© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Subutex vomissements puis bouteille chinoise

Par Profil supprimé Posté le 06/03/2022 à 14h36

Bonjour,

Ca va faire depuis 2008 que je n'ai pas écrit ou participé à un forum.
Pourquoi aujourd'hui ?
Peut-être parce que je me sens seul depuis trop longtemps, seul avec tout mes problèmes, seul au quotidien, seul mais je vie avec ma fille depuis c'est 3 ans 1/2, actuellement, elle va sur ces 17 ans.

J'ai passé mon temps avec me battre pour garder ma fille, mon ex-femme qui est trop sévère a mon goût envers ma fille a fait de ma vie un enfer pour essayer de récupéré notre fille.

Malheureusement, après plus de 9 ans d'abstinence suite à plus de 15 ans de consommation, j'ai rechuté.
Noël 2008, j'ai décidé de dire à ma femme que je voulais divorcé, pour anticipé une grosse rechute avec concequances grave, j'ai décidé de prendre du subutex, produit que je connais bien, je me le shooté la dernière année de ma grosse période de Conso.
Quand, j'ai repris le sub, j'ai bien sûr aimé les effets.
J'ai passé toute la période du divorce avec un sub de 8 par jour, malheureusement, j'en ai trop abusé, une période vers 2013, j'en prenait comme les tic tac, 3 voir 4 par jour mais sa ne sert à rien car au dessus de 8 en général sa ne fait plus d'effets, j'ai fait cela jusqu'au jour en 2014, j'ai commencé à vomir, je me demandé pourquoi, le matin, je me réveiller avec un petit mal de tête et des nausé, plus j'avançais dants a journée, plus le mal de tête augmenté avec des nausé de plus en plus fort, je devais trouver une position qui arrivé un peu à me soulager car le mal de tête devenais de grosses migraine et les nausé trop fort et toujours en fin de journée, je devenais tout blanc et je vomisais mes tripes.
Cette état revenais tout les deux jours rarement 2 jours d'affilié, je savais que le lendemain ça allait venir, pendant ces jours atroce, je ne pouvais pas manger et quand c'était le moment de vomir, je devais boire beaucoup d'eau avant car vomir avec l'estomac vide, je peu vous dire que ça fait atrocement mal, le corps essaie de vomir mais il y a rien, alors il force jusqu'à comme retourner l'estomac.
Plusieurs semaines comme ça, je me suis demandé pourquoi et c'était mon corps qui ne voulait plus le subutex, j'ai donc commencé à diminué énormément pour pouvoir arrêté malheureusement, ce produit me rendait malade et si je n'en prenais pas j'avais des crises de manque à pleurer.
Cette état a duré plus de 5 mois ou je vomiser 4 voir 5 jours par semaine pour vite aller mieux quand ma fille allait chez sa mère pendant les vacances, je calculé pour arrêté le sub 4 jours avant qu'elle parte pour que le manque commence le jour de son départ et je ne le prenais pas pendant 1 semaine de plus cela me permettait de diminué énormément mais à quelle prix ?
Au prix d'atroces souffrance, le manque ne s'arrête jamais, 24/24 je suis sur mon lit en position de fétus à faire de petit mouvement pour me dorloter, ça m'aider un petit peu, je ne voulais pas que ma fille me voit comme ça car c'était impressionnant, tu pleure, tu transpire énormément, tu es mal comme une dépression, mal au bide, dans la peau, mal être atroce au point de vouloir mettre fin à sa vie et beaucoup de symptômes que je n'arrive pas à expliquer, impossible de dormir, les doliprane ne font pas effets mais tu en prends quand même par espoir d'un soulagement bref, le manque est différent selon le nombre d'année de consommation et

