

Le mal être, l'anxiété, le
comportement... Quel est le rôle
pour dédramatiser, le rôle de
processus.

Quelques autres trucs aussi, pour dire
a pas non plus que de la chialance, si vrac
rigolos.

BEAU RAVAGE

Ce dont j'ai envie, je n'en ai pas encore la moindre idée.
BEAU RAVAGE c'est un coup de tête, comme une nécessité.
Faire quelque chose pour sortir du quotidien, une expérience,
comme un défi.
L'écrit me vient quand je me sens mal et j'aimerais écrire
pour autre chose.

PARDONNEZ CET ESSAI.

Si tu veux poser une question, transmettre
un truc ou parler, c'est par ici (jamais en
face à face stp stp stp) : *laquettebeauravage*
@outlook.com

J'étais partie pour me présenter mais en fait j'y vois aucun
intérêt. Jveux dire, j'ai rien à montrer ou prouver, je suis
fière de ce zine dans le seul sens que j'ai réussi à finir un
truc dans ma vie et rien de plus. Bref, annoncer mon âge ou
ma situation apporterait rien au sujet de ce zine, colle moi
l'image qui te plaira.

Les textes sont posés par
ordre chronologique (ou à peu
près je crois), je te fais pas
de sommaire, t'auras la
surprise.

La couv' de ce truc c'est de la sérigraphie maison, sur du
papier recyclé qui gondole, d'une qualité pas top, le rendu est
crado, j'ai même mis le pied sur une impression qui séchait et
l'ai utilisée. Haha, j'aime pas le gâchis et les trucs tout
pas bien finis me font rigoler. Désolée du coup si ça dépasse
ou que c'est pas droit toussa. Moi j'ai ri.

Le matin je tente
la survie, une
journée de base
pourtant mais
avec le goût
de déjà vu.

Déjà vu beaucoup
trop de fois et
était tout nul,
au gonfler les
pneus fait mal

la gorge sèche
et les yeux fatigués
le café m'écrouse
la tête, ma
motivation est au
point mort. Je
reconnais le sentiment,
il y'a longtemps
pourtant qu'il ne
s'était pas invité.

Etat de stress
au simple contact
des gestes autour,
la parano n'en
fait plus.
J'aimerais trouver
une technique,
j'aimerais me
sentir aussi à l'aise
qu'à la maison
au dernier mon
compteir

Sur le quai de
la gare, la tentative
est à l'oubli. Non,
je ne pleurerai pas
en face de ces
inconnus. Les oiseaux
ne chantent pas
ce matin, un rat
écrasé sur la route
a fini de me
plomber

que, j'en allume
une, je me sens
comme la dernière
des nilles.

Arrêter de fumer
est un objectif
que, je n'arrive
pas à attendre.

C'est pourtant
pas comme si je
pensais à plein de
trucs, sur le
calepin est une
technique pour me
concentrer et éviter
les regards.
J'ai envie de
fumer plein de
cigares, mais des

le plus cherant
c'est que même
si je me lâchais
je n'arriverais pas
à sortir de la mer,
autant elles sont
agréables à vivre,
elles procurent un
état second quand
elles ont fini de
sécher.

c'est dans
lequel j'ai fait
mes meilleures
nuits.

LE VIDE

Je n'ai peut-être
le déclencheur de
cet état, je crains
que dès le réveil
je me sentais
mal. Un rêve
peut être trop
compliqué à quitter.
Aujourd'hui je
tente la suite,
cette nuit peut
être

ÇA IRA MIEUX

Il y'a quelques temps, c'est là dessus que j'aurais arrêté d'écrire. La suite pourtant est importante, si ce n'est plus encore. Cette dame au bureau de tabac et ses blagues, une copine du lycée croisée par hasard qui m'explique ses futurs projets, tout ça m'a réconforté, il en faut parfois peu, c'est important de le dire.

J'ai eu peut pendant longtemps, je me suis trop renfermée.

Ecrire ici c'est comme un défi, peut être même que je me sens mal à cause de ça. On tentera, de surmonter, d'écouter, de partager. S'estimer même un jour, peut être que l'on y arrivera.

* Vales - Clarity *

"TOC TOC TOC"
- Ouiiiiiii ???

Période de stress, être dans une foule,
avoir mal dormi... Ici quelque déclencheurs de
ces chers tocs.

les miens ne sont pas reconnus ou suivis médicalement,
vivre avec c'est un peu chiant, ça n'apprend rien et ça
bouffe pas mal de temps mais on gère comme on peut !

-COMPTAGE ET RECOMPTAGE :

De pas, de marches, du nombre de syllabes dans un mot ou
une phrase, les lettres aussi, les bruits réguliers
(type imprimante qui imprime) une haine des nombres
premiers et un amour des résultats divisibles par 2, 3 ou 5.
le pire, c'est que je suis même pas bonne en maths.

-Astuce-+-

se brouiller soi même en comptant aléatoirement les marches
ou les pas. Pour les lettres, j'y suis pas encore.

LES DEPLACEMENTS /

Jamais deux fois le même trajet pour un aller/retour,
marcher à droite des gens, aller tout droit et tourner
au dernier moment, aimer les diagonales.

-ASTUCE/- ????

-HYPOCONDRIE MÈRE :
Un bouton, aphte, grippe, mal de gorge ?
Ca y est, la clope m'a eue. Recherches sur le net,
peur d'être enceinte 1x par trimestre, ça gratte
ça gratte ça gratte, etc etc etc...

ASTUCE

En parler aux autres, les voir non inquiet.es,
c'est donc peut être pas la fin du monde.

LES VOITURES SONT DES FILS ROUGES AUBOUT LES ROUES :

Alors, celui là, heureusement qu'il ne frappe pas souvent.
Hérité de ma tendre jeunesse, si je suis assise en face d'une
route, il me faut lever les pieds quand une voiture passe.
Sinon, des fils imaginaires se coincent dans mes pieds et ça
euuh, ça fait je sais pas quoi, mais c'est nul donc je dois
lever les pieds.

ASTUCE :

Si assise sur un banc, alors se mettre en tailleur, style
floor is lava. Sinon, je dois partir. Nul hein ? Mais je
peux pas m'en empêcher.

DES TRUCS ET ASTUCES EN RAB ? JE PRENDS !!!

Quelques trucs qui me font sourire immanquablement,
des trucs tout bêtes mais qui ne ratent jamais.
Des cools trucs à capter, vraiment, les connaître ,
ça fait du bien.

- MAZOUT

- Le creux sur la route, effet manège, à l'entrée du
patelin, 90 mini, pour du fun

- LE BOUC, en plastique, croisé tous les matins, j'ai
quand même mis 6 mois à capter qu'il était po vivant,
même quand il restait statique sous la pluie...

- Les oiseaux, surtout les corneilles et les rapaces.

* Nina ' School
- Tom *



10 min pour un dessert, t'aimes le chocolat, tu as faim ?
cherche pas plus loin, cassage d'estomac en approche.

Donc, une pâte feuilletée, du chocolat en plaquette,
On découpe la pâte, c'est le plus long, bien droit si t'es
aussi toqué, on évite les couteaux crantés.

