

LA NUIT DEVANT SOI

OR IS IT REAL?





LA NUIT DEVANT SOI

La nuit est souvent l'espace des premières fois : premières soirées, premières relations, premier job après les cours... À 15, 20 ou 25 ans la nuit est un moment d'insouciance, de découverte et d'émancipation pour certain-es, mais aussi de responsabilité, d'angoisse ou de privation pour d'autres.

Faire témoigner des jeunes sur leurs nuits, c'est faire émerger des récits plein de contrastes. Des récits de fêtes et de couvre-feux imposés par la solitude. Des témoignages de jeunes qui vendent de la drogue... ou qui l'achètent. Qui préfèrent rester sobres... ou qui s'enivrent. Qui sont privé-es de sorties... ou qui préfèrent se réfugier derrière l'écran de la télé réalité et des réseaux.

La liste est longue, tant ceux-ci sont nombreux. Et, avec elle, celle des personnes qui, en parlant, sortent de l'ombre : les victimes de violences intrafamiliales et/ou sexuelles, les jeunes mères épuisées par leurs doubles journées, les étudiant-es isolé-es depuis la crise sanitaire.

De novembre 2021 à février 2022, nous avons invité 80 jeunes de 15 à 32 ans à raconter leurs nuits. Pour cela, nous les avons accompagné-es lors d'ateliers d'écriture dans deux établissements scolaires, le campus scolaire de Coulommiers, et le lycée Suzanne Valadon, à Paris ; deux structures d'insertion, la mission locale de Montreuil et l'espace dynamique d'insertion Le Tipi, à Paris ; et à l'université Paris-Nanterre.

Que nous soyons endormi-es ou éveillée-es, la nuit est souvent un moment d'introspection, et donc l'occasion de prendre du recul sur son quotidien et de se raconter. D'autant plus aux âges où on commence à se projeter et à construire nos identités. Au moment où précisément on a la vie, et donc la nuit devant soi.

NATHALIE HOF

Journaliste à la Zone d'Expression Prioritaire

LA MEZZANINE DU SALON, MON ESPACE À MOI

MARTINE, SA MÈRE ET SON ONCLE ONT HABITÉ DANS LA MÊME PIÈCE. PERCHÉE SUR SON LIT, ELLE A VÉCU AU MILIEU DU BRUIT ET SANS INTIMITÉ, MAIS DANS SA BULLE.

Quand j'avais 4 ans, ma mère a eu des problèmes financiers, ce qui nous a conduit à demander à ma grand-mère de nous héberger. Pendant trois semaines, nous avons dormi sur des chaises de jardin en plastique dans le salon, puis à trois sur un canapé convertible avec mon oncle. Enfin, le mois suivant, ma grand-mère m'a acheté une mezzanine qu'on a mise dans le salon.

Si nous en sommes arrivés là, c'est en grande partie à cause des nombreux problèmes que devait gérer ma mère. Entre son travail, sa vie amoureuse chaotique, son fils en famille d'accueil et devoir vivre chez sa mère à 36 ans... Maintenant, elle devait aussi se soucier de retrouver un logement. Elle n'était pas vraiment active dans ses recherches de logement, en tout cas de mon point de vue. Je la voyais aller au taf très tôt le matin, puis revenir épuisée en fin d'après-midi.

Nous vivions à cinq dans une maison de deux pièces. Puis, le mari de ma grand-mère est mort, donc nous nous sommes retrouvés à quatre. Moi et ma mère dormions dans le salon, mon oncle a hérité de la chambre de son père, et ma grand-mère dormait dans sa petite pièce de 2 m². C'est comme ça que je me suis retrouvée à dormir dans le salon avec ma mère, jusqu'à mes 9 ans.

SEULE DANS MON « PERCHOIR »

Je ne l'ai pas mal vécu, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Je pense que je ne voyais pas le mal de dormir avec ma mère, et même le fait d'avoir dormi un temps sur une chaise de jardin ne m'a pas particulièrement perturbée.

