans laquelle la ville de Luz, base de l'axis mundi, est identifiée au bassin, l'échelle à la colonne et les anges qui montent et descendent, aux énergies subtiles reliant l'homme à Dieu. Or, luz veut dire "ce qui est caché" ou enveloppé, l'amande, le noyau, thème qui se retrouve dans une autre dénomination du bassin. Sod, le "secret" ou le "lieu du secret". Si nous cherchons la traduction de sod en latin, nous trouvons sacer dont le neutre est sacrum. Le sacrum est donc le lieu du secret. [...] »*

*« Dans le premier sens, celui de la naissance biologique, le bassin s'identifie à l'arche qui contient les espèces, dans le deuxième sens, celui de la naissance spirituelle, l'homme doit fendre la mer (sa nature biologique) pour "passer" (la Pâque) vers un autre niveau. Dans cette perspective, Annick de Souzenelle rapproche les dix vertèbres sacrées et lombaires des dix plaies d'Égypte, les dix épreuves auxquelles l'homme doit se confronter pour assurer ses bases. »*

*« À l'évidence, après la Porte d'Égypte, on voit se multiplier les signes de verticalité: la marche dans le désert, le mont Sinaï comme "axis mundi", la colonne de nue le jour et de feu la nuit comme guide, l'érection du serpent d'airain dont la contemplation guérit. »*

*« Dans ce sens de l'épreuve, du passage et de la remontée, l'homme commence à se rassembler du deux (les deux hanches) vers le un (la colonne). Cela ne veut pas dire pour autant qu'il soit debout, il a seulement pressenti le sens - signification et direction ».*

### **La lutte de Jacob avec l'Ange**

La suite de l'histoire de Jacob montre bien la difficulté à se tenir debout, même lorsqu'on éprouvait une expérience comme celle du Songe. Après avoir acquis beaucoup de richesses, de biens, Jacob fait route vers la terre de ses pères, où il doit retrouver son terrible frère en tunique de peau. Mais avant de le rencontrer, il doit vaincre ses peurs, entrer dans la connaissance de sa vraie place par rapport à son frère. Par trois fois, il lui fait parvenir des présents. Il lui a volé le droit d'aînesse et il tremble

Selon la genèse, il va ensuite passer avec sa famille le gué de la rivière Jaboq. C'est alors qu'il va lutter toute la nuit avec un être qui, ne pouvant le vaincre, lui démet la hanche. Un être dont la tradition fait un ange, mais dont l'appellation Ish en hébreu veut dire époux.

Selon Annick de Souzenelle: « *il s'agit de la danse de l'Homme avec lui-même, danse des profondeurs, danse douloureuse qui le laisse boiteux. Boiteux ! il avait oublié qu'il l'était dès sa naissance !* »

« *Boiteux, car il n'a pas encore épousé la totalité de lui-même, mais maintenant qu'il a commencé ce grand'œuvre, il se souvient ! Il est boiteux. Il est désormais en marche vers sa verticalisation.* »

Il reçoit alors son nouveau nom Israël, celui qui a lutté avec Dieu.

C'est un texte absolument magnifique, d'une très grande profondeur.

Il contient un double message : se souvenir de sa condition humaine de boiteux et recevoir l'énergie divine pour accomplir sa mission.

Toujours selon Annick de Souzenelle : « *Jacob-Israël peut maintenant rencontrer son frère Esau. Il n'a plus peur de lui et la rencontre ne se fera plus dans un rapport de force.* »

Lac rupicaprinum vit encore la dualité de ces jumeaux. Il est resté dans l'ambiguïté entre la force brute animale et l'achèvement de sa personne. Il est celui qui aspire à la fois au divin et aux biens matériels terrestres. Il cherche désespérément sa place entre un ancien monde terrestre opulent, celui de la plaine où la nourriture était abondante et où il vivait dans l'insouciance et la sécurité et le monde des hauteurs où, avec ses ailes artificielles, il aspire au divin. Chassé des plaines par les hommes, il est rappelé douloureusement à sa condition humaine par Dieu qui lui déboîte la hanche. Il est dans l'errance, dans la précarité, dans l'exil à la recherche d'un lieu de vie idéal. Lac rupicaprinum doit accepter son incomplétude, son imperfection. Il doit accepter de rencontrer l'autre, de se réconcilier d'abord en lui-même avant de pouvoir se réaliser.

Faire alliance avec l'autre, être deux dans les projets. Dans un couple homme-femme, oublier les rapports de force, la relation dominant-dominé. Entrer dans une relation avec l'autre qui sera de nature humaine, non plus animale. Accepter de céder, ne plus être dans l'affrontement systématique, la hanche représentant ici le symbole de verrou de résistance.

Tout cela est sans doute trop intellectuel et n'offre peut être pas de perspective immédiate de prescription. D'une façon beaucoup plus pragmatique, on pourra proposer les hypothèses suivantes pour Lac rupicaprinum :

#### En égotrophie

Il pourrait s'agir d'une personne qui a besoin de mouvement, qui se déplace, un(e) sportif(-ve) qui adore grimper, monter, elle est endurante, et vole de crête en crête. Elle protège beaucoup ses enfants dans le cadre d'une famille qui la sécurise et qu'elle aime retrouver de façon conviviale. Pleine d'énergie, elle se dépense sans compter pour celle-ci ainsi que dans sa maison qu'elle n'hésite pas à rénover, transformer, refaire... Epuisée, elle a un besoin vital se ressourcer dans la nature, les grands espaces, de prendre de la hauteur.

#### En égolyse

Sa hanche bloquée ou ses articulations douloureuses l'empêchent de grimper, il est cloué en bas, dans ce monde encombré, il se sent embourbé et s'isole des siens, de ses amis, nostalgique qu'il est de l'époque où sa mobilité lui permettait de voyager.

#### En alterlyse

Elle se débat avec violence, les autres la bloquent, la coincent, elle fuit des situations qui

Sans doute cette lecture qui est la nôtre sera t-elle différente de votre approche, ou de celle selon le référentiel thomiste de Masi, ou encore de l'étude selon la souche chère à Marc Brunson.

Nous ne saurions trop vous inciter à prescrire dès que possible ce remède pour vérifier vos hypothèses et mieux le connaître en l'enrichissant des données obtenues à partir des cas guéris.

Lac rupicaprinum est tout neuf, faites le vivre et venez à votre tour nous en parler.

### **Bibliographie :**

- Ysé Tardan Masquelier : Le Corps médiateur » Revue Française de Yoga, Ed. Dervy ; Les chemins du corps ; Ed. Albin Michel.
- Annick de Souzenelle : Le symbolisme du corps humain ; Ed. Albin Michel
- Olivier Soulier : Histoire de Vies, Messages du corps.

# Proving Société Homéopathique Dauphiné - Savoie

Réalisé en mai et juin 2007

(Coordinateurs : JM Deschamps et JM Tribouillard)

## Psychisme

- Une certaine douce torpeur, une envie de rester au chaud. (1, 12CH, 02, 00,00)
- Un peu ralentie (2, 5CH, 00, 11,38)
- Un peu speed avec impression d'un état second (tête brumeuse) et peur de rien.(NB du prover : je fonce parfois dans mes actions mais ce côté « peur de rien », ne voir que le but sans penser au danger est amplifié). Hier en voiture, moins d'attention, plus speed. Et en faisant mes courses, je discute avec la vendeuse puis je pars. Elle me rappelle « Vous ne m'avez pas réglée ». C'est la première fois que cela m'arrive, il y en avait pour 100€ dommage qu'elle s'en soit aperçue ! (2, 5CH, 01,12,00)
- La vie est plus cool (2, 5CH, 01, 12,00)
- Ce matin, j'ai enfin passé deux coups de fil que je remettais au lendemain depuis deux mois. J'ai plus de courage à faire des actions qui me coûtaient (2, 5CH, 01,12,00)
- Le sentiment général de l'expérimentation est celui d'une excitation, de curiosité, de joie. En me relisant, je m'étonne de ma désinhibition. Même si j'ai parfois des phases hypomaniaques, là c'était exacerbé (2, 5CH, 58, 00,00)
- Troubles de la mémoire (2, 5CH, 01, 00,00)
- Speed, joyeuse, intolérante à la contradiction (2, 5CH, 02, 02,21)
- Gaîté avec envie de chanter, toujours speed, joyeuse, plaisante (ça fait rire mes chats) (2, 5CH, 02, 02,22)
- Réveil de bonne humeur, encore speed et « branque », efficace sur les tâches de ménage, l'aspirateur cogne partout ! (2, 5CH, 02, 03,09)
- Extrême sensibilité, à fleur de peau depuis deux jours, facilement émue (contrariété, colère) En voiture il ne fallait pas qu'un piéton traverse, j'avais envie d'aller droit au but ! (2, 5CH, 02, 03,22)
- Ce remède m'a ouverte, le contact est plus facile, plus léger (2, 5CH, 60, 00,00)
- Pleine d'énergie, en faisant les courses. (3, 7CH, 00, 01,30)
- Dans la matinée, se sent bien énergique (3, 7CH, 01, 00,00)

- Humeur changeante. N'est pas contente que M. soit invité chez les nouveaux voisins, pendant qu'elle est loin et chez une amie. Je devrais me réjouir qu'il ne soit pas seul quand moi je pars faire ce qui me plaît et le laisse seul... Je deviens méchante (3, 7CH, 08, 00,00)
- Beaucoup de téléphone et je constate que je perds vite patience. Facilement irritable. (3, 7CH, 09, 00, 00)
- Pleine d'énergie. Je me retrouve moi-même. Journée dense, aucun signe de fatigue ou de lassitude comme les derniers temps. (3, 7CH, 11, 00,00)
- Sensation d'avoir beaucoup d'énergie. J'entreprends un grand chantier je décape à la spatule tout le carrelage de la salle de bain. (3, 7CH, 12, 00,00)
- Facilement irritable. (3, 7CH, 19, 00,00)
- Irritable ou plutôt moins patiente. (3, 7CH, 20, 00,00)
- Plutôt calme ce matin malgré des rêves pas très gais (6, 7CH, 02, 00,00)
- Je n'arrête pas depuis ce matin chez moi de ranger, trier, jeter, nettoyer ... on dirait que je ne supporte pas rester assise 5 minutes ... cela peut m'arriver, mais là c'est carrément excessif et aucune lassitude, aucun regret de ne pas faire autre chose comme aller me promener par ce beau temps ! ou même seulement buller un peu, bouquiner. (6, 7CH, 03, 00,00)
- Le même besoin d'activité toute l'après midi, j'avais une montagne de couture qui traînait depuis des mois, j'en ai réglé les trois quarts ! (6, 7CH, 03, 00,00)
- Notion de rapidité que je perçois dans mon comportement depuis trois jours, je pense à quelque chose à faire, je le fais, pas nouveau mais moins habituel dans la récurrence et la poursuite de cet état. (6, 7CH, 04, 00,00)
- Je demande à ma fille si elle a observé quelque chose de particulier chez moi ces jours : elle me dit non, sauf ta manie de tout rénover qui est vraiment exagérée ! (cela parle aussi d'elle bien sûr car je l'ai un peu bousculée dans le rangement hier). (6, 7CH, 04, 00,00)
- Impression de morosité que je traîne ces derniers temps : est-ce lié à la pathogénésie ou à mon chemin du moment ? Je note malgré tout, morose mais calme, impression de me distancier de mes amis. (6, 7CH, 24, 00,00)
- Une réflexion que je me suis fait ces jours : ce dernier mois, j'ai eu l'occasion de revoir 3 personnes que je n'avais pas vues depuis plus de 20 ans .... hasard ? (6, 7CH, 33, 00,00)
- Je pars avec 20 minutes de retard de la maison (7, 30CH, 00, 03,00)
- Pas envie de parler, j'observe (le matin) (7, 30CH, 00, 04,00) Sur le marché le midi, un marchand m'offre un verre de champagne, un autre une pomme. (7, 30CH, 00, 05,00)
- J'ai la vision d'un bébé dans le décolleté d'une femme, très maternante (retour de S très ancien, qui peut survenir en état de relaxation, ou comme ici seule à Paris à contempler les toiles au musée

- J'apprécie les couleurs vives des champs avec le soleil du soir. Je suis sensible à la couleur orangée des murs du lieu de la conférence. J'ai une perception accrue des couleurs, le jaune/le vert clair/le vert foncé. (7, 30CH, 00,10,00)
- Je reprends le travail (après des vacances) : j'arrive juste à l'heure, et m'aperçois que j'ai oublié les clefs du cabinet, je suis obligée de retourner les chercher à la maison ce qui me met 30' en retard (7, 30CH, 04, 00,00) (NB : n'oublie pas ses clefs habituellement, mais est souvent en retard !)
- Calme, je ne m'excite pas au travail malgré ce qui s'est accumulé pendant les vacances. (7, 30CH, 04, 00,00)
- Manque d'entrain, fatiguée le soir comme il y a 8-9 ans, avec envie d'aller me coucher directement en rentrant (7, 30CH, 09, 00,00)
- Tristesse et morosité agg par le temps gris et pluvieux, contrariée de ne pouvoir faire le jardin. Le lendemain, même moral malgré le soleil (7, 30CH, 10, 00,00)
- Désir de solitude et hésitation à aller voir ma vieille mère, je ne me décide pas (7, 30CH, 10, 00,00)
- Contrariée en permanence, « boule » dans la poitrine comme du chagrin (7, 30CH, 12, 00,00)
- Après avoir lu un roman où un homme retrouve son ancien amour (elle a osé le rechercher parce qu'elle va mourir et voulait le sentir une dernière fois), j'ai une bouffée de larmes en pensant à tout ce que je n'ai pas dit à ma mère, que je dois lui dire pendant qu'elle est encore là (7, 30CH, 15, 00,00)
- Bouffée de larmes après le cinéma, dans un film coréen, un petit garçon confié à sa grand-mère muette s'apprivoise petit à petit, et il contient son chagrin en la quittant à la fin (7, 30CH, 16, 00,00)
- Morose (7, 30CH, 17, 00,00 et 7, 30CH, 18, 00,00)
- Contrariété, tristesse par un jour de congé où il pleut. J'entreprends des choses sans finir. Je finis par aller planter mes fleurs sous la pluie, elles attendaient depuis 10 jours, elles sont minables, attaquées par des limaces, j'espère qu'elles vont reprendre (7, 30CH, 19, 00,00)
- Je dois téléphoner à ma vieille tante qui ne va pas bien, j'attends jusqu'au soir pour le faire, je suis soulagée une fois que c'est fait. C'est bien moi, je laisse traîner des choses désagréables à faire, ça me mine et me gâche ma journée mais je n'arrive pas à trouver l'énergie pour le faire (7, 30CH, 19, 00,00)
- En retournant au travail après deux jours et demi de congé, pendant une seconde, je me demande quel métier je fais ! Comme un blanc ! Difficile de raccrocher les wagons ! (7, 30CH, 31, 00,00)
- C'est la fête des Mères et je suis contente de recevoir ma mère, je cherche à la faire se comprendre avec sa sœur (à 91 et 93 ans, elles se chipotent toujours !). Le soir, en rentrant après l'avoir ramenée, j'ai les larmes aux yeux. Je suis attendrie et pleine d'amour pour elle (alors que j'ai toujours eu le sentiment qu'elle ne me comprenait pas, et elle a toujours raison !). (7, 30CH, 35, 00,00)

- J'en ai marre que mon compagnon me fasse toujours des commentaires et des réflexions sur tout ce que je fais (habituel). Mais là je m'en vais étendre le linge en pleurant, je pleure toute seule, ma fille s'en rend compte et me demande ce qu'il y a. Cela me fait penser à ma mère – lorsque j'avais 16 ans - qui pleurait sur l'incompréhension de mon père, le trouvant méchant et me prenant à témoin. J'ai l'impression de reproduire (7, 30CH, 42, 00,00)
- Erreurs en parlant : je me suis trompée une fois sur le nom d'un médicament, je m'en suis souvenue le lendemain. Je me suis trompée entre les deux prénoms de mes filles, plus que d'habitude (7, 30CH, 60, 00,00)
- Sensation de dépréciation (8, 5CH, 22, 00,00)
- Ambivalence (8, 5CH, 22, 00,00)
- Conduite à dispute (8, 5CH, 22, 00,00)
- Suspicion, accrochage (8, 5CH, 22, 00,00)
- En forme (9, 30CH, 06, 00,00)
- Très irritable. Ai perdu mon calme vis à vis de ma mère. Paroles qui ont dépassé ma pensée (9, 30CH, 06, 00,00)
- Fond d'irritabilité (9, 30CH, 07, 00,00)
- J'ai rattrapé plein de retard, rangé chez moi, j'ai fini 2 bouquins en cours. (9, 30CH, 09, 00,00)
- Irritable avec ma fille, elle ne finit jamais ses phrases (9, 30CH, 12, 00,00)
- Humeur joyeuse, un peu euphorique, toutes les conditions extérieures sont réunies pour cela ; les amis, les gens autour de moi le remarquent et me le disent. Je suis un peu exubérante et ris facilement, avec des fous rires (10, 9CH, 04, 00,00)
- Humeur plutôt euphorique, fous rires même seule (10, 9CH, 16, 00,00)
- Réveil avec la phrase chantée : « Cadet Roussel a trois maisons, Cadet Roussel a trois maisons » répétitive, joyeuse, gaie, sans autre association (10, 9CH, 03, 00,00)

