

W  
E  
A  
R  
B  
A  
C  
E



ment cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous. Vous pourrez avoir besoin de la relire. Si vous avez d'autres questions, interrogez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière. Ce médicament vous a été personnellement prescrit. Ne le donnez pas à d'autres personnes. Il pourrait leur être nocif, même si les signes de leur maladie sont identiques aux vôtres.

Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous. Gardez cette notice. Vous pourrez avoir besoin de la relire. Si vous avez d'autres questions, interrogez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière. Ce médicament vous a été personnellement prescrit. Ne le donnez pas à d'autres personnes. Il pourrait leur être nocif, même si les signes de leur maladie sont identiques aux vôtres. Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable.

ce ?  
ETINETE ARROW 20 mg, comprimé pelliculé sécable et dans

ations à connaître avant de prendre PAROXETINE ARROW  
sécable sécable ?

OXETINE ARROW 20 mg, comprimé pelliculé sécable ?

effets indésirables éventuels ?

PAROXETINE ARROW 20 mg, comprimé pelliculé sécable ?

et autres informations.

OXETINE ARROW 20 mg, comprimé pelliculé sécable ET

ST-IL UTILISÉ ?

utique : antidépresseur, inhibiteur sélectif

NORADNO.

est un traitement destiné aux adultes souffrant d'anxiété.

ans lesquels PAROXETINE ARROW peut être

compliqués (pensées répétitives, obsessions,

des paniques, y compris celles causées

peur ou rejet de situations où vous devrez faire face à une situation qui vous cause peur ou anxiété telle que celle liée à un événement

ou à une personne). Les patients présentant un trouble anxieux peuvent également augmenter le taux de sérotonine dans le cerveau. Arrow et d'autre médicaments agissent également sur le taux de sérotonine dans le cerveau. Votre trouble anxieux est important

FORMATION A CONNAIRE AVANT DE PRENDRE ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

Comprimé sécable

Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.

Gardez cette notice. Vous pourrez avoir besoin de la relire.

Si vous avez d'autres questions, interrogez votre pharmacien ou votre infirmière.

Ce médicament vous a été prescrit, même si les signes de votre maladie sont

vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre pharmacien ou votre infirmière.

Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable.

cette notice ?

ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable et dans quels cas est-il utilisé ?

Les informations à connaître avant de prendre ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable ?

rendre ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable ?

effets indésirables éventuels ?

conservier ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable ?

l'emballage et autres informations.

ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

macothérapeutique - code ATC : N05CA12, il

appartient à la classe des benzodiazépines.

ment est préconisé dans le traitement de

risque celle-ci s'accompagne de troubles

ou en prévention, et/ou traitement des

ons liées à un sevrage d'alcoolique.

LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable ?

jamais ALPRAZOLAM BIOGARAN® 0,25 mg

sécable

à l'alprazolam ou à l'un des autres

dans ce médicament, mentionnés dans

risance respiratoire grave :

ndrome d'apnée du sommeil (pauses

le sommeil) ;

uffisance hépatique grave :

nyasthénie (maladie caractérisée par une

de fatigue musculaire).

#### Que contient cette notice ?

- 1 Qu'est-ce que MIRTAZAPINE BIOGARAN® 15 mg, comprimé orodispersible et dans quels cas est-il utilisé ?
- 2 Quelles sont les informations à connaître avant de prendre MIRTAZAPINE BIOGARAN® 15 mg, comprimé orodispersible ?
- 3 Comment prendre MIRTAZAPINE BIOGARAN® 15 mg, comprimé orodispersible ?
- 4 Quels sont les effets indésirables éventuels ?
- 5 Comment conserver MIRTAZAPINE BIOGARAN® 15 mg, comprimé orodispersible ?
- 6 Contenu de l'emballage et autres informations.

#### QU'EST-CE QUE MIRTAZAPINE BIOGARAN® 15 mg, comprimé orodispersible ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

Classe pharmacothérapeutique - code ATC : N05AX11.

MIRTAZAPINE BIOGARAN® fait partie d'un groupe de médicaments appelés antidépresseurs.

MIRTAZAPINE BIOGARAN® est utilisé pour traiter la maladie dépressive chez les adultes.

MIRTAZAPINE BIOGARAN® doit être pris pendant 1 à 2 semaines avant d'agir. Après 2 à 4 semaines, vous pourrez commencer à vous sentir mieux. Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 2 à 4 semaines. Vous trouverez plus d'informations dans la rubrique 3. Quand pouvez-vous espérer commencer à vous sentir mieux ?

#### QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE MIRTAZAPINE BIOGARAN® 15 mg, comprimé orodispersible ?

## TRAMADOL/PARACETAMOL CRISTERS® 37,5 mg/325 mg. comprimé pelliculé



Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.

- Gardez cette notice. Vous pourrez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez d'autres questions, interrogez votre médecin.
- Ce médicament vous a été prescrit, même si les signes de votre maladie sont

votre pharmacien. Veuillez pas à d'autres

pour maladie sont

votre médecin ou

que ça devrait

votre pharmacien.

chez leur

pourrait leur é

pourriez être infirmier/ère.

ce qui peut être

BR2, pour Beau Ravage 2, après BR1 pour Beau Ravage 1, fin 2020.

tw : maladies psy, décès, tentative de suicide.  
Prends soin de toi.



BR2

Beau Ravage 2, c'est deux ans après le premier, avec un diagnostic et des médocs en plus. Toujours un ramassis de textes.

## APAISEMENT

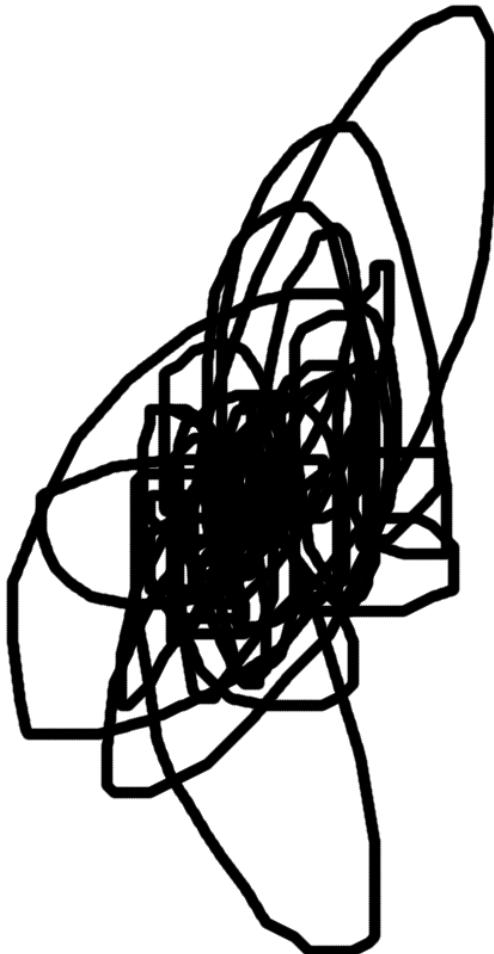
Par l'apprentissage de la communication et le contentement qui en découle, de la sérénité parfois pointe son nez. Contentement, gratitude aussi. Apprendre à gérer les pensées envahissantes, extérioriser pour désamorcer.

J'ai vu passer il y'a peu cette image : l'anxiété c'est comme avoir 64 onglets de ton ordi ouverts en même temps, avec de la musique en fond. Alors vià la musique par contre, parce que non, c'est jamais mes titres préférés qui tournent en boucle.

Fermer les onglets, ça peut passer par une discussion, un message envoyé, une pavasse parfois même. Si je pense que j'ai choppé une maladie quelconque, même si c'est tous les 3 jours, c'est pas sur le net qu'il faut aller mais faut un regard extérieur pour plus d'objectivité.

Tiens tu veux te moquer ?

*Nuit en tente, 6h30 : Ca me gratte dans l'aine, je gratte dans l'aine, je sens un truc sous mon ongle. Je regarde sous mon ongle, une petite boule noire. Peu de lumière, décortication, j'y vois que dalle. Bordel c'est une tique, il semble pas y avoir la tête. Panique qui monte, genre panique calme de dedans la tête. C'est quoi de vivre avec la maladie de Lyme ? Tests à effectuer, zone à surveiller, ça gratte. Deux heures de recherche sur internet, la tique posée dans un coin de l'oreiller. Fallait que ce soit sur moi que ça tombe, j'ai pas le temps là. 9H arrive, mon coloc de tente se réveille, explications en long en large, la panique se fait sentir un peu plus encore. Quelques secondes après, le verdict tombe : ma tique, c'était une bouloche cotonnée*



## SANGSUE

J' suis qu' une pauvre sangsue pourrrrie.

Genre l' espèce de truc gluant qui vit dans les marais dégueulasses.

J' me nourris des gens que je croise, je m' y attache et je bouffe littéralement qui ils sont.

J' me construis à sucer ce qui les compose et ça change ma façon d' être et ils me composent littéralement.