Quand j'ai eu ma mezzanine, ce fut un peu comme si j'avais ma bulle, mon espace à moi. Lorsque l'on a un peu d'imagination, il est simple de se dire qu'on est seule. Dans mon lit, j'avais des boîtes avec mes livres et mes jouets. Pas tous, mais j'en avais quelques-uns. Je passais beaucoup de temps dans mon lit, j'en descendais très peu car je m'y sentais bien. Je n'avais pas le droit de sortir de chez moi car ma mère me l'interdisait, ni même dans le jardin de ma grand-mère. Du coup, je restais seule dans mon « perchoir » à lire ou à jouer à la DS. « Perchoir », c'est le surnom que

LORSQUE L'ON A UN PEU D'IMAGINATION, IL EST SIMPLE DE SE DIRE QU'ON EST SEULE.



ma grand-mère a donné à mon lit. En grandissant, je me suis quand même demandé pourquoi je ne pouvais pas sortir comme tous mes camarades. J'ai perdu beaucoup d'occasions de sortie ou même le goût de fêter les anniversaires avec des amis. Lorsque j'étais en CP, une amie à moi m'avait invitée à son anniversaire mais ma mère a refusé sans aucune raison valable. Depuis ce jour, je me contentais juste de dire à mes amis que « *non ma mère ne veut pas* » et ce, pour toutes les sorties que l'on me proposait. À force, plus personne ne me proposait plus rien, je ne le prenais pas mal car je comprenais (ce qui est toujours le cas). Cette situation m'a confortée dans mon goût pour la solitude et je me sentais franchement bien.

RÉVEILLER MA MÈRE À 1H DU MATIN

J'ai appris à dormir sur ma mezzanine dans le bruit, car même si je voulais aller dormir tôt (car le lendemain j'avais école), ma mère n'éteignait pas pour autant la télé ou les lumières du salon. Elle travaillait le matin très tôt donc elle se levait à 1 ou 2 heures du matin. Elle n'entendait pas son réveil sonner, donc je me levais pour tenter de la réveiller. Puis, elle se rendormait et se réveillait plus tard, donc en retard. C'était un des seuls désavantages de dormir dans le salon.

En soi, ces désavantages m'ont permis de m'habituer à peu dormir et à quand même réussir à me réveiller le matin, même s'il est vrai que certains après-midis je m'endormais à l'école. Je faisais partie de ces élèves qui n'estiment pas que la maison est un lieu de travail, du coup je n'ai jamais eu le goût de travailler chez moi. Il est vrai que je n'avais pas non plus d'espace dans le calme et seule, ce qui m'en empêchait. J'ai pris goût à travailler de nuit très tôt grâce ou à cause de ça. La nuit, j'étais sûre que personne, à part peut-être mon oncle, n'allait me déranger.

BEAUCOUP TROP DE BRUIT

Mon oncle criait devant sa console lorsqu'il jouait à Fifa, jusqu'à 5 heures du matin parfois. En fait, la seule chose qui me dérangeait vraiment chez moi c'était le bruit. J'ai toujours aimé être seule dans mon propre univers.

En général, quand je n'arrivais pas à dormir, soit j'allais regarder mon oncle jouer, ou alors lorsqu'il n'était pas là, je jouais à la DS. J'ai aussi très jeune appris à m'inventer des sortes de scénarios dans ma tête, un peu comme si je me créais mes propres films et que j'en étais l'actrice principale. Cela pouvait aller de « Martine va sauver la terre en stoppant des éruptions volcaniques » à « Martine est dans le monde de DBZ et va sauver la terre avec Sangoku ». Parfois, les films que je me faisais avaient des fins tragiques et cela me rendait

triste au point de pleurer. Mais, justement, après avoir pleuré, je dormais bien. Vers mes 9 ans, ma mère est partie de chez moi définitivement. Je suis restée vivre avec ma grand-mère. Même quelques temps auparavant, elle partait pendant des semaines, voire des mois. Son absence, plus celle de mon oncle qui avait déménagé chez sa petite amie de l'époque, était plutôt bénéfique, je trouve. Je me reposais mieux la nuit, avec la réduction des bruits ambiants.

PAS VRAIMENT D'INTIMITÉ

Ce qui me dérangeait dans le fait de vivre sur ma mezzanine dans le salon, c'était aussi le manque d'intimité. Lorsque je voulais m'habiller par exemple ou lorsque je me réveillais le matin, j'étais tout de suite en contact avec soit ma grand-mère qui regardait la télé, soit mon oncle qui passait.

Le fait de ne pas avoir de chambre a commencé à vraiment me déranger lorsque j'ai eu 15-16 ans, parce que je voulais avoir ma bulle.

J'avais ce besoin parce que j'aime être seule et je n'aime pas être dérangée, mais aussi parce que je suis une artiste et que je ne pouvais pas dessiner, peindre ou coudre en paix chez moi. Je déteste être dérangée ou observée lorsque je travaille.