- Au cours d'une insomnie à 4h du matin, je «brasse » dans ma tête. Je suis presque soulagée d'arriver à comprendre (peut-être) les raisons de mon malaise (mal être). Je me laisse envahir par des tâches, des objets et des situations que je n'arrive pas à gérer, d'où un perpétuel retard et stress. La solution constituerait à évacuer le superflu, l'ancien, pour faire de la place à des situations nouvelles, des rangements adaptés, permettant de tourner des pages, de faire des progrès, de me faire de la place (au propre et au figuré), ma place.... (Ajout de la prover : lors de cette insomnie j'ai eu une sorte de clairvoyance au sujet du manque de place et de temps qui m'empêchent de faire de la place à autre chose, comme je dis au propre et au figuré. Depuis je n'ai concrètement rien fait, j'ai simplement un sentiment de culpabilité de n'avoir pas bougé d'un pouce, et de n'avoir pas commencé ce grand ménage personnel -et matériel aussi- alors que je suis persuadée que cela serait très bénéfique. J'ai l'impression d'avoir vraiment compris quelque chose (qui reste à faire !). Toutefois un petit pas en avant, j'ai pris rendez-vous avec un psy pour essayer de travailler sur ce point : la place que je me fais, ma place parmi les autres) (13, 7CH, 10, 02,00)
- Irritabilité marquée peu de patience (14, 5CH, 01, 00,00)
- Calme, pas énervée du tout par rapport à d'habitude (17, 9CH, 02, 00,00)
- Bonne énergie et une certaine gaieté (17, 9CH, 02, 00,00)
- Je me sens plus « zen » que d'habitude (17, 9CH, 03, 00,00)
- Moins énervée que d'habitude, les petits tracas me perturbent moins (17, 9CH, 04, 00,00)
- Je remarque que je n'ai pas été spécialement énervée alors que j'ai mes règles ce jour. Habituellement je me sens très énervée les deux jours précédents (17, 9CH, 06, 00,00)
- Je ressens une certaine gaieté depuis trois jours, comme lorsque j'étais enfant et que j'étais gaie. Je trouve la nature magnifique et j'ai presque envie de chanter (17, 9CH, 06, 00,00)
- Impression d'être plus zen que d'habitude, peu atteinte par les situations angoissantes (17, 9CH, 07, 00,00)
- J'ai toujours aimé la musique, chanter, mais il me semble que c'est encore plus que d'habitude (17, 9CH, 07, 00,00)
- Sensation d'avoir les idées plus claires (17, 9CH, 07, 00,00)
- Ma collègue me dit : » Tu as la pêche toi ce matin ! ». Effectivement, je ressens que j'ai de l'énergie positive ! (17, 9CH, 10, 00,00)
- Bonne énergie , j'entreprends des travaux de rénovation dans la maison et ça me plait (17, 9CH, 12, 00,00)
- Enervée ce jour, je sens que je n'ai pas envie d'être dérangée dans mes activités (17, 9CH, 13, 00,00)

- J'ai vraiment le sentiment que lors des premiers jours de l'expérimentation, j'étais un peu au dessus de tout, de survoler facilement les évènements sans problème. En effet maintenant je retrouve plus mon état habituel (17, 9CH, 15, 00,00)
- J'aime particulièrement la musique en ce moment, c'est habituel pour moi, mais encore plus que d'habitude (17, 9CH, 27, 00,00)
- Je ressens le besoin de retrouver ma famille (parents, frère, sœur...), c'est habituel pour moi. En tout cas, je le ressens, et donc je vais chez mes parents avec mon mari et mes filles, et nous passons une très bonne après-midi (17, 9CH, 29, 00,00)
- Moins inquiète pour l'avenir, plus insouciant (19, 30CH, 03, 00,00)
- Je me sens épanouie, optimiste, partante pour des nouveaux projets (confirmation du mari) (19, 30CH, 03, 00,00)
- Je retrouve mon caractère « tendance à porter le monde sur mes épaules » (dixit le mari). Moins insouciant et plus préoccupé par le quotidien (19, 30CH, 07, 00,00)
- Réveil avec sentiment de culpabilité (20, 5CH, 02, 00,00)
- Je reçois des amis. Bonne organisation. Pas d'affolement pour la préparation (20, 5CH, 03, 00,00)
- Seule avec les enfants, journée paisible ; aucun conflit, bonne harmonie (20, 5CH, 08, 00,00)
- Seule avec mes enfants. Grande compréhension avec mon fils ado (17ans) qui rentre d'une fête à midi. Pas de colère, pas d'énervement intérieur. Je me sens plus cool que d'habitude. Juste envie de prendre soin de lui. Repas harmonieux ; Pas « pointue » (agressive ?) dans mon attitude. (20, 5CH, 07, 00,00)
- Le matin, impression d'avoir du mal à me concentrer, et de réagir moins vite qu'habituellement. (21, 9CH, 02,00,00)
- A partir de 18h, à plusieurs reprises, je me trompe de mots (je dis portable pour ECG (21, 9CH, 02, 00,00)
- Impression d'être plus calme, moins énervée (21, 9CH, 03, 00,00)
- Toujours sensation d'être plus calme, plus efficace, et je retrouve un humour avec mes enfants qui me permet de désamorcer les conflits au quotidien (21, 9CH, 04, 00,00)
- Sensation d'énervement et d'irritabilité par rapport à tout ce qu'il reste à faire après une semaine chargée (23, 30CH, 00, 00,00)
- Je fais ma comptabilité et me trompe plusieurs fois en comptant les espèces (23, 30CH, 00, 00,00)
- A mon cabinet, je suis énervé par les spams qui bloquent ma boîte aux lettres, je pousse quelques jurons contre ces salopards qui utilisent leur «énergie à emmerder les autres, je fulmine (23, 30CH, 03, 00,00)

• Depuis un mois, alors que j'avais l'impression de ne plus avoir de symptôme nouveau, j'observe l'aggravation d'une tendance ancienne à la distraction ; je ne retrouve plus mes clés de voiture, mon portable, ma carte bleue au moment où j'en ai un besoin urgent. En général, l'objet a été oublié dans l'endroit incongru. Au bout de plusieurs épisodes, je m'en veux, je me reproche ma distraction : « Que je suis con, mais qu'est ce que je suis con ! ». Petit à petit, avec la répétition des épisodes, la colère monte de plus en plus à chaque épisode, je crie, je me frappe la tête violemment (jamais arrivé auparavant !). Un soir, après une longue journée, je me prépare à partir de mon cabinet avec mes clés à la main. Au moment de fermer la porte elles ont disparu ! C'est à devenir fou ! Je cherche partout, je passe 20 minutes à ouvrir les tiroirs, à revérifier 15 fois. « Mais qu'il est con ce mec ! ». Je suis désespéré d'être aussi con, la colère monte, je prends un fauteuil et je le lance à travers la pièce. Je retrouve mes clés sur un rayon de bibliothèque, alors que je ne les mets jamais là. Jamais je n'avais fait un truc pareil. A force d'oublier des choses, la colère monte instantanément et j'ai l'impulsion de jeter des objets, l'idée d'en finir et de me jeter par la fenêtre (ce que je ne ferais pas). Quand je suis en colère j'ai un regard furieux m'a dit ma compagne que j'ai engueulée pour des brouilles... Le proverbe a fini par antidoter avec Belladonna XM sur la base d'une répertorisation (jeter des objets, colère sur ses erreurs, tendance suicidaire se jetant par la fenêtre, se cogner la tête contre les murs, se frapper la tête, oublieux, troubles suite d'effort mental, Agg par l'effort intellectuel, agitation des pieds assis, fait des gestes avec les doigts) Ajout : « Ma compagne souligne que dans mon état de colère j'avais les yeux exorbités, les gestes nerveux, saccadés, je bougeais tout le temps, une agitation perpétuelle, le corps tendu, le menton en avant, comme quelqu'un de violent, un bouledogue... Pas d'écoute, je coupais la parole, j'oubliais ce que j'avais dit, je changeais sans arrêt d'avis » (23, 30CH, 52, 00,00).

## Rêves

• Rêve : nous souhaitons avec mon compagnon aller faire de l'escalade. Nous nous retrouvons dans un lieu étrange, un pont métallique suspendu immense où des hommes font de l'escalade en artificiel avec un matériel impressionnant ; d'autres font des exercices au sol en se hissant de marche en marche couchés sur le côté prenant appui sur l'épaule gauche et les genoux, comme des militaires qui rampent dans des trucs dégoûtants, comme le parcours des combattants. Tout cela a un air très martial et me met plutôt mal à l'aise car ce n'est pas l'idée que je me fais de l'escalade ! Le mouvement de verticalité s'est transformé en un mouvement de ramper Je me réveille...(1, 12CH, 01, 00,00)

• Rêve : je passe devant une maison en construction, immense tout en baies, mais qui a une particularité, elle est construite en intégrant la route qui passe à l'intérieur ; elle commence en bas dans un champ et remonte en suivant, traverse la route et se termine dans un autre champ. Elle donne l'impression d'être complètement intégrée dans la nature. Je demande le prix à l'architecte : 1 Million d'euros. Je me dis qu'elle est trop chère mais elle me plaît beaucoup. (1, 12CH, 11, 00,00)

• Rêve: je marche dans une rue passante dans une ville étrangère. Tout à coup je vois des billets de banque dépasser d'un distributeur comme à l'entrée d'un casino. Sans réfléchir, je me mets à tirer sur les billets qui viennent tout seuls en grande quantité, tout ce qui a été joué dans la nuit et je bourre les deux poches de ma veste. Puis je me demande jusqu'au réveil comment je vais pouvoir les cacher et repasser la frontière sans me faire prendre par la police des douanes. Je me réveille soulagée que cela ne soit qu'un rêve mais un peu déçue (le rêve me fait penser à Kalium bromatum) (1, 12CH, 11, 00,00)

• Rêve : nous sommes tous ensemble pour fêter l'anniversaire de Jean-Marie (JMT un des instigateurs du proving) ; nous buvons un délicieux champagne directement à la bouteille. Nous allons et venons dans un très bel endroit au-dessus d'une piscine toute illuminée ; à un moment donné

glace ! A un autre moment je remarque une enfant très étrange vêtue d'une robe jusqu'aux pieds, rose phosphorescent et qui se déplace comme sur un coussin d'air sans marcher à grande vitesse. Je me dis qu'elle doit venir d'ailleurs... Je vois une femme très belle aussi, à longs cheveux noirs ondulés avec un visage incroyable comme celui d'une Indienne magnifique...

A la fin de la fête, un ami vient nous emmener dans une voiture de sport à plusieurs et il nous dit très fier : « dans 3h nous serons à Paris » Détestant la vitesse en voiture, je préfère descendre.. En me réveillant j'ai la perception que c'est la première fois depuis la prise du remède que je sens que nous, l'expérimentateur en tant que groupe, sommes reliés les uns aux autres par cette expérimentation et non pas individuellement chacun chez nous. (1, 12CH, 14, 00,00)

- Rêve : je passe en voiture dans le quartier de mon enfance avec mes parents : tout a changé, ils ont détruit le lotissement de villas et l'ont remplacé par un grand magasin genre Leroy Merlin, et derrière il y a de grands immeubles comme dans les années 60 dont certains sont détruits ; je dis « c'est nul ce qu'ils ont fait ! » Sentiment de regret, de nostalgie, je suis écœurée, quel gâchis ! (en réalité ce lotissement n'a pas changé, quelques maisons ont été construites dans le champ voisin et sont très jolies !) (2, 5CH, 00, 20,00)

- Rêve : je vois à la TV une cycliste un peu forte et bien carrée, entourée de plein de journalistes des années 60 avec de vieux appareils photos. (Mon rêve est en couleur sepia comme le précédent). Tout d'un coup, on voit dans l'œil de la cycliste, qu'elle veut révéler un secret pour être reconnue et être acceptée comme elle est : elle est filmée et ça passe au journal télévisé, elle ne peut plus reculer. Elle montre à travers sa tenue moulante de cycliste et en levant les bras qu'elle a un troisième sein sur la face postérieure du bras droit. Et comme je ne comprends pas trop ce rêve, je ne sais pas trop pourquoi mais la fin de la révélation du secret repasse, et là elle se redresse, et l'on voit à travers sa tenue trempée par la transpiration deux seins superposés de chaque côté. Dans le reportage de la télé sont filmés au moins deux cyclistes hommes dégoûtés de voir cela. Cela me touche car ils la connaissaient auparavant et l'appréciaient lorsqu'ils ne savaient pas ; alors qu'à présent, ils lui tournent le dos pour une marque de naissance dont elle n'est pas responsable, et qu'elle a voulu montrer à ses supporters par preuve de confiance et d'honnêteté envers eux. J'ai un sentiment d'injustice et d'incompréhension.

(NB : je n'ai pas de déformation) (2, 5CH, 0, 20,00)

- Rêve : en couleurs normales cette fois ! Un tueur en série égorge les chats. En fait ça commence par une image où ce tueur m'empoigne par derrière, son couteau est sous ma gorge. Là une voix off dit un truc du genre : « c'est la méthode d'action du tueur », mais je ne ressens rien, ni peur, ni douleur. Puis je vois ce couteau sous la gorge d'un chat gris à poil long (environ 8 mois). Il a du sang sous la gorge et le couteau fait le tour de la gorge. C'est curieux car le chat regarde normalement droit devant comme si de rien n'était, il n'a ni peur, ni douleur. Moi, en voyant cela, je ne ressens rien, ça ne fait pas cauchemar et le rêve se termine ainsi, il n'y a pas de mort, ni moi, ni le chat. La dernière image est un léger saignement de sa gorge qui fait superficiel. Cela fait encore comme un reportage TV.... On a bouffé un tube cathodique ou quoi ? (2, 5CH, 00, 20,00)

- Rêve : un enfant se roule par terre, le médecin dit que c'est une agitation séquellaire d'un volcan (2, 5CH, 02, 00,00)

- Rêve : de culpabilité (je ne me souviens pas des détails) (2, 5CH, 12, 02,00)

- Rêve d'une orgie, extérieure à moi (2, 5CH, 02, 12,00)

- Rêve : je rencontrais le pape Jean-Paul II dans mon village d'enfance. J'allais le voir seule, là où il logeait seul et lui demandais comment il allait et lui disais que j'étais contente qu'il soit là. Puis j'allais préparer la maison et la tombe où il veut aller... (3, 7CH, 02, 00,00)
- Rêve : je conduisais une sorte de tracteur sur lequel j'étais perchée très haut. Je conduisais dans un petit village dont j'ai oublié le nom, dont toutes les rues étaient encombrées de tracteurs avec des remorques et il y en avait tant qu'on ne pouvait circuler. Il fallait toujours manœuvrer pour laisser passer, se faufiler etc... Chaque fois que je partais en tracteur, je quittais la table en laissant mon dessert et je ne le retrouvais jamais en rentrant ! (3, 7CH, 02, 00,00)
- Rêve : nous sommes à table, assis à des tables d'aire de pique-nique en bois avec des bancs. En face de moi il y a deux jeunes (filles ou garçons ?) et je suis en face d'eux, seins nus !! (c'est inhabituel chez moi) Je perçois des personnes autour. Tout d'un coup il y a du vent, j'ai froid et j'ai la sensation que les pointes de mes seins durcissent. C'est tout. (3, 7CH, 06, 00,00)
- Rêve : la gamine que nous gardons a vomi sur mon dico d'homéopathie tout neuf et sur tous mes livres qui étaient tous étalés par terre sur le carrelage. Elle courait partout et en mettait partout, je ne pouvais pas l'arrêter. J'essayais d'essuyer mes livres et mes papiers, mais j'étais complètement découragée, c'était impossible à nettoyer, il y en avait partout... (3, 7CH, 10, 00,00)
- Rêve, qui m'a réveillé et que j'ai écrit dans le noir à 2h45. Un type dans le train, tout nu sur un lit. 3 femmes, moi et 2 très jeunes. L'une dans le lit à côté de lui tient sa couverture serrée contre elle jusqu'aux yeux. Elle a peur. L'autre dans un lit plus loin. J'avais fait mon lit, je défais tout. « A cause de moi ? » dit l'homme ? « oui ! » « A cause de mes puces ? » « Non ! Vous êtes costaud... 3 femmes plutôt frères sauf moi, mettez vous à notre place avec tout ce qui se passe ! » Nous avons plié bagages. Le contrôleur nous a donné une autre place. C'est la 2<sup>ème</sup> fois que je rêve de nudité et ce n'est pas mon habitude. (3, 7CH, 21, 00,00)
- Rêve de préoccupations à mon travail (4, 9CH, 03, 00,00)
- Rêve : j'arrive comme en retard à un endroit où sont rassemblées un petit nombre de personnes, autour d'un puits, et j'arrive juste au moment où une personne, montée sur le rebord du puits, saute dedans et disparaît, et je comprends alors que cette personne c'est ma mère (n'en a pas les traits, et ma mère est décédée depuis 20 ans) et qu'elle attendait mon arrivée pour faire cet acte délibéré de se donner la mort avec sa famille, ses proches, autour d'elle, comme un rituel de fin de vie choisie (comme chez des indiens ou autres ethnies) car elle sait que c'est son heure ! Impression forte, elle "disparaît", elle est là, elle n'est plus là, presque comme volatilisée ... (6, 7CH, 02, 00,00)
- Rêve au sujet d'un homme que j'ai connu il y a bientôt 25 ans, et dont j'apprends ou je comprends qu'il est mort ... et c'est étrange de me dire que j'ai pu le toucher et que son corps est maintenant celui d'un mort ... étrange... (à priori, je n'ai pas la notion qu'il soit mort à l'heure actuelle) (6, 7CH, 02, 00,00)
- Rêves en cette fin de nuit, beaucoup de mal à les accrocher. (6, 7CH, 03, 00,00)
- Rêve d'une fête qui se termine dans un village, les gens rentrent chez eux dans la pénombre, l'impression de vécu commun de l'évènement, et la séparation qui s'en suit ; et dans ce même lieu, l'idée que cela se passe sur une colline, le village est perché et il y a un château en contrebas, l'accès au village est bloqué par les gendarmes et pour monter il faut contourner le village par en bas, en

passant par une route qui me paraît impossible (en regardant par une fenêtre du dessus), contournant des maisons derrière la muraille du château, trop étroite et effondrée par endroits. (6, 7CH, 03, 00,00)