Cette découpe, c'est sur les bords, poser le chocolat au
milieu peut éviter de se planter dans les distances.

Ensuite, il faut border le choco, style tresse avec tes
lambeaux de pâte.

Du café, et

on peint
le bazar.

Joli effet

à la cuisson

Question

timing,

je suis

naze,

alors on

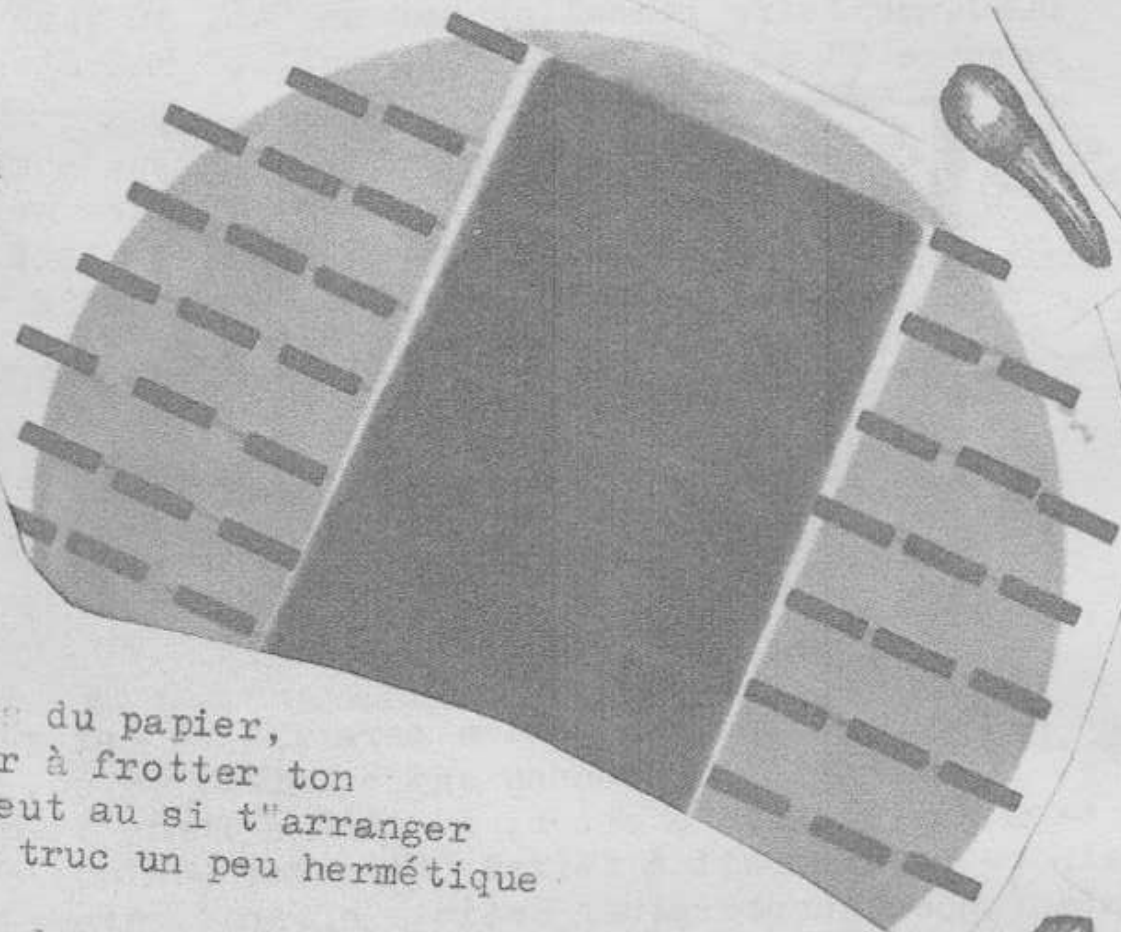
va dire

180°, et

une vérif

toutes les

5 min, ok ?



Conseil ! mets du papier,
pour pas avoir à frotter ton
four, et tu peut au si t'arranger
pour avoir un truc un peu hermétique
au montage !

Quand ça a une bonne gueule, tu peux tout sortir,
ATTEND avant de manger, crâmer tes papilles ce
serait un peu dommage


tu peux ajouter de s trucs type confiture ou noix, ou sucre,
tout ce qui peut aller avec du chocolat et auquel t'es pas
allergique au final.



La Solitude, l'Ennui, s'enfermer sur soi même.
Tout ça, d'est un peu le mix de la looz. Avec des
circonstances pas cool, c'est un peu cata.

Alors alors ? Si tu cries et que tu te vois chuter,
un bon réflexe peut être d'aller vers l'autre.
SAUF QUE, l'effort de communication coûte beaucoup,
sortir de ce cercle infernal c'est pas aisé m'voyez.
DONC, se faire remballer par un "Ah, tu veux qu'on
compare ?" ou "Ah ouais mais moi..." ben c'est nul.

C'est nul parce que tu te sens juste mal etb encore
plus mal d'aller mal parce que des gentes qui vont
mal vont certainement plus mal que toi encore donc
t'as pas à être mal alors t'es super mal.
Super utile les potes ! Merci !



Dans ces moments où ton estime personnelle est aussi
naze, l'unité de ta personne est bouffée. Perso, je
me sens juste nulle à chier, inutile à fond, et m'en
plaindre reviendrait à faire chier les gentes, et donc
à m'enfoncer encore plus. Enfin, je finis par me complaire
dans cet état, à me dire que je dois bien le mériter.
Nul.

Alors, tenter de sortir de mon trou et parler aux
peux de gens qui m'entourent, c'est un méga effort.
Me faire rembarrer me donne pas envie de retenter.
Bon, le but de ce texte n'est pas de me plaindre et
de réclamer de l'attention, donc pas de niaiseries svp.
Je sais bien que toute personne ne peut pas être
toujours dispo pour gérer ces trucs là,

MAIS ETRE CONSIDEREE ET SAVOIR QUE MA PAROLE EST
VALIDE , CE SERAIT COOL.

Une oreille, un accompagnement ?

A un moment, je pouvais déclencher une crise n'importe quand.

Je buggais, regard dans le vide, respiration saccagée, sanglots, tout ça tout ça...

En faisant un sandwich, dans la rue, en regardant des montgolfières... C'était chiant, rien ne prévenait.

Penser crise déclenchait crise.

La solution ? Attendre, être calme, me surveiller.

Même pas me parler, sinon je pleurais encore plus.

J'étais dépendante de l'attention des autres, ne pouvant plus rien contrôler. Encore maintenant, discuter de certains sujets, qui me tiennent à coeur ou me concernant directement peut me faire chialer direct.

Dux comp, je la joue évitement, et si j'ai vraiment un truc à dire, j'envoie un mail ou j'écris une lettre !

ET CA MARCHE !

En plus, quand je vois les réactions des personnes concernées, ben c'est loin du scénario catastrophe que ma caboche paranoïde imaginait.

Maintenant, j'arrive à être plus à l'aise, à aborder plus de sujets, et même des gentes en soirée !