Maintenant que j'ai ma propre chambre, je me rends compte que je suis plus productive artistiquement parlant. Je me sens moins dans le besoin de me cacher lorsque je m'habille ou que je m'adonne à une de mes passions... qui est d'essayer toute ma garde-robe aux alentours de 3 heures du matin.

Dans un sens, je ne sais pas si j'aurais préféré avoir une chambre plus tôt : le fait de ne pas avoir eu ce lieu à moi plus tôt fait partie de moi. À l'heure actuelle, je vis seule en compagnie de ma grand-mère. Je pense que, dans quelques années, je vivrais seule avec ma peinture et mes chats : un peu comme la Folle aux chats dans les Simpson.

MARTINE, 18 ANS
en recherche d'emploi, Montreuil



#LOGEMENT #ISOLEMENT #FAMILLE #ARGENT

VEILLER ENTRE POTES AU QUARTIER

MO ET NATSU ONT TOUS LES DEUX GRANDI AVEC LEUR GROUPE DE POTES. ESCAPADES SUR LA PETITE CEINTURE À PARIS POUR L'UN, SOIRÉES CINÉ À BONDY POUR L'AUTRE. PENDANT QUE MO CONTINUE À EXPLORER LA NUIT EN BANDE, NATSU A VU SES HABITUDES CHAMBOULÉES PAR UN DÉMÉNAGEMENT.

ON EXPLORE LE QUARTIER ENSEMBLE

Vers 22 heures, mes potes sonnent chez moi. Quand je demande à ma mère si je peux sortir, elle me dit toujours oui. Elle sait que je travaille à l'école et me fait confiance. Je peux rester dehors jusqu'à 3 heures. Je sors quand je veux. J'habite dans le quartier Jaurès à Paris et, tant que je rentre en vie, c'est bon. Personne ne me pose de questions.

Elle m'élève seule. J'ai deux frères de 26 et 22 ans, une sœur de 19 ans. Ma sœur, c'est la seule qui n'a pas le droit de sortir le soir. Mes frères ne me disent rien. Juste de ne pas traîner à la Grange aux Belles. Comme je suis d'une autre cité, ça peut créer des embrouilles. C'est le quartier ennemi. Une histoire de terrain de drogue et de descente avec des couteaux.

S'IL Y A UNE EMBROUILLE, JE SAIS GÉRER

Avec mes frères, on sort chacun de notre côté. Ils font trop les anciens. On va être dehors à délirer et, d'un coup, ils vont me dire : « *Toi, travaille !* » Ils font comme s'ils avaient du vécu, alors que rien du tout ! Eux, ils n'ont pas travaillé. Je n'écoute que ma daronne ! Être libre de sortir, ça prépare fort pour la vie. S'il y a une embrouille demain, je sais gérer. Tu peux pas être là, à 46 ans, à devoir encore appeler ton grand reuf !

Avec mes potes, on traîne aux Buttes Chaumont. À 23 heures, le parc ferme. On grimpe et on entre. Ça ne me fait pas peur. Je cours vite, les gardiens ne pourront pas m'attraper. On veut absolument y aller car, là-bas, on est tranquille. Il y a les rails de la Petite Ceinture. On ne sait pas à quoi s'attendre. Il y a des gitans qui sont musclés, et les drogués sont toujours par terre, mais ils ne nous parlent pas.

Une fois rentré, je me fais à graille. Je n'attends pas après ma mère. Elle part de la maison à 7 heures, donc c'est moi qui prépare mon petit déj'.

À la maison, je fais le ménage, à manger. Si ma mère te voit assis sur le canapé, elle ne va pas kiffer.

C'est pareil pour mes devoirs, je les fais seul. Parfois, je peux demander à ma sœur, mais pas à ma mère, elle travaille trop. Elle fait tout pour qu'on ait de quoi se nourrir, des habits de marques pour pas qu'on se moque de nous à l'école. Donc, en retour, il faut l'aider. C'est comme ça qu'on apprend la vraie vie !

MO, 15 ANS
lycéen, Paris

SEUL DANS UNE NOUVELLE VILLE

J'étais bien dans ma ville, Bondy. Avec mes amis, on passait de bons moments, des nuits à discuter de tout quand on rentrait du cinéma. Maintenant, mes nuits se font sur les jeux vidéo. Avec les mêmes amis, mais à plusieurs kilomètres.

Je commençais à peine mon année de terminale. Mes parents m'ont annoncé qu'on déménageait.

À cause d'une raison physique, mon père ne pouvait pas continuer son ancien travail d'agent technique. Il demandait depuis plusieurs années un nouveau travail et il a trouvé le bon plan : un job avec logement de fonction.