la dose.
Le jour où ma fille rentrée, je reprenait le subutex a la dose d'arrêt moins 25% après j'affiné ma dose pour trouvais se que mon corps avait besoin, je me disais toujours si au moins mon corps me disait combien il avait besoin je galèrer moins à chercher ma posologie.
Bref, après la reprise du sub, le lendemain la migraine et les vomissements reprenaient aussi.
En 6 moins je suis passé de 16 mg ou 24 mg je sais pas à combien j'étais vraiment mais je suis arrivé à 0,2 mg de temgesic, j'étais suivi au CSAPA depuis 2009 et j'avais la chance que mon médecin prescripteur me laisse faire.
Dans toute cette diminution, le gros problème que j'ai rencontré c'était de diminué en cassent des petits bout sur le sub en estiment la diminution car le sub n'est pas sécable malgré qu'il y a un trait au milieu, cela veut dire qu'il n'est pas homogène, si on le casse en deux il n'y a pas la moitié dans chaque morceau, j'ai vraiment eu de gros problèmes avec sa, car sous dosé c'est un mal être, vague de grosse bouffé de chaleur avec transpiration et moi avant chaque début de manque, j'ai des douleurs dans mon muscle du tibias droit, bien connaître son corps permet de mieux géré car avec l'expérience des symptômes de début de manque peuvent être les mêmes qu'un léger sur dosage.
Le plus dur c'est le dernier mg de subutex, malgré être arrivé à 0,2 mg par jour les violents vomissements n'étaient pas parti, n'arrivant plus à diminué au dessous de 0,2 mg, j'ai voulu essayer de prendre de la codéine.
J'ai étais voir mon médecin traitant pour prescription d'un médicament à base de 50 mg de codéine et du paracetamol, je crois que c'était le Klipal, j'ai extrait à froid la codéine pour ne pas prendre le paracetamol j'ai attendu d'être en début de manque pour commencer la codéine mais quand j'ai pris la 1er dose de codéine, malheureusement, j'ai pas réussi à contrôler ma consommation.
Je n'avais plus de vomissements, ni de migraine car je ne prenais plus de subutex mais j'avais tout pris la codéine en quelques jours.

4 réponses

Profil supprimé - 07/03/2022 à 11h15

Bonjour,

Je me suis rendu compte que je n'avais pas posté tout mon message, il manque la suite avec la bouteille chinoise.

Donc, après avoir tout pris en quelques jour environ 1 gramme de codéine, j'ai du cherché autre chose que le Subutex pour ne plus être malade.
J'ai donc été chercher au marché noir un flacon de methadone 60 mg.
En ajustant pendant quelques jours, la dose que mon corps me réclamer pour ne pas être en manque était de 0,25 ml soit 1 tout petit mg.
J'avais rendez-vous avec le médecin du Csapa pour mon renouvellement d'ordonnance de subutex, je lui est dit que j'avais changé pour la methadone car je ne supporté plus d'être malade.
Le médecin m'a fait une analyse d'urine qui était négatif, vu le seul mg que je prenait c'était normal, il a envoyé l'échantillon pour analyse, je n'ai jamais su la suite, cependant, j'ai expliqué ma dose en imposant la suite du déroulement car il voulait que je prenne 5mg, je ne voulais pas, mon objectif était de continué la diminution pour arrêté complètement comme de 1999 à 2008 ou j'étais abstinent total. (Pour ce qui ce reconnaisse, j'ai fait la cure de 2 mois au château de Bussy le long).
Tout les jours, je venais prendre sous la surveillance du Csapa avec une seringue mes 1mg d'un flacon de 5 et le reste, il le jeté, avant tout, j' ai dû ramener mon flacon de 60mg pour qu'il le jete.
Cela a duré tout les jours pendant environ 2 mois, au bout de un mois, j'ai rien compris car toujours à la même dose, j'ai commencé à avoir des symptômes de début de manque, d'ailleurs l'infirmière n'a pas voulu augmenter et quelques jours plus tard j'étais pas du tout bien et j'ai pèté un câble la bas.

Le médecin avait donné les instructions qu'on pouvait l'augmenter jusqu'à 5 mg.
J'ai donc été augmentés.
Malheureusement, avec toute ces consos, mon cerveau a des problèmes pour la mémoires lointaine.
J'ai fini par aller chercher mon traitement tout les lundi pour la semaine.
Petit a petit, j'ai commencé à en consommé de plus en plus pour finalement arriver à 90 mg par jour.
A cette dose la, j'avais de grosse transpiration surtout dans le dos.
Eyan trouvé une petite amie après 10 ans de solitude, j'ai voulu me recesir et diminué.
J'ai commencé à faire une bouteille chinoise ou je diminué tout les jours de 1,5%, je me souvient que faire la bouteille chinoise, trouver ma posologie et mettre en route tout ça à été d'une complexité car il y a plein de calcul à faire et avec du recul, mon corps n'accepte pas une diminution de plus de 1,6%.
Bref, j'expliquerai plus tard comment faire une bouteille chinoise en mettant le plus de chance possible pour y arriver.

