

Mon journal

32 entrée(s) · généré le mercredi 1 juillet 2026 à 16:05

dimanche 31 mai 2026 à 01:18

vider · intensité 8/10

Première entrée dans mon journal. Je teste.

Je suis triste et épuisé ces jours. Le travail est difficile, je me sens abandonné et trahi alors que j'attendais du soutien et du réconfort.

Anthea m'a dit hier qu'elle préférerait qu'on en reste là. Elle a dormi une nuit avec moi la semaine passée et j'ai beaucoup aimé. On a couché ensemble. J'aurais adoré approfondir la relation, qu'on devienne plus proches. On s'est vus qu'une seule fois et ça me fait si mal ce rejet. Je suis allé courir tous les jours de la semaine de travail. J'ai vu maman aujourd'hui, elle est venue à Genève. je suis content qu'on puisse parler, ça me fait du bien. Mais au final je suis toujours tout seul le soir. J'adorerais avoir quelqu'un dans ma vie. Je ne sais pas si c'est la société qui me fait croire ça ou si c'est moi qui aimerait vraiment ça. Justine et Xénia aussi ont prit de la distance. Je n'arrive pas à m'enlever de la tête que c'est forcément parce que je suis bizarre, TDA, Borderline, ou que quelquechose ne va pas physiquement qu'elles ne restent pas auprès de moi.

#solitude #corps #sommeil #amour #travail @Xénia @Borderline

!³ J'ai entendu ça, Felix.

Tu es épuisé — au travail, dans ta tête, dans ton cœur. Anthea, une nuit qui comptait vraiment, et puis une porte qui se ferme. Justine et Xénia qui s'éloignent aussi. Tout ça en même temps, c'est lourd à porter.

Et en dessous de tout ça, cette voix qui te dit que c'est *toi* le problème — ton TDA, ton borderline, ton corps. Que quelque chose en toi fait fuir les gens.

Tu t'en sors quand même : tu cours, tu as vu ta maman, tu écris. Tu es là.

dimanche 31 mai 2026 à 01:22

vider · intensité 8/10

Première entrée dans mon journal. Je teste.

Je suis triste et épuisé ces jours. Le travail est difficile, je me sens abandonné et trahi alors que j'attendais du soutien et du réconfort.

Anthea m'a dit hier qu'elle préférerait qu'on en reste là. Elle a dormi une nuit avec moi la semaine passée et j'ai beaucoup aimé. On a couché ensemble. J'aurais adoré approfondir la relation, qu'on devienne plus proches. On s'est vus qu'une seule fois et ça me fait si mal ce rejet. Je suis allé courir tous les jours de la semaine de travail. J'ai vu maman aujourd'hui, elle est venue à Genève. je suis content qu'on puisse parler, ça me fait du bien. Mais au final je suis toujours tout seul le soir. J'adorerais avoir quelqu'un dans ma vie. Je ne sais pas si c'est la société qui me fait croire ça ou si c'est moi qui aimerait vraiment ça. Justine et Xénia aussi ont prit de la distance. Je n'arrive pas à m'enlever de la tête que c'est forcément parce que je suis bizarre, TDA, Borderline, ou que quelquechose ne va pas physiquement qu'elles ne restent pas auprès de moi.

@Xénia @Borderline

dimanche 31 mai 2026 à 13:37

formulaire

Check-in :

• Tu mentionnes te sentir abandonné et trahi — c'est avec Xénia que ça se passe, ou c'est une autre personne ?

Non, celà concernait le travail. Cela fait 9 mois que je suis chez Patek Philippe et malheureusement j'ai à faire à des supérieurs qui ont des capacités de communications absolument nulles, qui n'avouent pas leurs tords. Mon formateur m'a mobbé et bizuté. J'en ai parlé à mon chef et il n'a pas réagi. Donc j'en ai pas parlé à d'autres personnes. Maintenant mes supérieurs veulent savoir pourquoi mon rendement est en dessous des attentes et je suis obligé de leur expliquer toute l'histoire depuis le début. Le chef de mon chef m'a dit que j'aurais dû venir

le voir plus tôt, mais moi je ne savais pas, j'étais nouveau et en position de faiblesse. Il m'accuse de ne pas avoir été coopératif et il me dit qu'il n'a jamais entendu de mal de mon formateur jusqu'ici. C'est pour cela que je me sens abandonné et trahi au travail. Mon formateur m'a mobbé et a eu des comportements très éloignés des valeurs Patek Philippe. Mon chef est un vieux qui ne sait pas communiquer, qui attendait de moi que je devine les choses. Le chef de mon chef pareil. Les femmes c'est encore un autre sujet... Je me sens seul, j'ai l'impression de ne pas plaire, d'être bizarre, de ne pas paraître "adulte", que dès que les femmes commencent à me connaître un peu elle mettent de la distance.

- Entre le travail et la solitude affective, qu'est-ce qui pèse le plus lourd en ce moment ?
Difficile à dire. La solitude affective.

J'arrive à transformer ces problèmes au travail en accomplissement personnel. En occasion de me respecter moi même devant mes supérieurs, à leur tenir tête. Donc j'arrive à y voir une manière de grandir. Ce n'est pas le cas avec la solitude affective. Elle me fait si mal.

- Quand tu dis que les femmes mettent de la distance dès qu'elles te connaissent un peu — tu penses à quelqu'un de précis en ce moment, ou c'est un sentiment plus général ?

J'ai trois exemples. Xenia, Justine et Anthea. Evidement elles ont chacunes leurs raisons et me disent qu'elles ont besoin de temps pour elle etc. Mais objectivement, si elles voyaient en moi la possibilité d'une belle histoire, elle ne mettraient pas cette distance.

Anthea n'a pas "mis de la distance", elle m'a dit qu'elle préférerait qu'on en reste la.

- Ces trois situations qui se ressemblent — ça réveille quoi en toi, comme conviction sur toi-même ?

Ca confirme que je ne suis pas du "boyfriend material". Que je suis bizarre, que je ne rentre pas dans les critères.

Je deviens over conscient que j'ai une calvitie. J'ai l'impression d'avoir trop de ventre (173cm, 70kg). Je me questionne sur la taille de mon sexe, je sais qu'il n'est pas particulièrement grand (je pense qu'il est normal, mais petit au repos). Beaucoup d'insécurité. Et je perds confiance en l'avenir.

- Cette conviction que tu es "bizarre" ou hors-critères — elle existait avant ces trois situations, ou c'est elles qui l'ont installée ?

Elle existait déjà bien avant, depuis longtemps.

- Cette conviction vient de loin — est-ce qu'il y a eu un moment dans ta vie, ou une personne, qui t'a fait sentir ça pour la première fois ?

Je ne me souviens pas de la première fois. Peut-être à l'école primaire? Je ne sais pas.