Quand j' ai rien je suis rien, vide et incapable de me construire un nid, non pas que je compte poser mes œufs dans qui que ce soit mais je compose mon existence à me calquer sur les habitudes et façon de nager/ramer/couler/flotter de ceux sur qui je m' accroche.

Du coup, dans le fond, et même si je sais que non, c' est pas ça la vraie vie, que l' anxiété me dicte ici mes phrasés et que j' ai un cerveau pété, ben l' initiative c' est pas mon truc, moi je suis et je survis comme ça.

Alors, la question c' est: qu' est-ce que cette vie là donne à offrir à quelqu' un qui voudrait s' attacher à moi ? À part une belle gueule acérée et une capacité d' adaptation, qu' est-ce que je peux offrir et donner à découvrir ? La question sous-entendue c' est: qu' est-ce qui te donne envie dans ce que je fais, à partager ?

Là dans mon crâne, ces dernières minutes et une fois que j' ai réussi à arrêter de te tripoter le genou une fois que j' ai compté jusqu' à 200 petits ronds dans tes poils, c' est un truc du style: je suis une personne vide, qui a pas vraiment de trucs à t' apprendre, qui est clairement dépendante, et qui te déçoit. Ouais, parce que j' ai pas la patate que t' as à entreprendre 15 trucs, même si tu les finis pas, parce que je serai jamais quelqu' un qui te dit «tiens vas y, on se lance dans un projet de Oï ou de coldwave on va en faire toute la nuit !» ou alors «ouais, j' ai super envie de construire un truc à machiner» parce que les engins qui font du bruit me font peur et mal aux oreilles, parce que je suis claqué tout le temps et que j' ai un putain de pète au casque qui me dit d' arrêter ayant même d' avoir entamé un truc. YOUHOU, d' où ce truc qui dérange, de, 1 on s' est bien embourbé dans une routine de survie et de cohabitation qu' est chouette et qui marche, et 2 à quel moment on a arrêté de faire des efforts ? Je dis on mais je pense je mais tu vas penser on et te remettre en question.

Bref, les sangsues en vrai je trouve que ça a un peu la classe, mais c' pas trop mon animal totem, et j' aime plus les calins que les arrachages ensanglantés.

Y' a pas vraiment de conclusion, j' veux juste pas perdre trop de dents. Et j' ai besoin d' un coup de main pour ça, d' un plan d' attaque et de calins.

Je suis CAPABLE, capable de continuer, même en stoppant  
parce que lancée, je ne recule plus.

S'il faut, je fais. J'ai confiance en ma capacité à continuer,  
à avancer car je suis entourée, je ne suis pas seule et je le  
sais.

Victoire aussi que d'être sûre de toujours trouver une solution,  
je mange ce sentiment d'avoir "juste eu de la chance" qui  
m'a habité trop longtemps. Après tout, je le sais aussi,  
si c'était que ça, la LOOZ m'aurait eu il y'a longtemps.

Je suis forte, forte physiquement de pouvoir éprouver  
beaucoup, forte psychologiquement aussi et c'est récent, de  
ne pas laisser les petites choses m'atteindre. Je suis forte  
d'un calme qui m'autorise à penser et à analyser, plutôt que  
de sombrer dans la panique, la peur ou l'inécapacité d'agir.

Je suis forte d'accepter de nommer, toutes les choses que j'ai  
subi et de ne pas faire peser ce poids sur mes épaules et mes  
faiblesses.

Je suis forte de savoir donner, partager et créer. Des sourires  
du plaisir et du réconfort.

Je suis forte de bienveillance, en laissant de côté la  
naïveté dangereuse et les biais toxiques qui entâchent les  
relations sociales.

Forte de savoir garder la tête haute et de ne plus me faire  
marcher dessus.

J'apprends à la proximité des autres, à m'imprégner de forces  
qui les caractérisent. C'est un travail qui ne finira pas,  
mais se complaire dans ma merde et ne faire rejaillir que  
cette partie de moi sur tous les n'est pas le bon chemin.  
Je l'ai parcouru longtemps, en appelant à l'aide sans jamais  
écouter conseil. Se sentir aimée en ces circonstances n'est  
pas possible.

Apporter, offrir, soutenir. C'est ainsi que je veux avancer,  
et sans demander retour immédiat d'amour infini, juste en  
étant cette personne là.

Ici un vide calme, une légère envie de pleurer, comme un  
besoin d'accepter la suite, de valider le passé, gratitude.



## PRETTY NOT WORTHY

Balade au sein de l'ennui et du vide comme il y'a un temps maintenant.  
Maussade, vide.

Ce cerveau pas vraiment sain ne permet pas la fierté ou le contentement. Pas aujourd'hui, ce soir.

Visions répétées et revisitées toujours de fantasmes de fin, de disparition.  
Mais jamais de mon point de vue, toujours de celui des autres.

Une vraie éponge qu'il disait le père, rien n'a changé alors pourquoi deux comprimés par jour y arriveraient ?

Vider, chialer, pour quoi ? Pour qui ? Disparaître, crever en bagnole, pensées obsédantes, scénarios tout chauds chaque jour entre 18 et 20h.

Et même pas ce cervelet cassé ne permet d'entrevoir ça comme un réel problème, y'a bien plus grave autour, garde ça dans un coin, on s'en fout.

Silence (acouphènes), blasance ultime. La contre attaque que j'envisage, c'est pas curatif, et bordel je veux pas finir bousillée aux anxios.

Surtout que demain je conduis, faut être responsable.

Le bide retourné, comme en lendemain de cuite mais  
sans picole aucune.

Les jambes qui tremblent, les poumons qui suivent pas.

Et t'es là, au milieu des bois.

A 500 bornes de chez toi.

Et autour de toi, c'est beau.

Autour de toi, c'est l'automne et y'a rien de faux.

Pis tes yeux là, ils mentent. Y'a rien de faux mais t'as rien à foutre là

Pourquoi t'es parti de chez toi déjà ?

Alerte de sécurité, ça tourne en boucle dans ton crâne.

Maximum stress, mais pas d'solution.

Tes jambes elles courront jamais, avec ce bide qui est déjà plié en deux.

Tes poumons, ils suivront jamais, avec cette gorge serrée comme jamais.

Ton cerveau, il est paumé alors parle pas sur ton sens des repères.

Pleure pas, t'es déjà assez abimée.

Pleure pas, t'as vu où que t'étais legit ?

Alors les yeux dans le vague, la concentration dans le bruit de tes pas,  
avec tout ça t'avances, tu te laisses guider.

T'es déjà paumé, t'es pas en état de rentrer.

Alors ouais, tu dépends de ton accompagnant,  
pas très jouasse ni loquace.

Pourtant c'était qu'une rando qui se voulait loin de  
tes habituels craquages de nerf.

## PETIT TOPO SUR MA SANTÉ MENTALE

→ dans pas mal sur  
mecette-piamente. obj

Depuis BR1 en 2018, j' ai loozé mais aussi avancé. J' ai commencé il y a 6 mois une thérapie pour pas m' enfonce dans le xanax journalier suite à une rechute dépressive. Et il a fallut me pousser aux fesses pour que j' y aille. (cimer encore à oit). Ben en 6 mois j' ai plus avancé qu' en 10 ans avant ça.

J' suis moins en mode snif je suis une merde, et plus à même de décortiquer les trucs et les machins. En gros je m' en veux plus trop de subir tout ça.

Le blème, c' est qu' un tas de trucs et d' évènements durs se sont passés il y a peu. Genre un peu avant avoir écrit la page précédente. Et ces trucs là m' ont coûté deux lumbagos et une rechute dans les angoisses dignes de l' été 2018 et de l' appel du vide de la falaise.



Du coup, sacré coup au moral de voir que la brèche elle était pas si loin et que tout ça n' a pas disparu sous le tapis comme c' aurait été trop chouette la teuf.

~ / 20 .

Alors, accepter que ouais, c' est une maladie et que le traitement de 6-9 mois qui finira peut être pas du tout dans 6-9 mois mais peut être jamais ne réglera pas le soucis de fond que ton cerveau est vrillé c' était une sacrée tarte.

Par contre, on essaie de s' armer pour mieux gérer les angoisses, genre la méditation (mais pas celle de ohm pour ma part) et la communication. (+ + +) Chacun-e ses outils, j' ai pas de recette miracle et je dis pas que c' est la seule option que de payer un psy pour un diagnostic et des prescriptions.

C' est hasardeux et ça fait flipper, de se retrouver là dedans, parce que ça met en face de plein de trucs, comme le fait que t' es malade en fait. Bon, sauf quand la parano te dit que "si t' as rechuté c' est parce que tes médocs sont pas utiles vu que t' es un-e imposteur-euse de la déprime et que les antidep sur les genêts pas dép ça fait rien". Mais ça c' est dans ma tête.

BREF, si tu lis ça c' est parce que quand ça va pas j' écris et que c' est bien le seul truc à peu près positif qui me vienne. BISOUΣ + ☺

\* like : " l'avenir est une armeée "  
sur infidèles.net !