- Rêve où il est question d'une fille hystérique qui fait sa crise chez le dentiste, qui en est excédé ainsi que son assistante, mais la fille s'accroche et finit par tomber amoureuse du dentiste, lui fait cadeau d'une belle montre, et c'est comme si elle le manipulait tout à fait pour qu'il soit amoureux aussi, lui donne des rendez-vous en fin de journée, raconte une histoire invraisemblable de belle mère à sa femme au sujet de cette montre. (6, 7CH, 03, 00,00)

- Rêve où je vois ma fille aînée remonter une pente à l'aide d'un fil à neige mais dans l'herbe, en pyjama, comme si elle venait de se lever. (6, 7CH, 03, 00,00)

- Rêve d'une dernière image de ciel de couchant en train de s'obscurcir de nuages, je vois bien le rose orangé du soleil et les gros nuages gris orage prendre petit à petit toute la place et faire pénombre. (6, 7CH, 03, 00,00)

- Rêve : je me retrouve en train de nager au bord peut être d'un lac, je ne vois pas trop, ce que je vois, c'est le fond de l'eau, et je me rends compte qu'il y a de tout petits requins (au fond de l'eau) et que peut être il vaudrait mieux que je sorte ..... ce que je fais ; et j'ai comme une démangeaison en bas de ma jambe droite, au dessus de la cheville à l'extérieur, et c'est comme s'il y avait là, plaqué contre ma jambe, la forme d'un poisson dont on voit la bouche qui s'entrouvre régulièrement, comme le font les poissons, même aspect que s'il était à moitié sous le sable ; ça ne fait pas de bosse sur ma jambe, alors je prends un petit morceau de bois pour le faire tomber de là et je me rends compte, et ça fait mal, que cela a creusé ma chair à l'endroit où il s'était collé ! Cela m'a un peu sorti du sommeil avant de re-somnoler ensuite, mais je m'en souviens bien, ainsi que de la sensation douloureuse de cette plaie à vif !! (6, 7CH, 06, 00,00)

- Rêve : je marche dans la campagne, très verte, ciel gris orage d'un côté, des chasseurs au loin, des vaches brunes pas loin, et tout d'un coup, l'une de ces vaches se met à courir d'une drôle de manière, et je réalise qu'il y a un chien entre ses pattes avant; au début, je me dis que c'est l'un des chiens des chasseurs qui vient embêter la vache, puis je réalise qu'en fait la vache porte le chien, qui est petit, pour le protéger des assauts d'un très grand oiseau, milan, ou plutôt une sorte d'aigle, qui cherche à nouveau à récupérer sa proie, et la vache tient le chien ou chiot entre ses pattes et donne des coups de cornes quand l'aigle arrive; mais pas facile pour une vache de tenir le chien, qui tombe et court il ne sait où, l'aigle l'attrape, mais, gêné par les vaches qui viennent lui donner des coups de tête, le relâche. Le chiot court, partout, et déboule alors vers moi !! grosse interrogation, que faire ?? je ne suis pas aussi grosse qu'une vache, cet aigle me fait peur, je regarde autour de moi et vois un bosquet d'arbres et je me dis que je pourrais prendre le chiot et courir là-bas ..... mais alors, dans le rêve, c'est quelque chose de visuel qui se passe alors, un rond comme de téléobjectif, avec la sensation de rapprocher et reculer, comme la recherche d'une mise au point, sur quelque chose de marron et vert que je n'identifie pas, peut-être un coin de paysage ... cette impression était si forte que cela m'a réveillée, et je me suis demandée si ce n'était pas comme dans l'œil de l'aigle, les mises au point pour rechercher sa proie. Vraiment un rêve étonnant, une sensation comme je n'en ai jamais eu dans un rêve. (6, 7CH, 08, 00,00)

- Rêve où je vois un ancien ami qui vient me faire des avances jusque dans mon lit, mais ça ne va pas plus loin. (6, 7CH, 09, 00,00)

- Rêve : dans une maison assez encombrée, que je ne reconnais pas spécialement, il y a comme une

tissu et je guette un mouvement, des bulles dessous, et m'attends à voir apparaître un poisson ..... mais c'est sur le bord qu'il vient sortir sa tête, entre le bord du bac et ce tissu, et en fait la tête de poisson devient tête de serpent, puis un deuxième : ils rentrent et sortent du dessous de l'eau à divers endroits, je ne suis plus du tout bien avec ça, j'en parle à une amie, qui ne voit pas celui qui s'échappe du bac et file par terre sous un meuble, puis un autre beaucoup plus gros enroulé autour du pied d'un petit guéridon, je m'efforce de garder les pieds en l'air ..... et je me réveille très mal à l'aise. Je ne rêve pas de serpents habituellement, ça m'est arrivé une fois lors d'une expérimentation de remède, et il n'était pas menaçant ou ressenti comme tel, comme ceux de ce matin, car il en sortait de partout, au point, en me levant, d'avoir encore l'impression qu'il allait en sortir partout dans la maison ! Rêve pas du tout agréable, et je trouve que les animaux de ces derniers rêves ne sont pas très sympas, l'élément eau est revenu à deux reprises, il y a le puits du début) (6, 7CH, 09, 00,00)

- Rêve non mémorisé complètement, mais deux fragments où je me vois en voiture rouler à contresens, deux fragments sans lien l'un avec l'autre. (6, 7CH, 11, 00,00)
- Rêve : une femme pas contente, qui semble être comme la propriétaire d'un gîte en montagne où je fais halte avec d'autres personnes. (6, 7CH, 15, 00,00)
- Rêve : le visage d'un homme où je ne vois plus les yeux, comme une seule orbite large mais plutôt à gauche, tendue d'une peau qui sert d'écran de télévision et tout le problème est de savoir s'y prendre pour enlever cette peau et le ramener à son état normal ! (en l'écrivant, cela m'évoque quelque chose de ma vie personnelle, mais l'image est quand même surprenante, et la pensée de serpent m'était venue au réveil devant ce regard à la fois vide, hypnotique, et hypnotisé). (6, 7CH, 15, 00,00)
- Rêve: la sensation d'être dans des toilettes borgnes (sans ouverture), étroites, et ne savoir comment en sortir, quelque chose de lisse et neutre où la lumière s'éteint, et l'impression qu'il n'y a personne autour pour m'aider à en sortir. (Je trouve finalement qu'il y a pas mal de sensations réelles ou rêvées autour du visuel ....) (6, 7CH, 15, 00,00)
- Rêve : il y a du monde qui entoure une femme, personnalité politique de passage, qui parle et serre des mains, et elle me parle à moi au passage, comme si on se connaissait bien, puis tout le monde s'en va, et je me retrouve là comme dans un hall de gare avec quelques autres personnes ; et c'est comme si j'allais vers l'un puis vers l'autre mais en dansant, et au fond, il y a du plaisir à danser là alors que la foule nous à laissés, comme si nous ne les intéressions pas. Je me suis réveillée sur cette sensation de danse en m'adressant aux gens. (6, 7CH, 16, 00,00)
- Rêve très net mais impossible de le retenir, juste une ambiance, triste et sereine à la fois, et le terme de serpent qui me revient alors que je suis certaine qu'il n'y en avait pas dans le rêve !? plutôt une ambiance ressemblant à celle du dernier rêve, un peu esseulée, délaissée et pourtant dans une sorte de bien être, morosité calme, paisible. (6, 7CH, 18, 00,00)
- Rêve assez compliqué d'où je n'ai retenu qu'un fragment où je cherche à protéger ou cacher quelqu'un (femme ou enfant ?), et pour cela, dans un champ, je me débrouille pour le recouvrir d'herbe haute, jaune comme de la paille, car c'est depuis le ciel, peut être d'un avion ou d'un hélicoptère, je ne sais pas, qu'on risque de la voir, et moi je cherche à me cacher aussi, tout en réfléchissant car je sais qu'on va faire venir de quoi faucher et il faudra trouver une autre cachette, et je m'approche donc d'une très haute meule de paille coupée en cubes empilés (comme si le champ avait déjà été fauché) et j'évoque de nous faire tomber de la paille dessus par exemple, je ne sais plus si tout cela est un jeu ou un danger .... mais au réveil, cela m'a fait penser à l'histoire de l'aigle, la

• Rêve que je sens plutôt personnel mais je le note, du moins ce qu'il m'en reste, c'est à dire la notion de séparation (idée de mon ex mari, sans tristesse ni colère) et l'idée d'un baiser très fort avec la sensation d'aimer très fort (un autre homme ou celui que je quitte, ça ne semble pas important, juste le sentiment d'aimer fort) puis la notion d'un jardin, ou plus ou moins en même temps, et d'une note d'eau à payer, qui semble élevée pour la part que j'en ai, 100 l (!) sur 800 l (!) dans cette copropriété où je n'ai pas d'appartement (!). C'est un peu emberlificoté, mais c'est l'idée générale du rêve, que je perçois plus, encore une fois, comme quelque chose de personnel, pas dans la tonalité étrange et déconnectée de certains de mes derniers rêves, très inhabituels. (6, 7CH, 26, 00,00)

• Rêve : je serre ma mère dans mes bras, sa tête (geste pas habituel de ma part) (7, 30CH, 02, 00,00)

• Rêve : je suis au travail, j'ai oublié mon ordinateur, j'ai déjà 10' de retard. Je me dis que si je vais chez moi le rechercher, ça pourra encore aller comme retard (environ 1heure). En fait, après je me dis que je peux m'en passer et faire des feuilles de soin papier (c'est souvent ainsi dans mes rêves : je m'angoisse pour un truc qui pourrait arriver, ou devenir grave, et en fait je trouve une solution pour « dégonfler » le problème). (7, 30CH, 02, 00,00)

• Rêve : je prépare à manger : le plat principal est en train de cuire au four, je commence à laver la salade verte que j'ai oublié de préparer. Un voisin vient en disant que mon compagnon l'a invité à manger et me demande si c'est prêt. Il est avec un autre homme que je ne connais pas. Il me dit qu'il veut se raser complètement la barbe (qu'il n'a pas en réalité). Mon compagnon arrive et me dit qu'on s'en va maintenant. Je le suis, on part en voiture, je conduis, lui mange un yaourt à côté. Je réalise que je lui ai obéi sans réagir, que l'on a pas mangé, qu'on a laissé les filles s'occuper des invités... désarroi. Les choses ne sont pas faites dans l'ordre, j'ai manqué à mon engagement avec le voisin (qui n'a d'ailleurs jamais mangé chez nous dans la réalité). (7, 30CH, 03, 00,00)

• Rêve : ma fille aînée attend avec impatience que la maman d'une amie de classe accouche. Ensuite je croise cette maman avec deux de ses filles et je vois qu'elle n'a plus son gros ventre. Je lui dis : « Mais alors c'est fait, qu'est ce que tu as comme bébé ? » « Une 6è fille ! » (elle a eu effectivement 5 filles dont une est décédée). Et elle me dit que sa fille aînée attend aussi un bébé. Je me précipite vers la classe de ma fille pour lui annoncer la nouvelle et je pense après que c'est surtout à la sœur du bébé qu'il faut l'annoncer et à son autre sœur qui est aussi à l'école. (7, 30CH, 04, 00,00)

• Rêve : deux jeunes garçons sortent de consultation. Il y en a encore trois dans la salle d'attente et deux autres sortent d'autres pièces : c'est une fratrie de 5 orphelins. Les grands s'occupent des plus jeunes. Mais ils se permettent d'aller partout dans l'appartement et je me demande à quoi ils ont touché ou s'ils ont pris quelque chose. (7, 30CH, 07, 00,00)

• Rêve : j'arrive un dimanche soir, veille de rentrée scolaire, pour être interne dans l'école que j'ai fréquentée de la maternelle à la 3<sup>ème</sup> (en tant qu'externe). Je suis avec ma sœur C. qui me demande où l'on doit aller. Après je m'installe dans un studio avec J., une copine que j'avais dans cette école. Je me rends compte que je suis installée en couple avec une fille. Malaise. (7, 30CH, 13, 00,00)

• Rêve : j'ai une dent qui bouge devant, la 11. (7, 30CH, 13, 00,00)

• Rêve : je me gare en stationnement interdit devant une porte de garage, mais en fait j'ai le droit, car c'est le mien. Autre rêve où je fais quelque chose de répréhensible, mais en fait je trouve une raison pour avoir le droit. (7, 30CH, 27, 00,00)

- Rêve : on se prépare pour un mariage, il y a mes sœurs, ma mère. Il y a des tenues de fête pendues autour de la pièce. Ensuite mes sœurs se mettent à préparer des salades sucrées et salées et envahissent la table qui n'avait pas été débarrassée des papiers et objets. Impression de profusion encombrante. (7, 30CH, 33.00,00)
- Rêve : « La famille est un cadre » et je vois quelqu'un mettre un cadre métallique rectangulaire dans une toile pour lui donner forme (cette personne est en train de monter une tente de camping). (7, 30CH, 34, 00,00)
- Rêve : je montre ma nouvelle maison à une amie que je n'ai pas vue depuis des années : en réalité je lui montre mon ancienne maison où j'habitais il y a 15 ans et où elle est beaucoup venue, la grande cuisine ; et je découvre une petite cuisine adjacente que je ne connaissais pas. (7, 30CH, 43, 00,00)
- Rêve : sexuel avec un vieil ami d'autrefois, avec un plaisir léger, doux et qui se prolonge longtemps. Dans le rêve, je me lève après, je n'ai plus de jambes, sans forces, vidées. Après je me réveille en forme, je suis gaie, dynamique (avant j'étais triste et morose) (7, 30CH, 44, 00,00)
- Rêve : je fais du VTT en côte dans des escaliers (7, 30CH, 47, 00,00)
- Rêve : je choisis une autre route (route que je ne prends jamais) que celle habituelle pour redescendre en vélo d'un village voisin (7, 30CH, 60, 00,00)
- Rêve : avec ma fille nous devons nous rejoindre à Rome, mais le lieu du rendez-vous est vague. (8, 5CH, 03, 00,00)
- Rêve : je suis dans une petite boutique où j'essaie des robes et des costumes très colorés, tissus mousseline ou coton fourré très doux, très excentriques. (8, 5CH, 05, 00,00)
- Rêve féerique : dans ma maison avec pas mal de gens dont un collègue d'anesthésie. On sort dehors. La maison est mobile. Un coup elle est à Grenoble l'ancienne pharmacie de mon père en plein centre ville. Plein de monde dans les rues. En façade de la maison une espèce de moulin à miel. On est un groupe, on boit de grands verres d'eau, on trinque en s'arrosant avec le verre jeté en l'air ; on explique la façade aux gens qui passent dans la rue. Au-dessus, une calèche avec 4 chevaux. Un passant prend la calèche et dans un galop magnifique s'envole dans les airs au-dessus. Changement de décors, on le voit plus loin sauter d'un pont dans une rivière puis il revient sous la maison par un canal. Avant, au début du rêve, l'intérieur de la maison, des scènes mobiles qui laissent place à d'autres. Un restaurant où passent des groupes folkloriques qui vendent des dentelles et autres objets tout en dansant... Une pièce plus tranquille et intime. Je cherche un chat sous la table. (8, 5CH, 10, 00,00)
- Rêve : ma fille me montre l'air perplexe une plaie au niveau de sa hanche. C'est une plaie profonde, déchiquetée ; je me dis c'est incroyable il aurait fallu faire des points de suture, mais que c'est trop tard. Et je suis abasourdi parce que c'est moi qui l'aurais mordue. (9CH, 08, 00,00)
- Rêve ; je sors d'un immense hôpital accompagné de ma femme. Cet hôpital ressemble à un grand cube. A l'extérieur, l'hôpital est dégradé. Une de ses ailes n'est pas terminée et de loin j'aperçois des centaines de malades couchés sur le toit et qui se mettent à gesticuler pour épousseter leur paillasse. Impression de misère humaine, de tiers monde, de foule pauvre. (9CH, 15, 00,00) (rêve inhabituel par ses thèmes et je crois que je rêve rarement de grands espaces extérieurs, je rêve plutôt d'intérieurs)

- Rêve : je suis à un congrès d'homéo, j'ai des problèmes de papiers pour prendre des notes, je voyais des choses et des gens banals, des visages que je ne connais pas. Puis un jeune homme arrive, l'intervenant lui dit quelque chose, il vient dans l'allée, il se penche, sa tête est séparée du tronc, en fait sa tête est un postiche pour lui donner une apparence humaine, il n'a pas de tête. Je suis terrifié et compatissant vis à vis de cet homme, j'essaie de lui toucher l'épaule (pour lui montrer ma compassion) et je n'y arrive pas. Je suis dans l'allée centrale, sidéré avec une impression d'horreur et de la compassion. (9CH, 20, 00,00)

- Rêve qui m'a fait marrer : je visite un appartement avec ma femme, je suis chez des copains à Paris qui ont 2 filles. Ils nous font visiter leur appartement, un appartement en bois qui me plaît. Un lieu sobre mais « chaud et agréable » car en bois Sur une table en bois, les 2 filles dessinent, il y a comme 2 petits encriers et je remarque, à un moment que de la fumée s'en échappe, comme des petits volcans. Je soulève le couvercle et j'ai accès à l'appartement du dessous, (qui est à eux aussi) lui aussi en bois et je vois qu'il y a des flammes ; je jette alors des verres d'eau pour éteindre l'incendie. Je leur dis que j'aimerais bien le visiter et ils me disent : vient. Ça serait bien un appartement pour Paris (pas cher...) (9CH, 35, 00,00) (A posteriori en repensant à ce rêve, je me suis dit « le feu couve ». Selon moi, c'est finalement un rêve plutôt habituel, que je peux m'expliquer en tout cas.