- Cette solitude affective, est-ce qu'elle t'amène parfois à des pensées sombres, ou tu restes dans la tristesse et la douleur sans aller plus loin ?

Je pense beaucoup à la mort. Pendant une période j'ai eu des pensées suicidaires. Mais j'ai compris que je ne pouvais pas faire ça à ma famille. Alors je me suis résigné. Mais les pensées restent. Je n'ai pas particulièrement envie de mourir. C'est juste que je n'ai pas envie de vivre si c'est ça la vie.

- Quand ces pensées arrivent, tu as quelqu'un à qui tu peux les dire — un psy, un médecin, ou un proche de confiance ?

Je vois régulièrement une psychothérapeute et un psychiatre (plus espacé). Ils travaillent dans la même structure et communiquent. Je n'en parle pas à mes proches pour ne pas les inquiéter.

Résumé : Felix traverse une période difficile sur deux fronts : au travail, une situation de mobbing chez Patek Philippe où il se sent trahi par sa hiérarchie, mais qu'il arrive à transformer en occasion de se respecter lui-même. La blessure la plus profonde est la solitude affective — trois situations récentes (Xénia, Justine, Anthea) ont renforcé une conviction ancienne qu'il est 'bizarre' et pas 'boyfriend material', alimentant beaucoup d'insécurités corporelles. Il pense régulièrement à la mort et a traversé des périodes de pensées suicidaires ; il n'a pas envie de mourir, mais pas envie de vivre si la vie c'est ça. Il est suivi par une psychothérapeute et un psychiatre qui communiquent entre eux.

dimanche 31 mai 2026 à 21:49

vider · intensité 10/10

Dimanche 31 Mai. Je suis allé courir ce matin, 10km avec le groupe de running NOZO. C'était

chouette, ça m'a fait du bien de voir des gens. Puis j'ai passé quelques heures devant Claude à améliorer mon P.OS. Puis je suis sorti pour lire. Je lis "Le père de nos pères" de Bernard Werber. Ça me distrait, c'est pas mal. J'essaye de ne pas faire de focus sur la souffrance provoquée par la solitude que je ressens. Je suis conscient que si je rencontrais quelqu'un dans cet état d'esprit et que nous nous mettions en couple, je ne peux que m'attacher de manière malsaine. Je me rends compte que si la solitude me fait souffrir, c'est parce que me représente l'autre (ma partenaire) comme ma sauveuse. Je souffre donc de l'absence de ma sauveuse. La réelle question est donc : De quoi ma sauveuse est-elle sensée me sauver? Et je réalise ici que mon malheur est évidemment beaucoup plus lié à ma situation professionnelle et d'accomplissement personnel (inexistant) qu'à l'absence de liaison romantique.

Je me sens coincé dans une situation professionnelle, financière de laquelle je n'ose pas sortir. Et je ne sais même pas de quoi exactement j'ai peur.

Quand je pense à ma vie sans ce travail, je me vois moins angoissé, avec plus de possibilités. Mais j'ai peur de me tromper. C'est donc ça. Ça revient. La peur de l'échec, de partir dans une direction et me rendre compte devant tout le monde que je me suis trompé.

#anxiété #solitude #amour #travail

!³ J'ai entendu une journée qui avait du bon — la course, les gens, le livre, un peu d'air.

Et puis, en dessous, une réflexion assez lucide et un peu douloureuse : que la solitude que tu ressens n'est peut-être pas vraiment une histoire d'amour manquant, mais le symptôme de quelque chose de plus profond — une vie professionnelle où tu te sens coincé, sans élan, sans accomplissement.

Et que ce qui te retient là, c'est la peur. Pas floue, pas abstraite — la peur très précise du regard des autres si tu te trompes de direction.

lundi 1 juin 2026 à 14:38

vider · intensité 10/10

Lundi 01 Juin '26

Cette semaine au travail je ne sais pas si je vais me faire virer la semaine prochaine ou pas. Mon chef est encore en vacances, donc on l'attend. Vendredi passé j'ai eu une discussion avec le chef de mon chef, le responsable de la section, et il a des doutes quant à ma place chez Patek. Je crois que j'ai presque envie de me faire virer, que ça soit le déclenchement de quelque chose de nouveau.

Ce soir je vais voir Justine à 18:30 au bord du lac. On va voir si ça me fait du bien ou si ça me détruit encore plus.

@Justine

lundi 1 juin 2026 à 14:39

vider · intensité 10/10

Lundi 01 Juin '26

Cette semaine au travail je ne sais pas si je vais me faire virer la semaine prochaine ou pas. Mon chef est encore en vacances, donc on l'attend. Vendredi passé j'ai eu une discussion avec le chef de mon chef, le responsable de la section, et il a des doutes quant à ma place chez Patek. Je crois que j'ai presque envie de me faire virer, que ça soit le déclenchement de quelque chose de nouveau.

Ce soir je vais voir Justine à 18:30 au bord du lac. On va voir si ça me fait du bien ou si ça me détruit encore plus.

@Justine

lundi 1 juin 2026 à 20:31

vider · intensité 4/10

Lundi 01 Juin '26.

J'ai été très efficace au travail. Concentré à 100% toute la journée. Je me sens comme un outil de production. Pas comme un humain.

En sortant du travail j'ai vu Justine pendant 45 min. Ça faisait longtemps qu'on s'était pas vus. J'ai l'impression qu'elle veut me dire quelque chose ou qu'elle veut que notre relation change (qu'on ne se voit plus vraiment) mais qu'elle n'ose pas me le dire. Je lui avais ramené des petites choses de

mes vacances en Tunisie (je lui avais dit) et elle avait un pull qui à moi chez elle. J'ai l'impression qu'elle m'a proposé ce rdv rapide pour qu'on se remette nos affaires et qu'elle puisse passer à autre chose. Ça me travaille. Je n'ose pas lui demander. Peut-être plus tard.

Je suis allé courir 20 mins après.

Là je suis au QG (c'est un café/bar), je bois une infusion menthe et je réfléchis à ma journée. Je vais lire un peu.

@Justine

!³ J'ai entendu une journée en deux temps.

Au travail : une efficacité presque mécanique, qui laisse un goût étrange — performant, mais pas vraiment là en tant que Felix.

Puis Justine — 45 minutes qui ont eu l'air courtes et chargées à la fois. L'échange des affaires, le sentiment qu'il y a quelque chose de non-dit entre vous, une relation peut-être en train de changer de forme sans que ça soit encore formulé. Et toi qui portes ça en silence, sans encore oser poser la question.

Et maintenant : une course, une infusion, un café que tu connais. Un peu de calme après une journée dense.

lundi 1 juin 2026 à 20:31

vider · intensité 4/10

Lundi 01 Juin '26.