Donc, en 1 an de bouteille chinoise, j'ai réussi à diminué à presque 0.
Cependant, ma relation affectif n'était pas sereine, malheureusement, je suis tombé sur une femme qui ne me prenait jamais dans c'est bras, ne m'embrasser jamais, n'était pas câline comme je disais, cela me fessais rechuté 2 fois par an, à chaque rechute même d'une journée cela me ramenait à 6 mois en arrière, ma tolérance augmenté énormément, je devais retrouver la dose que mon corps avait besoin.
Finalement, après 2 ans de relation affective, j'y ai mis fin.
Pour la bouteille chinoise j'avais réussi à être presque 2 fois vers la fin.
Mais malheureusement, je n'arrive pas à tenir une année entière à diminué sans augmenter.
En perceverant, j'avais fin juin 2021 réussi à tenir 1 semaine sans rien prendre, je pense que j'étais arrivé à la fin mais c'est plus fort que moi, j'ai étais recherché du subutex (le subutex pour moi, il me fais un effet pas loin de l'effet de l'héroïne contrairement à la methadone qui ne me fait pas grand chose et me fait beaucoup piquer du nez).
J'ai consommé du sub pendant mes vacances de juillet et août 2021 et j'ai repris de grosse dose de methadone de septembre à janvier 2022.
J'ai refait une bouteille chinoise de 250 ml en décembre 2021 qui n'a duré que 10 jours, j'en prenait trop et les 5 dernier jours je la buvé au goulot. Car en prenant 4 ml se qui fait une diminution de 2,6% ce n'était pas suffisant, donc au bout de 3,4 jours je craqué et buvé au goulot 6, 7 fois par jour.
En janvier 2022, pareil, mais là, une bouteille chinoise de 500 ml avec 40 gélules de 40mg de methadone, pareil la dose de 8 ml ne m'allais pas trop petite, le manque commence et je reprends un peu pour quelques jours après finir au goulot.

Cependant, je frôle souvent l'over dose et je sais très bien que piquet du nez peut me faire une dépression respiratoire pendant mon sommeil !

Donc, je décide d'aller chercher beaucoup plus de methadone au marché noir, pour y faire une bonne bouteille chinoise bien dosé ou je pourrais diminué tout les jours sans aucun manque.

Je ramène 7 boîtes de 7 gélules de 40 mg, (moins 3 gélules car je me suis fait agressé par une personne en manque, j'ai dû lui lâcher 3 gélules pour avoir la paix), et 2 flacons de 60 mg.
Cela fait 1960 mg de methadone que je met dans une bouteille de 500 mg ou je peux la fermer avec un bouchon sécurisé d'un flacon, pour ma fille.
Donc j'ajoute, le sirop, les gélules ouvertes entières dans la bouteille avec 150 ml de sirop à la grenadine et le reste d'eau, je secours le tout, au début, la poudre des gélules fait un genre de pâte gélatine qui flotte avec les gelules, au bout de 2 jours, toute cette gélatin est complètement dissous.
Les matins, j'avais commencé à prendre 8 ml soit 32 mg et je rajouté 8 ml d'eau (1,6% pour une bouteille de 500ml) mais se n'était pas suffisant car j'ai des vagues de bouffé de chaleur, donc j'ai augmenté à 10 ml, pareil pas suffisant après 5 jours, je prends actuellement 12 ml, je rajoute 12 ml d'eau et la bouteille toujours au frigo, soit une diminution de 2,4 %, je sais que sa va pas le faire car, j'ai de grosse bouffé de chaleur et la nuit m'a transpiration au niveau de mon cou à une odeur, l'odeur du sous dosage mais je continu comme ça malgré tout car je diminue quand même et j'ai un autre projet.

Vu que la methadone est un stupéfiant, que les tests salivaire gendarme peuvent me rendre positif même si il paré que la methadone ne se retrouve pas dans la salive, il y a la prise de sang et le test d'urine, donc pour ne pas perdre mon permis à cause de la methadone, j'ai réfléchi est décidé de faire une bouteille chinoise avec des gélules de 50 mg de Tramadol mais pour cela, il faut que je puisse être vers 10 mg/jour de methadone qui correspond à environ 400mg de Tramadol.
Voilà, j'aimerais commencer le Tramadol dans 3 mois, normalement, j'en aurais environ 450 gélules.
Je vous remerci pour votre patience pour la lecture.
Désolé pour les fautes d'orthographe, je me suis amélioré mais pas partout.
Je peux vous dire que avec la bouteille chinoise, on y arrive mais il faut vraiment être prêt, être stable sans son traitement, de faire beaucoup de calculs pour faire en sorte de ne diminuer que de 1,6% maximum et d'être très très patient, la diminution se fait tout les jours sans la sentir et au bout d'une année minimum on est complètement sevré.