* MEVSALT - tape *

si y'a bien un truc que j'arrive à faire,

c'est bouffer des bouquins. Alors voilà une petite liste de ceux que j'aimerais partager. Du roman qui vide le crâne au zine puis à l'ouvrage d'anthropologie, ici quelques exemples et introductions.



30 min li = 5i
Lecture = 13ep
de temps lecture.

-Arto Paasilinna : Je n'ai pas aimé tous ses bouquins, vraiment, on y retrouve souvent une vision archaïque, notamment des femmes et des passages un peu nuls, mais ces deux bouquins là me font toujours plaisir. Tout n'est donc pas bon à prendre. Si tu veux sourire en lisant, alors tu peux tenter les deux là :

LE LIÈVRE DE VATANEN : Les romans de Paasilinna sont de ceux qui appellent à être relus, ma mère m'a mis celui ci dans les mains quand j'étais au collège et je l'aime toujours autant.

Le lièvre de Vatanen, un ton léger et comique, un cadre trop joli (qui pour venir avec moi en Laponie ?) et une histoire capillotractée comme je les aime.

Vatanen est un type paumé, qui profite d'une occasion (un lapin) pour conquérir sa liberté. Il ne sait pas vraiment y faire et va plutôt subir la nature qu'il tente de conquérir. Vite rattrapé par les règles et obligations de la société, l'aventure devient fuite et combat.

Un bouquin donc, prenant, rigolo, permettant l'oubli de sa propre position, mais attention, pas très vgn.

PETITS SUICIDES ENTRE AMIS ; Un voyage organisé en bus pour suicidaires. Organisé par petites annonces.

Voilà, rien qu'avec ça, t'as pas envie de le lire ?

Franchement fendar, absurde, avec un fond de dépression latente. Et tu peux pas abandonner ta lecture en cours de route.



-PSYCHOLOGIE DE LA SOLITUDE de Gérard Macqueron
Vu que je suis du type hyper timide et incapable de m'exprimer, je pense pouvoir dire que ce livre m'a un peu sauvé la mise. Tu sais, cette position ou t'arrives pas à prendre soin de toi, ou t'abîmes sur toi même et du coup tu t'enfonces ? Ben ce livre m'a aidé à passer à autre chose.

Il agit comme un accompagnement en période nulle, avec des explications sur les sentiments d'ennui et de solitude, les bénéfices à en tirer aussi, puis une partie sur le comment faire pour gérer une crise et l'éviter plus tard...

Je garderais mon exemplaire à moi, comme au cas où.

Pas
une
blague.

* O- The sea of trees tape *

- APPRENDRE LE CONSENTEMENT EN 5 SEMAINES /
LE CAHIER DE VACANCES : Une lecture incontournable, une brochure qui te veut du bien. Prise de conscience à la clé, parce que tes désirs et limites doivent être reconnus comme valables. Plein d'activités et de conseils pour des relations sereines et consenties. Go !



- LE TEMPS DES BUCHERS : Tiré de "Femmes, Magie et Politique", il s'agit d'une analyse de la chasse aux sorcières au travers des thèmes de l'expropriation de la terre, de l'expropriation des connaissances et de la guerre à l'immanence.

Bon, j'ai copié l'intro du texte présentée sur infokiosques.net parce que j'aurais pas pu faire mieux. Un texte massif, hyper intéressant, et te sors de ton idée de la sorcièremagienoirebalaietsortilèges. Si t'as un peu de motivation, fonce, t'y apprendras forcément quelque chose.



- AIGU...AGGRESSIF...FOUDROYANT : A lire sur infokiosques.net. Le sujet de la fin de vie choisie et voulue est chose taboue, illégale même dans sa pratique ici.

Ce texte fait chialer, c'est un récit anonyme, racontant l'accompagnement par l'auteur de son père dans ses dernières semaines de vie suite à la découverte tardive d'un cancer. Il nous livre donc ses questionnements, sur les choses à faire ou non, à dire aussi, le choix de la fin de vie voulue, l'aide alors apportée pour y parvenir, leur relation et encore la critique du système médical...

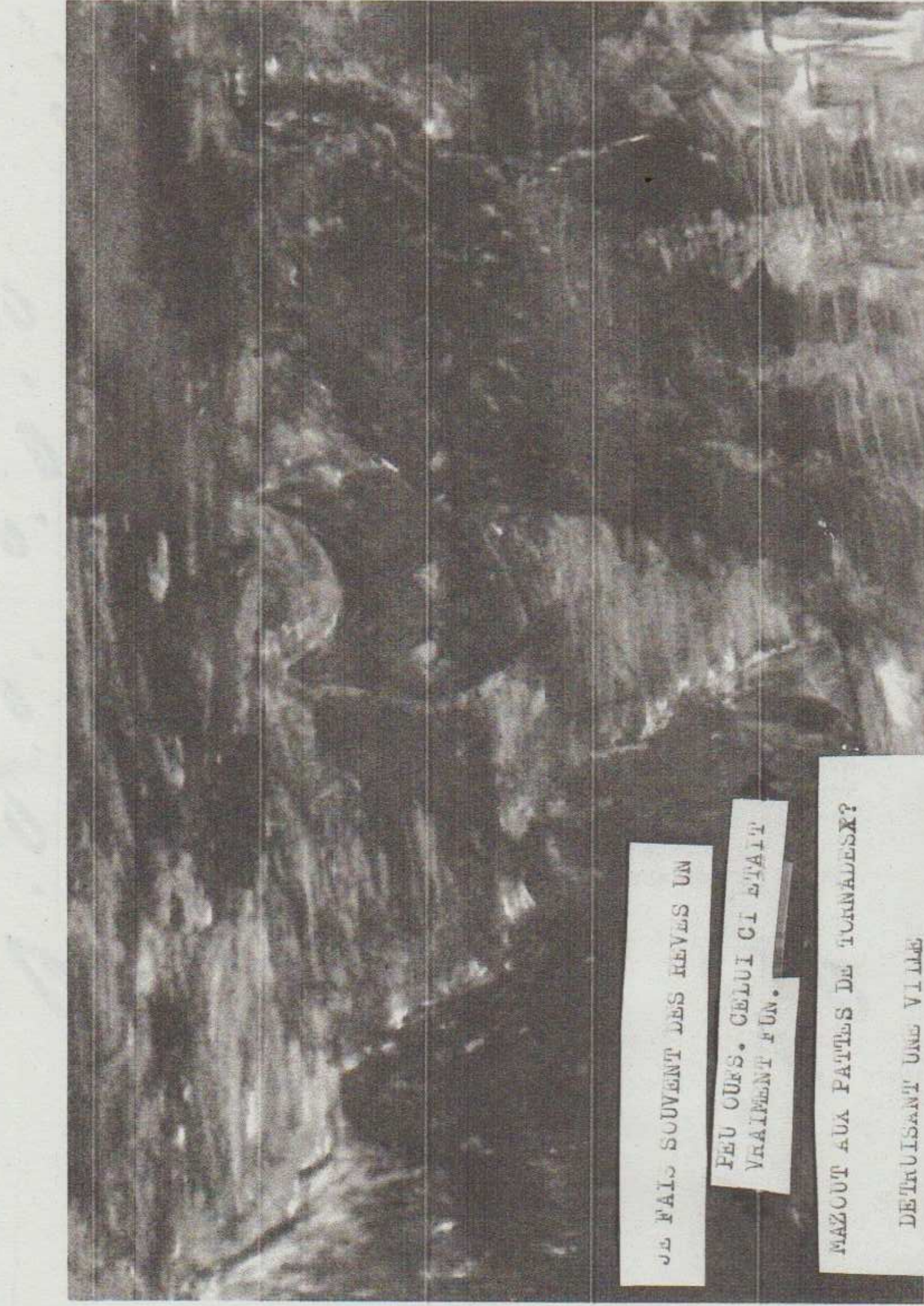
Je suis convaincue de la nécessité de la mise en place de l'euthanasie et de l'aide au suicide. C'est un sujet qui me touche, ne pouvant m'imaginer moi ou un proche dans une existence régie par une maladie dont les souffrances ne cesseraient de s'amplifier.