J'ai été très efficace au travail. Concentré à 100% toute la journée. Je me sens comme un outil de production. Pas comme un humain.

En sortant du travail j'ai vu Justine pendant 45 min. Ça faisait longtemps qu'on s'était pas vus. J'ai l'impression qu'elle veut me dire quelque chose ou qu'elle veut que notre relation change (qu'on ne se voit plus vraiment) mais qu'elle n'ose pas me le dire. Je lui avais ramené des petites choses de mes vacances en Tunisie (je lui avais dit) et elle avait un pull qui à moi chez elle. J'ai l'impression qu'elle m'a proposé ce rdv rapide pour qu'on se remette nos affaires et qu'elle puisse passer à autre chose. Ça me travaille. Je n'ose pas lui demander. Peut-être plus tard.

Je suis allé courir 20 mins après.

Là je suis au QG (c'est un café/bar), je bois une infusion menthe et je réfléchis à ma journée. Je vais lire un peu.

@Justine

mardi 2 juin 2026 à 20:54

formulaire

Check-in :

- Comment tu vas là, ce soir — après cette journée où tu t'es senti comme un outil ?
Mardi 02 Juin '26.

Je suis crevé. J'ai travaillé à 200% encore. À 16h je suis allé signer le bail de mon nouvel appartement. Je dois maintenant résilier l'ancien et trouver un locataire au dossier complet. Ça ajoute à mon stress. Il est déjà tard et je n'ai pas envie d'aller me coucher pour recommencer demain. J'ai commencé le développement d'une app avec Claude. Elle s'appelle Keymaker et va me permettre d'apprendre Strudel CC et le solfège.

- Ce bail signé, c'est une bonne nouvelle au fond — ou ça te pèse plus que ça ne te soulage ce soir ?

C'est une bonne nouvelle. Au fond. J'ai peur que tout arrive en même temps. Résiliation, déménagement, licenciement, sevrage, épilepsie, solitude...

- Tu as listé beaucoup de choses lourdes d'un coup — sevrage et épilepsie, c'est quelque chose que tu traverses seul en ce moment, ou tu as un suivi médical ?

Le sevrage est encadré par mon psychiatre, mais j'en chie.

- Tu en chies comment — physiquement, mentalement, les deux ?

Mentalement.

- Mentalement, ça ressemble à quoi concrètement — de l'anxiété, du vide, de l'irritabilité... autre chose ?

Anxiété extrême par rapport à l'humain au travail. Qu'on me reproche des choses, qu'on m'accuse, qu'on me blâme, que ne ne sache pas me défendre.

Celà me rend très sensible à la solitude. Dès que je pense à Anthea, Justine etc. j'ai très mal au cœur.

L'épuisement provoque ensuite le vide. Je n'ai la place pour rien d'autre.

Résumé : Felix est épuisé après une journée intense, il a signé son nouveau bail — bonne nouvelle mais qui s'ajoute à une pile déjà lourde : licenciement possible, déménagement, sevrage encadré par son psychiatre mais difficile mentalement. Le sevrage amplifie une anxiété sociale forte (peur d'être accusé, de ne pas savoir se défendre au travail) et une hypersensibilité à la solitude — Anthea, Justine lui font mal au cœur dès qu'il y pense. L'épuisement finit par tout effacer, il ne reste que le vide.

mardi 2 juin 2026 à 20:58

vider · intensité 8/10

Je sais pas. Je suis KO. Je suis à 90% anxiété. Je travaille comme un acharné. J'essaye de relativiser. Je monte le volume de la musique pour pas entendre mes pensées. Je dors avec des somnifères. Je me réveille avec de la ritaline

Un ami me demandais comment j'allais. J'ai répondu ça.

#anxiété #sommeil #travail

mercredi 3 juin 2026 à 07:24

vider · intensité 8/10

Mercredi 03 Juin '26, 07:26

Je suis sur le chemin du travail. Je le suis levé à 05:30 mais avant de partir j'ai fait une grosse session de code avec Claude sur Keymaker. Je suis content mais en même temps ça m'angoisse d'arriver plus tard au travail. Je ressens tellement de pression que j'ai l'impression que plus j'arrive tôt, plus je pourrais travailler, livrer de travail et donc satisfaire mes supérieurs. Alors que je sais que ce n'est pas la logique. Arriver tôt me permet aussi de partir plus tôt. Celà me rend triste que je ne puisses même pas profiter d'un peu de temps pour moi avant le travail sans que celà ait me rend anxieux. J'ai l'impression que tout ne se vit que relativement au travail et que la monnaie avec laquelle chaque chose se paye est l'angoisse.

Demain ça fera 15 jours sans alcool je crois. Je n'ai même pas envie de boire. J'ai des bières dans le frigo, je n'y pense pas. Je suis souvent allé au bar, en terrasse, pour lire, j'ai bu des infusions menthe.

#anxiété #travail @Keymaker

!³ J'ai entendu ça.

Tu as vécu quelque chose de satisfaisant ce matin — Keymaker avançait, tu étais dans ton truc. Et pourtant même ça, tu ne peux pas le tenir sans que l'angoisse du travail vienne le teinter. Comme si chaque moment de liberté se négocie en monnaie d'anxiété. C'est une image forte, et elle sonne juste par rapport à ce que tu décris depuis plusieurs jours.

Et puis les 15 jours sans alcool — presque en passant, mais c'est là. Tu bois des infusions en terrasse. Tu n'as même pas envie. Quelque chose tient, tranquillement.

mercredi 3 juin 2026 à 07:35

vider · intensité 8/10

Mercredi 03 Juin '26, 07:28

Hier soir je suis allé signer le bail pour reprendre l'appartement d'une amie. Je ne sais plus si j'en ai déjà parlé ici. C'est une bonne nouvelle en soi, au vu de la difficulté à trouver un appartement à Genève, mais celà ajoute à mon stress. Je dois maintenant résilier mon bail, communiquer en ligne et trouver un nouveau locataire avec un dossier complet, comment à ranger, nettoyer, trier mon appartement. De plus j'ai peur pour ma caution car l'appartement que je quitte est vieux et j'ai peur de ne pas avoir été assez scrupuleux lors de l'état des lieux d'entrée. J'ai aussi cassé une vitre de la cabine de douche il y a plusieurs semaines, le processus avec l'assurance est toujours en cours, je ne sais pas ce qu'ils vont dire.

Je prends souvent des somnifères (Donormyl) pour m'endormir et des anxiolytiques (Temesta,

~1mg par jour). Cela aussi me rend anxieux car j'ai peur de développer une addiction.

#anxiété #sommeil @Temesta @Donormyl @Juin

!³ J'ai entendu ça :

Une bonne nouvelle — l'appartement — mais qui arrive comme une charge supplémentaire sur une pile déjà haute. La résiliation, le nouveau locataire, le tri, la caution, la vitre cassée et l'assurance en suspens. Tout ça en même temps, pendant une semaine où tu dors aux somnifères et que tu gères l'anxiété au Temesta.