- Autre rêve : avec ma femme, on se déplace sur un drôle d'engin, assis sur un vélo et on pédale en actionnant avec les mains deux manettes. On doit aller dans un lieu ; on est dans la foule, je la distance, elle me rattrape. Rêve pas désagréable, pas inquiétant. Peu après c'est moi qui viens vers elle ; il semble qu'on va vers une pharmacie, rien ne s'y passe... (rêve habituel encore, je rêve souvent à ma femme, de routes et d'intérieurs)

- Rêve de ski agréable (10, 9CH, 01, 00,00)

- Rêve : j'accompagne une patiente amie que je connais bien, voir un spécialiste à l'hôpital car elle a une maladie tumorale rare et grave (genre neurofibromatose, qui va la défigurer et faire des excroissances partout sur le visage et la tête : elle a vu des photos sur Internet). On attend dans une salle d'attente : j'ai mon ordinateur du cabinet pour prendre mes messages et RDV, mais rien ne marche ; je tombe sur les jeux de mon fils, je me demande ce que je fais là, je ne suis pas à ma place, des patients doivent m'attendre au cabinet. Finalement le grand patron fait rentrer ma patiente, mais pas moi, dans une grande pièce ; cela me met encore plus mal à l'aise ; je ne sais pas si je dois rentrer aussi. Finalement je rentre et trouve des grandes tables rondes où ils discutent très familièrement avec la malade, sa famille, ses proches, pour dédramatiser la situation. Je me demande encore si j'ai ma place en tant que généraliste, mais je suis agréablement surprise par cette prise en charge très humaine et holistique. Fin de nuit pesante avec pas envie d'ouvrir les yeux. (10, 9CH, 02, 00,00)

- Rêve : très bonne nuit ; réveil vers 6h avec un rêve: situation avec ma fille qui me présente son copain allemand et qui veut lui faire rencontrer son ancien copain : je ne trouve pas cela une bonne idée et lui dit. (10, 9CH, 03, 00, 00)

- Rêve: j'arrive en retard pour prendre l'avion avec mon fils handicapé en fauteuil. Mais tout va bien et on nous installe au fond d'une grande salle, comme une salle de spectacle en plein air ; on se retrouve sous des arbres, à l'ombre avec une super vue : atmosphère tranquille. (10, 9CH, 08, 00,00)

- Rêve : 4 à 5h du matin: j'étais observateur d'une sorte d'hôpital avec une grande salle commune, avec beaucoup de monde et des pathologies assez graves. (11, 12CH, 01, 04,00)

- Rêves érotiques (11, 12CH, 10, 00,00)
- Rêve où je suis menotté sans avoir commis de crime, mes deux mains étaient enchaînés par une chaîne assez longue. (11, 12CH, 10, 00,00)
- Rêve : d'effondrement de terrain, de la boue pouvant engloutir des personnes sous nos yeux. Dans ces rêves il y avait des enfants qui mourraient. (rêve déjà fait il y a 15-20 ans) (12, 12CH, 02, 00,00)
- Rêve : d'agression par des fascistes. (rêve déjà fait il y a 15-20 ans) (12, 12CH, 02, 00,00)
- Rêve : je suis dans une maison avec des portes et des fenêtres ouvertes partout, herbe très verte, des amis, on étend du linge près de grands feux, en sachant que cela va le parfumer à l'odeur de la fumée, mais c'est bien (13, 7CH, 02, 00,00)
- Rêve : je répare un tricycle pour une petite fille (nièce ?) afin de remettre les deux roues bien parallèles. La petite est impatiente et craint qu'on lui prenne (13, 7CH, 02, 00,00)
- Rêve : je me rends en voiture à une invitation (réunion ?) dans un village d'altitude sur un genre de Mont St Michel mais encore plus haut. On était un groupe et on partait en voiture, c'était très sombre et on ne voyait pas la vallée, il y avait une longue montée. Dans la voiture je suis à l'arrière avec un homme de mon âge. Je ne sais pas comment, mais je suis assise dos tourné (en sens inverse de la marche), et lui, met sa tête sur mes genoux. Il me fait du charme sans trop parler, à demi mots, avec humour et second degré. Je ris avec lui. Plus tard on se retrouve, il a changé de vêtements et reprend sa quête toujours sur le même mode. Je suis bien, je sais que c'est bon, j'ai confiance, mais n'ose me laisser aller, de peur de détruire ce moment agréable avec des questions du style : comment un homme comme vous peut-il s'intéresser à quelqu'un comme moi ? (13, 7CH, 10, 02,00)
- Rêve : je rends visite à ma sœur aînée qui vient d'emménager dans un appartement en hauteur. On y accédait par une sorte d'échafaudage. Je sonne, elle me fait visiter sa cuisine, l'appartement n'est pas fini : contiguë à la cuisine, la terrasse est encore en ciment en vrac, la porte-fenêtre pas entourée, la rambarde en plancher... Le reste des pièces est dans la pénombre, il y a comme des escaliers métalliques ; il y a une dizaine d'amis par deux ou trois qui chuchotent et m'accueillent. Je sais qu'il y a son nouvel ami parmi eux mais je ne sais pas lequel. L'un d'eux veut voir mes lunettes de soleil que je lui passe. Il faudra que j'aille les récupérer en repartant. La visite est très courte, je vais à mon travail, ma sœur est calme et contente (13, 7CH, 11, 02,00)
- Rêve : agressé par un chien, j'ai fait ce rêve deux fois dans la nuit, et par deux chiens différents ! (15, 30CH, 02, 00,00)
- Rêve: des sortes de manèges géants qui en tournant montent haut dans le ciel. J'étais dedans et je voyais le type devant moi qui tenait à peine d'une main la structure métallique. Impression que pour lui c'était facile, une espèce de funambule léger qui m'impressionnait. C'était un sportif habillé en jaune et orange (couleurs peu fréquentes dans mes rêves), il avait l'air décontracté malgré les risques. (16, 7CH, 00, 00,00)
- Rêve : je vois deux gamins sur un pont très très haut, qui tiennent par les rênes un cheval qui se trouve de l'autre côté, côté abîme...le cheval est en grand danger de tomber ; je me réveille avant qu'il tombe, surpris mais sans peur réelle. (16, 7CH, 00, 00,00)

- Rêve : ma femme tresse un hamac en grosses cordes. On en vérifie la solidité. Pendant ce temps, mon fils de 15 mois est accroché en mauvaise position de l'autre côté et risque de tomber. Je vais pour le décrocher. (16, 7CH, 00, 00,00) (NB : ce ne sont pas des thèmes fréquents chez moi)
- Rêve : je suis en compagnie de K, L et Y, et la discussion porte sur les recettes et revenus de chacun, et l'on voit que L qui travaille en Suisse n'a aucun problème de rentrées d'argent. (16, 7CH, 07, 00,00)
- Rêve : je fais une promenade en tilbury, dans un paysage ensoleillé et pentu, agréable.
- Rêve : je me promène dans une ville ancienne (je pense Toulouse, mais ce n'est pas Toulouse). Les rues sont toutes en réfection, mais une réfection qui concernent surtout les surfaces ; c'est comme si on avait enlevé une pellicule sur les pierres, les boiseries. Par exemple, je passe devant d'anciennes portes et je regarde les moulures et les formes : je m'interroge sur comment ils vont remettre une pellicule sur des Km2 de boiseries ; pareil pour le sol où il faut remettre la surface. Je me retrouve alors avec deux vieux amis, E. et P. et je me dis que je ne vois plus assez souvent E. et que notre amitié risque de s'étioler. Je remarque que les murs et bâtiments sont très élevés. (16, 7CH, 11, 00,00)
- Rêve : une princesse indienne aux yeux verts chante une chanson douce à la TV. (16, 7CH, 17, 00,00)
- Rêve : mon ami P. vient changer un réservoir de voiture, dans un garage. Sa façon d'aborder le garagiste montre celui qui a l'habitude de traiter en affaires. (La mâchoire de P est plus carrée et plus déterminée que la sienne dans la réalité). Et chose curieuse, il descend dans un énorme réservoir en plastique transparent pour montrer l'endroit fragilisé. L'auto a disparu, je ne vois plus que le réservoir dans lequel il descend... (16, 7CH, 17, 00,00)
- Rêve : de M. (qui vient de perdre sa femme d'un cancer) et qui me présente un catalogue avec des femmes sportives, mais elles sont toutes blessées quelque part, et saignent toutes de leurs blessures. Les images sont un peu floues, on distingue surtout les taches de rouge sur la chair blanche. C'est troublant, je ne sais quel sentiment avoir devant ce sang sur toutes les images, comme si le catalogue était dans l'eau, et je passe les images, ambiance liquide, Les commentaires que j'essaie de lire sont en Allemand et je me dis que c'est la langue naturelle de M. (qui n'est pas du tout Allemand mais de type Aryen...). (16, 7CH, 18, 00,00)
- Rêve : de Pierre G. qui me fait l'éloge de Marie-Noëlle, (une fille de classe secondaire - y a environ 30 ans – que je n'ai jamais revue !) Etonné de rêver d'une fille à laquelle je n'ai jamais pensé ni revue ! (16, 7CH, 18, 00,00)
- Rêve : je suis avec trois autres personnes dont une qui nous sert de guide ; nous quittons un endroit souterrain. Au début, je les perds tous les trois, pas d'inquiétude, je suis assez confiant (je rêve souvent de perdre des gens, être perdu, et en général si je me perds ou si je perds des gens, je ne les retrouve jamais), puis au lieu de les chercher, j'attends à un endroit où je sais qu'elles repasseront, ce qui arrive ! Nous montons de grands et beaux escaliers blancs escaliers de château; il y a du monde. Je croise Christine B (un amour d'adolescence, platonique). Elle est assise au bord de l'escalier et bricole un travail artisanal. Au réveil, je suis surpris de repenser à cette fille, pas revue depuis des années. et je repense à tout ce que j'avais fait pour l'approcher à l'époque. (elle avait cinq ans de plus, faisait du droit et j'avais dessiné son portrait au crayon, etc, etc...) Ce n'est pas inhabituel de rêver à

d'anciens amis. La nuance ici est que ce sont ici des filles, en général je rêve d'anciens copains. (16, 7CH, 21, 00,00)

- Rêve : je discute avec quelqu'un du proving que je suis en train de faire. Cette personne émet un doute sur le fait qu'il puisse encore y avoir des symptômes à distance de la prise du remède. Je note qu'en effet j'ai peu de symptômes physiques mais qu'à mon avis, le subtil est encore imprégné du remède et peut se manifester en rêves. Dans le rêve, je ne me rends pas compte que c'est un rêve. (16, 7CH, 22, 00,00)

- Rêve : de grands bateaux de guerre ; un moment je vois des petits sous-marins qui suivent un des bateaux. A un autre moment, je vois un autre bateau ennemi qui contourne dans un grand arc de cercle, afin de coincer le premier bateau. Souci que ce sous-marin, ou ce bateau qui contourne ne coule le premier bateau Au réveil, je ne vois plus très bien la situation stratégique...(16, 7CH, 23, 00,00)

- Rêve : je suis avec mes enfants et mon mari dans une maison de plein pied, ossature bois et vitrée, il pleut et il y a de la boue partout autour de cette maison. D'autres personnes sont avec nous. Pour rentrer il faut passer sur des planches, mais tout est instable. En voulant entrer je m'enfonce jusqu'aux cuisses. Il y a une histoire d'acheter des objets que mes enfants veulent payer. (17, 9CH, 00, 20,00)

- • Rêve : je suis avec la famille de mon père (nombreuse !) et nous nous retrouvons pour une autre raison qu'une sépulture. En général nous n'arrivons pas à nous retrouver tous, mais là c'est possible. Nous visitons une ville et nous sommes dans une maison à la campagne pour manger. Il manque une cousine, son père est décédé il y a un an, elle n'est pas avec nous. Sensation curieuse entre joie et tristesse car le décès de 2 frères et 2 sœurs est dans la conscience de chacun, mais nous n'en parlons pas. (17, 9CH, 02, 00,00)

- Rêve : je suis à l'hôpital, je travaille de nuit. Il y a beaucoup d'ascenseurs, et des patients que je dois retrouver et qui peuvent être dangereux. Ressenti de danger, mais pas d'angoisse majeure (17, 9CH, 01.20.00)

- Rêve : je vais skier seule, c'est la saison actuelle (mois de mai) et il y a autant d'herbe que de neige. C'est curieux mais cela ne semble pas me gêner ! (17, 9CH, 03, 00,00)

- Je suis avec ma famille, mes enfants et mon mari. Nous sommes avec ma belle famille, ambiance conviviale. Je pars avec ma belle sœur acheter un objet et nous avons mal évalué la distance, la marche nous paraît longue. (17, 9CH, 03, 00,00)

- Rêve : je suis avec ma grand-mère maternelle (décédée) et nous sommes dans une maison, j'ai l'impression que nous sommes plus ou moins en voyage (17, 9CH, 05, 00,00)

- Rêve : je vais voir des amis : il neige et je dérape sans cesse avec la voiture, et d'un seul coup il n'y a plus de neige juste à côté (17, 9CH, 05, 00,00)

- Rêve : nous sommes avec mes filles dans un hôpital ou un immense lycée, je ne sais pas bien. Ma fille ayant oublié des affaires au dernier étage, nous cherchons ses affaires et nous prenons l'ascenseur : une femme n'arrive pas à monter correctement et lâche : elle tombe. Je stoppe l'ascenseur en appuyant sur le bouton d'arrêt d'urgence. On entend des gémissements, mais on ne

au bout d'un moment je me retrouve avec les bottes de quelqu'un d'autre. Le rêve continue dans un village, il y a des chiens, des animaux de ferme et de la boue, ainsi que des camions (17, 9CH, 08, 00,00)

- Rêve : une collègue de travail m'amène un pull qu'elle m'a tricoté, mais je trouve cela curieux car je ne la connais pas. Mais je suis très flattée qu'elle ait pris autant de temps pour me tricoter un pull. (17, 9CH, 08, 00,00)

- Rêve : je ne me rappelle pas précisément mais je sais qu'il y avait du monde (17, 9CH, 09, 00,00)

- Rêve : je nettoie mon aquarium (j'en ai effectivement un de 300l) (17, 9CH, 10, 00,00)

- Rêve : il y a de l'orage (effectivement orage cette nuit) et je suis dans un grand hôtel avec ma famille et des gens que je semble connaître. Ma fille est dehors et la foudre tombe devant elle. Il y a le feu et les pompiers l'arrêtent tout de suite. Sensation de peur mais qui ne dure pas. (17, 9CH, 12, 00,00)

- Rêve : je suis avec mes filles et mon mari, en voyage, on s'arrête dans un endroit qui semble être un cirque ou un camping. Il y a des piscines mais assez anciennes, leur fond n'est pas bleu. Puis le voyage continue, recherche d'un port, mais on ne le trouve pas. (17, 9CH, 14, 00,00)

- Rêve : je suis chez un cousin et sa famille (cousin avec lequel je m'entends bien et chez qui nous allons régulièrement). Sa maison est curieuse, il habite au bord d'un lac et depuis le salon on peut aller se baigner. C'est encore la saison froide et pourtant mon cousin se baigne, alors je demande un maillot de bain à ses filles et je vais également me baigner. Ensuite le rêve se poursuit dans une ville que je ne connais pas. Je n'arrive pas à trouver un moyen de transport pour aller au travail : tout échoue et je vais arriver en retard, cela me stresse. Pourtant des solutions sont envisagées, mais aucune n'aboutit. (17, 9CH, 15, 00,00)

- Rêve : vague souvenir d'un groupe, et surtout il y a à nouveau mon cousin, ma cousine, dont le père est décédé il y a 16 ans. Je vis la situation de façon heureuse, c'est le souvenir de mon oncle qui nous réunit. (rêve tout à fait inhabituel) (17, 9CH, 17, 00,00)

- Rêve : je fais du ski avec ma famille, il y a beaucoup de neige fraîche alors que c'est le printemps. Puis ensuite j'achète les légumes pour faire le jardin. (17, 9CH, 20, 00,00)

- Rêve : je suis avec un groupe. Je travaille sur des documents religieux (NB : lit habituellement des textes religieux) et il y a des va et vient en vélo dans G, entre autres dans la vieille ville. (17, 9CH, 24,00,00)