Je pense que si l'on recherche une mort moins traumatisante et dramatique, alors les choix de chacune.s se doivent d'être écoutés. Même mourir de vieillesse n'est pas enviable pour moi, j'aimerais avoir le choix de ne pas souffrir et de partir quand bon me semble.

pour en revenir au texte, il s'agit d'un témoignage fort, honnête et vrai. Le lire n'est pas signe d'une curiosité macabre, c'est une vraie leçon sur le sujet.

Je suis toujours super preneuse de conseils lecture !

Si tu veux me donner le nom de ta lecture favorite c'est super cool !



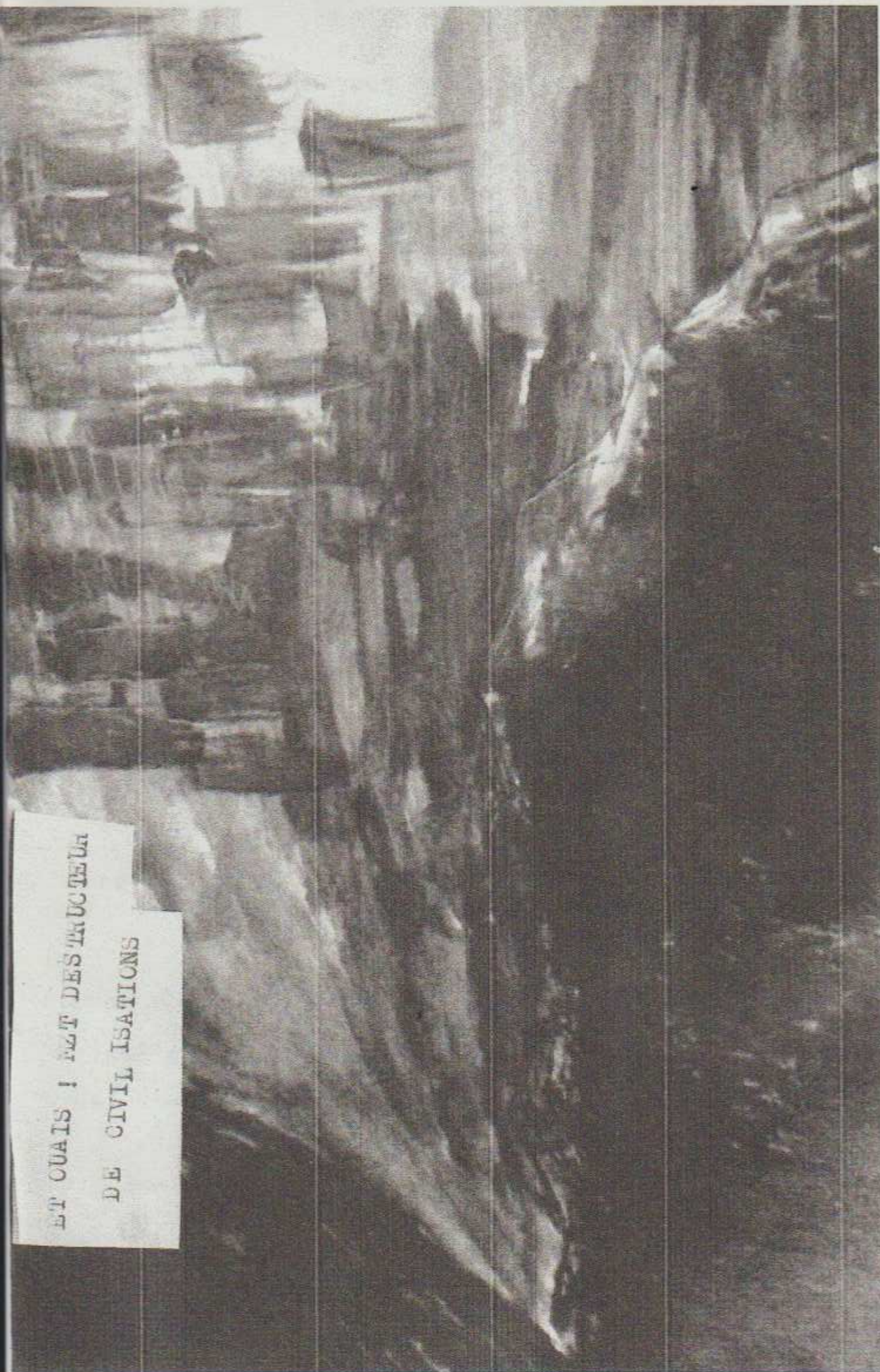
JE FAIS SOUVENT DES REVES UN

PEU OUES. CELUI CI ETAIT
VRAIMENT FUN.

MAZOUT AUA PATTES DE TORNADESX?

DETRUISANT UNE VILLE

ET OUAIS ! PETIT DESTROYEUR
DE CIVILISATIONS



// Tume tenais la tête hors de l'eau pour mieux que je me noie dans ta misère.

Ton menton, si haut, me faisait croire que t'avais la confiance. La vérité, c'est que tu regardais si loin que tu marchais à plein pieds dans la merde. Je remarquais trop tard que je te suivais dedans et m'y enfonçais jusqu'au cou. C'était incertain, on se comprenait pas, on patageait dans la bourbe. (Parce que tu t'essenti indispensable?)

Te gueuler dans les oreilles, te retourner les tripes, éclater ces souvenirs. Te défoncer les genoux, te crâmer la gueule. (Comment t'as pu droire en ces conneries?)

La faute est mienne, la naïveté m'a encore fondu le cerveau. (Rien ne te fera sourciller, la page est déjà tournée).

Tu me tenais la tête hors de l'eau pour mieux que je me noie dans ta misère.

Bâtard, à l'heure actuelle, je m'en veux toujours plus qu'à toi.//

Je suis retombée sur ce texte y'a pas longtemps, j'aime bien ce défouloir que peut devenir un clavier. Et je trouve ça surtout plus sain que de sortir et se mettre mal.