Ce n'était pas la joie de se déloger d'un appartement que l'on aimait. J'ai regardé une dernière fois chaque pièce de ma maison avec une grosse tristesse. Dans le hall, alors qu'il faisait un bon froid de milieu d'automne, je me suis mis à pleurer en me rendant compte que j'allais quitter ma ville où j'avais vécu 17 ans.

LE BUS, PUIS LE TRAIN, PUIS LE TRAM

Avant, je mettais 15-20 minutes pour aller au lycée, à Livry-Gargan. C'était pratique pour ressortir avec mes potes. Après le déménagement, je suis resté au même endroit, parce qu'il n'y avait pas beaucoup de lycées qui avaient mon option.

Mais, pour aller de Bagnolet à Livry-Gargan, j'avais plusieurs changements à cause d'imprévus des transports et de ma méconnaissance de la zone. Il m'arrivait de prendre le bus, le train, puis le tram dans un même trajet qui durait deux heures le matin et deux heures trente le soir. Vers le milieu d'année, j'ai trouvé un trajet plus rapide avec deux bus, qui utilisaient l'autoroute, donc je me trouvais souvent dans les embouteillages.

Je rentrais tard chez moi. L'envie de faire le trajet jusqu'à Bondy pour voir mes potes n'arrivait pas souvent. Elle s'est même arrêtée un moment avec la fermeture des cinémas. Au début, ça me dérangeait un peu d'être éloigné de certaines sorties qu'ils faisaient sans moi. Mais je m'y suis habitué : ça fait quand même trois ans.

NATSU, 20 ANS
en recherche d'emploi, Bagnolet

#AMITIÉ #FAMILLE #ISOLEMENT #LOGEMENT #QUARTIER



LES SOIRS DE MATCH, C'EST TOUT LE QUARTIER QUI VIBRE

PENDANT LA COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS (CAN), TOUT LE QUARTIER DE QUEMO PASSE SES SOIRÉES DEVANT LA TÉLÉ ET VIT AU RYTHME DES BUTS. L'OCCASION POUR CHACUN DE SOUTENIR L'ÉQUIPE DE SON PAYS D'ORIGINE.

Chez mon père, c'est la Banane, dans le 20^e arrondissement, entre Père Lachaise et Gambetta. Dans ce quartier, on peut bouger partout, se balader. Avec mes potes, on cause un peu de tout, des meufs, du foot, mais en ce moment, le sujet, c'est la CAN ! Moi, je soutiens l'équipe du Sénégal ! Au quartier, chacun a son équipe : les Comoriens, les Congolais, les Algériens, les Guinéens...

Le soir, quand une équipe gagne, tu le sais tout de suite. Quand l'Algérie a gagné, il y a eu du boucan, ça a crié !

BONNE AMBIANCE GARANTIE

On mate les matchs chez nous, on s'ape des actions, les buts ou les fautes pour clasher les gens ! On peut aussi regarder un match tous ensemble lors d'une soirée chicha dans un bar où il y a une télé. La CAN, c'est un moyen entre les Coupes du monde de recréer une ambiance. C'est une fierté, l'occasion de soutenir l'équipe de mon pays d'origine. C'est quelque chose que je partage avec mon père. Mais, quand la France joue, il soutient la France.

La rivalité pendant la CAN, c'est surtout avec l'Algérie ! Au quartier, il y a beaucoup d'Algériens, donc on les charrie bien ! Quand l'Algérie a perdu, on est allés tailler nos potes algériens. On leur a dit : « *Votre équipe est nulle tactiquement !* » On a lancé des vannes. Quand les Algériens ont été éliminés, on a bien rigolé, c'est des rageux. Ils critiquent tout le temps. Mais bon, tout ça c'est bonne ambiance.

C'EST UNE FIERTÉ, L'OCCASION DE SOUTENIR L'ÉQUIPE DE MON PAYS D'ORIGINE.



Chacun est pour son pays d'origine, tu peux te moquer des autres ! Par contre, quand c'est ton pays qui joue, là, ça rigole plus, c'est du sérieux.

LES VICTOIRES SUR LES CHAMPS

La finale, je l'ai regardée sur les Champs-Élysées dans une chicha. On était cinq potes. On ne voulait pas rester au quartier, parce que si on gagnait on voulait directement aller fêter ça sur les Champs. Il y avait beaucoup de monde ! Dans mes potes, il y avait aussi des Ivoiriens et des Français. Ils étaient tous contents pour le Sénégal. Pour la première fois, l'équipe a gagné et marque l'histoire. J'étais tellement fier des Lions de la Teranga !