Bonne journée a vous. Merci.

Pepite - 09/03/2022 à 11h55

Bonjour Yo,

Je viens vous répondre ici , même si je viens de lire votre réponse sur le post d'OXGAL.

Je suis très touchée par vos récits et je vous remercie de les partager avec sincérité.

Il y a un point commun entre vous 2, c'est la précision des données. Vous comme lui, vous êtes extrêmement précis sur vos conso. Une forme de contrôle qui vous rassure certainement.

Je découvre votre contrôle sur votre perte de contrôle. Paradoxal, non ?

Je crois que votre cheminement est ailleurs. Transmuter la chimie des produits en devenant l'alchimiste de votre existence.
Je ne lis rien sur votre suivi psychologique. Qu'en est-il ?

David signifie le "bien aimé" en hébreu. C'est celui qui a battu Goliath avec ses 5 cailloux de la rivière et qui était musicien.

Quelle musique pour votre existence aimeriez-vous jouer ou entendre David ?

Je lis que l'amour compte pour vous.

Certes les déceptions font partie de votre histoire et aujourd'hui, je ne sais même plus si on peut les percevoir ainsi. Ne seraient elles tout simplement des expériences ou experimenrations ?

Perso je pense que l'autre nous permet de grandir et de surmonter les blessures inévitables de l'existence.
Le roman n'est pas rose mais on l'écrit ensemble avec les fracas et toutes les émotions inhérentes à notre condition humaine.

Je suis confiante pour vous, vous êtes parent responsable et vous avancez.

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous à part votre enfant ?
Qu'est-ce que vous aimez ?

Pépite

Profil supprimé - 09/03/2022 à 18h00

Bonjour Pépite,

Tout d'abord merci pour votre message qui fait plaisir.
Je voulais vous dire que je suis navré pour la covid et heureusement que vous êtes triplement vacciné.
Moi, j'ai été obligé de commencer ma 1 er dose en décembre 2021 pour finir ma 2ème dose le 14 janvier 2022 car je rentré à l'hôpital pour y faire une coloscopie + fibroscopie.
Effectivement, je suis précis sur ma consommation comme Oxgal, en se qui me concerne, je suis obligé de tout contrôler, de tout noté car la methadone charge le corps pendant plus d'une semaine et les répercussions se font souvent recentir 1 semaine après, c'est très dur de contrôlé pour pouvoir prendre juste la dose pour ne pas sentir le manque.

Mon contrôle sur ma perte de contrôle, mon objectif est de toujours diminuer, je dois toujours contrôler ma Conso.
Dans le temps, je contrôlé déjà le nombre d'equanils que je prenais, des mon réveil j'en prenais 6 de 400 mg, je regarderais l'heure et calculé le temps que sa va faire effet, si après 45 mn je n'avais presque aucun effets, j'en reprenais ainsi de suite, souvent c'est traître car l'effet arrive tout d'un coup 2 heures après et j'en avais pris trop, le contrôle c'est une question s de survie pour ne pas mourir car malheureusement, moi je ne consomme pas à moitié.

Pour mon suivi psychologique, j'ai tout arrêté il y a 3 ou 4 ans, j'ai toujours cherché d' être suivi depuis l'âge de mes 20 ans, j'ai fais pas mal de centres, de cure de désintoxication et j'ai été suivi au Csapa de Versailles de 2009 à 2018, j'ai tout arrêté car j'en avais marre, de plus toute l'équipe est petit à petit partie, à chaque fois des nouveaux remplacé mais se n'était plus les personnes qui mon aidé depuis plusieurs années, pendant cette période, j'ai dû changer 3 fois de psychologue et à chaque fois, je recommençais à zéro mon histoire et se qui se passe dans ma vie.
Je n'écoute plus de musique, cela me rappelle souvent mon passé et peu me donner le cafard.