Je crois que c'est peu après cet écrit que j'ai commencé à remettre en question mon rapport aux autres.

Il valait mieux, j crois.

Arrêter d'écouter les élans d'hormono-sentiments ben ça empêche de faire pas mal de conneries, captain obvious au rapport. Aha.

C'est quand même la looz, d'être inapte à la solitude, tout en détestant les gens comme ça. Enfin, c'est un joli bouclier quand même.

C'est qu'on m'a toujours dit, appris et répété que je devais être gentille, que je ne devais pas répondre et bien écouter. Alors je l'ai fait, ah ça j'ai bien obéi, à tel

point que je me suis perdue de vue moi même, à laisser les autres choisir et me diriger. J'ai même pas cherché à donner mon avis vu qu'on me le demandais juste pas.

Alors oui, je suis pas contente, peut être même énervée d'avoir subi et considéré tout ça comme normal jusqu'à aujourd'hui. Pendant si longtemps.



I Fight like a girl

I FIGHT LIKE A GIRL WHO REFUSES TO BE A VICTIM. I FIGHT LIKE A GIRL WHO'S TIRED OF BEING *IGNORED & HUMOURD & BEATEN & RAPED*. I FIGHT LIKE A GIRL WHO'S SICK OF NOT BEING TAKEN SERIOUSLY. I FIGHT LIKE A GIRL WHO'S BEEN PUSHED TOO FAR. I FIGHT LIKE A GIRL WHO OFFERS AND DEMANDS *RESPECT*. I FIGHT LIKE A GIRL WHO HAS A LIFETIME OF ANGER AND STRENGTH AND PRIDE PENT UP IN HER GIRLY BODY. I FIGHT LIKE A GIRL WHO KNOWS THAT THIS BODY AND MIND ARE MINE. I FIGHT LIKE A GIRL WHO KNOWS THAT YOU ONLY HAVE AS MUCH POWER AS I GRANT YOU. I FIGHT LIKE A GIRL WHO WILL NEVER ALLOW YOU TO TAKE MORE THAN I OFFER. I FIGHT LIKE A GIRL WHO FIGHTS BACK. SO NEXT TIME YOU THINK YOU CAN DISTRACT YOURSELF FROM YOUR INSECURITIES BY VICTIMIZING A GIRL THINK AGAIN. SHE MAY BE ME AND *I FIGHT LIKE A GIRL*



*FUCK THIS
RAPE CULTURE!*

Je ne suis pas sa ni ta ni tien. Je ne suis rien, je le vis bien. Plus d'obligations ou de frustrations, pas toujours là pour toi ou eux mais pour moi.

Je ne suis pas sa ni ta ni tien, je ne suis rien, je le vis bien. Encore moins là, que l'on ne me définisse pas.

L'intérêt à la personne passe par la compréhension, une recherche saine de la communication.

Relations invasives au plus loin, aucun n'a de droit de possession sur ta personne. Il n'y a que toi pour choisir, ce que tu veux ou dont tu as envie.

Sentiment rassurant d'appartenance, d'affection puis de jalousie, l'impression d'avoir de l'importance, bientôt de perdre pied. Bientôt il y aura autant de blessures subies qu'infligées.

Je ne suis pas sa ni ta ni rien, je ne suis rien, je le vis bien.

Apprendre à penser à moi. Juste moi, pas au dépend des autres. Un nouveau but, devenir un peu égoïste et essayer de plus souffrir autant. Y'a que mes tripes que je ressens après tout, alors autant que la colocation se passe au mieux.

Travailler sur ma relation aux autres a été un coup dur, un truc complexe dans lequel j'avais pas trop envie de mettre les pieds mais qui me bouffait de l'intérieur.

J'ai beaucoup souffert de la solitude, du manque apparent de relations ou de l'idée que je m'en faisais.

Perte de confiance en les autres, je ne me voyais que comme stupide et inutile, pourquoi en verraient ils autre chose ?

Il m'a fallu du temps à capter ça : Je ne vis que pour et avec moi. Longtemps considérée comme "la-de", ce sentiment était tout dégueu, personne ne semblait vouloir creuser plus loin. Trop de frustrations, jamais au bon niveau, sur la bonne longueur d'onde. Je me détestais pour ça.

Je pense avoir encore pas mal de chemin à faire, mais je n'ai plus honte de dire ou d'écrire "je".

Vivre la solitude, même si elle n'est pas choisie, ne plus se reposer sur les autres et savoir se débrouiller, se contenter. Savoir l'apprécier et en sortir du positif, y trouver de l'indépendance et de la confiance en soi. Vivre au travers des autres occulte sa propre personne.

* Chuck Bass - Making waves *

[illegible]

Alors, c'est pour quaaaaand ?

... Erf, c'est pas prévu et loin d'être de serait-ce qu'un début de réflexion ou d'envie.

Je m'explique, c'est mort dans l'oeuf.

La non-envie concernant la parenté: ou le choc sociétal.

Non non, je ne partagerais pas MON corps avec quelqu'un, ni mon temps pendant des années, j'ai déjà bien assez à faire avec moi même. "Mais ça te passera, t'es encore jeune!"

... TAGGLE. Questionner les motivations des futurs parents ça c'est pas à ma mode. Enfi, j'ai de la chance je supporte très bien mon stérilet au cuivre.

Et puis bavant l'argument de la conviction et on te regarde avec horreur,

Ca va pourtant, je veux tuer personne (...?) juste pas engendrer.

Regarde déçus (dsl je galère avec la machine là), incompréhension puis on te rabaisse sur ton manque apparent de maturité. Jor c'est triste mais moi j'suis heureuse. Mais ça on s'en fout, surtout les gynecos.

Dans mon salon j'ai une déco trop cool et hyper mise en valeur : MON STÉRILET OK?! (enfi n celui que j'avais avant gné)

Voilà, à dans qq années pour une ligature, parce que oui, dès 18 ans et même sans enfants, c'est LEGAL. Mais ça, on le dit pas, pis faut trouver un gygy assez cool aussi.

Fas d'hormones caca, super efficace, attention, peut être mal supporté et rallonger la douleur et la durée des règles.