- Rêve : je me rappelle d'être avec plusieurs personnes, il y a des allers et venues, et il est question de chats et de chiens en gardiennage. Ensuite je suis seule dans une voiture, cela se passe dans ma région, et soudain j'observe un lion qui chasse les chevreuils, et il s'attaque ensuite à un troupeau de vaches qui vient sur la route. La fermière le tue avec sa fourche et s'enfuit. A noter que le lendemain la prover va se promener dans la campagne avec son chien et voit deux chevreuils. « Cela me fait beaucoup rire, et j'attends –dit-elle- le lion ! » (17, 9CH, 32,00,00)

- Rêve : de chats, ma voisine et ses chats, mais ce n'est pas précis. (17, 9CH, 33,00,00)

- Rêve : de voyage d'affaires (19, 30CH, 00, 20,00)
- Rêve : de bijoux en minéraux (19, 30CH, 00, 20,00)
- Rêve : de mon ancien travail (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : de séminaire (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : d'une ancienne collègue avec un chapeau farfelu (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : tout le contenu de ma voiture (vêtements) se retrouve sur le toit de ma voiture. Une bande de plaisantins ont profité de ce que je faisais des courses pour tout sortir. (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : je marche en ville (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : je fais de la barque (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : de jardinage (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve : de rencontre de beaucoup d'amis, d'une cousine (19, 30CH, 01, 00,00)
- Rêve de piscine (19, 30CH, 02, 00,00)
- Rêve : de pique-nique avec amis et famille (19, 30CH, 02, 00,00)
- Rêve : de l'annonce du divorce d'un copain. (19, 30CH, 02, 00,00)
- Rêve : installation dans un appartement avec 5 autres étudiants (19, 30CH, 03, 00,00)
- Rêve : professionnel (19, 30CH, 05, 00,00)
- Rêve : très bizarre d'un de mes fils nourrisson enfermé dans une cage métallique à la crèche et qu'on ne stimule plus. Je me dis que ça ne va pas aller et je cherche de l'aide pour essayer de le faire sortir. (SN) (20, 5CH, 02, 00,00)
- Rêve : relatif à ma vie avec une personne avec qui je suis en conflit non dit. Réveil pas trop perturbé. (20, 5CH, 13, 00,00). Ce qui est inhabituel c'est de ne pas être perturbée par le conflit.
- Rêve : je sers un repas, je transporte des carottes cuites dans un plat avec un très grand manche. J'arrive près d'une fenêtre fermée. Quand j'essaie de l'ouvrir, les carottes glissent du plat et tombent. Par terre, il y a plein de mouches mortes ou vivantes, je me sens dépassée par les événements. (21, 9CH, 01, 00,00)
- Rêve : je me suis absentée de chez moi et quand je reviens, il y a plein de légumes dans le jardin. Je ne comprends pas comment ils ont pu pousser en si peu de temps. (21, 9CH, 01, 00,00)
- Rêve : on m'enfilait un fil de fer dans le corps, de l'épaule au pied, du côté D, c'est indolore, comme si on enfilait un fil dans une gaine ; ce fil m'incurvait le corps à D. (21, 9CH, 04, 00,00)

- Rêve : Je fais du vélo dans la campagne. Il y a des travaux, je suis obligée de prendre un détour. Je me retrouve au bord d'une falaise. Il y a plein de gens, je dois descendre avec mon vélo une grande échelle, j'ai le vertige. Quelqu'un essaye de descendre mon vélo, mais l'échelle bascule sur le haut de la falaise et cette personne saute sur un promontoire pour éviter de tomber. Je n'ose pas descendre, sensation de vertige+++ qui me bloque en haut de cette falaise. (21, 9CH, 05, 00,00)

- Rêve : je suis à la campagne. Je me découvre au niveau de la FID et du flanc D une éruption non prurigineuse, comme des taches de bougie, qui se détachent facilement avec l'ongle. Je consulte un médecin de campagne qui ne voit pas ce que cela peut être. Plus tard cela s'est aggravé, c'est devenu des taches de 1 cm<sup>2</sup>, épaisses de 1 cm, d'une matière jaune, grasseuse, malodorante, qui se détache d'un bloc. Cela sent la graisse rance. Il y en a plein le lit, j'ai honte par rapport à ma campagne (le matin même, le tube de globules plein à ras bord s'est répandu dans le lit). Je retourne voir le médecin de campagne qui reste perplexe. Je l'attends dans le couloir en me disant que j'aurais dû lui offrir un cadeau puisqu'il refuse de me faire payer. Mais nous sommes dans une campagne perdue, que lui offrir ? Pendant que je réfléchis, je vais parler avec mon superviseur, lequel est en train de lui demander 60€ pour une consultation qu'il vient de lui faire « Vous comprenez, c'est ça que je demande à Annecy ! » (23, 30CH, 02, 00,00).

## Vertige

- Sensation fugace de perte d'équilibre, je suis en train de coucher ma fille, sensation que ma jambe G me lâche, je pars sur la G et suis obligée de me rattraper à un meuble, et de nouveau même sensation à 23 h. (21, 9CH, 00, 00,00)

- Sensation de vertige au moment où je sors les courses du chariot pour les mettre dans la voiture : en tournant sur moi-même pour les prendre, perte d'équilibre de 2-3 sec. (21, 9CH, 06, 00,00)

## Tête

- Céphalée temporale légère (2, 5CH, 00, 11,38)

- Grands mouvements de tête penchée latéralement à D ou à G avec impression que le cerveau ballotte et qu'il va tomber, selon le mouvement, à D ou à G (2, 5CH, 01, 13,30)

- Tête brumeuse, engourdie toute la journée (2, 5CH, 01, 00,00)

- Céphalées occipitales (2, 5CH, 02, 02,18)

- Remarques : depuis le début du proving, je n'ai pas ressenti de céphalée de tension que j'avais auparavant tous les 10-15 jours, à part une fois à J1 et cela n'a pas duré. (2, 5CH, 60, 00,00)

- Réveil avec gros mal de tête, qui me prend toute la tête. J'ai dormi toute la nuit avec ce mal de tête épais. (3, 7CH, 02, 00,00)

- Au lever > du mal de tête en position debout avec abondante émission d'urines. Se recouche : > du mal de tête. (3, 7CH, 02, 00,00)

- Mal de tête au lever (3, 7CH, 03, 00,00)

- Réveillée par un mal de tête. Sensation de chaleur. (3, 7CH, 04, 00,00) *Ce mal de tête en soi c'est pas un SN mais il est apparu la nuit où j'ai pris la 5<sup>ème</sup> dose et cela commence à m'inquiéter puisqu'il apparaît chaque nuit. Il est moins fort quand je suis debout et c'est vrai que dans la journée je ne sens rien, il disparaît progressivement dans la matinée.*

S'inquiète parce que cela lui rappelle les nuits en 84-85 où elle était réveillée par le mal de tête et qu'on lui avait découvert une hypothyroïdie. A peur de rechuter. Se rassure en pensant que si elle a trop chaud, c'est contradictoire avec l'hypothyroïdie.

- Le mal de tête s'est transformé en un point douloureux région pariéto-occipitale gauche. Plus de mal de tête à 4h 50. Aurait déjà ressenti une douleur fulgurante sur le même point précis, intense, comme un coup de feu, il y a 15 jours 3 semaines en camping vers 5h30-6h du matin. (3, 7CH, 04, 00,00)

- Douleur de la tête toujours au niveau du même point très précis de la région pariéto-occipitale gauche. Apparaît en position couchée sur le dos et disparaît couchée sur le côté. Durée quelques secondes (3, 7CH, 06, 00,00)

- Vers 6h du matin même douleur en un point de la tête (3, 7CH, 16, 00,00)

- Le matin au lit douleur de tête punctiforme, région occipito pariétale g. (3, 7CH, 22, 00,00)

- A noter à trois reprises hier soir en téléphonant à mon superviseur, ce matin au réveil et encore une petite fois dans l'après midi, une discrète et fugace sensation de chaleur du haut du crâne, comme une coiffe chaude ronde sur le sommet du crâne, discret et fugace. (6, 7CH, 02, 00,00)

- Vers 17h, en me baladant, à nouveau un petit moment la sensation de chaleur du vertex. (6, 7CH, 14, 00,00)

- Céphalée frontale à midi en rentrant manger, d'abord à G, puis au centre. (7, 30CH, 05, 00,00)

- Mal de tête sourd avec glaires postérieures fréquentes : sensation de sinusite qui se vidange, agg temps chaud (7, 30CH, 12, 00,00)

- Céphalée au réveil, tête embrumée. (10, 9CH, 08, 00,00)

- Transpiration plus abondante que de coutume surtout de la tête et région frontale et scalp. La sueur perlait toute seule. (11, 12CH, 01, 00,00)

- Discret endolorissement céphalique occipital. (11, 12CH, 05, 00,00)

- Réveil avec légère céphalée, sensation de lourdeur (12, 12CH, 00, 00,00 et 12, 12CH, 01, 00,00)

- Céphalée au réveil de la sieste. (12, 12CH, 02, 00,00)

- Céphalées avec œil G très douloureux (13, 7CH, 02, 00,00)

- Migraine l'après midi (13, 7CH, 25, 02,00)

- Léger mal de tête pas vraiment inhabituel, plutôt dans le côté gauche du crâne, comme un voile lourd un peu pesant avec un léger sifflement très aigu dans l'oreille gauche sans modalités pendant

- Etat cotonneux au niveau de la tête, comme lorsqu'on est au tout début d'un rhume. (19, 30CH, 00, 06,00)
- Tête cotonneuse (19, 30CH, 01, 00,00)
- Aggravation du mal de tête frontal, sensation d'étau, de poids sur le haut du front, sensation de congestion, de compression (19, 30CH, 01, 00,00)
- Céphalée sourde au réveil, nuque et front (SN) (20, 5CH, 01, 24,00)
- Céphalée frontale de 10 à 12h. (21, 9CH, 02, 00,00)
- Céphalée frontale droite qui serre, 2h après le début de la randonnée, > en mangeant (22, 7CH, 01, 00,00)
- Congestion de la tête, (avec acouphènes en jet de vapeur, et pulsation dans les carotides). Pouls à 68/mn. Amel à l'air frais, désir d'air frais. (23, 30CH, 01, 40,30)

## **Yeux-Vision**

- Gêne au niveau des yeux, difficile à préciser, comme une oppression frontale (2, 5CH, 01, 00,00)
- Gêne visuelle au matin (2, 5CH, 02, 80,00)
- Douleurs sus orbitales avec gêne visuelle. (2, 5CH, 02, 15,20)
- Au réveil paupières inférieures boursoufflées. Comme s'il y avait de l'eau dessous. (3, 7CH, 13, 00, 00)
- Ce qui m'interroge un peu, c'est ma vue que je trouve peu nette ce matin pour écrire alors que j'ai dormi correctement et que le soleil éclaire la feuille - je note - mais cela a déjà pu m'arriver aussi. (6, 7CH, 00, 00,00)
- Je trouve ma vue bien vite fatiguée, mes lunettes ne m'aident pas beaucoup (presbytie) (6, 7CH, 03, 00,00)
- Je trouve ma vue à moi pas bien claire ce matin, comme encore embuée de sommeil. (6, 7CH, 08, 00,00)
- Les yeux fatigués ce soir, beaucoup de mal à lire. (6, 7CH, 08, 00,00)
- Petite irritation de la commissure externe de l'œil gauche, ou plutôt simple rougeur, sans gêne et qui n'a pas duré. (6, 7CH, 10, 00,00)
- Au coucher une sensation visuelle, et déjà en fait un peu en soirée, sensation visuelle un peu flottante comme si j'avais bu (rien d'autre niveau alcool que la bière à 18h) sans instabilité physique. (6, 7CH, 15, 00,00)

- Dans l'après midi où après avoir lu à la lumière du jour dehors sans mes lunettes en forçant à peine, j'ai eu du mal à me réadapter à une vision normale pour alentour pendant une dizaine de minutes peut être. (6, 7CH, 22, 00,00)
- Je vois comme de la lumière autour des gens (7, 30CH, 00, 06,00). (NB : comme leur aura a ajouté la superviseuse)
- Vision très intense des couleurs des fruits, cerises, framboises, les contrastes vert/rouge, les ciels avec des nuages blancs, gris ou noirs, le temps orageux (7, 30CH, 50, 00,00)
- Spasmes de la paupière (droite?) (8, 5CH, 01, 00,00)
- Baisse de la vision. (9CH, 35, 00,00)
- Tremblement des paupières, agg œil D (13, 7CH, 17, 02,00)
- Tremblement de la paupière inférieure G, ce qui se reproduit les quatre jours suivants (13, 7CH, 19, 02,00)
- Tremblement de l'œil G (et des lèvres) (13, 7CH, 31, 02,00)
- Lumières autour des yeux : c'est comme un halo lumineux autour du centre de vision. Je vois bien droit devant mais j'ai l'impression d'avoir des soleils qui tournent tout autour du regard (difficile à expliquer !!!!) ... Souvent précurseur de migraine (13, 7CH, 31, 02,00)
- Au cours de la réunion, l'expérimentatrice parle de la sensation que son œil G allait tomber, comme si on creusait dans l'orbite avec un petit instrument, et qu'il allait se dissocier de l'orbite. Après cela l'a fait de l'autre côté mais moins fort. (13, 7CH, 60, 02,00)
- Spasme de la paupière D. Impression que ma paupière sursaute, involontaire, cela ne cesse pas si je ferme les yeux. Cela revient deux fois dans la journée. (17, 9CH, 30, 00,00 puis 17, 9CH, 31, 00,00, et 17, 9CH, 31, 00,00)
- Je n'arrive pas à tenir les paupières ouvertes, elles tombent. (19, 30CH, 01, 00,00)
- Baisse d'acuité visuelle depuis quelques jours, sans certitude de relation avec l'expérimentation) (19, 30CH, 02, 00,00)
- Éclair dans l'œil droit assez violent au niveau du canthus externe, quelques secondes. (20, 5CH, 00, 14,20)

### **Oreilles -Audition**

- Baisse de l'audition (et de la vision) (17, 9CH, 35, 00,00)
- Douleur furtive (30 secondes) de l'oreille gauche, très aiguë (19, 30CH, 00, 06,00)
- Sensation, alors que je suis en train de jardiner, d'entendre les bruits de la nature, en particulier les bruits des insectes. (21, 9CH, 07, 00,00)

- Acouphènes en jet de vapeur, et pulsation dans les carotides (et congestion de la tête. Pouls à 68/mn.) Amel à l'air frais, désir d'air frais. (23, 30CH, 01, 40,30)

## Nez - Olfaction

- Douleurs erratiques fugaces peu intenses des sinus frontaux, symétriques, lancinantes (2, 5CH, 01, 13,30)
- Sensation de passage d'air froid par le nez : inspirer et expirer de l'air froid (2, 5CH, 00, 01,04)
- Douleurs des sinus frontaux, en haut des sourcils, agg lors du mouvement oculaires, douleurs lancinantes modérées revenues plusieurs fois dans la journée (2, 5CH, 01, 00,00)
- Douleur des sinus frontaux, lancinante, derrière les sourcils (2, 5CH, 02, 02,21)
- Irritation de la narine gauche ce matin, sans rhume. (6, 7CH, 09, 00,00)
- Quasiment le début de la pathogénésie, mais cela ne m'avait pas frappée car cela peut m'arriver, j'ai eu quasiment tous les jours, une ou deux fois, un mouchage banal avec quelques morceaux verts, sans rien d'autre: c'est plutôt la répétition du symptôme qui me le fait noter, rien d'inhabituel dans le symptôme lui-même, hormis sa fréquence; même chose pour les selles au lever. (6, 7CH, 14, 00,00)
- Hyperacuité olfactive (6, 7CH, 50, 00,00)
- Impressions olfactives accrues (7, 30CH, 00, 10,00)
- Réveil à 4h du matin, nez bouché, je me tourne et me mets à saigner du nez à G. (S connu mais jamais la nuit) (7, 30CH, 04, 00,00)
- Trémulations des ailes du nez, surtout à G, plusieurs fois par jour depuis 3-4 jours. (7, 30CH, 07, 00,00)
- Trémulations des ailes du nez (7, 30CH, 12, 00,00)
- Lourdeur (de la tête et) des sinus (7, 30CH, 26, 00,00)
- Croûte dans la narine G persistante : j'avais eu un bouton à cet endroit la semaine précédente. J'ai le même genre de croûte dans la narine D depuis sept 06, sans avoir eu de bouton auparavant. (7, 30CH, 31, 00,00)
- Crise de rhinite avec éternuements en rangeant les chambres. (7, 30CH, 31, 00,00)
- Ecoulement nasal dans la matinée des derniers jours (7, 30CH, 32, 00,00)
- Les odeurs me paraissent exquises, les tilleuls dans la rue, le parfum d'une femme, les fleurs dans le jardin crampe (7, 30CH, 34, 00,00)
- Sinus sensibles (13, 7CH, 00, 02,25)

- Ma rhinite se transforme en sinusite, apparition de fièvre vers 17h, avec sensation de chaleur dans la moitié supérieure du corps. Impression de respirer des vapeurs chaudes avec une légère oppression, amel à l'air frais. (15, 30CH, 01, 00,00)
- Pendant les consultations ce matin, nez totalement bouché, toute la matinée (16, 7CH, 02, 00,00)
- Rhinite nasale postérieure avec toux, le nez se débouche ensuite. (19, 30CH, 00, 00,30)
- Sensation d'odorat plus développé : l'odeur de la caisse des chats me paraît insupportable, je suis obligée de changer la litière. (21, 9CH, 00, 00,00)
- Toujours sensation d'odorat plus développé. (21, 9CH, 03, 00,00)
- Toujours sensation d'odorat plus développé. (21, 9CH, 04, 00,00)
- Toujours odorat plus développé. (21, 9CH, 07, 00,00)
- Douleur dans oreille G fugace, coup sec, comme un coup de marteau à 5 ou 6 reprises dans la journée. (21, 9CH, 17, 00,00)