Oui, l'amour, la relation affectif compte beaucoup pour moi, comme je l'ai écrit après mon divorce, je suis resté 10 ans seul car déjà j'avais beaucoup de problèmes qui me tombé dessus à cause de mon ex femme et parce que je n'y crois plus vraiment, j'ai quand même vécu avec 5 femmes en concubinage, à chaque fois c'est moi qui arrête, j'ai constaté que je n'arrive pas à dépasser les 2 ans de vie amoureuse, bref, avec mon ex épouse, ça a duré de 2003 à 2009, elle est partie sous décision de justice fin 2010, si sa a duré autant de temps c'est que le mariage m'emprisonnier, je ne pouvais pas partir et quand notre fille est née en 2005, je ne pouvais pas la laisser seul avec sa mère.
J'ai eu la chance de pouvoir arrêté de travailler pour élevé ce petit être et je peux vous dire que sa été les plus beaux jours de ma vie.

Le plus important pour moi c'est de toujours bien m'occuper de ma fille, de prendre soins de l'appartement pour que ma fille vive dans un endroit propre, c'est très important, de faire en sorte qu'elle est c'est habits propre.

Ce que j'aime, j'aime beaucoup de chose, j'aime travailler même si je ne peux plus actuellement à cause de mon état du au rechutes.
J'ai passé des années à télécharger des films, pour me faire un petit serveur de 10 terra de films.
J' adore la piscine, normalement, je m'occupe de beaucoup de chose, je fais presque toutes les réparations de ma voiture plus l'entretien.
Je rénove mon appartement, plafond, tapisserie et sol des pièces, je répare presque tout les problèmes que je

rencontrent mais actuellement, je dors énormément, la nuit et le jour, je suis trop fatigué, les symptômes de début manque en permanence sont fatiguant et les petites rechute aussi, j'ai l'impression que mon corps est usé, il en a complètement marre de c'est drogue, pourtant, je ne prends rechute presque plus mais c'est vrai que j'ai fait fort de septembre à janvier 2022, ça fessais plus de 5,6 ans que je n'avais pas fait une longue rechute.

Depuis le confinement de la covid, je me suis remis dans la bourse, tout les jours jusqu'à fin juillet 2021 je lisé pour me renseigner sur les entreprises du CAC 40, quand j'ai fait ma liste de bonne Actions, j'ai commencé à acheté et revendre les actions en continuant à apprendre les astuces de 7h à minuit presque tout les jours pour y trouvé aussi ma tactique mais depuis septembre, j'ai lâcher à cause de la Conso mais entre deux Conso, j'ai toujours gardé un œil sur la bourse.

J'aime beaucoup les finances, j'aime cherché des opportunités d'investissement, connaître toutes les lois sur toutes formes d'investissement et l'imposition.

Voilà Pépite, j'espère que mon message vous trouvera en meilleure santé pour la covid et bravo pour le combat que vous avez eu contre votre cancer, vous êtes en rémission c'est une bonne chose même si vous avez toujours peur d'une rechute, il faut lâche prise et vivre un jour à la fois.

Sa me rappelle quand 2015 suite à des brûlures sous mes côtés côté gauche suite à avoir fumé trop de chit qui est trop coupé, les brûlures ne partaient pas, j'ai fait un scanner des poumons qui a révélé un problème à mon pancréas et rien à mes poumons, j'ai été invité à faire des examens complémentaires qui ont confirmé que j'avais une tâche noir à l'ampoule de vater avec des canaux intra hépatite supérieur à 6 millimètres, tout ça aller dans le sens d'une tumeur maligne, après recherche, on devait couper une partie du pancréas et les chance de survie après 5 années sont très faibles car beaucoup d'inflammation arrive après, j'étais anéanti, la seule chose que je pensée c'est quesque va devenir ma fille de 10 ans à l'époque, de plus que l'on n'est très très proche.
Je ne mangé plus par stress et angoisse, j'ai même perdu 15 kilos en 22 jours en attendant un RDV chez un gastro un lundi, le gastro m'a dit que mercredi il allait faire une endoscopie (si je ne me trompe pas) c'est m'endormir, allez avec une caméra examiné mon pancréas et mesurer ces canaux qui ne doivent pas dépassé 6millimetres, donc il me dit mercredi il me fait ça et vendredi il m'opérer, je m'étais pas préparé à que se soit aussi vite, cependant quand il m'a endormi, ma examiné avec l'endoscopie, juste avant de m'endormir il m'a dit que les prise de sang hépatite étaient bonne que je dois être en phase 1.
Au réveil, puis dans la chambre en attendant qu'il vienne me voir je ne me sentais pas bien, je me préparé à me faire opérer dans 2 jours, quand il est venu, il m'a dit qu'il ne comprenait pas, qu'il n'avait rien trouvé, que tout était normal.
La seule explication que j'ai pu trouvé c'est que peut-être le fait d'avoir maigris de 15 kg en rien mangeant pendant 22 jours, mon corps a dû manger aussi la tumeur ?