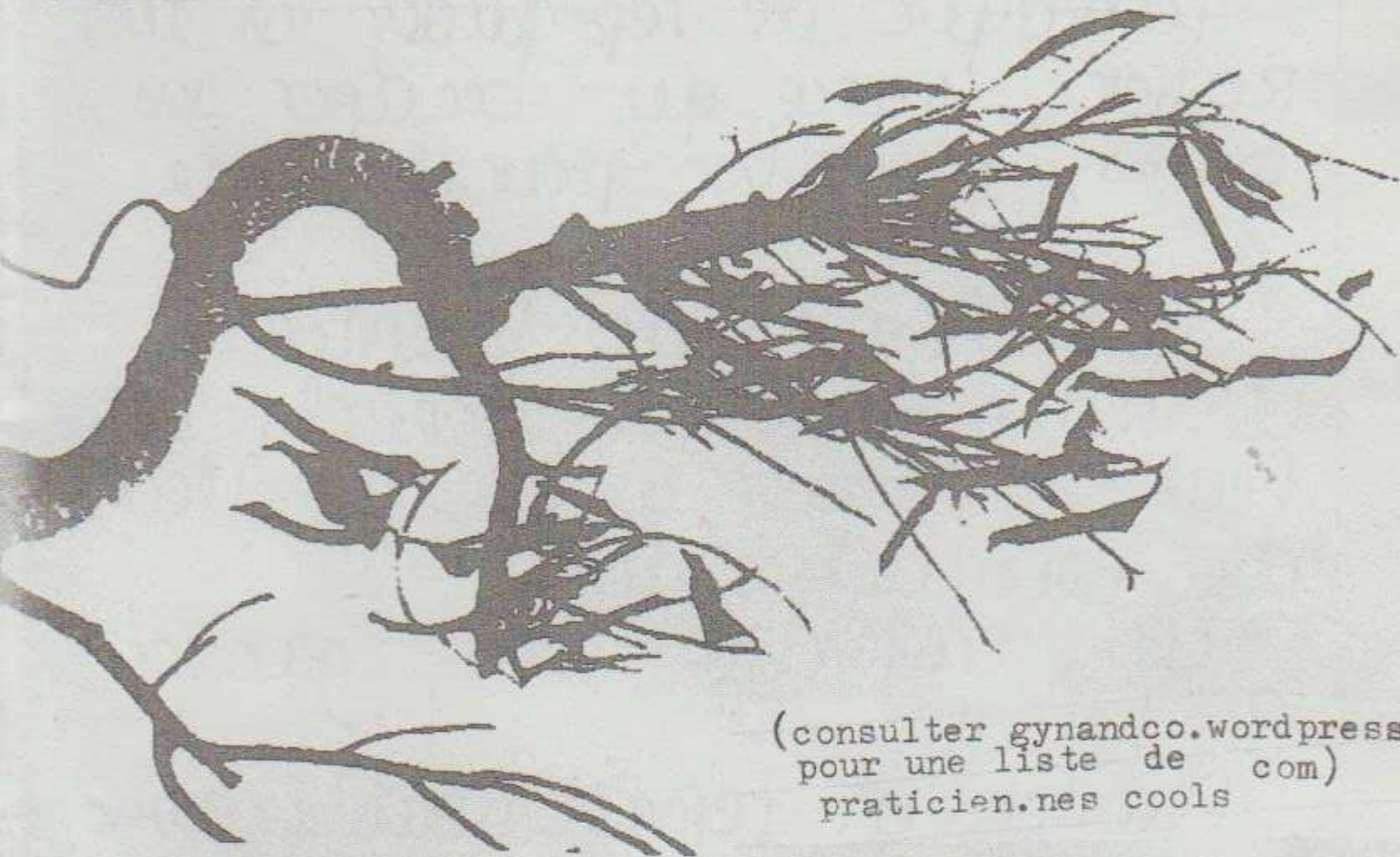
Oui, les deux peuvent aller ensemble !

La cup, c'est cool, t'as ce site, qui t'aide à définir la plus adaptée et avec plein d'infos : coupemenstruelle.net



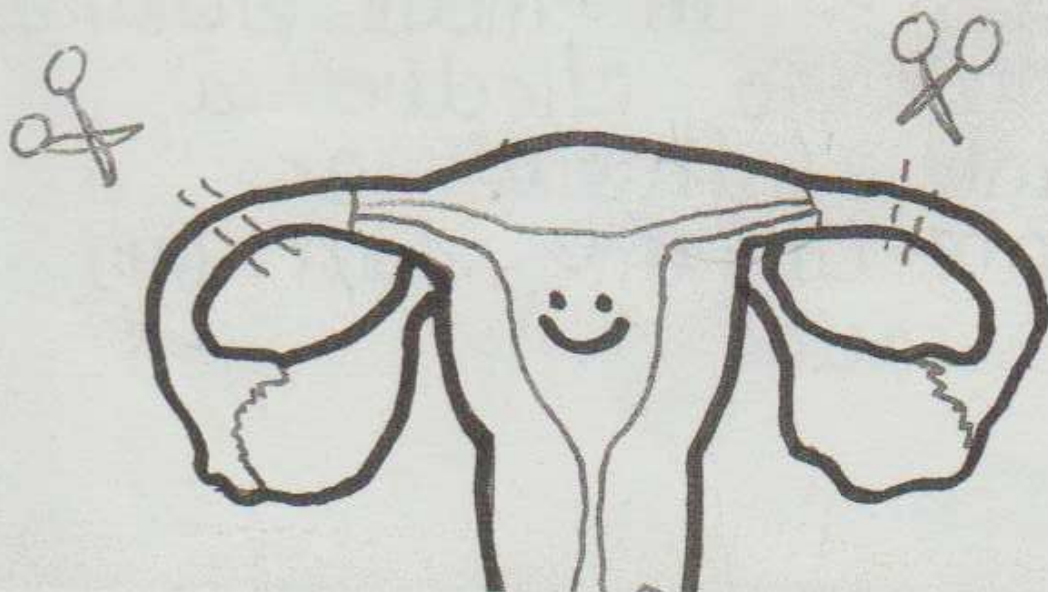
* non, c'est pas
* non, c'est pas

Autant le dire, je suis du genre pessimiste, je pense pas qu'on arrivera à changer les choses ou sauver la planète. J'ai pas demandé à venir au monde, tout ce que je veux, c'est de pas empirer les choses et pas trop subir mon existence.



(consulter gynandco.wordpress.
pour une liste de com)
praticien.nes cools

* they eat their own gods - open gaitz *



UN ROSIER ?

Technique de repiquage d'un rosier, parce qu'occuper ses mains, c'est bon pour le crâne.