## **Face**

- Bouffée de chaleur brève, impression de chaud d'un coup (2, 5CH, 00, 12,00)
- Bouffée de chaleur avec sueurs du tronc et aisselles (2, 5CH, 01, 10,00)
- J'ai oublié de noter que je transpire beaucoup du visage au moindre effort : la sueur me coule dans les yeux (3, 7CH, 00, XX, XX)
- Bouton sur la pommette gauche depuis deux ou trois jours, assez banal. (6, 7CH, 14, 00,00)
- Bouffée de chaleur légère (7, 30CH, 04, 00,00)
- Gros boutons d'acné douloureux sur le menton qui sont arrivés très rapidement. (10, 9CH, 00, 15,00)
- Boutons sur le menton déjà mûrs, blancs, que je perce (10, 9CH, 01, 00,00)
- Tremblement des lèvres (13, 7CH, 31, 02,00)
- Sensation de chaleur au niveau du visage, de la bouche, du buste, les yeux brûlent. Mes collègues ne semblent pas souffrir de la chaleur (17, 9CH, 03, 00,00)
- Sur le visage, j'ai des boutons, du genre de ceux que j'ai lorsque je fais une réaction allergique, sur la tempe G et la joue D (17, 9CH, 09, 00,00)
- Au cours du repas, à 13h30, apparition d'une bouffée de chaleur avec peau moite, tête chaude, sensation de « catabolisme » (23, 30CH, 03, 00,00)

- Regard furieux pendant une colère (23, 30CH, 52, 00,00)

## **Bouche - Goût**

- J'ai mis plusieurs jours à m'en apercevoir car c'est un symptôme qui est venu insidieusement : une agueusie progressive, le sel était devenu fade, le vin amer, les aliments insipides. Puis à notre arrivée en Bretagne, je l'ai vraiment remarqué en buvant de l'eau de mer (comme je fais chaque fois) que j'ai trouvée totalement sans saveur salée. Puis cela est redevenu normal vers J06-J07 (1, 12CH, 03, 00,00)
- Lèvres (et orifices des narines) un peu irritées comme hier soir (suite soleil et jardin) mais non améliorées par la pommade au Calendula qui me calme habituellement. (6, 7CH, 02, 00,00)
- Sensation bizarre cet après-midi au niveau du palais à gauche après avoir grignoté un biscuit, comme une plaie, qui s'est estompée, puis revenue un peu ce soir en mangeant, puis c'est passé, bizarre, pas eu la sensation de me blesser en mangeant. (6, 7CH, 16, 00,00)
- Au réveil, 6h45, douleur au milieu de la langue, partie antérieure, comme brûlée ou fissurée et au toucher comme un bouton, un peu induré (pas de cause alimentaire ni autre retrouvé la veille) (10, 9CH, 03, 00, 00) *Cela valorise peut-être les symptômes linguaux de l'observateur N°11*; cette douleur est < à la pression, diminuée avec le temps et pas < au petit déjeuner (chaud ou froid) (10, 9CH, 03, 00,00)
- Bouche un peu pâteuse le matin au réveil (10, 9CH, 05, 00,00)
- Bouche pâteuse le matin au réveil, langue sèche, cela passe vite après le lever. (10, 9CH, 06, 00,00)
- Langue râpeuse (10, 9CH, 08, 00,00)
- Glossite dans la nuit (la veille avait mangé des asperges) (11, 12CH, 03, 00,00)
- Douleur médiane de la langue comme si elle était brûlée sur les 2/3 antérieur et la pointe (11, 12CH, 03, 00,00 et 11, 12CH, 04, 00,00)
- Moins de souplesse dans les mouvements de langue (11, 12CH, 04, 00,00)
- Persistance de la sensation « as if burnt » au niveau de la langue (11, 12CH, 05, 00,00)
- Salivation augmentée (11, 12CH, 05, 00,00)
- Bouche sèche, soif (13, 7CH, 00, 02,25)
- En mangeant une brioche, je ressens un goût amer dans le fond de la bouche et sur le haut du palais, cela dure une heure (17, 9CH, 00, 03,30)
- Même sensation de goût amer, à la base de la langue et au fond du palais, qui dure 3 heures (17, 9CH, 00, 07,00)

- Petite lésion à l'intérieur de la bouche à D, la « peau » s'enlève. C'est sensible lorsque je passe ma langue dessus, mais pas de sensibilité aux aliments. (plus loin parle d'aphte) (17, 9CH, 00, 10,00)
- Goût amer dans la bouche comme après les deux premières prises du remède (17, 9CH, 01, 07,30)
- Soif++ d'eau et pourtant ma bouche n'est pas sèche, mais sensation curieuse dans ma bouche, un peu de chaleur (17, 9CH, 01, 10,00)  
Ma langue est blanche de façon uniforme et pas de substance, sauf au fond (17, 9CH, 01, 10,00)
- Goût amer qui revient dans l'arrière-bouche, y compris lorsque je bois un thé (17, 9CH, 02, 12,00)
- Sensation de gonflement du voile du palais avec douleur en avalant lorsque j'appuie avec ma langue (17, 9CH, 11, 00,00)
- Lésion débutante au niveau de la joue D, comme si un aphte démarrait, au même endroit qu'à J1 (17, 9CH, 20, 00,00)
- Début d'aphte sur le bord de la langue à D avec légère douleur au toucher (17, 9CH, 24, 00,00)
- Sensation de beurre dans la bouche (20, 5CH, 03, 00,00)
- Matin vers 10h dégoût du gras, du beurre, bouche pâteuse (20, 5CH, 07, 00,00)

## **Dents**

## **Gorge**

- Gêne dans la gorge à la déglutition (2, 5CH, 01, 16,00) et (2, 5CH, 01, 20,30)
- Petit incident à la terrasse d'un café où je bois une bière : fausse route avec une goutte de salive, cela peut m'arriver parfois, je tousse fort (normal), et là, quelque chose s'est bloqué dans ma gorge comme je ne l'ai jamais ressenti en de telles occasions, je ne pouvais plus ni tousser, ni avaler, ni respirer, ni parler, assez surprenant et inquiétant, en me calmant et respirant tout doucement, cela s'est vite apaisé mais j'ai eu un peu peur, jamais eu une réaction aussi forte. (6, 7CH, 14, 00,00)
- Je note que depuis 2 ou 3 semaines, il m'arrive souvent de faire des fausses routes en avalant, même seulement ma salive, comme une maladresse ou une précipitation en avalant. Cela vient encore de m'arriver en buvant mon thé du matin, et cette répétition m'interroge car elle est particulièrement fréquente en ce moment. Cela ne s'est jamais reproduit comme la fois notée précédemment où tout s'était bloqué, comme figé dans ma gorge, comme si ça ne communiquait plus entre le haut et le bas (6, 7CH, 36, 00,00)
- Je m'étouffe en croquant une cerise, par le jus dans la gorge, le soir vers 19h. Cela déclenche de la toux+++, un étouffement, je n'ai plus d'air, et des nausées pendant 5'. Cela affole ma fille de 11 ans, à qui je viens de reprocher de ne pas m'aider (7, 30CH, 37, 00,00)
- En rentrant dans une salle de spectacle pour écouter un concert, salle avec de nombreuses tentures noires, sans fumeurs, je ressens très vite une sensation de chatouillement dans la gorge, une toux sèche et une impression de gonflement des amygdales. Durée 15 minutes, puis reste une sensation de

- Sensation d'amygdales gonflées (19, 30CH, 00, 06,00)
- Sensibilité de la gorge (19, 30CH, 00, 06,00)
- Gorge toujours un peu sensible (19, 30CH, 00, 12,00)

## **Cou**

- Pendant la douche, petit torticolis face latérale D du cou et de l'épaule, amél immobile, amel par une forte pression du trapèze et la chaleur, agg en tournant la tête à D (2, 5CH, 02, 03,09)
- Douleurs au cou, torticolis. Impression que les doses avaient amélioré ces problèmes (3, 7CH, 24, 00,00)
- Mal dans le cou à g. Douleur qui m'arrache un cri quand je tourne la tête à d. ou à g. Impossibilité de bouger la tête. (3, 7CH, 24, 00,00)
- Douleur cervicale cette nuit. Obligée de s'asseoir dans le lit pour se tourner. (3, 7CH, 24, 12,00)
- Raideur du cou à G et dans le haut du dos à G, agg en tournant à G. Je ne fais pas bcp de sport ces derniers temps et m'enraidis au niveau lombaire et cervical (7, 30CH, 27, 00,00)
- Courbatures muscles postérieurs du cou. (11, 12CH, 14, 00,00)
- Dans la soirée je déclenche un torticolis après être restée dans une mauvaise position en lisant dans le canapé. Je pense que c'est une réaction à la séance d'ostéopathie d'hier. J'ai mal du côté D et penche la tête sur la gauche. Douleur tirillante qui remonte presque dans la tête jusqu'au niveau frontal. Cette douleur va perdurer les jours suivants (17, 9CH, 19, 00,00)
- Beaucoup plus fort que d'habitude : douleur dans la base du cou sensation de malaise dans la tête. Mieux dans la matinée. (20, 5CH, 11, 00,00). (*Beaucoup d'expérimentateurs ont eu des douleurs à la base du cou*).

## **Estomac**

- Je pense que j'ai plus faim que d'habitude au petit-déjeuner, à confirmer sur plusieurs jours (1, 12CH, 00, 00,30)
- Sensation de légères nausées et j'appréhende cela. (3, 7CH, 00, 09,25)
- Nausée légère dans la matinée et vers 17-18h. C'est passé comme c'était venu. (3, 7CH, 18, 00,00)
- Au lever : barbouillée, estomac lourd mais j'ai mangé beaucoup de cerises sur l'arbre hier (3, 7CH, 19, 00,00)
- Depuis des jours et des jours impression de vide à l'estomac, comme un creux, sans avoir faim, quand je me couche. (3, 7CH, 22, 00,00)

- Lourdeur digestive (estomac) tout l'après-midi malgré un repas léger sans alcool, amel en remangeant le soir (7, 30CH, 26, 00,00)
- Aigreurs d'estomac dans l'après-midi (7, 30CH, 27, 00,00)
- Digestion lourde après le repas de midi, pendant une heure (7, 30CH, 32, 00,00)
- Lourdeur d'estomac après le repas le soir (7, 30CH, 38, 00,00)
- Digestion lourde après le repas de midi, avec une barre au niveau estomac-foie-VB, amel par massage de la VB (7, 30CH, 44, 00,00)
- Digestion lourde, je sens presque tout le temps ma VB, pincement dans l'hypochondre D et le flanc D, spasme de l'angle colique D, besoin d'appuyer dessus, de masser en respirant, agg en me baissant, agg laitages, gras et crème, pendant 4 jours. Je mange bien, j'ai bon appétit, je m'efforce de manger moins vite et de me limiter. La lourdeur apparaît dans la demi-heure après le repas du midi ou du soir, quelques rots, peu de gaz (7, 30CH, 56, 00,00)
- Tension de l'estomac avant manger pendant trois jours (7, 30CH, 60, 00,00)
- Fort appétit: (17, 9CH, 35, 00,00)
- Gargouillement gastrique 1/2h après la prise dose N°1 (9h) très bruyant, sensation d'estomac qui réclame. Symptôme déjà ressenti par le passé mais bien plus tard dans la matinée, vers 11-12h (11, 12CH, 00, 00,30)
- Soif augmentée dans l'après-midi. (11, 12CH, 00, 14,00)
- A 16h sensation de vide digestif au creux épigastrique (11, 12CH, 05, 00,00)
- Fin de matinée : l'estomac se met à gargouiller de façon très audible pour le patient (inhabituel) ; cela va durer une bonne demi-heure. (16, 7CH, 02, 00,00)
- Brûlure œsophagienne constante, sans raison évidente, parfois déjà ressentie, vers 17h. En buvant un petit verre de Cointreau le soir, nette aggravation. (16, 7CH, 07, 00,00)
- Soif l'après-midi, ce qui est inhabituel chez moi, j'ai bu un litre d'eau, deux thés et ce soir j'ai encore soif (17, 9CH, 00, 12,00)
- Douleur à l'estomac assez piquante durant quelques secondes (17, 9CH, 01, 03,00)
- Soif depuis 15 minutes, je bois un litre d'eau dans l'après-midi (17, 9CH, 03, 00,00)
- Soif inhabituelle en fin de matinée. (17, 9CH, 02, 00,00)
- Soif, j'achète même une bouteille d'eau, soif et sensation de chaleur (17, 9CH, 05, 00,00)
- Soif importante dans l'après-midi, dès 14h-15h (17, 9CH, 06, 00,00)

- Subite envie de vomir alors que je viens de manger deux petites tranchettes de gruyère. Je cours aux toilettes où j'ai un haut le cœur, des spasmes de l'abdomen et des vomissements alimentaires, de la nourriture récemment ingérée, en trois fois successives (exceptionnel pour moi de vomir) (17, 9CH, 11, 00,00)
- Sensation de ballonnement au niveau de l'estomac, comme si mon estomac était un ballon vers 16h30. La position assise est pénible, le mouvement améliore un peu, l'évacuation des gaz aussi peu. Cette gêne dure jusqu'au coucher. (17, 9CH, 17, 17,00, puis 17, 9CH, 18, 17,00 et 17, 9CH, 20, 00,00)
- Je mange peu au repas du soir car j'ai la sensation que plus rien ne pourra entrer. (17, 9CH, 17, 20,00)
- A 22h nausée (19, 30CH, 00, 15,00)
- Nausée (19, 30CH, 01, 00,00)
- 12h30 déjeuner. Je mange sans appétit ce qui > les nausées (19, 30CH, 01, 00,00)
- Nausée après un repas léger, après deux parts de gâteau. (20, 5CH, 03, 00,00)
- Dans la matinée : nausées avec dégoût du beurre et sensation de bouche grasse (20, 5CH, 04, 00,00)
- Matin vers 10h nausées, dégoût du gras, du beurre, (bouche pâteuse) (20, 5CH, 07, 00,00)
- A reprises dans la journée, vers 15 puis 17h, sensation de trou à l'estomac avec difficulté respiratoire de quelques secondes (21, 9CH, 01, 00,00)

## **Abdomen**

- Douleur en barre sus ombilicales au matin (2, 5CH, 02, 08,00)
- Très mal au ventre, comme une crampe à G au niveau de l'angle du côlon. Envie d'aller à la selle. (3, 7CH, 14, 00,00)
- Je me découvre une petite hernie ombilicale. Est-elle là depuis longtemps ? Ce pourrait être un SM. J'ai été opérée d'une hernie inguinale droite à 9 ans. Celle-ci est d'ailleurs légèrement à droite, non douloureuse et facilement réductible, (mais ça crisse un peu) (4, 9CH, 36, 00, 00)
- Douleur du colon G avant la selle. (7, 30CH, 00, 02,00)
- Douleur abdominale forte à intense, globale, surtout centrée sur l'ombilic avec ventre tendu comme un ballon et douleur à la pression et au toucher. Pas de crampe, pas de ténésme, pas de douleur gastrique, pas de gargouillement. Après 10mn je reprends le vélo, la douleur n'est pas aggravée à l'effort et elle cède en 10mn progressivement avec quelques éructations (3 ou 4 espacées) et un ou 2 petits gaz. (10, 9CH, 00, 04,10)
- Douleurs abdominales péri ombilicales (entre 7-8h) pendant une randonnée à ski (11, 12CH, 01,

- Rapidement après la dose, gargouillement abdominal sans douleur (10, 9CH, 00, 10,00)
- Ballonnement abdominal douloureux (10, 9CH, 00, 12,00)
- Sensation de ballonnement abdominal surtout au niveau supérieur, région gastrique, vers 17h. Douleurs abdominales diffuses, gaz qui ont du mal à être expulsés. Sensation désagréable et pénible, sans position antalgique (17, 9CH, 16, 17,00)
- Douleur en point de côté droit au niveau foie hypochondre (19, 30CH, 01, 00,00)
- Intestins plus sensibles (19, 30CH, 01, 00,00)
- Intestins sensibles, gaz, ballonnements (19, 30CH, 03, 00,00)
- Intestins sensibles (19, 30CH, 05, 00,00)
- Intestins toujours fragiles (19, 30CH, 06, 00,00)
- Après le petit-déjeuner, douleur abdominale diffuse comme une courbature, améliorée en massant le ventre, améliorée au repos allongée sur le ventre, aggravée en marchant. Disparition spontanée en 1heure (22, 7CH, 00, 00,30)
- Ballonnements, pas de gaz. Sensation désagréable sans douleur. Tension, crampe qui serait aggravée par des gaz (22, 7CH, 00, 10,00)
- Ballonnement en fin de journée, comme la veille. (22, 7CH, 01, 00,00)
- Ballonnement s'améliorant progressivement dans la journée (remarqué par l'entourage en fin de journée). Pas de gêne mais ventre gonflé. Je me sentirais améliorée par les gaz ; pas de gaz. Selles inchangées (22, 7CH, 02, 00,00)
- Ballonnements idem aggravés au cours de la journée. Abdomen gonflé sans douleur. Pas gênant. (22, 7CH, 03, 00,00)