## STAY RILE

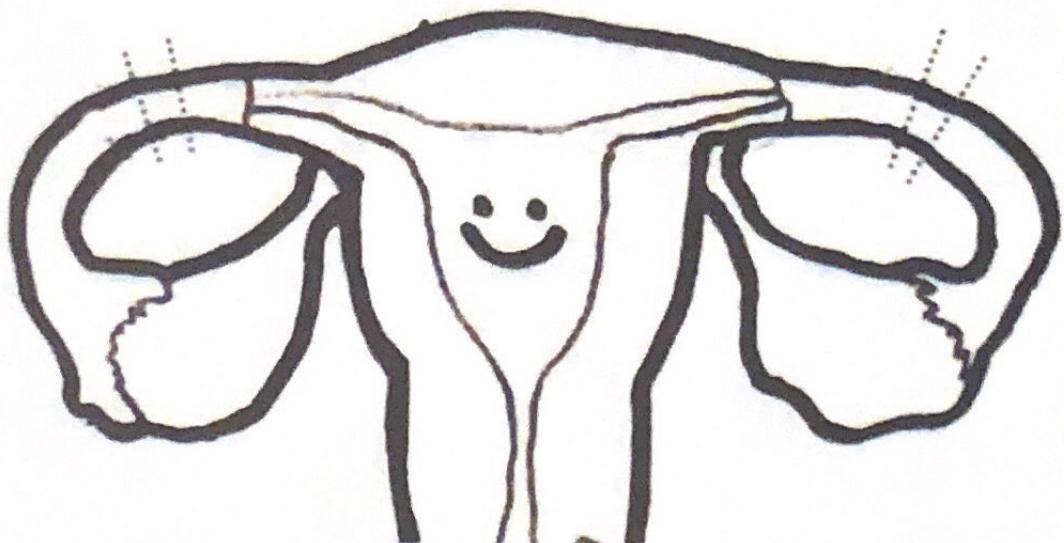
Ouai, j' y suis passée, soulagement de pas flipper tous les mois de la date de tes règles (quoique j' ai refait un test y' a pas longtemps, si si). Soulagement de te dire que OUAIS BORDEL, enfin un moyen de limiter la casse liée à ma propre existence. \*

Plus sérieusement, on peut voir ça sous l' angle politic et dire que ouais, fuck le patriarcat et la pression à enfanter. Bim dans les dents, y' a que maman qui a pas bien digéré.

Je crois que c' est ma modif corporelle préférée, même les incisions sur mon bidon sont pas bien centrées.

J' en ai eu pour 150 balles, toujours moins cher qu' une vie de stérilets. Aussi, j' ai eu droit à une semaine de repos à la maison et ça c' est plutôt chouette.

Côté remise en forme je m' en suis bien sortie et j' ai pas bouffé un doliprane après l' intervention. Ca tire juste un peu dans les flancs, mais ça c' est ma réaction à moi, tout le monde le vit pas pareil tout ça tout ça.



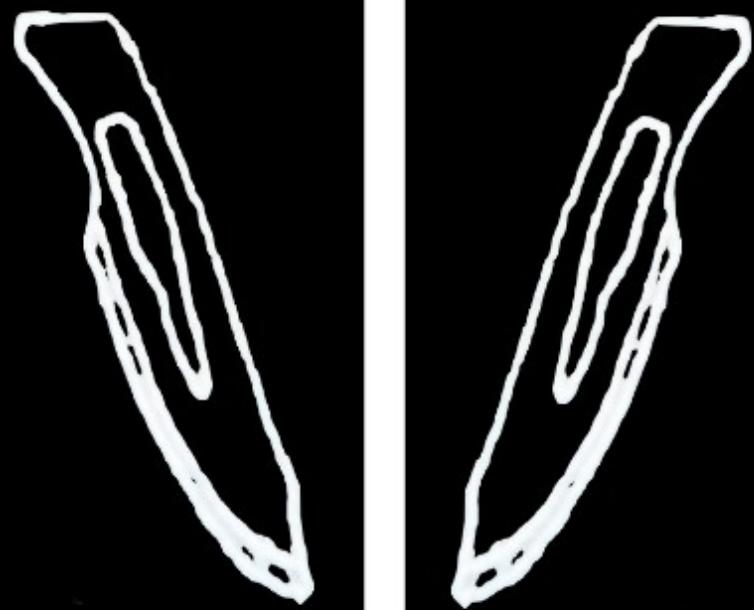
Donc je me suis faite ligaturer, à 23 ans, et sans antécédents penchants en ma faveur. Coup de bol pour le coup, le premier chir a dit oui. Youpi !

Si tu veux tous les détails et des infos en rab, j' ai fait tout un zine à propos de ça y' a quelques mois, c' est libre de droits alors lis le, imprime, partage...

- <https://mouette.pimienta.org/sterilisation/> -

# **STERILISATION CHIRURGICALE**

# **AVISÉE CONTRACEPTIVE**



## JE NE SUIS PAS RESPONSABLE DU BIEN/MAL-ETRE DE MES PROCHES

N'estimer ainsi nie leur individualité et leur indépendance.

Nie la confiance placée en notre relation.

N'ajoute un poids et une charge mentale que je n'ai pas à assumer.

Ajoute une difficulté supplémentaire à la communication.

Participe à la mise en place d'une inter-dépendance malsaine.

N'empêche de développer mon individualité et mes activités personnelles.

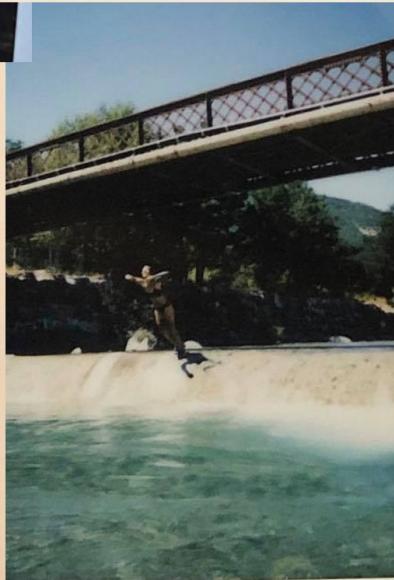
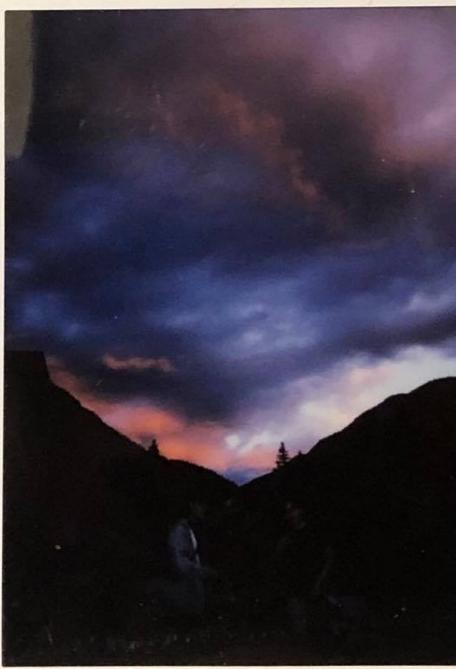
Si iels ont besoin de moi, je dois leur faire suffisamment confiance pour qu'iels m'en parlent directement.

// Jamai trop tard pour embrasser une identité pleine.

Façonner un environnement et des relations pour grandir, apprendre à communiquer.

Lyons tendres celle pleine.

Lyons amies de notre validité.  
Gratitude //.



UN Vieux Wör  
MON - TAG

zum beitreten

4\*

## MENU DU JOUR :

Cerveau, tripes et anxiété,

Super fun giga fun, double pouce en l'air.

Mon TAG, il fait partie de oim, il dicte un peu mes journées mais des fois faut pas l'écouter à ce qui paraît.

Mon TAG, c'est d'avoir le bide en vrac quand je suis pas à la maison, mais moins depuis les médocs [mais pas

assez pour avoir peur d'avoir le bide en vrac, donc assez pour avoir le bide en vrac quand je suis pas à la maison même avec les médocs.]

Mon TAG, il me met l'estomac en pause, genre non non j'ai pas faim, mais je sais pas non plus quand j'ai plus faim. En général, je le perds en route, sur le trajet entre la maison et Dijon ou même chez les copaines. Il met quelques jours à revenir parce qu'il aime bien être à la traîne.

Nouvel élément perturbateur : j'ai un nouvel antidép en micro-dose qui ouvre l'appétit, et ça fait PEUR parce que si j'ai l'estomac en OFF, et que je mange, il va peut être se réveiller, OU ALORS, je vais prendre du poids et ça, c'est super l'angoisse. → LUZR 4 EVER .

## Hypocondriiiiie Y N°J

Ouais, j'ai peur de chopper toute maladie existante, me laver les mains 50x par jour - .  
ça me manque quand je suis en vacances et tout ça je le dois à la super CHANCE que j'ai eu de choper une hernie discale à 18 ans, avec une opération à la clé et une période de 3 mois alitée.

Du coup, des fois ça donne des trucs drôles, comme faire un test de grossesse alors que je me suis faite ligaturer les trompes 1 an avant, et avoir mes règles 3h plus tard. OHYEAH.