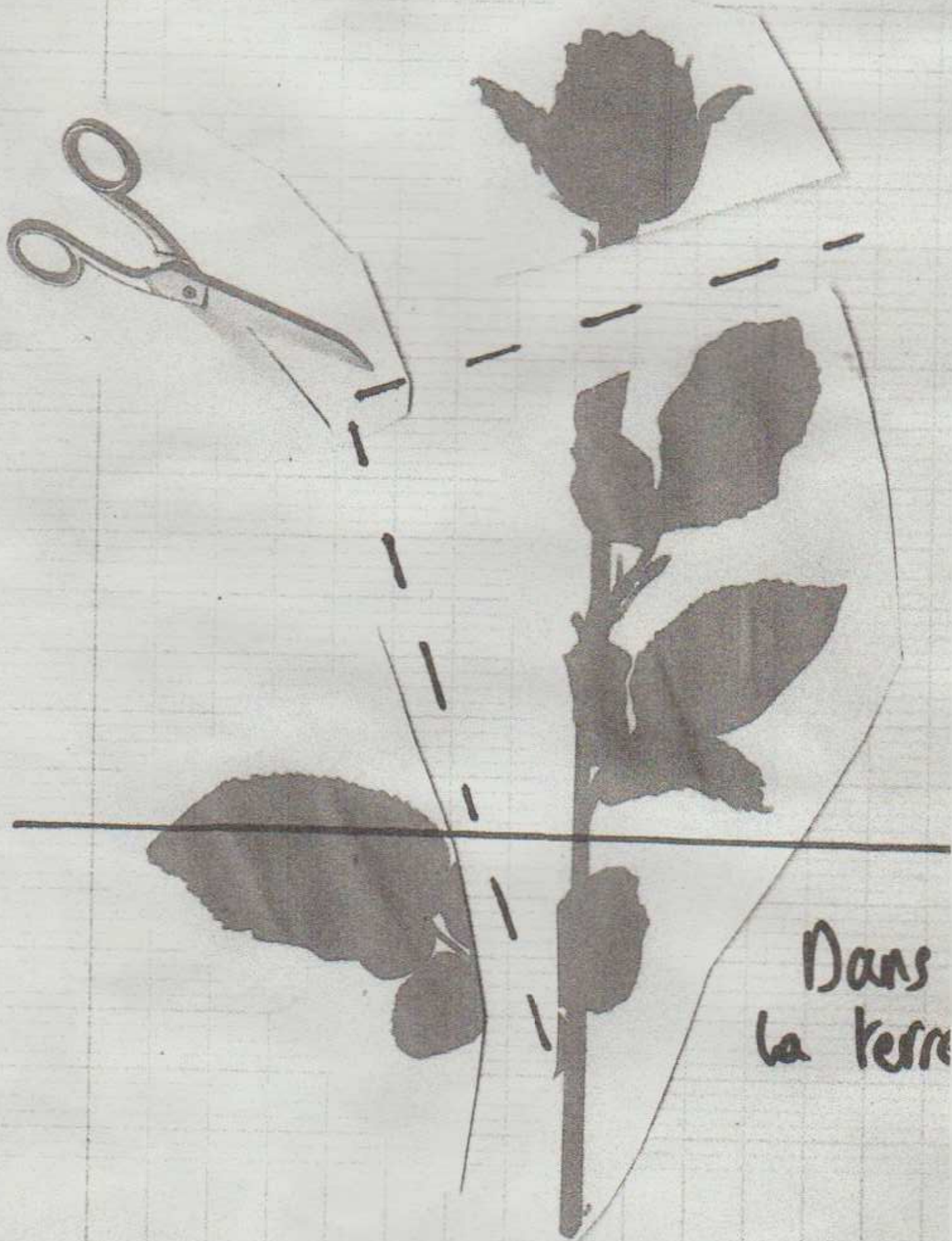
Une branche de 1^{re} année il te faut de 6 noeuds ~.
Peut fonctionner avec une fleur de bouquet.

lui couper la tête, garder 3 feuilles.

Planter en terre meuble avec bouts de pelure de banane au fond du trou.

Jacqueline assure que sur 3 essais 1 au moins prendra)

Tout cela à effectuer à la Sainte Catherine car "à la Sainte Catherine, tout bois prend racine !".



Dans
la terre

Y'a ce sentiment qui revient, en mode "eh coucou c'est moi"
Je viens de boire mon café, de fumer ma clope sur ma
terrasse. Et d'un coup paf, ça prend à la gorge, pis ça
veut pas gentiment dégager comme on le voudrait.
Pourtant j'ai le sentiment que c'est cool en ce moment,
on a un peu bougé ces derniers temps, à des concerts ou voir
des copaines. C'est là que le piège arrive, parce qu'il n'y
a pas de raison apparente, du coup tu comprends pas d'ou ça
sort. Du coup c'est dur de gérer un truc dont t'as pas idée
des raisons. "Tu dois être fatiguée" maman me disait ça quand
je pleurais étant petite. Comme ça me faisait rager, on ne
cherchait jamais plus loin.
C'est rigolo, à mesure des semaines et de l'avancée de ces
textes, en les relisant parfois dans d'autres états, je ne
suis plus convaincue de rien, trouve tout ça stupide ou
pitoyable. L'on est jamais la même personne deux fois, jamais
la même personne pour les autres, même pour soi.
Aujourd'hui, c'est pas la crise panique anxieuse qui me guette,
plutôt l'apathie générale.
Mais écrire me fait toujours du bien, ça permet de sortir un
peu tout ce merdier de mon crâne, de poser une réflexion.
J'espère juste que ça provoque pas trop d'ennui.
Il est 8h28 et je suis à la bourre, j'ai pas envie ni la
motivation à grand chose, je dois être fatiguée.

* Murder of crows - Jalt ⁽¹⁾ *

"J'ai comme cette impression de toujours porter un masque.
-Mais c'est joli parfois, les masques."



② Il faut lire leurs textes, genre vraiment,
les textes.

Bon, j'ai endore failli me faire renverser par une caisse,
merde quoi t'aurais pu avoir un zine post mortem dans les mai
Bref, du coup j'suis bien énervée et en plus j'ai décidé d'
arrêter de fumer, on en est à 10h sans clope là.
J'crois il faut pas trop me parler.



+ Orchid - totality +

L'EPREUVE DU THE

Ca y est, on a atteint les 24h sans clopes. Du coup, il y'a nécessité de recalculer le temps d'action du matin.

Déjà, j'ai pas pris de café, mazout a été sympa et a pris son cachet du premier coup.

Cette nuit était merdique, j'ai pas réussi à fermer l'oeil sérieux. La mamie que je suis qui s'endort à 21h30 a vu le soleil se lever.

Autant dire que du coup, j'suis pas bien dans ma tasse, ni dans les chaussettes que j'ai pas encore passée.

Nan là j'ai la haine, après à peu près toutes celles qui ont pu tenter (réussir) de m'enfoncer moralement, se permettant d'exposer ma situation comme exemple à ne pas suivre, ou bien en jugeant d'un air bienveillant malaisant mes choix de vie. Qui se la jouent conseiller avisé mais pour atteindre plus facilement d'autres objectifs de concertation, en te knock out direct, en public pour exposer leur savoir parler.

J'ai jamais réussi à parer ça, j'ai pas le charisme et j'suis toute petite, d'ou on m'écouterai parler ?

Alors je fuis, je repère mieux aussi, j'me blinde.

Et des fois j'ai la haine, et faut que je trouve des passe temps sans cloper, pis ils font du bien, ces petits coups de doigts sur la machine, hier j'me suis décollé un ongle tiens.

Bon, ça fait du bien, et aujourd'hui il pleut, ça c'est super chouette, on survivra.