Je me dépêche car ma fille veut que je lui prépare son assiette.

Bref, je vous souhaite beaucoup de choses.
Au plaisir de te lire.

David.

Pepite - 10/03/2022 à 10h57

Bonjour David,

Je vais de mieux en mieux, merci.

"bravo pour le combat que vous avez eu contre votre cancer". Je vais vous surprendre mais je ne me suis pas battue.
Les cellules cancéreuses, je les fabriquais avec une origine potentiellement génétique (50%). 2 ans plus tard, les tests ont été négatifs, c'était donc une incidence.

Je me suis donc posée cette question :

Comment puis-je renouer avec mon corps que j'ai maltraité pendant toutes ces années ?

Face à la mort qui était là, omniprésente, j'ai commencé à cheminer pour l'alignement âme, corps et esprit.

Alors j'ai accepté les soins, tous, sans exceptions, en devenant partenaire de ma cure qu'une RCP a décidé sans l'avoir jamais rencontrée. Un protocole dense et intense.

Mon corps, je l'ai confié à des personnes que je ne connaissais pas. Il a été palpé, inspecté, radiographié, manipulé, découpé, râclé, tatoué, brûlé, mis à nu jusqu'à faire peur aux autres.

J'éprouve une immense gratitude envers notre système de santé tout en me rappelant que ce sont des humains qui nous soignent.

Mon mental, évidemment, s'est effondré à l'annonce de la maladie. Mes certitudes, mes croyances, mes valeurs, ce qui comptait pour moi ont été remis à plat.

J'ai donc accepter mes peurs en les laissant venir à moi et en les partageant avec celles et ceux qui étaient capables de les accueillir.
Mes pleurs, mes angoisses étaient légitimes. Mon mari est l'épaule favorite sur laquelle je peux me consoler même si j'en ai bénéficié auprès de mes amis ou de rencontres inattendues.

J'ai médité, lu, réfléchi à ce qui me rend heureuse profondément et j'ai exprimé clairement mes besoins.

Toutes les personnes avec qui je discute ont peur du cancer ou de la guerre. Ce sont les seuls mots qui "pénètrent" encore les gens...
J'entends avec incompréhension : "Il ou elle s'est bien battu". Que veut dire ce message ? Pour qui est-il ?

Pour moi cela écarte toute possibilité d'exprimer des émotions, des ressentis parce que les autres ne sont pas capables (ne souhaitent pas) d'entendre ou de supporter :

- La vulnérabilité, le désarroi, la tristesse, la réalité de la vie.

J'espère que mon mari exprimerait tout simplement ce qu'il ressent et notre impuissance face à cette maladie, tout en gardant espoir pour le futur. C'est cela lâcher prise, non ?

Votre écrit :

"Pour mon suivi psychologique, j'ai tout arrêté il y a 3 ou 4 ans, j'ai toujours cherché d' être suivi depuis l'âge de mes 20 ans, j'ai fais pas mal de centres, de cure de désintoxication et j'ai été suivi au Csapa de Versailles de 2009 à 2018, j'ai tout arrêté car j'en avais marre, de plus toute l'équipe est petit à petit partie, à chaque fois des nouveaux remplacé mais se n'était plus les personnes qui mon aidé depuis plusieurs années, pendant cette période, j'ai dû changer 3 fois de psychologue et à chaque fois, je recommençais à zéro mon histoire et se qui se passe dans ma vie.
Je n'écoute plus de musique, cela me rappelle souvent mon passé et peu me donner le cafard."

Je comprends votre lassitude David mais je lis au travers de la musique que vous avez besoin de consulter.

Avec le chant j'exprime mes émotions même devant les autres.
Croyez que c'est un moment intense mais tellement libérateur. cela fait longtemps que je dépasse la honte ou le malaise imaginaire en me permettant de ressentir ce qu'il se passe en moi.

David, je vous invite à écouter les podcast de philosophie is sexy dont celui sur la vulnérabilité.

Je vous invite aussi à donner une chance à un autre psychiatre, trouvez en un bon. Un qui pratique l'EMDR par exemple.
Moi aussi, j'ai eu des consultations décevantes mais gardez à l'esprit que rien n'est permanent, tout change.

Je vous recommande B Cyrulnik. Livres ou conférences dispo en ligne.

Merci pour le partage David,

Pépite