## Playlist.

Mon TAG, il aime bien la ~~musique~~<sup>musique</sup>, il écoute de tout, et il mène la radio quasi ~~h24~~<sup>24h</sup> en stéréo dans mes neurones. Exemples :

- A l'heure de manger : Toto Cutugno - Liasciatemi Cantare

// Qui se transforme en « Ya Cantemi mangeaaaaaaaaare » . . .

- Déplacements furtifs : Le thème d'Indiana Jones

// Tintintintiiiiin tintintiiiiin

- N'importe quand : Tribal King - Façon Sexe (ouais, DUR)

## ABBA - It's raining Men

// HALLELUJAAAAAH

የኢትዮጵያ

## ~~Balavoine - Mon fils ma bataille~~

// Et ça FAIT CHIER d'avoir un hymne mascu dans le crâne 15x par jour, j'te jure)

Righeira - Vamos a la playa

// A MI ME GUSTA BAILAAAAR (avec la petite choré qui va avec, si j'suis de bonne humeur)

Sinon en musique chante :

- O (o-music sur bandcamp). Pour du calme.
  - Sterbend si t'aimes le black metal.
  - Nocit pour exprimer ta colère.
  - Patorno pour chiater.

## ~~TM Pensées suicidaires~~

Pas chouette, mais le TAG chez moi, il a un super pote nommé Dépression, et ça peut donner des trucs de merde, comme un décompte de secondes avant que le train passe, avec des trucs genre « là faut avancer, maintenant tomber, tiens, ce serait aussi rapide que ça! ». Pis ce truc qui te vrille le crâne de y'arlen qui compte à part mon chat et les gens autour on s'enfouit complet.

Bon, j'ai un psy chouette (il me fait marrer autant que je le fais marrer) et des anxiols, mais c'est FATIGUANT de devoir continuer à marcher quand t'es EREINTE. E par toute cette merde. Fatiguant fatiguant fatiguant.



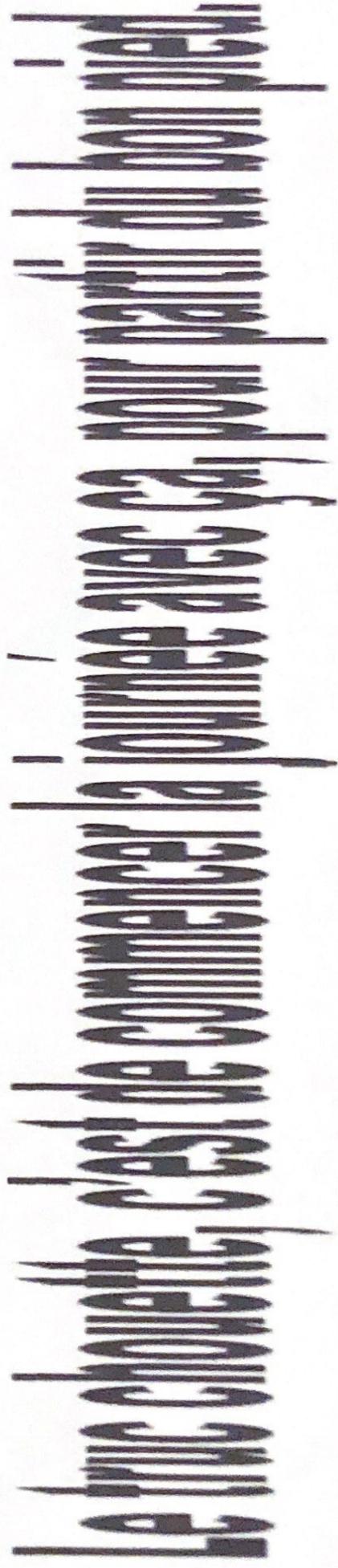
Le principe de la méditation en pleine conscience, c'est d'être aware (je t'entends, désolée je pourrais pas m'en empêcher). En gros, c'est pas des exercices de crise, ça marche pas dans ces cas là, mais c'est une routine à mettre en place pour mettre ton cerveau en pause si comme chez moi il part dans tous les sens à toute heure de la journée et de la nuit.



ARRUYER ICI ➔

*Si je devais décrire mon fonctionnement de pensées, je dirais que c'est comme une espèce de petite baballe rendue gluante par la dépression que des mains crochues ne cessent de s'arracher, de se passer ou lancer. Du coup, ben y'a juste TROP DE TRUCS et c'est super fatiguant tout le temps.*

*Au delà de la concentration limitée, y'a une mémoire de merde et des schémas qui se répètent h24. Du coup, la pleine conscience, elle permet de mettre tout ça en pause ou au moins au ralenti.*



**Quand t'as pris un pli et que tu trouves ça de plus en plus facile de te mettre dans cet état plus peace, tu peux plus facilement appliquer ça pendant ta journée, et te faciliter un peu la vie.**

**Des petite choses comme se concentrer sur la texture du savon et la sensation que ça te procure de te frotter les mains (j'aime me laver les mains, je t'ai déjà dit?) ou en marchant, en payant attention à ce qui t'entoure et pas ce qui se passe dans ton crâne ça permet d'être plus stable. Enfin j'en suis pas encore là mais c'est le but apparemment.**

**<https://www.mindful-france.org>  
(onglet téléchargements oi)**

Attention par contre, ça peut trigger sur certains points :

par exemple, la respiration et moi c'pas la teuf, alors j'ai appris à me concentrer sur le mouvement de la poitrine et pas sur l'air qui passe dans la gorge pendant les exercices. Aussi, y'a des trucs chelous, genre en se concentrant sur le corps des fois tu peux le sentir comme tout élastique, en mode chewing gum (pas à la JCVD ce coup ci) et perdre sens de son placement et avoir l'impression de mouvements complètement chéper, genre ma jambe grandit et se plie de façon anatomiquement irréalisable. Donc, à garder en tête, on voudrait pas que ça fasse switcher.



La personne à l'aise dans son environnement n'a pas de difficultés à faire face à une situation nouvelle. Elle sait comment réagir et peut faire face à tout ce qui se présente.

Ces personnes varient d'une personne à l'autre (chaque personne a ses propres besoins et préférences) mais elles ont toutes en commun la capacité d'adaptation et de résilience. Elles sont capables de faire face à des situations difficiles et peuvent trouver des solutions pour les surmonter.

Les signes précurseurs les plus fréquents sont :

- un changement de l'humeur marquant une tristesse et une fatigue accrue
- une perte d'intérêt pour les activités qui l'ont habituellement intéressée
- des troubles du sommeil (réveil aux petites heures du matin, insomnie)
- une accélération de fond avec des moments plus aigus, considérées comme routines et sans danger (sorties nocturnes, etc.)
- une irritabilité inhabituelle qui nécessite beaucoup d'explications
- une fatigue importante ou un ralentissement des mouvements
- une impossibilité à agir, à accomplir les tâches quotidiennes
- une sensibilité exacerbée au bruit ou à l'agitation environnante
- des modifications inhabituelles (alimentation ou augmentation de la consommation d'alcool)
- etc.

Savoir reconnaître ces signes précurseurs est particulièrement important pour aider une personne à lutter contre la dépression.

EXIST

J'emmène cette année de merde  
où il y'a plus de gens qui croient  
que de gens qui l'aiment.

J'emmène cette vie monotone  
les jours plus que j'ai la date  
la date de plus de compassion  
et de moins de frustrations.

Tu rage t'en fais quoi hi?

t'en fais quoi?

Arrête maintenant, faut arrêter  
de me tirer le nerf on est dans  
à quel moment tu veux aller de  
l'avant.

J'ai la rage et l'épuisement.  
la fatigue et la tête au cas.

Qui viendra lever les nuages  
S'rien que il manque qu'un peu.

J'emmène cette année de merde  
où il y'a plus de gens qui croient  
que de gens qui l'aiment.





**vide.**

Le vide est peu fertile.

Le vide, c' est la position sûre dans lequel ton crâne se met pour fuir le mode panique.

Le vide, il te fait te sentir rien, il est vide quoi.

Tenter une approche différente : le vide est synonyme d' espace, de possibilités infinies ?

Le vide me fait dormir comme une patate, avec à peu près autant de neurones qui tournent que dans cette dite fécale.

Pourtant, le vide est confortable, alors pourquoi pas le transformer ?

Le transformer en terreau, le manipuler et le modeler pour y faire pousser des plan(t)s.

Possibilités multiples, trop de choix, bug du cervelet, échec.

C' est souvent comme ça que ça finit, mais pas comme ça qu' il faut s' en souvenir, car avant le bug il y' a eu des idées, et celles ci n' ont pas disparu, elles se sont juste enfouies jusqu' à une période plus propice à leur épanouissement.

C' est lent, comme une saison.

Puis ça pousse, ça sort la tête.

Et c' est beau, ce qui peut en sortir, de ce soit disant vide.



Je pense ici avoir écrit et présenté ce qu' il fallait,  
ce qui m' était nécessaire et je suis contentée  
de ce que tu as pu lire et voir jusqu' ici.