### **Rectum - Selles**

- Evacuation d'une selle liquide comme de l'eau avec quelques matières, selle abondante sans odeur (3, 7CH, 14, 00,00)
- Douleur abdominale et selle liquide 15 à 30 mn après le repas (3, 7CH, 14, 00,00)
- Bon transit intestinal (considéré comme un SN) (3, 7CH, 16, 00,00)
- Douleur comme une coupure à l'émission de la selle : fissure ? environ à 1cm de l'anus, pas de saignement. (4, 9CH, 00, 00,25). (J'hésite entre SM : localisation pas tout à fait habituelle et SA car ce n'est pas la première fois que j'ai une fissure).
- Transit intestinal tout à fait satisfaisant même en voyage ! (3, 7CH, 24, 00,00)

- Petit déjeuner interrompu pour aller à la selle, pas inhabituel mais rare, c'est plutôt après, et je me rends compte que ces jours les selles venaient vite, parfois dès le lever, toujours un peu molles et morcelées, indolores, et c'est plutôt cette répétition d'une selle rapide qui me frappe, car encore une fois, le symptôme en lui même n'est pas nouveau, comme un transit plus rapide (6, 7CH, 04, 00,00)
- Sensation pendant quelques minutes, de gêne comme par une pointe ou un gravier dans le rectum, alors que je conduisais, non modifiée en bougeant. (6, 7CH, 05, 00,00)
- A nouveau fugace, cette sensation dans le rectum, (comme une pointe ou un gravier) en voiture ce matin, mais pas dans l'après midi. (6, 7CH, 08, 00,00)
- Selle au lever comme quasiment tous les jours depuis le début de la pathogénésie (6, 7CH, 11, 00,00)
- Selle au lever, en morceaux, et encore après le petit déjeuner, molles. 6, 7CH, 12, 00,00)
- Selles difficiles qui restent coincées dans le rectum, je finis par faire en deux à trois fois dans la journée (7, 30CH, 34, 00,00)
- Trois selles pendant deux jours (7, 30CH, 37, 00,00 et 7, 30CH, 38, 00,00)
- Sensation de diarrhée imminente (8, 5CH, 01, 00,00)
- Selles plutôt diarrhéiques (3, 7CH, 01, 00,00)
- Evacuation d'une selle liquide comme de l'eau avec quelques matières, selle abondante sans odeur. (3, 7CH, 14, 00,00)
- Selle un peu difficile après le petit-déjeuner (un peu pressée). Toujours des selles « en grosse ficelle ». (7, 30CH, 00, 02,00)
- Après le petit déjeuner, à 9h, émission d'une selle molle abondante, puante (++), sans douleur (10, 9CH, 01, 00,00)
- Avant le petit-déjeuner, sans douleur avant, émission de selles très abondantes et puantes (10, 9CH, 02, 00,00)
- Selles dures ; constipation. (16, 7CH, 00, 00,00)
- Deux selles dures dans la nuit. (16, 7CH, 00, 00,00)
- Diarrhée un peu urgente en jet, sans cause apparente, à 17h30, se renouvelant dans les jours suivants (16, 7CH, 04, 00,00 ; 16, 7CH, 05, 00,00 ; 16, 7CH, 07, 00,00)
- Selles plus molles que d'habitude et plus fréquente (deux au lieu d'une habituellement) (19, 30CH, 01, 00,00)
- Trois selles molles dans la journée (19, 30CH, 03, 00,00)

- Beaucoup de gaz, flatulence (19, 30CH, 04, 00,00)
- Trois selles après les repas (19, 30CH, 05, 00,00)
- Deux selles molles après les deux principaux repas (19, 30CH, 06, 00,00)
- Constipation (19, 30CH, 07, 00,00)
- Constipation (19, 30CH, 08, 00,00)
- Après un repas riche en matières grasses, selle molle et décolorée après le repas. (19, 30CH, 12, 00,00) Les jours suivants : système digestif revenu à la normale. (Je pense que ces changements intestinaux étaient dus au remède car je ne suis pas du tout sujette à ces désagréments)
- Hémorroïde douloureuse avec sensation de brûlure (19, 30CH, 48, 00,00)
- Hémorroïde toujours douloureuse (brûlure) (19, 30CH, 49, 00,00)
- Hémorroïde n'est plus douloureuse mais elle saigne. (19, 30CH, 51, 00,00). Saignement hémorroïdaire jusqu'à J56. Saignement abondant je dois me protéger les premiers jours. Saignement dans la journée pas après la selle ou près un effort. (19, 30CH, 56, 00,00)

### **Vessie**

- Réveil à 5h avec envie d'uriner++ mais de peur de réveiller mon compagnon je n'ose pas me lever, et me rendors jusqu'à 6h30. (7, 30CH, 05, 00,00)
- Réveil vers 4h, envie d'uriner je n'y vais pas (7, 30CH, 13, 00,00)
- Réveils 3h30 ou 5h avec envie d'uriner++ vessie qui chauffe, je ne me lève pas. Pendant trois nuits (7, 30CH, 57, 00,00)

### **Rein**

- Sensation dans les reins comme une maladie de Berger (antécédent personnel non daté, mais il y a plus de 20 ans). Organe comprimé, envie de masser. (17, 9CH, 03, 00, 00)

### **Urètre**

- Brûlures dans l'urètre après la bière, amel en pressant, serrant. (7, 30CH, 02, 00,00)
- Brûlure après la miction après voyage en voiture, 3h sans boire, amel au lit en respirant. (7, 30CH, 03.09,00)

### **Génital masculin**

- Depuis plusieurs jours testicule gauche sensible presque douloureux avec irradiation dans tout le

## **Génital féminin**

- Ce jour, juste ces glaires rosées peu abondantes et la sensation de relâchement périnéal qui allait avec au point de me sentir insécure à ce niveau, mais sans problème urinaire, et les seins sont tranquilles depuis environ une semaine. (6, 7CH, 14, 00,00)
- Les glaires vaginales rosées ont duré 4 à 5 jours en tout, plus rien de ce côté) (6, 7CH, 20, 00,00)
- Prurit vaginal au réveil, genre mycose (8, 5CH, 07, 00,00)
- Augmentation de la libido (10, 9CH, 00, 15,00)
- Vers 22h pesanteur pelvienne désagréable, irradiant vers le devant des cuisses. Tiraillement comme des douleurs de règles ce qui n'est pas habituel chez moi (10, 9CH, 00, 15,00)
- Réveil avec douleur de l'ovaire droit (10, 9CH, 16, 00,00)
- Règles sans douleurs abdominales, abondantes d'emblée, flux fluide. (20, 5CH, 06, 00,00)
- Prurit pubien dans la nuit, entre 2 et 4 h. (21, 9CH, 02, 00,00)

## **Larynx-Trachée**

### **Parole-Voix**

- Enrouée (13, 7CH, 00, 02,25)

### **Respiration**

- Gêne à la respiration avec légère douleur thoracique (2, 5CH, 01, 20,30)

### **Toux**

- Grosse quinte de toux sèche due à un chatouillement du larynx quand j'avais les granules sous la langue (2, 5CH, 01, 10,00)
- Toux sèche, irritative, pendant 10mn, gênante, à début et fin brusque, sans cause (arrivée au cabinet avec des fleurs du jardin) (10, 9CH, 02, 00,00)
- Je tousse beaucoup et à cause d'une remontée acide, j'ai le fond de la gorge très brûlé... du coup je tousse de plus en plus. Je finis par rendre mon repas du soir. Puis je me mets à grelotter pendant presque une heure (avant de me rendre compte que cela m'était arrivé exactement au même moment l'an dernier, au moment de l'annonce du décès de mon père). J'ai les deux bras qui semblent serrés par des garrots aux épaules avec des picotements très désagréables. Je ne sais comment me mettre. Je tousse toujours beaucoup et ça me fait très mal au dos. J'ai une brûlure dans le muscle de la cuisse. Au matin, j'ai 38°3 (13, 7CH, 25, 02,00)
- Toux sèche, courte, avec chatouillement dans la gorge. (17, 9CH, 02, 15,00 et avec sensation de

## Expectoration

### Thorax

- Douleur constrictive très fugace sous le sein gauche. Cela a duré 15 secondes. Je me sens lasse moralement. (3, 7CH, 05, 00,00)
- Des tiraillements entre l'aisselle droite et le bout du sein (Symptôme récent), et bout de seins sensibles des deux côtés (S. récent), parfois léger tiraillement aussi à gauche, rien de plus, rien de moins (6, 7CH, 00, 00,00) et je relis pour voir, les notes écrites à Chantal à la fin de la pathogénésie d'Ultra Sons : j'ai dû prendre 3 ou 4 doses, mais les premiers symptômes ne sont apparus que le 3 ou 4ème jour, le 1er rêve frappant J6 et jusqu'à J20, donc pas d'impatience ! mais surtout, à J3, quelque chose que j'avais oublié, j'avais noté des manifestations douloureuses dans les seins, en fin de nuit, surtout à droite, en direction de l'aisselle, et le soir même de ce jour là ensuite, les seins très chauds au déshabillage ! Tilt rétrospectif : j'ai ressenti cela hier soir, et je trouve mon sein plutôt moins sensible ce matin. Ce symptôme mammaire m'appartient, il n'y avait pas eu d'autres manifestations de ce type pour US, mais je m'étais dit à l'époque que le remède m'avait évité quelque chose : je suis étonnée de le retrouver maintenant ... (6, 7CH, 01, 00,00)
- Au lever, petite douleur pinçante sous le sein gauche. A droite pas grand chose ce matin (bouts de seins toujours sensibles, mais cela avait commencé un jour ou deux avant de commencer à prendre les doses) (6, 7CH, 03, 00,00)
- Sensation de « boule » dans la poitrine comme du chagrin (7, 30CH, 12, 00,00)
- Douleur dans la poitrine comme un écrasement, au réveil. (8, 5CH, 00, 01,00)
- Au réveil de la sieste : poids sur la poitrine, au niveau de la fourchette supra sternale. Douleur d'avant en arrière. Horrible sensation d'être clouée comme un insecte, comme une punaise. Cela m'empêche de respirer à fond, ça dure. (8, 5CH, 01, 00,00)
- Comme un poids assis sur la poitrine. > en se levant et en bougeant mais persiste de façon sourde. Pendant environ 30mn (8, 5CH, 01, 00,00)
- Sensation de lourdeur, de densité, au milieu du thorax, quelque chose d'impénétrable (8, 5CH, 02, 00,00)
- Au réveil, clouée au sol par cette sensation lourde au niveau sternal (8, 5CH, 03, 00,00)
- Poids sur la poitrine (8, 5CH, 04, 00,00)
- Douleur à type de pesanteur de la poitrine (8, 5CH, 09, 00,00)
- Bouffée de chaleur du haut du corps, pendant que je fais à manger (17, 9CH, 03, 00,00)
- Sensation de piqûres au niveau de la poitrine à gauche, mais pas dans le sein (17, 9CH, 07, 00,00)

- Sensation d'avoir le cœur très rapide, mais en réalité, je prends mon pouls : 62/mn. Je me rends jusqu'à 7h30, tout va bien (4, 9CH, 03, 00,00). A la sieste avec ma fille de 3 ans, j'entends le même bruit cardiaque que ce matin (elle était déjà à côté de moi) c'était peut-être déjà elle que j'entendais (4, 9CH, 03, 00,00)
- Sensation d'une légère vibration précordiale (15, 30CH, 01, 00,00)

## **Dos**

- Douleur des trapèzes allant jusqu'au dans le cou (2, 5CH, 02, 04,09)
- Point vers l'omoplate gauche comme une brûlure (3, 7CH, 24, 12,00)
- Au lever, je me sens tendue plus haut, dans la région lombaire droite, cela n'entravant pas mes mouvements (6, 7CH, 03, 00,00)
- Tension dans la région entre omoplate droite et colonne, et même un peu jusque dans le cou à droite (6, 7CH, 21, 00,00)
- Douleur dorsale à droite, environ au niveau 5è-6è côte irradiant vers l'aisselle D, agg levant le bras, en tournant (7, 30CH, 41, 00,00), (7,30CH, 42, 00,00) et (7,30CH, 43, 00,00)
- Fasciculation du trapèze gauche, au réveil, sans douleur en position sur le côté gauche, en forme (10, 9CH, 15, 00,00)
- Oppression entre les omoplates, comme si on m'appuyait un poing (13, 7CH, 10, 02,00)
- Douleur dans le bas du dos, vers le sacrum, douleur curieuse, un peu piquante qui arrive en lancées, environ 30 minutes (17, 9CH, 03, 00,00)
- Douleur du sacrum, curieuse qui n'irradie pas, en lancées, environ une heure (17, 9CH, 04.00.00 et 17, 9CH, 05, 00,00)
- Douleur bas du cou (20, 5CH, 02, 00,00)
- Douleur para vertébrale G, en dedans de l'omoplate, durant quelques minutes (23, 30CH, 03, 00,00)

## **Extrémités**

- Brusque sensation de hanches bloquées et très douloureuses, comme bloquées vers l'intérieur, avec impossibilité d'ouvrir la hanche ; cela a duré 2h environ, contrastant avec une danse spontanée et très déliée la veille sur une musique pendant de longues minutes. Je ne pouvais rester que couchée dans mon lit ni debout ni assise, aucune position n'améliorait. Hanches comme tournées vers l'intérieur, impossibilité de les ouvrir (1, 12CH, 02, 00,00)
- Trémulation visible d'un petit muscle sur la face externe de la paume de la main gauche, au niveau de la tranche. Cela correspond à un point sur le méridien intestin grêle ; non douloureux mais un peu agaçant ; cela dure quelques secondes puis disparaît. Plusieurs jours de suite à n'importe quel

- Fasciculation d'un petit muscle sur la face antérieure du tibia gauche. P. me dit que c'est un point du méridien « estomac » correspondant au gros intestin (1, 12CH, 25, 00,00)
- Douleur dans les deux mollets à type de crampes mobiles de durée brève, dix secondes (2, 5CH, 00, 01,08)
- Sensation de pieds froids alors qu'ils sont chauds (2,5CH, 00, 01,04)
- Douleurs erratiques fugaces peu intenses des épines iliaques antéro-supérieures, des faces latérales des genoux, des coudes, toutes symétriques, lancinantes (2, 5CH, 01, 13,30)
- Douleur des coudes avec sensation de raideur (2, 5CH, 02, 02.21)
- Raideur des épaules comme une tension douloureuse, améliorée par le mouvement (2, 5CH, 02, 02.21)
- Douleurs des deux épaules comme des courbatures toute la journée (2, 5CH, 02, 03.22)
- Douleur du deltoïde D et du poignet G comme une tendinite, agg par le mouvement, amél par l'immobilité, n'empêchant pas le sommeil, mais je ne peux m'allonger sur le côté D c'est à dire l'épaule D. (2, 5CH, 23, 00,00)
- Sensation bizarre de jambes en coton (3, 7CH, 00, 08,45)
- Fourmillements dans les deux pieds (3, 7CH, 00, 08,50)
- Douleur fugace dans le mollet droit (3, 7CH, 00, 08,50)
- Sensation de jambe en coton > en marchant, qui revient en se relevant après être restée assise (3, 7CH, 00, 08,50)
- Fourmillements dans les deux pieds en étant assise (3, 7CH, 00, 08,50)
- En montant l'escalier, douleur fulgurante qui me fait crier dans le genou droit (3, 7CH, 00, 11,00)
- Fourmillements dans les deux pieds, et parfois douleur intermittente du tendon d'Achille droit. Je ne suis pas inquiète mais curieuse ! (3, 7CH, 00, 11,15)
- Couchée à 21h30, je me suis endormie tout de suite malgré une douleur sourde et continue mais très tolérable dans la jambe droite (3, 7CH, 01, 00,00)
- Douleur tolérable du mollet droit de temps en temps. (3, 7CH, 02, 00,00)
- Douleur dans la nuit depuis 3h15. Douleurs erratiques jambe droite, jambe gauche, cheville gauche, apparition et disparition soudaines (3, 7CH, 35, 00,00)
- Douleur de tension dans le creux poplité G en étant assise le soir, besoin de marcher, bouger, étirer la jambe (7, 30CH, 02, 00,00)