Et même les médicaments qui sont là pour t'aider deviennent une source d'inquiétude. Pas de répit.

jeudi 4 juin 2026 à 05:49

explorer · intensité 10/10

#test après update du module.

Aujourd'hui c'est mon dernier jour travaillé de la semaine. C'est ma première semaine à 80%. J'ai demandé un travail à temps partiel suite à mes crises d'épilepsie. C'est aussi un sujet stressant parce que je ressens de la culpabilité à travailler moins. C'est la même culpabilité que j'avais à l'école lorsque je devais dire que j'étais pas bien ou que j'étais absent. J'ai l'impression de passer pour quelqu'un qui ne veut pas travailler quand je suis malade suite à des crises d'épilepsie. Hier mon N+2 (le chef de mon chef) est passé dans l'atelier (je travaille dans un atelier de 13 personnes, mon chef n'est pas là en ce moment, il revient mardi prochain), il nous a demandé si nous connaissions notre "fonction". Il a joué sur les mots et nous a expliqué que notre fonction n'est pas la même chose que notre "Titre". Ensuite il nous a expliqué comme si on était en difficulté mentale que la fiche de fonction décrivait ce que nous devons faire à l'établi. Comme personne n'avait cette fiche, il est allé l'imprimer pour tout le monde sauf moi parce que "vous on vous l'a déjà donné" (probablement lors de mon embauche il y a 9 mois). Donc il m'a pas donné de feuille explicative de ma fonction. Je ne sais pas comment interpréter son comportement. Est-ce de la pure maladresse ou est-ce qu'il attend de moi que je sache par coeur quelles fiches m'ont été données il y a 9 mois lors de mon embauche? Je l'ai senti fuyant dans ses eyes-contacts avec moi. Je pense que son attitude traduit un malaise et je pense qu'il est lié à mon licenciement prochain.

Mon chef revient Mardi prochain (le 09.06.26) et il ne sait rien de l'évolution de ma situation. Il était en vacances pendant 5 semaines. Je vais devoir arriver très tôt le 09.06.26 pour avoir une chance de lui parler avant que son propre chef le fasse. Ca va être une épreuve mais c'est mieux que je lui annonce moi-même la couleur qu'il le découvre par lui même, avec les mots d'un autre qui ne m'est pas favorable. Je vais devoir lui expliquer que je ne voulais rien de toute cette histoire à la base, juste faire le moins de vagues possible. Mais les RH et mon N+2 m'ont demandé si je pensais savoir pourquoi mes rendements étaient plus faibles, et j'ai du leur raconter toutes mes difficultés, relationnelles (avec mon formateur et mon chef) incluses.

Vendredi passé mon N+2 m'a dit qu'il "ne savait pas si il me voyait chez Patek dans le futur" et qu'on allait attendre le retour de mon chef pour en parler. Je suis donc en sursis et j'ai l'impression d'avoir une cible sur le dos.

#travail #anxiété @Patek

!³ Cette culpabilité de travailler moins à cause de l'épilepsie — tu la ressens comment par rapport à toi-même, ou c'est surtout le regard des autres qui pèse ?

jeudi 4 juin 2026 à 06:09

formulaire

Check-in :

- C'est ton dernier jour à 80% cette semaine — comment tu te sens là, à l'approche de ce week-end ?

Stressé mais content que ca soit fini. Par contre le weekend va être intense. J'ai beaucoup de trucs stressants à gérer

- C'est quoi le truc le plus lourd parmi ce que tu as à gérer ce weekend ?

Résilier l'appartement, faire tout l'administratif pour le nouvel appart (garantie, coordonnées bancaires etc), communiquer pour trouver un nouveau locataire.

Et je dois réfléchir à ce que je vais dire à mon chef Mardi et comment pour qu'il le prenne pas trop

mal. Je vais devoir jouer très fin dans un environnement de vieux hommes blancs incapables de communiquer et beaucoup trop sûrs de leurs lois.

- Tu dis "jouer très fin" — t'as déjà une idée de l'angle que tu veux prendre avec ton chef, ou là c'est encore du brouillard ?

Je vais lui dire la vérité évidemment. Mais je ne sais pas encore de quelle manière, comment aborder le truc et quel niveau de détail.

- La vérité sur quoi exactement — tu vas lui parler de quoi mardi ?

Sur le fait que mon formateur a eu des comportements pas corrects qui ont mené à énormément d'anxiété chez moi, que je ne me sente pas facilement inclus. Que lorsque je lui en ait parlé (à mon chef) j'attendais du soutien de sa part (il a dit "oui c'est vrai qu'il a ses méthodes"). Sur le fait qu'il ne communique pas bien. Sur le fait que la pression est grande.

- Et toi, qu'est-ce que tu attends de cette conversation avec lui — que ça change concrètement quelque chose, ou plutôt que tu aies dit ce que t'avais à dire ?

Je ne sais pas trop ce que j'attends. Ce que j'espère c'est qu'il avouera ses tords, qu'il reste calme et qu'il ne m'accuse pas simplement de tous les maux. Peut-être même qu'il prenne un peu ma défense devant son chef.

- Et si ça se passe pas comme tu espères — s'il se défend ou minimise — t'as une idée de comment tu vas gérer ça sur le moment ?

Je dois absolument rester calme et factuel. Je dois me préparer à cette éventualité et préparer mes arguments, mes exemples et ma rhétorique.

Résumé : Felix finit sa première semaine à 80%, soulagé mais face à un weekend chargé : déménagement administratif et préparation d'une conversation difficile avec son chef mardi. Il veut lui parler honnêtement des comportements de son formateur et du manque de soutien ressenti, en espérant une reconnaissance de sa part — tout en sachant qu'il devra rester calme et factuel si ça tourne mal.

vendredi 5 juin 2026 à 20:20

vider · intensité 8/10

Première journée depuis longtemps où j'ai ressenti moins d'anxiété. J'ai eu du temps libre. Je suis allé courir 12.6km. J'ai vu mon père et ma soeur. Là je suis avec Ben, on va à une crémaillère. Je vais boire de l'alcool pour la première fois depuis 15+ jours. On verra. Demain il faut que je sois efficace. Je dois avancer les papiers du nouvel appartement et préparer le retour de mon chef. Je crois que j'espère un peu me faire virer pour m'obliger à changer de vie.

J'ai envoyé un message à Justine ce matin pour lui dire que j'avais ma journée de libre et que j'étais dispo pour passer du temps avec elle si elle le voulait. Elle a oublié de me répondre et m'a répondu à 18h qu'elle pouvait pas. Pas cool.

J'ai continué mes projets avec Claude aussi.