Maintenant, je laisse la parole à des ami.e.s, proches,  
qui m'inspirent par leur vision et leur histoire.

Merci à eux d' avoir accepté de participer à ce projet,  
certain.e.s se présenteront, d' autres pas.

Mouette.

Je n'en peux plus de mes silences, d'abord une arme qui m'a servi à me protéger durant mon enfance et mon adolescence s'est retournée contre moi, tout est devenu une menace.

J'ai eu 25 ans cette année et j'ai l'impression de les avoir gâchés, à faire des concessions, de m'être plié à tout, d'avoir baissé la tête et les bras trop souvent. Je ne suis courageuse en rien.

Ce silence m'a protégé et maintenant il m'étouffe à chaque jour qui passe.

Je voyais défiler ma vie comme si je n'avais aucun contrôle de rien.

J'ai eu souvent l'impression que dans chaque situation de stress mon esprit quittait mon corps pour y laisser une bouillie infâme de bégaiement de manque de confiance en moi et des larmes au bord des yeux.

Mon esprit me lâche devant les flics, mes jambes tremblent devant un père religieux, ma vision se trouble devant un ancien patron et collègues abusif, ma joie de vivre s'envole devant les flics.

Je suis une pinata d'1m80 qui souffre de complexes et d'un sentiment d'infériorité

puis un jour le monde s'est arrêté pendant quelques mois et j'ai commencé à avoir moins de crises d'angoisse, mon cerveau s'est enfin reposé. Plus de boulot, plus de mots atroces de la part de ma famille.

Juste un silence (le bon cette fois) et le reflet de mon visage dans un miroir et j'ai enfin compris que j'avais le droit de dire non, de m'affirmer et d'être qui j'ai toujours gardé secret à l'intérieur de moi, à savoir le fait que je sois trans.

Depuis j'essaie de parler, crier, chanter, pleurer le plus possible , j'échoue des fois mais c'est devenu ma nouvelle protection et j'espère, la plus salvatrice.

Shango (pour le moment)



## PROLOGUE

Sebxexe

40 ans, Veuf

183 cm, 104 kg, Peilu

- Je suis :

Ours

- Branché par :

Ours, Cuir, Bisexuels, Grasseuilletts

- Je suis ouvert à :

Amitiés, Relations, Plan cul, Rencontres, Chat seulement  
Contacts

- Mes préférences sexuelles et mes précautions :

Versatile, Sexe oral, Fétichiste

Préservatifs, Discutons-en

XXX XXX XXX XXXXXX XXX

- Ce que je cherche :

Veuf depuis le 4 septembre, ici pour discuter,  
ensuite on verra.

- Ce qui m'intéresse :

Musique, littérature, arts en général

Anthropologie, Philosophie, Psychologie

Restos / boire un verre entre amis

- Santé sexuelle :

Statut : Négatif

Dernier test : Octobre 2020

Jeudi 22 Octobre 2020

Sept semaines, le Charlatan

Sept semaines, "mignons p'tits étudiants"

Sept semaines, malaise en rue

Sept semaines, effroi... pompiers...

Sept semaines, urgences, déchecage, salle d'attente

Sept semaines, chambre en réa'

Sept semaines, prénestic

~~Sept semaines~~

Sept semaines,adrénaline... antibiotiques...

Sept semaines, diagnostic

~~Sept semaines~~

Sept semaines, garder la face

~~Sept semaines~~

Sept semaines, "Je veux vivre"

Sept semaines, prendre ta main

Sept semaines, t'embrasser sans arrêt...

~~Sept semaines~~

Sept semaines, tête sur ton torse

Sept semaines, Captain America

Sept semaines, artificiel cœma

Sept semaines, machines qui font "bip, bip..."

Sept semaines, essayer d'être fert

Sept semaines, y croire jusqu'au bout

Sept semaines, "The Time Warp"

Sept semaines, "Sweet Transvestite"

~~Sept semaines~~

S

Sept semaines, bicarbonate...

Sept semaines, écouter tes derniers battements

Sept semaines, ultime étreinte, corps inanimé

Sept semaines, caresses sur ton visage, regard vide

Sept semaines, baisers sur ta bouche ouverte par

~~Sept semaines~~ une putain de merde en plastique

Sept semaines, derniers mots

Sept semaines, cœur qui lâche

Sept semaines, débranchement, nettoyage

Sept semaines, dégringoler... crier dans les escaliers

Sept semaines, lèvres sur tes lèvres déjà froides...

Et tes yeux... pas entièrement refermés

Sept semaines, envie d'hurler

Jeudi 29 Octobre 2020

Flash ! à terre... corps leourd, gestes leurds  
Manque avec un M capital  
Et tous les symptômes avec  
Liste inadaptée, inutile, inepte  
Puis la rage seurde, dans son coen, XXX lancinante XX  
et patiente

Tête engeurdie, cœur en plein Ground Zero

~~XXXXXXXXXX~~

Pattern cachets, café, cachets, café, café, mégot, café  
cachets, mégot, mégot

X

Mercredi 4 Novembre 2020

Deux mois...

Ce matin y'a du soleil dehors XX XXX XXXX XXXXXXXX  
Et y'a d'la merde dedans

XX Epuisé de nager à contre-courant en pleine tempête  
Quand je voudrais tranquillement me laisser XXXXXX sembrer  
A c'qui paraît j'suis fort... à c'qui paraît...

J'le suis pas... j'dissimule, j'cameufle, j'ai l'habitude  
Mon pilier s'est effondré, et moi avec

Paumé au milieu des XXXX ruines, là où ça schlingue  
Un mélange de peussière, de pourriture et de charogne  
L'unique chose qui me tienne debout est ma promesse  
XXX

Je m'y agrippe du bout des doigts, comme sur les bords  
d'une falaise

Pas de passé, pas de futur, juste un instant infini et pur  
Conscience captive des perceptions

J'arrive parfois à m'évader du mitard

Mais ça va aller hein, j'ai pris XXXX mon traitement

"On augmente les doses mon p'tit

On accélère le processus"

XXXX XX XXXXXX X

Nuit du vendredi 6 au samedi 7 Novembre 2020

Rêve ultra réaliste dans lequel je me réveille à la maison  
Dans notre lit  
Me lève sans prendre le temps de mettre un slip  
Te vois dans ton bureau et te dis :  
"PUTAIN BEBE !! J'ai rêvé que t'étais mort !!  
Me fais jamais une blague pareille !"

X

Mercredi 11 Novembre 2020

Crise en plein déjeuner avec XXXXX et XXXXX  
Je bois une Teurtel Twist, celles que tu aimes tant  
XXXX  
Me dit "Tiens bébé, on s'boit une Teurtel !"   
Me suis rappelé du dîner samedi dernier avec XXXXXX  
et sa fille XXXXXXXX  
Elle se souvient encore que tu la faisait sauter sur tes  
genoux quand elle était toute petite  
Elle nous a préparé un plat à base de poisson cru  
et XXXXXX d'avecat, alors que j'ai jamais aimé ça  
J'ai adoré !  
Adoré que tu puisses en quelque sorte y gâcher aussi  
Adoré te sentir parmi nous, avec XXXXXX, pour XXXXXX  
Veille sur elle XXXXXX aussi, elle en a vraiment besoin  
On me dit que ça va s'arranger  
Qu'avec le temps la souffrance sera moins à présente  
"Mais en fait qu'est-c't'en sais paup'cen ?!"  
Elle m'accompagne à chaque instant  
J'apprends comme je peux à vivre avec  
A la dompter... avec résilience...  
Pression qui monte, yeux humides, XXXXXX XX XXXXX  
Moment de chute stoppé net  
Faudrait surtout pas que ça s'veit  
XXXXX XXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXX XXX XXXXX  
J'sais pas, j'ai p't'être juste les nerfs qui lâchent

Jeudi 12 Novembre 2020

Gros coups sur la gueule, du matin au soir  
Impression de flettement, "ça plane pour moi" à 5000  
Abruti, perdu  
Entouré de personnes formidables, seul  
Besoin de chaleur, de tendresse, de caresses, les tiennes  
Un moment d'affection et de repos  
"Quand c'est trop c'est Tropice"

X

Vendredi 13 Novembre 2020, 11h07

Je fais d'men mieux, c'est pas suffisant, X j'suis au fond  
J'aimerais te poser tant de questions  
Te demander tant de conseils...

XXXXXXXX XXXX XX XXX

J'essaie de t'écouter, de les entendre  
Je voudrais les suivre tellement mieux  
Mais tu m'connais, j'ai une tête de bois  
Pis discuter d'un tas de p'tits trucs  
Des conneries, rigoler

T'emmerder en râlant tout seul comme un con devant les infes  
Te demander quand tu prépare un repas :  
"Qu'est-ce que tu fais ?"

Et que tu me répondes :

"Je cuisine !" (Captain Obvious va !)