- Trémulation sur la main D, entre le pouce et l'index (7, 30CH, 07, 00,00)
- Crampe sous le pied G en faisant un créneau en voiture (7, 30CH, 07, 00,00)
- Douleur et raideur des genoux en sortant de voiture après un voyage de retour, amel après quelques pas (7, 30CH, 08, 00,00)
- Douleur de la cheville D, surtout l'avant-pied, après 45' de course à pied, qui dure jusqu'à ce que je m'arrête (J'ai eu une ancienne entorse mais je n'ai jamais eu mal comme cela) (7, 30CH, 14, 00,00)
- Crampe du mollet D en m'étirant au réveil (7, 30CH, 27, 00,00)
- Mollets lourds en m'étirant, agg G, presque la crampe (7, 30CH, 33, 00,00)
- Crampes du pouce D ou G dans le geste de serrer, plusieurs fois (7, 30CH, 33, 00,00)
- Douleur de la cheville D à la marche et de la hanche G qui coince dans l'aîne (S connu à D, jamais à G. Cela me coince surtout au démarrage et pour me lever d'une chaise (7, 30CH, 36, 00,00)
- Douleur hanche G qui coince à la marche, je boitille, avec l'impression d'être en rotation interne, avec le genou collait vers l'intérieur (7, 30CH, 37, 00,00)
- Crampe dans le mollet G au réveil (7, 30CH, 40, 00,00)
- Tension dans le quadriceps au dessus du genou (7, 30CH, 40, 00,00) et (7, 30CH, 41, 00,00)
- Tension dans le haut du mollet G (7, 30CH, 40, 00,00) et (7, 30CH, 41, 00,00)
- Raideur des jambes qui sont courbaturées le matin au lever (7, 30CH, 58, 00,00)
- Douleur des poignets agg à G, en essorant le linge mouillé (7, 30CH, 59, 00,00)
- Crampe forte du mollet G dans la nuit (7, 30CH, 60, 00,00)
- Tension du quadriceps G en voiture ou assise en début de séminaire (7, 30CH, 60, 00,00)
- Les deux bras sont lourds > en s'asseyant, < en se recouchant sur le dos. (8, 5CH, 01, 00,00)
- Bras lourds (8, 5CH, 03, 00,00)
- Au réveil : Les deux bras lourds déployés en branche d'arbre. Lourds et pesants, pas envie de les bouger (8, 5CH, 01, 04,00)
- Vague douleur dans les genoux (17, 9CH, 60, 00, 00)
- Sensibilité douloureuse au niveau des quadriceps est toujours présente quoique moins forte (11, 12CH, 01,00, 00)
- Sensation de chaleur marquée au niveau des mains (et de l'abdomen), avec malaise, fièvre 37°6,

- Secousses à l'endormissement (15, 30CH, 02, 00,00)
- Démangeaisons au petit doigt droit, côté externe au niveau métacarpo- phalangien. (16, 7CH, 00, 00,00)
- Dans les anecdotes, je me suis cassé la partie antérieure de l'ongle du gros orteil droit, pendant les travaux de la mezzanine (16, 7CH, 33, 00,00)
- Sensation de chaleur dans les cuisses la nuit en essayant de me rendormir, besoin de me découvrir mais trop froid si je n'ai rien (17, 9CH, 02, 00,00)
- Crampes dans les orteils à droite (17, 9CH, 13, 00,00)
- Rougeur et démangeaisons des paumes des mains, entre le pouce et l'index (17, 9CH, 13, 00,00)
- Pas d'énergie dans les jambes, qui sont molles, mieux après le petit-déjeuner (17, 9CH, 14, 00,00)
- Démangeaisons et rougeur au niveau des paumes des mains, exactement symétriques, entre pouce et index, durant une heure (17, 9CH, 14, 00,00)
- Depuis une semaine, il m'arrive d'avoir des débuts de crampes (pied, jambe, même dans le dos), c'est rare chez moi. En marchant pieds nus dans la cuisine, des crampes viennent dans les orteils du pied G sauf le 1<sup>er</sup> et les 5<sup>ème</sup> (17, 9CH, 25, 00,00)
- Je remarque que des douleurs articulaires diffuses (mains, pieds, dos) qui me sont habituelles ont été exacerbées, à suivre cet été (17, 9CH, 31, 00,00)
- J'ai chaud aux extrémités ; elles sont chaudes au toucher (20, 5CH, 03, 00,00)
- Douleur dans la cuisse D quand je mets le genou en extension et que je le bloque (21, 9CH, 00, 00,00)
- Toute la matinée, j'ai une douleur de la cuisse au genou D, avec la même sensation : une douleur comme si j'avais une tige de fer sur le côté externe de la cuisse, douleur aggravée en montant les escaliers (21, 9CH, 04, 00,00)
- Réapparition d'une douleur dans les talons à la marche, surtout le matin, comme il y a environ 1 an (21, 9CH, 19, 00,00)
- Je constate depuis quelques semaines une agitation des pieds, assis ou au lit, une frilosité mais un besoin de sortir les pieds du lit la nuit, une nervosité avec besoin de bricoler avec les doigts (23, 30CH, 52, 00,00)

## **Sommeil**

- Sensation de lassitude et énorme envie de dormir (3, 7CH, 00, 10, 00)

- Hier soir au coucher, je n'ai pas pu lire quelques lignes comme j'en ai l'habitude, impossible, je ne pensais pas avoir tant sommeil en me couchant (situation non inconnue mais rare pour moi, même en me couchant tard) (6, 7CH, 03, 00,00)
- A deux reprises dans le courant de l'après midi, la somnolence tendait à revenir quand je m'asseyais. (6, 7CH, 03, 00,00) (toujours l'impression générale, qu'il s'agit là de mes propres symptômes habituels mais exacerbés (6, 7CH, 04, 00,00)
- Couchée à 23h30, j'ai dormi jusqu'à 8h30 d'un trait, exceptionnel et très agréable (6, 7CH, 22, 00,00)
- Somnolence en début d'après-midi (7, 30CH, 00, 06,00)
- Réveil à 3h30, trop chaud, sueurs, envie d'uriner > plat ventre (7, 30CH, 14, 00,00)
- Réveillée deux fois cette nuit, pas reposée au lever et sommeil toute la journée (7, 30CH, 23, 00,00)
- Bâillements après m'être étiré et avoir respiré en rentrant du travail, cela me détend le dos et le cou (7, 30CH, 27, 00,00)
- Difficulté à aller me coucher le soir avant 23h30 ou 24h, toujours quelque chose à faire. Par contre difficulté à émerger le matin, amel après le petit déjeuner (7, 30CH, 33, 00,00)
- Réveil vers 4-5 heures (7, 30CH, 44, 00,00)
- De 10h à 12h impression de sommeil lourd pendant une « sieste »liée à fatigue (9, 30CH, 02, 00,00)
- Réveil à 5h avec mal de ventre. Ventre tendu un peu comme la veille, le matin mais moins fort. Ré-endormissement rapide (10, 9CH, 01, 00,00)
- Réveil à 7h avec sensation de faim (10, 9CH, 01, 00,00)
- Réveil vers 5h30 suite à un rêve désagréable dont je reste imprégnée et qui continue quand je me rendors (10, 9CH, 02, 00,00)
- Sommeil perturbé par cette sensation de creux à l'estomac, presque une douleur sus ombilicale envahissant tout le diaphragme avec anxiété (11, 12CH, 06, 00,00)
- Insomnie à 4h du matin (13, 7CH, 10, 02,00)
- Sommeil agité (14, 5CH, 01, 00,00)
- Réveillé à deux heures du matin, je n'ai plus sommeil bien qu'endormi à 23h30 (16, 7CH, 02, 00,00)
- Nuit plusieurs fois interrompue par bruits de chats, souris dans la maison (16, 7CH, 15, 00,00)
- Tentative vaine pour me lever du canapé vers 15hcar besoin de dormir. (19, 30CH, 01, 00,00)

- Je me lève de ma sieste à 16h30 soit sieste longue de 2h30 ce qui n'est pas habituel (19, 30CH, 01, 00,00)
- Du mal à émerger de ma sieste (19, 30CH, 01, 00,00)
- Réveil sur le ventre (20, 5CH, 02, 00,00)
- Réveil sur le ventre (20, 5CH, 11, 00,00)
- Réveil à 2h du matin, trop chaud, j'ouvre la fenêtre entièrement (20, 5CH, 14, 00,00)
- Sieste pendant 1h au retour de randonnée. Réveil difficile, sensation de faiblesse et de lourdeur > en mangeant (22, 7CH, 01, 00,00)

### **Frisson**

- Frisson, comme une sensation de froid localisé, dans le dos entre les épaules, sur la poitrine et les bras, d'une durée de 3- 4 secondes, mais franche (2, 5CH, 00, 00,34) et (2, 5CH, 00, 00,54)
- Frisson sur le tronc (2, 5CH, 00, 05,34) et (2, 5CH, 00, 11,38)

### **Fièvre - Chaleur**

- Sensation de chaleur marquée au niveau des mains et de l'abdomen, avec malaise, fièvre 37°6, amel à l'air frais. Cela s'estompe vers 19h pour cesser à 21h. (15, 30CH, 01, 00,00)

### **Transpiration**

- Sueurs très abondantes en courant (7, 30CH, 41, 00,00) et (7,30CH, 42, 00,00)

### **Peau**

- Dans la matinée : Sensation d'un ver qui se tortille sous la peau du tibia. Sensation fugace, sans démangeaison. Cette sensation sera à nouveau perçue vers 15h (3, 7CH, 03, 00,00)
- Peau moins sèche que d'habitude (8, 5CH, 03, 00,00)
- Picotements sur tout le corps, comme des petits coups d'aiguilles, qui me réveillent. Rendormie facilement (13, 7CH, 03, 00,00)
- J'ai des plaques qui pèlent sur les doigts, sur les bords, avec de petites fissures aux plis (7, 30CH, 14, 00,00)
- Mes phalanges deviennent foncées, presque marron, comme si j'avais de la peau morte, surtout celles de l'index de chaque main (13, 7CH, 10, 02,00)
- Un bouton de diamètre 5 mm sur la face interne de l'avant-bras gauche. Ne ressemble pas à un bouton d'insecte. (16, 7CH, 01, 00,00)

- Apparition d'un bouton, genre bouton de moustique sur le pied G, et un sur l'aile du nez G. Pourtant, pas de moustique. (17, 9CH, 24, 00,00)
- Je remarque des boutons genre boutons de moustique, un sur le pied, un sur la main et le dernier à la naissance de la raie des fesses. Pourtant, pas de moustique ! (17, 9CH, 25, 00,00)
- Ecorchure, apparue dans la nuit comme une griffure sur le haut de la cuisse face antérieure. 1,5cm de haut. Contour rouge et intérieur blanc. Absence de prurit. Sensible au toucher (aucun souvenir de m'être fait griffer ou de m'être éraflé) (19, 30CH, 06, 00,00)
- La cicatrisation de la griffure met du temps (19, 30CH, 07, 00,00)
- La griffure ou même ulcération a fini par cicatriser, avec une coloration plus foncée que ma peau. (19, 30CH, 12, 00,00) (NB du prover : Pour moi cette écorchure es à attribuer au remède. Elle est apparue pendant la nuit. Au matin j'ai senti une démangeaison et j'ai découvert l'écorchure. Je ne vois pas comment j'aurais pu me faire une telle plaie pendant mon sommeil. Je dormais avec un pantalon de pyjama ce qui exclut une piqûre d'araignée)

## Généralités

- Sensation de froid glacé dans le dos, la poitrine, l'abdomen, je me demande « est-ce Eupatorium ? ». Le contexte : hier je me suis couchée tard, 2h du matin. A 8h30, j'ai pris la dose puis je me suis recouchée, essayant de me rendormir, ce froid revient donc j'ai mon cahier et mon stylo dans le lit. Et chaque fois que je m'assois pour noter, les symptômes de froid ou de crampes disparaissent (2, 5CH, 00, 01,19)
- Sensation de chaleur m'obligeant à retirer le drap pendant quelques secondes (2, 5CH, 00, 01,34)
- Sensation de malaise, anorexie (2, 5CH, 00, 05,00)
- Douleurs erratiques fugaces peu intenses des sinus frontaux, des épines iliaques antéro-supérieures, des faces latérales des genoux, des coudes, toutes symétriques, lancinantes (2, 5CH, 01, 13,30)
- Sensation de chaleur la nuit (3, 7CH, 03, 00,00)
- J'ai eu chaud cette nuit vers 1h et 5h, légèrement moite, je sors bras et jambes du lit. Habituellement frileuse et mon compagnon qui ne l'est pas n'a pas trop chaud cette nuit (3, 7CH, 04, 00,00)
- Sensation de chaleur la nuit (3, 7CH, 16, 00,00)
- La seule chose qui m'interpelle un peu, c'est que je ne suis pas si raide que ça au lever, je ne suis pas très douloureuse dans le corps pour avoir passé hier un peu de temps dans le jardin, toutefois, cela ne me paraît pas non plus exceptionnel (6, 7CH, 01, 00,00)
- Pas de courbatures retardataires à mes journées de jardinage comme j'aurais pu le craindre (6, 7CH, 02, 00,00)
- Si je dois résumer mon impression générale, les points les plus forts :  
- symptômes visuels notables, et rêve en rapport (surtout celui où il y a l'effet de focalisation) -

morose les semaines suivantes - peut-être une certaine frustration de ne pas avoir eu plein de symptômes - rétrospectivement, j'ai peu marché par rapport à mes habitudes de marcheuse (6, 7CH, 60, 00,00)

- Des moucheron se posent sur ma poitrine, j'ai un pull jaune, même chose dans l'après-midi. (7, 30CH, 00, 06,00). (NB : La superviseuse pense qu'il s'agit d'altises, attirés par la couleur jaune du tee-shirt).
- Désir de chocolat après le dîner (7, 30CH, 38, 00,00)
- Bouffées de chaleur et sueurs pendant une semaine (7, 30CH, 46, 00,00)
- Désir de chocolat le soir (7, 30CH, 56, 00,00)
- Fatigue marquée avec nécessité de dormir. Sommeil lourd. Sieste de 3/4 h, a dormi au travail (9, 30CH, 01, 09,00)
- Fatigue (9, 30CH, 02, 00,00)
- Sensation d'abrutissement et besoin de dormir (9, 30CH, 02, 00,00)
- Tennis tous les 2 jours. Bien la caisse, j'ai couru une heure hier (9, 30CH, 09, 00,00)
- Fatigue, courbatures (9, 30CH, 16, 00,00)
- Fatigue, courbatures (9, 30CH, 17, 00,00)
- Désir de chocolat, de « cochonneries » (9, 30CH, 35, 00,00)
- Je fais beaucoup de sport (9, 30CH, 35, 00,00)
- La frilosité est un ancien symptôme mais c'était marqué avant et à la suite des doses (9, 30CH, 60, 00,00)
- Grande lassitude de 10 à 12h, avec besoin de dormir, rarement ressenti le matin, avec, du coup, sieste de 1h30, de 12h30 à 14h. (12, 12CH, 02, 00,00)
- Envie de boisson pétillante type schweppes (13, 7CH, 00, 05,00)
- Douleurs partout, « cassée ». Impossible de me plier le matin. Mal au coup de pied, au milieu des cuisses, aux pouces (13, 7CH, 31, 02,00)
- Fatigue (14, 5CH, 01, 00,00)
- Bien que la nuit fut courte - j'ai lu de 3h à 5h30 - la forme est bonne (16, 7CH, 03, 00,00)
- Sensation de chaleur du haut du corps entre 10 et 13h (17, 9CH, 02, 09,00)
- Moins fatiguée que d'habitude en rentrant du travail (17, 9CH, 02, 12,00)

- Sensation de bouffées de chaleur vers 10h30, environ 30 minutes (17, 9CH, 04, 00.00)
- Je bois un café à 10h. Je n'en bois plus, et j'en avais vraiment envie ! (17, 9CH, 06, 00.00)
- Je remarque que j'ai souvent chaud. (17, 9CH, 09, 00,00) et (17, 9CH, 14, 00.00)
- Démangeaisons et rougeur au niveau des paumes des mains, exactement symétriques, entre pouce et index, durant une heure (17, 9CH, 14, 00.00)
- Frilosité, chair de poule sur les avant-bras. (19, 30CH, 00, 06,00)
- Frilosité (peut être due au contraste entre canicule à l'extérieur et maison froide. (19, 30CH, 00, 12,00)
- Fatiguée à 13h15 (19, 30CH, 01, 00,00)
- Besoin de faire une sieste - ce qui m'arrive de temps en temps - pendant 40mn (19, 30CH, 01, 00,00)
- Vite fatiguée (19, 30CH, 02, 00,00)
- Ma compagne me fait remarquer que je suis moins habillé que d'habitude, moins frileux (23, 30CH, 01, 00,00)
- Sensation de chaleur rayonnante avec peau moite et congestion de la tête, qui paraît augmentée de volume. Pas de coloration congestive du visage (23, 30CH, 01, 12,00)
- Au niveau psychologique, calme et bien-être (23, 30CH, 01, 19,00)
- A mon cabinet, je suis énervé par les spams qui bloquent ma boîte aux lettres, je pousse quelques jurons contre ces salopards qui utilisent leur «énergie à emmerder les autres, je fulmine et j'ai encore plus chaud. Dehors en vélo, j'oublie cette sensation de chaleur que je retrouve aussitôt en intérieur (23, 30CH, 03, 00,00)

oooooooooooooooo

Au cours de la réunion finale, un certain nombre de faits ont pu émerger :

- Une expérimentatrice a été attaquée par deux corbeaux en piqué, en allant poster des lettres (1, 12CH, XX, XX,XX)
- La même a fait des tableaux inhabituels avec des énormes pinceaux, n'avait que deux tubes, violet et orange, (avait oublié ses huiles) et a fait une énorme toile. A peint des choses en rapport avec les nuages, le cosmos, la liberté la fluidité ; des couleurs que je n'utilise pas habituellement. Je ne regarde plus que les nuages. J'ai utilisé des ingrédients de cuisine, du sel, du safran, comme si une part de la créativité ne m'appartenait pas. (1, 12CH, XX, XX,XX)
- Un expérimentateur a rapporté que ses poules avaient été attaquées par un aigle (16, 7CH, XX,

- Une expérimentatrice a précisé avoir pris sa deuxième dose lors de la descente d'une randonnée en montagne !! (22, 7CH, 01, 00,00)

oooooooooooo