@Justine

samedi 6 juin 2026 à 12:07

explorer · intensité 8/10

Aujourd'hui j'ai pleuré en m'imaginant donner un discours au mariage d'un ami. (Ce mariage est évidemment imaginaire). L'amour me manque tant. L'amour est si absent de nos vies. C'est la seule chose dont je suis sûr, la seule chose dont j'ai la certitude absolue que je veux sa présence dans ma vie, la chose que j'ai probablement le plus à donner et une des choses dont je n'ai pas honte, pourtant elle reste à distance. Je la vois, elle est là, dans la rue, chez mes proches, sur les lèvres de mes amis. On croirait l'effet d'un aimant, deux pôles identiques qui se repoussent. Je me sens comme le centre d'un cercle qui tient à distance ce qu'il a en lui.

#amour #amitié #solitude

!³ Ce que tu décris — pleurer pour un discours imaginaire, pour un amour qui n'existe pas encore — c'est pas de la mélancolie banale. C'est quelque chose de très vivant en toi.

Tu dis que c'est la chose dont tu as le plus à donner, et dont tu n'as pas honte. C'est rare, cette clarté-là.

Ce qui m'arrête, c'est l'image du cercle qui repousse — comme si c'était toi le problème, une sorte de défaut structurel. Est-ce que tu crois vraiment que tu repousses l'amour, ou est-ce que tu as l'impression que la vie t'a mis dans des circonstances qui ne l'ont pas encore rendu possible ?

samedi 6 juin 2026 à 12:09

explorer · intensité 8/10

Aujourd'hui j'ai pleuré en m'imaginant donner un discours au mariage d'un ami. (Ce mariage est évidemment imaginaire). L'amour me manque tant. L'amour est si absent de nos vies. C'est la seule chose dont je suis sûr, la seule chose dont j'ai la certitude absolue que je veux sa présence dans ma vie, la chose que j'ai probablement le plus à donner et une des choses dont je n'ai pas honte, pourtant elle reste à distance. Je la vois, elle est là, dans la rue, chez mes proches, sur les lèvres de mes amis. On croirait l'effet d'un aimant, deux pôles identiques qui se repoussent. Je me sens comme le centre d'un cercle qui tient à distance ce qu'il a en lui.

!³ C'est une image très juste, ce cercle qui repousse — et en même temps très douloureuse, parce que tu ne te décris pas comme quelqu'un qui manque d'amour à donner, mais comme quelqu'un qui ne sait pas comment laisser entrer.

Est-ce que tu as une idée de ce qui se passe à l'intérieur quand tu es proche de quelqu'un qui pourrait vraiment compter — ce que tu ressens à ce moment-là, juste avant que la distance s'installe ?

dimanche 7 juin 2026 à 14:00

resoudre · intensité 4/10

C'est dimanche après midi, j'avais prévu de faire plein de trucs ce weekend et je ne les ai toujours pas fait. Je dois remplir des papiers pour mon futur appart (banque, assurance, RC ménage, etc.) Je dois faire une lettre de résiliation pour mon ancien appart. Je dois trouver un locataire qui va reprendre mon ancien appart. Je dois faire un gros mail de résumé à ma psy sur les deux dernières semaines qui ont été super intenses. Je dois réfléchir à ce que je vais dire à mon chef quand il va rentrer de vacances mardi (c'est le conflit au travail). Je dois acheter un câble jack 3.5mm en Y qui sépare LR. Je dois continuer la promotion de mon petit carnet pour les collectionneurs de montres. Je dois décider s'il n'est pas mieux pour moi de me faire virer pour que je profite du chômage et que je puisse enfin réfléchir à une nouvelle activité (cela va avoir une influence sur mon discours envers ma hiérarchie et les RH). Et je dois débayer certaines choses dans POS.

!³ Ce que je comprends : tu as une liste énorme dans la tête, des tâches de natures très différentes — administratif, professionnel, créatif, existentiel — et le weekend passe sans que tu en aies fait une seule. Tu regardes ça s'accumuler.

Ce qui semble coïncider vraiment : c'est pas la procrastination classique. Il y a au moins une décision au centre de tout — est-ce que tu te bats pour garder ce travail, ou est-ce que tu laisses venir le licenciement ? Tant que cette question-là n'est pas tranchée, les autres tâches (le mail à ta psy, ce que tu vas dire à ton chef, même l'appart) restent suspendues dans le vide. On peut pas avancer sur des rails qu'on n'a pas encore choisis.

Une piste : avant de toucher à quoi que ce soit sur cette liste, est-ce que tu pourrais juste mettre des mots sur cette décision-là ? Pas la prendre forcément aujourd'hui — mais regarder en face ce que tu veux vraiment, ou ce que tu crains le plus.

Est-ce que cette lecture te correspond ?

dimanche 7 juin 2026 à 14:01

resoudre · intensité 4/10

C'est dimanche après midi, j'avais prévu de faire plein de trucs ce weekend et je ne les ai toujours pas fait. Je dois remplir des papiers pour mon futur appart (banque, assurance, RC ménage, etc.) Je dois faire une lettre de résiliation pour mon ancien appart. Je dois trouver un locataire qui va reprendre mon ancien appart. Je dois faire un gros mail de résumé à ma psy sur les deux dernières semaines qui ont été super intenses. Je dois réfléchir à ce que je vais dire à mon chef quand il va rentrer de vacances mardi (c'est le conflit au travail). Je dois acheter un câble jack

3.5mm en Y qui sépare LR. Je dois continuer la promotion de mon petit carnet pour les collectionneurs de montres. Je dois décider s'il n'est pas mieux pour moi de me faire virer pour que je profite du chômage et que je puisse enfin réfléchir à une nouvelle activité (cela va avoir une influence sur mon discours envers ma hiérarchie et les RH). Et je dois débogger certaines choses dans POS.

#travail

lundi 8 juin 2026 à 07:56

vider · intensité 8/10

J'avais prévu de faire plein de choses ce weekend. J'ai été complètement débordé dans ma tête. Je n'ai rien fait de concret à part développer mes apps et courir. Je suis allé me baigner hier soir, ça m'a fait du bien et ça m'a un peu sorti de ma tête.

Je pense beaucoup à ma solitude et aux rencontres. Je crois que c'est difficile de se projeter en couple avec moi.

Cette semaine va être super intense. Mon chef revient demain, une grosse discussion désagréable s'impose. Peut-être que je vais me faire virer. Je dois faire visiter l'appartement à des gens, il n'est pas rangé. Je suis débordé.