Une semaine sans
clope : Eh ben bordel,
s'aura pas été une
partie de plaisir. Hier
soir encore j'ai chialé
pour une contrariété,
j'arriverai pas à
redescendre de mon
humeur de merde.
Je suis complètement
détachée sur mes cycles
de sommeil aussi.
J'arrive quand même
à se parler et se
cotiser des gentes sans
avoir envie de me
barrer au de les frapper
au bout de 2 minutes.
Désolée à celles qui
auront dû me subir

60eme heure sans tabac : Ca semble de plus en plus facile, je suis toujours à fleur de peau et vaut mieux pas trop me parler Hier j'aurais tué tout le monde, quelle journée de merde. Enfin, ça va mieux un peu. C'est pas croyable quand même, on est au courant qu'une envie de clope dure 5min environ, mais ee qu'on dit pas, c'est qu'elle SE REVEILLE TOUTES LES 15 MINUTES BORDEL. En vrai, ça force à faire des trucs, je pense pas avoir été tant efficace depuis un long moment. L'épreuve, ça a été de boire une bière sans fumer, pire encore, être énervée sans pouvoir fumer pour se changer les idées. Il m'arrive encore souvent de me dire "tiens, c'est pas le moment de s'en griller une ?" AH MAIS NAN NAN NAN JE VEUX PAS FUMER. Les gens sont gentil.les quand même, illes veulent pas fumer devant moi pis me disent que d'est cool je peux le faire. Je sais pas trop comment réagir devant de la gentillesse comme ça, mais c'est choupi tout plein. Ca fait 8 ans que je fumais, du tabac à rouler, mélange de blond et de brun, 6 à 10 clopes par jour. J'suis contente de m'en passer pour le coup, et mon hypocondrie aussi.

* Lizards have personalities

dans cet état...
 point positif : j'arrive
 à emplit complètement
 mes poumons, et, fait
 étonnant, sans plus
 déclencher de pression
 sur ma gorge et
 donc sans subir une
 crise d'anxiété par
 la suite. Youspi !
 L' ; - avais pu
 deviner cet avantage
 à ne plus fumer...
 en - entin, maintenant
 il faut tenir, et
 sans tuer tout le
 monde.

notre style. V. V. V.

Profiter d'un moment de solitude, en sortir du constructif, ou ne serait-ce même qu'un peu de plaisir. L'eau s'enfuit et décompte pour moi la durée de ce moment. Je ne sais pas quoi faire, un moment de calme en ma seule compagnie, il serait préférable, ou même carrément plus vivable, de ne pas le gâcher et d'arriver à le supporter. J'aimerais trouver une formule permettant de transformer ce sentiment d'abandon en une opportunité d'indépendance, même si elle n'est que volatile ou imaginée. Entre prise de tête (conscience?) et noyade, l'instant s'échappe sans en paraître insurmontable, Donc donc donc, ne pas se faire confiance (questionner ses raisonnements) jusqu'à casser tout ce qui semblait logique, et bien que ce soit du coup pas du tout reposant, ce serait efficace. Enfin, on est pas non plus dans une bd joyeuse, je vais pas crier eureka non plus, j'ai juste survécu sans chialer dans un endroit inconnu jusqu'alors, seule, en prenant un bain.



J'aime bien bouger, aller dans des nouvelles villes, voir des concerts et des potes, des endroits jolis, normal quoi. Sauf que mon estomac, ben il est pas d'accord avec moi sur ce sujet, et il me fait payer le moindre écart à mon mode de vie casanier habituel. En gros, même sans picoler, je vais vomir toute la soirée/le week end/les vacances.

SURTOUT, ne pas manger AVANT de sortir, prévoir de manger sur place, une demie heure minimum après arrivée et après avoir repéré l'ambiance et les lieux. EN PETITE QUANTITE, manger LENTEMENT, toujours avoir un endroit pour s'asseoir. Vraiment, c'est relou, et ça a commencé en 6ème à des anniversaires de copaines...

C'est quand même pas automatique, des fois ça passe, des fois c'est affreux pendant trois jours. On me dit de pas y penser, que je déclenche ça toute seule, facile bill...

Et la solution pour que ça passe, c'est de faire une sieste. Sérieux. Enfin ça marche si le mal de bide est pas trop violent pour ça. Parfois, je peux même pas marcher.

La réaction couramment utilisée, c'est de pas manger, alors le cerveau dit pas la faim, pis du coup y'a pas de mal.

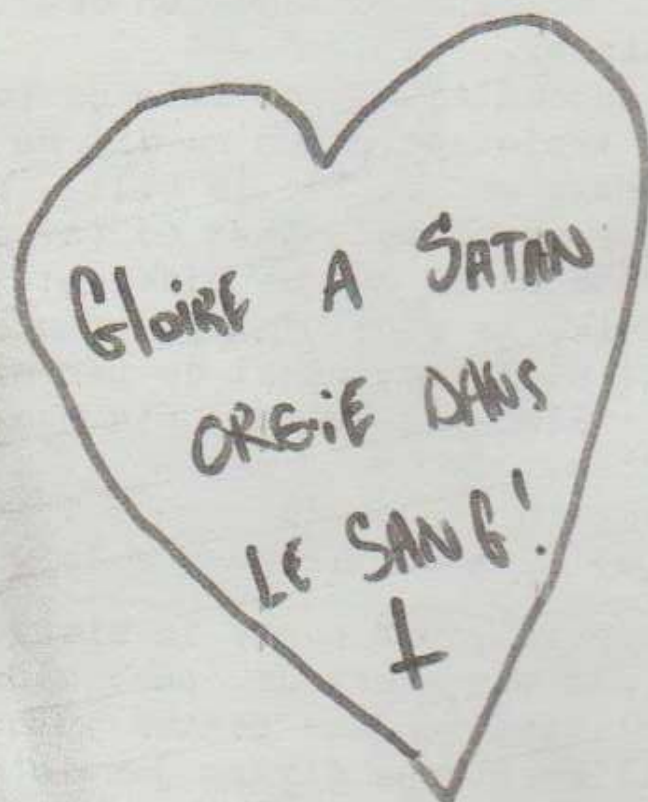
Bof bof, soyons honnêtes.

C'est ici un petit help en minuscule qui veut embêter personne, parce que ni doc ni psy a été utile jusque là sur ce soucis.

Ca m'amène à un autre point, parce que la bienveillance c'est cool mais qu'on lui fait pas assez de, pub, alors s'il te plaît, n'paie un peu d'attention aux gentes autour de toi dans les lieux de fête/ralliement, je dirais jamais assez merci à ceux qui ont pris soin de moi pendant de fest à Paris, quand je crissais et que je savais plus me contrôler, quoi faire ou où aller. On est pas logiques dans ces moments là, et se retrouver seul.e au dehors sans surveillance c'est étonnamment, dangereux. Alors parfois, tendre l'oreille ou checker lesbgentes, c'est utile !



* Chaos ls - Carnage *



Gloire A SATAN
ORGIE DANS
LE SANG!
+

OASIS MIRÓ

Des oiseaux jaune fou vêtus de noir brûlé
dans un ciel noir désert
volaient

Vert Vert
Garcia Lorca chantait
Astre de cuivre rouge son cœur les attirait

Est-ce la faute de la lune
les larmes sont salées
et les plus fines lames de la mer
viennent se briser comme verre
sur le plus tendre des rochers

les larmes sont salées
est-ce la faute de la lune
qui régit les marées.

Le mal être, l'anxiété sociale, les défauts de
comportement... Quelques mots posés là dessus,
pour dédramatiser, ou essayer d'~~expliquer~~ le
processus . capter

~~Quelques autres trucs aussi, pour dire qu'il n'y~~
a pas non plus que de la chialance, en vrac et
rigolos.

MOUETTE

ETE 2018