Que tu m'appelles "Gros Nez"

Et te dire : "Non, c'est toi Gros Nez"  
M'allonger sur notre canapé tout pourri  
Ma tête sur ta cuisse

Je n'me suis jamais senti mieux qu'à cet endroit

X

X'

Vendredi 13 Novembre 2020, 19h43

10 semaines depuis ton départ  
16 ans depuis le départ de Jhen Balance  
Ceil en boucle au programme ce soir  
Geing Up, "It Just Is"

Mardi 17 Novembre 2020

Ramène-moi à la maison bébé...  
Viens en arrête cette XXXX farce de merde  
Et en rentre tous les deux, enfin chez nous

X

Vendredi 20 Novembre 2020

Comment décrire "ça" simplement ?  
Une peine, une douleur et une rage si massives  
Qu'elles s'effondrent sur elles-mêmes  
Un trou noir

X

#### EPILOGUE

"Les pluies acides décharnent les sapins  
J'y peux rien, j'y peux rien  
Coulé la résine  
S'agglutine le venin  
J'crains plus la mandragore  
J'crains plus mon destin  
J'crains plus rien"

Alain Bashung "Angora"





Quelle période étrange...

une période où tout le monde est confiné, replié. Où tout le monde essaye de se sortir de l'ennui par X moyens.

Moi j'écris, faut dire j'aime cela et j'ai le temps. Ça oui...purée...du temps...

j'écris toujours pour me vider, vider un trop plein d'idées noires, trop plein d'anxiété, trop plein de solitude, trop plein de paranoïa.

Et là nous avons décidé à plusieurs d'écrire sur des choses qui nous rongent comme la psychophobie, le validisme, le handicap invisible.

Je le prend une fois de plus comme un moyen cathartique de réfléchir sur moi. On verra vite que j'ai plus de questions que de réponses. Dans le fond, se poser des questions sur ce qui se passe autour et dans moi permet de rester assez affûté pour combattre le monde.

Je parle de santé mentale car c'est une question qui me parle, une question qui me touche personnellement.

Et là j'ai l'impression que les personnes souffrant d'un problème de santé mentale se prennent un double confinement, confiné en particulier dans notre confinement général.

D'une j'ai une grosse pensée aux personnes enfermées à l'HP, qui doivent subir en plus de l'enfermement habituel, un enfermement dans leurs chambres. La camisole n'est pas loin pour les esprits récalcitrants, flippés, angoissés, esseulés.

Et deuxièmement, en ce qui me concerne, laissés de coté par mes aides habituelles. Je ne peux plus faire mes ateliers de relaxation, je ne peux plus voir mon infirmière et ma psychiatre. Depuis quelques mois en plus de ma médication habituelle, j'ai ces suivis qui me permettent de tenir la tête hors de l'eau, de m'accrocher à la barque de sauvetage, celle là que j'ai lacérée au mois d'août 2019 en faisant une nouvelle tentative de suicide, la plus grave que j'ai pu faire.

Déchoquage, trachéotomie, réanimation, coma et peur. J'ai quitté la ville pour m'établir près des sapins de mon enfance, de ma famille et d'une partie de mes amis. Cette barque où ces soignants sont présents, je ne veux plus la lâcher même quand ma tête fait des histoires et où ma bipolarité est en train de s'accoupler avec des passages schizoïdes et paranoïaques.

Dû à une pneumopathie très grave découlant de mon overdose de médicament, je suis une personne à risque, et ça, quand tu luttes avec des idées paranoïaques, c'est pas simple. Donc je sors très très peu, masques, gants, savon...vous connaissez hein ?

Je suis très chanceux d'habiter la campagne où je vis dans un appartement spacieux pour une seule personne et où j'ai une grosse terrasse pour prendre l'air. Beaucoup de mes amis citadins n'ont pas cette chance.

Ma famille n'est pas loin, prend souvent des nouvelles, est d'une très bonne écoute, tout comme mes amis qu'ils soient du même village ou à l'autre bout de la France. Je suis très chanceux d'avoir ce monde autour de moi, et d'avoir trouvé des soignants empathiques qui ne soient pas juste des distributeurs de médicaments ambulants.

Mais voilà, je me sens seul.

Tout est fait autour de moi pour aller le mieux possible et je ne sais attraper cette chance.

Pourtant les amis.es sont le meilleur des soutiens non ? En tout cas les miens oui.

Je me sens seul en temps normal, seul avec ma maladie, seul dans ma tête, seul... mais pas en apparence. Serait-ce une forme d'handicap invisible ?

De toute façon les problèmes de santé mentale sont assez invisibles et ô combien handicapants, alors...

Je suis assez casanier, j'ai toujours besoin de beaucoup de repos, de dormir etc. pour avoir une santé la plus stable possible, et je parle pas des medocs qui sont bien nombreux pour m'aider (relation amour / haine persistante)

Je me suis donc dit, « un confinement, trop facile, c'est un peu comme si l'état décrétait que mon style de vie était la nouvelle norme », malheureusement ça aurait été trop facile.

Mon chez moi qui est un cocon extrêmement important devient bien trop collant, et le canapé est un trou noir, d'où rien ne peut échapper.

Ma solitude habituelle, celle que je m'en veux de ressentir, tellement les gens se démènent autour de moi, est amplifiée, je ne peux plus serrer mes proches dans mes bras, sentir leur chaleur et leur bienveillance.

Et bien sur je suis aussi doté d'une bonne connexion internet, téléphone.. tous ces moyens pour se tenir proches...

Je m'en veux de ressentir cela, et je ne peux pas l'exprimer à mes proches à quel point je me sens seul avec ma maladie, je ne peux pas, eux qui sont si présents.es

Je peux l'exprimer sans crainte avec mon infirmière et ma psychiatre, mais cette saleté de virus m'a enlevé ce droit. Il y a bien une ligne d'urgence à mon CMP, mais ce que j'ai besoin c'est de discuter avec quelqu'un qui puisse me voir, toujours le besoin de montrer et de vouloir prouver « je ne mens pas, je vais mal, croyez moi »



Puis mon mal être est amplifié, ma paranoïa en roue libre.

Les sons se font plus agressifs, l'inattendu est mon ennemi, les bruits éparses sont des attaques dirigées et bien ciblées vers moi. Fausses croyances, hallucinations auditives, le package de winner.

Et ma tête en profite, courbatures, souffle court, mal au crane..tout les indices du virus.

La période est inédite, je croyais pouvoir passer ce moment avec une certaine facilité mais non, les signaux de

l'anxiété changent, se transforment et mutent avec le virus. Le SAMU m'a dit d'aller tout de suite aux urgences, et après avoir checké mes constantes, les soignants m'ont dit qu'il n'y avait aucune problème... foute tête, en plus tu fais perdre du temps à des personnes qui n'en n'ont pas assez. Heureusement la bienveillance était au rendez vous, et ont bien compris mon anxiété...

alors j'essaye de m'en sortir, faire des smoothies canons tous les jours, jouer à des jeux vidéos et regarder des séries. J'arrive à m'en vouloir de pas arriver à lire, trop de concentration, puis c'est pas le moment de lire CIORAN je pense.

Et écrire, cela a été très compliqué pour commencer mais ça me fait du bien. Ma soeur de folie, souhaite qu'on se renforce, qu'on s'aide et qu'on soit fier de nous même. Alors on essaye des défis lecture et écriture, forcer la chose, en chier parfois mais être fier de ce qui a été produit. Même si cela se résume à 10 lignes d'écriture et 15 de lecture. Ça sera carrément plus dur de lire qu'écrire vraisemblablement. Je sais pas trop pourquoi, peut être que c'est simplement le fait de pouvoir couper sur papier (ou plutôt sur écran) les tonnes de questions, réflexions et autres pensées qui me saute à la gorge et à la tête

Pour faire autre chose que s'avachir dans le canapé devant une niaiserie de la télé, j'ai fait un choix intermédiaire qui est de regarder des chaînes youtube de vulgarisation scientifique. C'est pas sorcier version 2020 quoi. Je trouve ça assez chouette et je m'en veux moins d'être au fond du canap.

Les jours défilent lentement et des journées sont plus faciles que d'autres, quand on a choisi ce jour pour faire des courses on se dit que ça sera ça en moins à être reclus. Et la journée s'annonce bien, il fait beau, les rayons de soleil chauffent mon salon en le teintant d'un joli orange. Un bon vinyl par dessus ça et on est prêt pour écrire un peu, bien assis sur sa chaise de bureau. Je me dis même qu'il serait le moment de penser à ce collage que je veux faire depuis un moment, un superbe collage avec des images bien pétées de conspis et autres délires complotistes.

Mais voilà que la CPAM m'appelle et me fasse tomber dans un tournoiement infernal et infect. Besoin de bulletins de salaire pour mes arrêt de travail.

Oais arrêt de travail parce qu'en temps « normal » je suis Accompagnant d'enfant en situation de handicap. Mais depuis ma tentative de suicide, bah.... impossible de travailler, déjà tellement dur à juste penser à se relever, penser à soi, tenter de remonter la pente..

soyons clair, il faut envoyer quelques bulletins en pdf par mail. RIEN DE BIEN SORCIER

Mais voilà tout se précipite, peur au ventre, je chancelle à cause des vertiges que je me prends en pleine gueule, des nausées viennent on sait pas pourquoi, et ça tourne, tout tourne autour.