#solitude #corps

lundi 8 juin 2026 à 10:00

explorer · intensité 10/10

Je pense souvent à Anthea encore. Celle qui m'a brisé le cœur il y a deux semaines. On s'est vus une fois. Elle a dormi chez moi et on a couché ensemble. Le matin j'ai fait deux crises d'épilepsie devant elle. Puis quelques jours plus tard, après relance de ma part, elle m'a dit qu'elle préférerait qu'on en reste là. Ça me fait très mal parce que j'ai beaucoup aimé le contact que nous avons eu et j'ai cru qu'elle aussi. Cela déstabilise donc ma confiance en mes capacités de lecture de l'autre. Je mets en doute ma façon d'être lors d'une rencontre. Je ne sais pas comment communiquer sur ma neuro divergence. J'ai l'impression que c'est une tarre et que les gens ne veulent pas "s'embêter avec un cas comme ça".

Si au moins je pouvais profiter de ma solitude sereinement ça serait chouette. Mais non, je dois passer mes moments de solitude dans l'anxiété de la survie dans cette société (travail, relations, regard des autres etc).

#travail #amour #solitude #anxiété @Anthea

lundi 8 juin 2026 à 14:31

vider · intensité 8/10

Au milieu de cette Angoisse Atroce (clin d'oeil à Baudelaire) je commence à ressentir une forme de détachement. Un "et au pire quoi?", qui désamorçait un peu la gravité ressentie (subjective) de la situation. Mais je me demande pourquoi j'ai attendu d'être poussé dans de tels retranchements et pourquoi j'ai tant toléré avant de m'incarner et dire stop. Je réfléchis en même temps que j'écris et je me dis que sur le moment, malgré le fait que je sentes que quelque chose n'allait pas, je ne savais pas exactement quoi. Et je ne savais pas "combien" ça n'allait pas (je parle des comportements envers moi).

Toute cette situation d'extrême anxiété commence (commence, j'insiste), à se transformer en une sorte de colère (je ne suis pas sûr du mot, je ne connais pas bien la colère). Une colère car j'ai été abusé dans ma candeur, dans ma timidité et dans mon respect pour les autres et pour Patek. Il y a aujourd'hui une énergie différentes qui me drive et je crois que ce n'est plus une énergie de soumission mais une énergie d'incarnation. J'ai besoin d'être qui je suis, d'être respecté et de me tenir droit devant. J'espère que cette énergie va rester pour les entretiens et confrontations à venir.

#anxiété @Baudelaire

vendredi 12 juin 2026 à 21:35

vider · intensité 2/10

Aujourd'hui c'est vendredi. J'ai pas travaillé. Je travaille pas lundi non plus. Je suis content d'avoir un grand weekend. La journée était un peu bizarre parce que je n'ai pas bien dormi la nuit passée. J'ai fait une sieste de deux heures dans l'après midi qui m'as mis dans le coltar. Heureusement

après j'ai pris le Methylphenidate et j'ai rejoint Ben et Matthias au bord du lac. Le fait de me baigner et de voir mes amis m'a fait du bien. L'eau fraîche m'a sorti de ma tête, ça fait du bien de vivre des sensations physiques. Ben et Matthias sont adorables. À cet instant on vient de finir de manger Thai avec Ben, c'était excellent. On va rejoindre des amis dans un bar. J'ai bu 4 bières, on verra plus tard si c'était une bonne idée.

#amitié @Ben @Matthias @Methylphenidate

dimanche 21 juin 2026 à 21:42

formulaire

Check-in :

- C'est dimanche soir — comment s'est passée ta journée aujourd'hui ?

Je n'ai pas très bien dormi, alors je me suis levé tard. Je m'étais dit que j'allais avancer sur plein de trucs liés au déménagement encore. Mais je n'ai rien fait. Je suis allé au bord du lac avec Christine. Christine m'a brisé le coeur l'été passé après un court flirt. J'ai compris qu'elle ne voulait de couple avec moi et je crois que j'ai digéré cela. Mais j'aimerais tant qu'on puisse rester amants. La solitude me pèse énormément. Je n'ai personne romantiquement. Pas un flirt. Rien. Il n'y a même pas de scénario potentiel que je puisse imaginer avec quelqu'un. J'ai écrit ça il y a 3 jours : All that matters is love. Company. Who we enjoyed spending time with and laugh with. It is knowing this that makes my loneliness so unbearable.

C'est pour ça que j'ai l'impression de gâcher mon temps. Ça n'a peut être pas autant à voir avec le travail que ça. C'est que je sais que la seule chose qui compte c'est l'amour. Et que je traverse ma vie sans. L'amour romantique, passionnel et fusionnel. J'ai une famille qui m'aime, mais ce n'est pas ce dont je parle ici.

- Cette phrase que tu as écrite — "who we enjoyed spending time with and laugh with" — est-ce que Christine, aujourd'hui au bord du lac, c'était ça quand même, un peu ?

Oui, j'aime passer du temps avec elle. On rit. Elle est belle.

- Et quand tu es rentré du lac, qu'est-ce que tu as ressenti — du bien-être, ou plutôt un manque qui s'était creusé ?

Je pensais rentrer puis ressortir seul avec mon carnet ou un livre pour réfléchir, écrire... Mais je n'ai pas su trouver l'entrain, la motivation, le sens. Puis cette douleur sourde à l'idée de passer la plus longue soirée de l'été seul, enfermé chez moi, sans même un amour auquel penser.

- Cette douleur sourde — elle était là avant de rentrer, ou c'est le seuil de ta porte qui l'a déclenchée ?

Elle guettait avant. Je ne l'avais pas conscientisée en pensée encore mais je sentais quelque chose arriver

- Est-ce que tu as quand même franchi ce seuil — tu es rentré, ou tu as fait autre chose ?

Oui je suis rentré

- Et là, maintenant, dans ton appartement — tu fais quoi de cette soirée ?

Rien. Je suis seul. J'ai mangé un petit truc. Je t'écris en me disant qu'au moins je te nourris et que tu apprends à me connaître comme ça. C'est bien ça hein? Tu collectes des infos à mon sujet là? Pour mieux me connaître, me "diagnostiquer", voir des patterns, me conseiller etc. comme prévu?

- Oui, exactement — chaque mot que tu m'écris devient une pièce du puzzle. Mais là je veux juste savoir : comment tu vas, toi, dans cette soirée silencieuse ?

Pas bien. Je suis triste de perdre mon temps de vie seul, avec un travail qui m'angoisse et ne me nourrit pas intellectuellement. J'ai l'impression d'être un couard, de manquer de courage pour quitter une vie qui ne me correspond pas. Et en même temps je me noie dans un verre d'eau et je ne sais pas ce que je veux faire de ma vie.

- Ce mot — couard — il vient d'où ? Tu te reproches quoi exactement ?

De ne pas avoir le courage de passer à l'action, de démissionner, de changer de ville, de voir si un autre lieu a peut-être autre chose à m'offrir. J'ai peur du regard des gens, j'ai peur de leur question, j'ai peur de ne pas savoir justifier mes choix

- Le regard de qui, précisément — ta famille, des collègues, ou c'est une voix plus diffuse que tu portes en toi ?

Un peu tous

- Cette peur du regard — est-ce qu'elle était déjà là avant Genève, avant Patek, ou c'est quelque chose qui s'est construit ici ?

elle a toujours été là

- Cette peur que tu portes depuis longtemps — est-ce qu'il y a un moment de ta vie où elle a été particulièrement forte, une situation où elle t'a vraiment bloqué ?

A chaque fois que j'aimerais prendre une décision qui n'est pas "logique" du point de vue du système. Surement aussi à d'autres moments.

- Quand tu dis "pas logique du point de vue du système" — c'est quoi le système pour toi ?

La manière dont tout le monde vit sa vie. Ecole, études, carrière, mariage, enfants.

- Est-ce qu'il y a une part de toi qui veut vraiment ce chemin-là — ou tu le rejettes entièrement ?

Je ne rejette rien entièrement. Je veux juste ressentir de l'amour pour ce que je fais et les gens qui m'entourent, une conviction intime dans mes choix. Je ne veux pas douter. Je veux sentir que ma vie à du sens pour moi. Je veux voir le château de ma vie auquel j'ajoute chaque jour une pierre. Je veux savoir dans quelle direction aller. Je n'ai rien de tout cela pour l'instant.

- Ce château que tu décris — est-ce que tu as déjà eu, même brièvement, l'impression de savoir où tu le construisais ?

Précise. tu entends quoi par où? Quelle est ta véritable question? ou c'est une question que tu m'as posé sans réfléchir? Dis le si c'est le cas!

- Tu as raison de me reprendre. Ce que je voulais vraiment demander : est-ce qu'il y a eu une période de ta vie où tu t'es senti aligné — où tes choix, ton travail, tes relations allaient dans le même sens ?

Jamais à TOUS les niveaux.

- Sur quel niveau tu t'es senti le plus proche de cet alignement — le travail, les relations, ou le sens ?

La fois où j'ai ressenti celà le plus intensément c'était au travers de moments de lucidité dans une relation d'amour belle et intense

- Tu peux me dire quelque chose de cette relation — c'était qui, c'était quand ?

Elle s'appelle Tara. On a été ensemble de 2019 à 2021 environ. C'était son anniversaire il y a deux jours.

- Qu'est-ce qui s'est terminé entre vous — c'est elle qui est partie, toi, ou autre chose ?

Autre chose. Je crois que chacun de nous avait besoin de continuer d'explorer un peu encore.

- Quand tu penses à Tara aujourd'hui — c'est de la nostalgie, du regret, ou autre chose ?

De la nostalgie. Elle compte beaucoup pour moi même si on est jamais en contact. J'adorerais pouvoir revivre ces moments.

- Ces moments avec elle — c'était quoi, concrètement, qui te faisait sentir aligné ?

Deux êtres qui vibrent à la même fréquence. L'humour, le sexe, la douceur, la prévenance, la gentillesse profonde...

- Cette fréquence commune — tu l'as retrouvée, même partiellement, avec quelqu'un d'autre depuis Tara ?

Non

- Ni avec Anthea, ni avec Christine, ni avec personne d'autre depuis cinq ans — est-ce que tu penses que cette fréquence existe encore quelque part, ou parfois tu doutes qu'elle puisse revenir ?

Statistiquement c'est probable qu'il existe quelqu'un avec qui je m'entends aussi bien. mais bon...

- Ce "mais bon" — il cache quoi exactement ?

la probabilité liée à la statistique

- Tu veux dire que la probabilité existe en théorie, mais que les chances que cette personne croise ta vie à toi, à Genève, maintenant — ça te semble trop mince pour y croire vraiment ?

exactement

- Et si tu quittais Genève — est-ce que tu penses que ça changerait quelque chose à cette probabilité, ou c'est surtout autre chose que tu irais chercher ailleurs ?

Je ne pense pas que la probabilité change, mathématiquement ça ne fait pas de sens (si?). Mais partir, être en mouvement, provoque des événements que le quotidien de Genève ne provoque pas.

- Tu dis que le mouvement provoque des événements — est-ce que tu as déjà vécu ça, un voyage ou un départ qui a vraiment changé quelque chose pour toi ?
J'ai fait un roadtrip au danemark et au portugal. Ce n'est pas forcément plus facile de rencontrer des gens. Mais ça foce la rencontre quand meme
- Quand tu imagines partir — tu penses à quoi exactement : un voyage, une expatriation, autre chose ?
Je ne sais pas exactement
- Si tu pouvais partir demain sans avoir à justifier quoi que ce soit à personne — tu irais où ?
Je ne sais pas
- Quand tu imagines ta vie dans 5 ans — est-ce que tu te vois encore à Genève ?
Je n'ai aucune idée de ma vie dans 5 ans
- Tu m'as dit que le mouvement force la rencontre — est-ce que ce soir, là maintenant, il y a quelqu'un que tu pourrais appeler ou écrire, juste pour ne pas rester seul avec tout ça ?
Non. Je n'ai personne à qui je peux parler avec ce niveau d'intensité de ce sujet. Je ressens beaucoup de solitude épistémologique
- Solitude épistémologique — c'est un mot précis que tu choisis. Il y a déjà eu quelqu'un dans ta vie avec qui tu pouvais parler à ce niveau-là, en dehors de Tara ?
Non je ne crois pas.
- Est-ce que tu as un thérapeute ou quelqu'un dans le soin avec qui tu peux amener ça — cette solitude-là, pas juste les symptômes ?
Je vais voir une autre psy bientôt. Je vais lui en parler. Tu peux m'aider à ne pas oublier et le mettre dans le prochain rapport?
- Avant qu'on passe à autre chose — comment tu te sens là, physiquement, ce soir ? Tu as mangé correctement, tu penses que tu vas réussir à dormir ?
Je suis crevé. J'ai chaud. J'ai mal aux jambes à cause de la course. Je dois faire une pause parce que j'ai trop forcé mais c'est dur de ne pas aller courir
- Demain tu retournes au travail — comment tu appréhendes ça ce soir ?
Pas envie d'aller perdre mon temps là bas. Mais j'imagine que c'est une bonne raison de se lever
- Ce rapport pour ta psy — tu veux qu'on le prépare ensemble maintenant, ou tu préfères clore là et dormir ?
Fais le maintenant
- Avant que je rédige ce rapport — est-ce qu'il y a quelque chose d'important que tu veux absolument qu'elle sache, quelque chose qu'on n'a pas abordé ce soir ?
non
- Je vais rédiger ça maintenant. Une dernière chose : comment tu appelles ta psy — tu veux que je rédige pour « ma psy » ou elle a un nom que tu veux que j'utilise ?
Pour ma psy. Tu vas le rédiger où ce rapport?
- Je vais le poser dans tes notes de session — tu veux que je le génère ici dans notre conversation, que tu puisses le copier ?
Ils sont où mes notes de sessions?
- Je vais générer le rapport directement ici dans notre conversation — tu pourras le copier et le garder où tu veux. Je le rédige maintenant ?
ok