Appel à ma mère, je suis dans la merde, on me piste, on me veut du mal et si je suis pas en règle comment je vais manger ? Ça se trouve ils vont me couper parce qu'ils croient que je ment , Mais ce silence dans sa voix après mon prénom , pense t'elle que je me ment sur mon prénom ? Elle sait pas qui je suis, je suis un déglingo, je vais tout défoncer si ya un problème, oui mais du coup comment je fais si je dois aller prouver que je suis malade, il faudrait que ma psychiatre dise que je suis fou, pourquoi je suis trempé, merde ça se trouve je suis malade, ça y est j'ai des crampes en plus, c'est ce foutu virus, faut que j'appelle mon médecin, merde en plus impossible d'aller voir mon infirmière pour ma relaxation, de toute façon la personne qui était à coté de moi l'autre jour elle doit avoir de vrais problème elle, merde mon dossier MDPH était il bien fini ? Je l'ai envoyé ya des mois et je reçois encore mon AAH, ça doit être bon...

Ma mère avait l'air fâchée... putain qu'est ce que je suis un mauvais fils, je donne du soucis a mes parents, normal qu'elle soit fâchée, tout ca c'est quand même pourri, mais elle doit comprendre que je peux pas le faire seul, elle doit m'aider à tout prix, sinon je vais perdre mon logement et je vais tomber dans une spirale infernale, et dire que j'ai acheté un magazine sur des complots pourris ce matin, j'aurais du garder ça pour manger.

3 appels de suite à ma mère, j'espère qu'elle m'en veut pas...de quoi ? De tout !  
Calme calme calme...CALME J'AI DIS !

Contrôle du souffle, la tempête dans un verre d'eau c'est dur à gérer, t'inquiètes on redescend tout le temps, faut que je dise à ma mère que je suis désolé..maman j'aimerais tant que tu me sers dans tes bras...

j'ai tellement besoin de quelqu'un, je veux du contact, une douce chaleur et un souffle dans le cou, je veux que mon père me siffle ce petit air qu'il faisait quand j'étais enfant pour m'endormir.  
SERREZ SERREZ FORT

Je suis extenué, je vais mettre un petit peu de musique...un truc calme où je pourrai faire mes exercices de respiration.

T'es vraiment qu'un gros cinglé, t'as vraiment pensé qu'on te voulait du mal et que les gens cherchent à te nuire et te blesser ?

T'es qu'une merde, tu le sais que t'es entouré...

je vais m'allonger un peu, dans la bataille mon esprit m'a foutu une bonne grosse droite dans la gueule.

Etre psychiatriisé c'est double peine en confinement, impossible de bouger de chez moi, impossible d'aller voir mes soignants, impossible d'aller voir des proches.

Etre rassuré va être un sport de combat, et au vu de la dernière bataille, je vais y perdre des plumes. De toute façon on en a rien à foutre des fous en temps normal, alors là...

Puis on le sait bien « on souffre tous pareil de pas voir X, de pas sortir»

Bah non on souffre pas pareil, on a jamais souffert pareil, je suis seul, je suis triste, je suis fou et je me bat, comme mes collègues de folie...et je veux pas connaître la prochaine bataille, je sais pas ce qu'il me reste comme énergie.



Les plus précaires en première ligne, les rebuts en première ligne, les inadaptés en première ligne, les fous en première ligne, les taulards en première ligne, les clodos en première ligne, les putes en première ligne. VIVE LA PREMIERE LIGNE

Voilà 3 jours que cette attaque de panique et de parano est arrivée et je suis épuisé, toujours épuisé

Je dors beaucoup et mal depuis, des nuits de plus de 12H et des siestes d'une ou deux heures en plus dans la journée.

Cela m'arrive souvent, quand je vais pas très bien, je dors beaucoup.

C'est sujet à rigolade avec quelques amis, j'ai le surnom de ronflex ou totoro, ça me gène pas trop ces deux personnages sont bien sympa, et dans le fond je rêve sans doute aussi cool que totoro

Le problème c'est les gens que je connais moins, des amis moqueurs, des gens pas trop attentionné.es qui pensent que je suis un bon à rien et qui en plus à le culot de dire « qu'il est fatigué ! »

Ba oais je dors beaucoup et je sais pas faire autrement, je vais pas me mettre au speed ou à la coke juste pour satisfaire des esprits grincheux ou jaloux.

Oais j'ai pas de taf et oui je suis fatigué, que ferais-tu si les journées que tu passes ne seraient que souffrances, ennui, remise en question, vertiges, nausées, paranoïa et j'en passe ?

Oais moi j'ai rien contre moins dormir, par contre tu prends ces 7 ou 8 cachets que je prends chaque jour avec leur lot d'effets secondaires et l'envie de sauter par la fenêtre.

A ce stade, alors là, oui, je veux bien qu'on échange.



Durant une de mes siestes à répétition, j'ai eu 2 coups de fil, et pas des moindres, des coups de fil qui font du bien, et qui rassurent.

Le premier c'était mon infirmière du centre médico psychologique (CMP) , elle me passait un coup de fil pour voir comment je gérais l'enfermement, la solitude et les probables conséquences sur mon corps et esprit, on a discuté 10mn, la tête embrumée et ému.

Il y a une garde au CMP en cas d'urgence, c'est bon à savoir, j'habite à 300m du centre, si ça va pas je déboule.

Puis un peu plus tard, encore plus étonnant, le SAMU m'appelle, prendre des nouvelles aussi.

Il voulaient s'attarder sur le fait que je leur avais exprimé ma maladie etc.

Alors il viennent aux news, comme si ils avaient pas déjà assez de taf en première ligne. Chouette et l'appel fut très agréable, ils vont m'appeler quelques fois dans la semaine et si j'ai besoin ça sera même un médecin qui me parlera. Chapeau.

Je suis mega ému, j'en pleure un bon coup, ça donne un coup de chaud assez agréable.

Bon les larmes elles viennent assez facilement en ce moment, je chiale devant des pubs alors bon...

Les keufs vous faites quoi pour aider les gens, vous qui à vous entendre seraient là au service du peuple, abnégation totale et sans compromis pour défendre la liberté des gens et leur venir en aide ??

j'ai même pas envie de répondre...salauds...

je me sens faible et vulnérable. Mon mental est vraiment une éponge à cette situation.

J'ai demandé aujourd'hui qu'un ami passe, on a bu des coups et c'était une solution pour me calmer mentalement.

Je sais très bien qu'on a du me juger acheter un pack de bière, je sais très bien que j'ai pas le droit

d'amener mon ami chez moi, mais bordel j'en peux plus, tout tourne au sécuritaire dans mon crane. J'ai demandé à mon ami au moins une 10aine de fois si la police pouvait passer chez moi.

J'ai demandé à mon ami comment réagir avec la police, comment me protéger.

Je suis sur que ces ordures me veulent du mal, je ne rentre pas dans leur case, mais de toute façon personne rentre dans leurs cases de merde. Chuis même pas fatigué, je pète un plomb c'est différent, mon esprit part en latte. Et je me sens hyper agressé. Je sais même plus ce qui est vrai ou non.

Tout ce que je sais c'est qu'il y a beaucoup de bruit autour de moi, les voisins surtout, mais je ne sais pas comment gérer ces sons, j'analyse plus rien correctement. J'ai peur mais je sais pas de quoi.

Je ne suis pas une menace, mais j'ai vraiment l'impression de me faire suivre, on m'a à l'oeil. La police j'en suis sur. Ces bâtards règnent comme des judge dread, la loi c'est moi.

On vit dans un état sécuritaire où ils ont tous les droits surtout sur les plus faibles, les plus foncés de peau, les plus précaires, augmenter les commandes de drones, de gaz lacrymogènes... Ces ordures s'en sortent toujours comme il faut, et ils sont constamment présents dans me foutue tête eux et mes voisins qui m'imposent des sons très forts et très soudains, exprès pour augmenter ma vigilance. Mais cette vigilance j'en peux plus et en plus ça sert à rien. En même temps peut être que oui, être vigilant peut empêcher que je me fasse agresser...Mais agressé dans son propre appart...c'est rare et encore plus dans les Vosges. Mais alors pourquoi ces sons ??? j'en peux plus de ce confinement, j'en peux plus de l'état et de ses chiens de garde et des ordures qui font leur jeu.

Qu'est ce que c'est que ce jeu des voisins, ils m'en veulent mais de quoi ?

Je suis sur que c'est moi, ils ont vu que j'ai accueilli quelqu'un. Mais c'était pour mon bien. Raph s'est fait du soucis en plus, j'espère qu'il va pas rentrer avec ce souci. Etre flippé dans un monde complètement dingue... j'en peux plus...faut que je souffle putain...

De toute façon, je suis dingue dans un monde dingue, je suis le pur produit de leur société.

Guerre psychique permanente... guerre sociale permanente... on est dans la merde, sauf les riches, les puissants et les chiens de garde de l'état. C'est une guerre totale dans mon crane. Et je n'arrive pas à penser autrement que par paranoïa envers l'état, ses flics, ses juges...folie, folie tu es bien là. Y penser et être conscient serait il une échappatoire ou une façon d'encore plus me stigmatiser ? Sauf que voilà, je ne sais penser autrement.

Guerre au virus, oais... Guerre à la guerre, guerre à l'état, guerre à l'HP.

C'est vraiment pas le moment de partir la bas... la prison dans la prison. Confinés à l'extreme..  
faut que je sauve ma peau d'une façon ou d'une autre

j'ai toutes les raisons d'avoir peur pourtant et comment me sortir de cela ?

Souffle court, affuté, sur les dents... bordel... comment décrocher ?

Antipsychotiques, neuroleptiques, stabilisateurs d'humeur, névrose, psychoses, suicide, pensées noires... bordel c'est où le mode pause ?

Ah oui, les anxios il paraît...oais il paraît aussi que c'est de la bonne grosse merdasse oais, ultra addictive, pire que bien d'autres choses... j'appelle des potes, mon ami vient de passer me voir, on boit des verres, je me calme, puis tout reviens quand je suis seul. Purée de solitude. ET je me vois mal vivre en quarantaine avec mes parents, être pas libre comme je le souhaite tout en faisant attention au confinement.

On fait comment alors ? J'ai plus mes soutiens médicaux bordel. Affuté, oreilles affutées, je devrais acheter des bouchons d'oreilles, mais j'aurais du mal je devrais être moins vigilant alors...Alors ca c'est pas possible non plus, ça serait un bouchon prêt à exploser.

Guerre, guerre, GUERRE, GUERRE !! mais au moins je suis pas vecteur de saloperies sécuritaires. Ma guerre c'est ma propre guerre, guerre à ma tête, guerre sur moi, guerre guerre.... et pas de cessez le feu, pas de paix. Jamais.

On doit être au 30eme jour de confinement, et Macron nous en redonne pour un mois minimum, après il y aura le déconfinement partiel et pour différents groupes, de différentes manières.

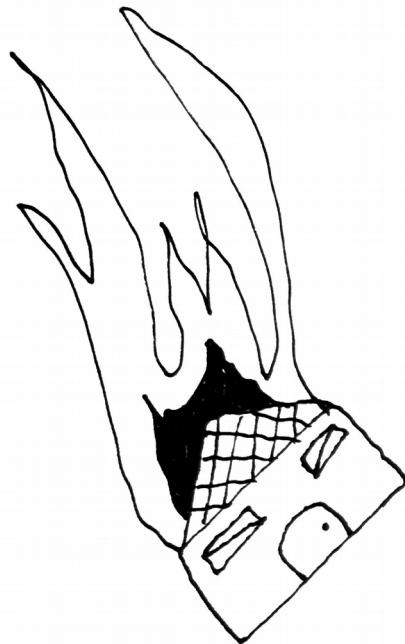
Oui oui c'est bien vague tout ça.

Moi de toute façon en tant que personne reconnue comme travailleur handicapé, et détenant une allocation adulte handicapée (AAH), je peux me promener sans limite de temps ni d'espace. Et puis je peux être accompagné d'un ami, d'un parent. Maintenant je peux me promener avec mon bon raph et il peut venir me visiter.

Le problème c'est que je suis aussi dans la case des plus fragiles avec les poumons qui ont pris cher lors de mon passage de suicidé en réanimation à l'hôpital.

Donc je pourrais sortir mais un des mes handicaps ne me permet pas de sortir.

Sauf si c'est pour sortir chercher des médicaments pour m'aider dans mon premier handicap, celui là avec lequel je pourrais sortir si je veux. Je comprends plus rien et mon appartement n'est plus sur.



Oais, depuis ma dernière crise de panique je ne peux penser autrement qu'en victime d'un complot entre la police et mes voisins. Ces derniers faisant le maximum de bruit pour se venger du peu de bruit que je fais (je marche sur le bout des pieds, je commence à faire attention à ne pas trop marcher, je diminue le son de tout dans l'appart.)

Ils ont même acheté un petit chien qui fait du bruit pour les aider.

Puis la police, fais son boulot de merde, et m'attendent. Je sais pas trop où je sais pas trop quand. Mais ce dont je suis sur, c'est qu'ils me veulent du mal, me judiciariser, me mettre dans leur stats, me tabasser, se foutre de moi, cracher sur ce que je représente, un espèce d'anarchiste qui hurle à qui veut l'entendre que la police c'est de la merde et l'état c'est pas mieux.

Oais, il se passe tout ça dans ma tête, j'exagère pas et si des proches lisent ça, non c'est pas pour être

le bon et gentil cramé qui quand même est sacrément fou et qui en est fier.

Oais non je me passerais bien de tout ca, mais il est vrai que je commence seulement à assumer mes fausses pensées, mes auto suggestions bizarres, ma voix me conseillant la journée longue...

J'ai pas de voix qui m'insulte ou je ne sais quoi. Non, j'ai ma voix qui est commentateur de ma vie 24/24, et je suis sacrément chiant.

Mais je dois pas être seul, quand j'ai lu des parties de *Barge* de ma pote Helo, j'ai eu un souffle de détente assez kiffant, comme si un poids s'enlevait. Elle parlait de sa vie, et la mienne est bien différente mais on partage certaines choses. De toute façon je le sais c'est une pote avec qui j'aime beaucoup discuter psy (et de plein d'autre chose oui oui), et qui m'a donné le courage d'être qui je suis avec les autres copain.ines de la crazy horde à Toulouse.

Alors à ce moment de ce confinement je profite de ma sortie Autorisée / pas autorisée pour me barrer de mon appart dans lequel je commence à dégoupiller et aller chez mes parents.

On s'entend, mon appart est hyper bien, j'ai une belle terrasse en plus. Non le problème c'est que ma tête part en sucette.

Chez mes parents, je n'ai plus peur de la police (c'est d'autant mieux, je peux la haïr sans peur) et il n'y a pas de bruits, pas de voisins.

Bref c'est tranquille et je me fais bichonner, oais c'est définitivement un bon choix actuellement.

Toujours mieux que finir aux urgences psy et aller visiter Ravenel (l'HP du coin).

Confiné dans une chambre minuscule pendant un confinement...non c'est pas mon truc.

Alors si moi et mes psychoses, ma paranoïa, on peut se faire porter, se reposer un peu, on en profite.

## A. Unlogical Feeling



Bien sûr que l'image romantique de la femme libre et libérée me manque. Je me vois assise sur le tapis de la salle de bain, musique à donf, épilateur dans une main, bière dans l'autre, clope au bec... vociférant « sex and violeeeeeence, seeex and violence ! »

O B



S

Mais je dois bien accepter que c'est tout mon être qui n'est plus le même. Pétrifiée par la vie ou réveillée par la mort ?

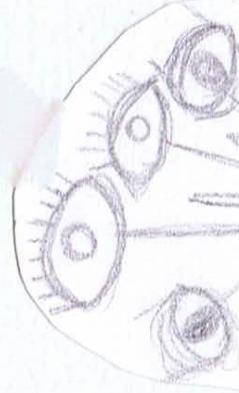
Certains rêvent d'être chat, moi j'ai l'impression d'avoir déjà eu neuf vies.

Alors souvent je me demande qui je suis. Je m'interroge aujourd'hui sur ce que je peux devenir si je continue à changer... ENCORE ?

J'ai envie de boire et de danser  
J'ai peur de plus savoir respirer.

C

Z

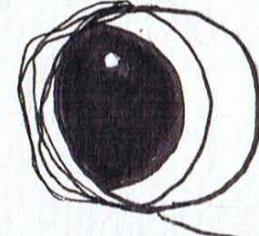


C

Z

Ma - helle

Et ce corps qui ne vit plus... Il me porte au jour le jour mais ne dit plus rien.  
Il est réduit à porter ma tête, lourde de tout : pensées, angoisses, peurs.  
Il ne dit rien. Il encaisse les coups, les bleus à l'âme.  
Il attend passivement la reprise du mouvement,  
le retour de l'impulsion élec-trique qui fait plié les orteils,  
transpiré le ventre  
et battre le cœur.



Voilà pour BR2, merci à tous les ceux qui ont pu participer, à tous les autres grâce à qui on garde la tête hors de l'eau.

Fin 2020.

Mouette.

**Loxam**  
the pel

... las películas  
de cine

A high-contrast, black-and-white halftone photograph of a person's face. The image is heavily obscured by large, bold, abstract text and graphic elements. The text includes "MARK" at the top left, "operacion" in a large, slanted font, "lateral" below it, "transcendent" in a smaller font, "turnout" at the bottom left, and "KATIE" on the right side. There are also several other smaller, illegible words and symbols scattered across the image.

Periodo  
ver f

100

0,82

JANSSEN

BR2

PARCE QU'ON SAURA JAMAIS SI UN JOUR TOUT IRA MIEUX.

ET QU'EN ATTENDANT, SORTIR DES TRUCS C'EST UNE BONNE

EXCUSE POUR S'OCCUPER ET EXTERIORISER.