Résumé : Ce dimanche soir, tu portais quelque chose de lourd : une solitude romantique profonde, l'impression de traverser ta vie sans l'amour qui lui donnerait du sens, et une douleur qui guettait déjà avant même de rentrer chez toi. Tu as parlé de Tara, de Christine, de cette fréquence que tu n'as retrouvée avec personne depuis cinq ans — et de cette peur du regard des autres qui te retient depuis toujours de faire des choix qui ne rentrent pas dans le moule. Tu t'es aussi nommé couard, même si ce que tu décris ressemble davantage à quelqu'un qui sait ce qu'il veut vraiment — de l'amour, du sens, un château à construire — mais qui ne voit pas encore dans quelle

direction poser la prochaine pierre.

#solitude @Christine @Tara

lundi 22 juin 2026 à 22:39

intensité 8/10

lundi. reprise de travail. Bonne performance au travail (j'ai failli marquer "performance ok au travail"). Je devrais dormir depuis longtemps mais je voulais faire une petite entrée journal. Après le travail j'ai fait visiter mon appartement à deux personnes qui aimeraient peut-être reprendre le bail. Une des deux personnes était une femme. J'ai ressenti un coup de solitude à son départ. Juste parce que j'ai discuté 10 min avec elle à propos de mon appartement. Voilà où j'en suis dans la solitude.

Ensuite je suis allé échanger mes chaussures de vélo à Décathlon puis en revenant, après un moment difficile pour me motiver pour ressortir, je suis allé me baigner au lac. Je savais que ça allait me faire du bien. Il a fait 34 degrés aujourd'hui. J'ai croisé Pilar et German et on est allé au lac ensemble finalement. Parfois je ne sais pas trop quoi dire aux gens et j'ai l'impression de paraître bizarre.

mardi 23 juin 2026 à 05:48

intensité 2/10

Je me suis levé tôt aujourd'hui pour arriver à 06:00 au travail. Pas facile de se lever (j'ai pris 2mg de temesta et un Donormyl avant d'aller de coucher). Mais je suis content d'être debout tôt. J'ai ça. Je suis sur le chemin du travail et en même temps je débute POS

mardi 23 juin 2026 à 21:54

intensité 10/10

Mardi. Jour de travail. Il est 21:33 et c'est le moment difficile de la journée. Je ne veux pas aller me coucher car je veux profiter de la soirée d'été, mais il faut, car je suis dépendant de mon emploi pour vivre dans ce monde. Plus j'arrive tard au travail, plus la journée est difficile mentalement. Car je sais que je vais devoir rester tard. C'est pour ça que je veux me coucher tôt. Et je le paye au prix de mes soirées d'été. L'été qu'on attend toute l'année. L'été qui est plein de souvenirs des vacances scolaires. L'été ce symbole de liberté. J'ai vu l'infirmière du travail pour discuter de la situation santé/profession. Une procédure a été lancée pour savoir si l'Assurance Invalidité pouvait intervenir dans mon cas pour m'aider à me réorienter (après les crises d'épilepsie dues au stress du travail). On appelle ça une détection précoce. A suivre. Je suis parti tôt parce que j'avais un rdv chez mon généraliste. Ensuite chez la psy, avec le psychiatre.

Etat actuel de la situation : on attend des nouvelles de l'infirmière qui se renseigne pour l'AI. Mes médecins doivent fournir des rapports. Vendredi je vais voir une autre psy pour la première fois. Le 1er Juillet je vais voir la Neurologue. Il va y avoir plein de trucs à gérer en même temps.

J'attends une réponse de la région pour savoir si ils acceptent le dossier que je leur ai fourni.

Il faut que je fasse mes cartons pour déménager.

Il faut que je m'occupe de l'assurance ménage, de la RC, du premier versement de loyer.

Je déteste ne pas disposer de mon temps.

Je déteste la vie sans passionnée d'été. Quelle misérable manière de passer un été.

mercredi 24 juin 2026 à 14:05

intensité 2/10

mercredi 24 juin

Je me suis couché trop tard hier. Parce que c'est si dur de ne pas profiter de ces soirées d'été. La journée fut rude et longue. Le soir j'ai été au lac avec Ben et Matthias. Il fait si beau, l'eau est si bonne, c'est bon de se retrouver avec eux. Et c'est dur de ne pas boire une bière dans ces moments. J'ai bu une bière sans alcool.

Vers 20h Simona nous a rejoint. Simona, Ben et Matthias ne se connaissaient pas, ils ont fait connaissance. On s'est baignés tous ensemble.

J'aime bien Simona. Elle est belle, intelligente, sportive, sensible. Je lui ai déjà dit que je l'aimais bien. Je ne sais pas trop ce qu'elle pense de moi. Elle n'a jamais explicité plus que de l'amitié,

donc je suis probablement un ami du quartier, le gars un peu sensible parmi ses amis.

@Ben @Matthias

lundi 29 juin 2026 à 05:47

intensité 4/10

Je suis rentré après le travail à 18:30. À 19:00 j'étais au lit.

mardi 30 juin 2026 à 05:52

intensité 2/10

Réveil à 5h. J'ai assez bien dormi, contrairement à la nuit passée. Ça m'embête parce que je n'ai pas été aussi efficace que je le voulais dans les derniers jours travaillés. J'ai des objectifs de rendement et je n'aime pas ça. Je ne me sens pas assez stable pour être au taquet tous les jours. Je n'ai toujours pas de date de déménagement définitive. J'en ai marre et je veux juste que ça se termine.

mercredi 1 juillet 2026 à 07:37

vider · intensité 8/10

J'ai bu hier soir. Je n'arrive même plus à savoir si je me trouve des excuses ou pas. J'ai bu 3.5 bières. Et pour la première fois depuis depuis longtemps j'ai profité de ma soirée de semaine. J'ai fait de la guitare, j'ai écouté de la musique et j'ai aimé. De la nouvelle musique et des anciens classiques que j'aime. Je suis allé au bar et j'ai écrit des poèmes. Je ne peux qu'écrire seulement si mon esprit est là, à l'instant, et pas dans une angoisse existentielle exacerbée par le travail.

You didn't have to be as impermanent as spring
For me to love you as much

mercredi 1 juillet 2026 à 15:16

intensité 4/10

J'ai rdv chez la Neurologue aujourd'hui. Je suis parti assez tôt du travail pour y aller. J'ai été assez efficace sur la deuxième partie de la journée au travail.