Ce n'était pas la première fois qu'on fêtait une victoire là-bas. Quand la France a gagné la Coupe du monde 2018, on avait regardé le match chez moi avec mes potes et, dès le coup de sifflet final, on était sortis, on avait crié dans la rue ! Ça bougeait de ouf, ça chantait même « *qui ne saute pas n'est pas français* » et on était tous allés sur les Champs pour faire la fête jusqu'au matin.

QUEMO, 16 ANS
lycéen, Paris

JE DANSE. NOUS DANSONS.
MES POTES SE BALADENT
AUSSI. LE TEMPS PASSE TRÈS
VITE ET L'ALCOOL COULE À
FLOTS. CURIUSEMENT, JE
NE ME SENS PAS TRÈS IVRE.
CE N'EST PAS PLUS MAL. JE
PEUX VIVRE MA NUIT FOND.

LES SOIRÉES, C'ÉTAIT MIEUX AVANT (LE COVID)

DEPUIS LA PANDÉMIE, CYPRIEN N'ARRIVE PLUS À RETROUVER L'EUPHORIE D'AVANT ET ANGOISSE À L'IDÉE DE RETOURNER EN BAR OU EN BOÎTE.

Le Covid semble avoir presque disparu de nos quotidiens de vingtenaires. J'entends partout que les gens se ruent dans les bars et les boîtes, se réunissent en soirée et purgent leur manque de fêtes dont ils ont été sevrés pendant un an. Pourtant, je crois que mes potes et moi n'avons pas reçu le message.

Je n'ai jamais vraiment su si je suis d'un naturel sociable ou solitaire. Parfois, je me complais dans mon spleen nocturne, seul dans mon 17 m². D'autres fois, j'ai juste envie que l'on me force à sortir, à danser, à mégosiller gaielement. Les confinements successifs ont changé tout cela.

J'AI PERDU LE SENS DE LA FÊTE

Comme si l'on s'était habitué à ne plus faire de soirées. Cette pandémie nous a tous éloignés, créant parfois des fossés définitifs entre les gens. J'ai le triste sentiment d'avoir perdu des compagnons de route, des potes que je connaissais depuis peu, avec qui le lien ne s'est pas renoué depuis la fin des couvre-feux.

J'ai l'impression d'avoir perdu le sens de la rencontre nocturne, du flirt, du « ami-ami », des regards complices et des démonstrations de joie. Ces choses qui me paraissaient si instinctives et naturelles il y a quelques mois sont maintenant maladroites. On dirait un pouvoir qu'il faut entretenir. Un pouvoir qui aurait été laissé à l'abandon trop longtemps.

Avant tout ça, l'alcool coulait à flot, les musiques que tout le monde connaît me suffisaient. On pouvait chercher pendant des heures un bar proposant des pintes à trois euros, parler de ciné... Une vie étudiante normale.

INCAPABLE DE ME COMPORTEUR COMME AVANT

Durant les confinements, je rêvais de retrouver ces fêtes. Je pensais que tout rentrerait dans l'ordre rapidement, comme si ce n'était qu'une mauvaise parenthèse. Mais l'inconscient a pris le dessus, comme si cet éloignement forcé avait provoqué chez moi une sorte de mini-phobie sociale, ou en tout cas une incapacité à me comporter comme avant. Je passe mes nuits seul dans mon petit appartement étudiant parisien, à faire de la musique sans grande conviction, à regarder des films. Ça peut paraître agréable, sauf que tout est désolément répétitif.



Je devrais prendre moi-même l'initiative de proposer des soirées. Je crois que ce n'est pas dans ma nature, je n'ai jamais été celui qui réunit les gens autour d'un verre dans un groupe d'amis : je suis un suiveur. Sans aucun sens péjoratif, car ça me va très bien.

SEUL DANS MON APPART ENFUMÉ

J'aimerais que mes potes me proposent des soirées, des activités à faire lorsque le soleil se couche, comme avant. Chaque nuit, je refais ma vie, je remplis mon cendrier de mégots écrasés et mes poumons de fumées nocives. Je me suis mis à la clope pendant le premier confinement pour pallier l'absence de potes. La nicotine remplaçait les discussions nocturnes, et ça m'allait bien.

Après le confinement, j'ai commencé à acheter des boulettes de shit. Je cherchais une euphorie, celle d'un groupe dans lequel on est à l'aise, mais que je réussirais à recréer artificiellement, seul dans mon appart enfumé. Ça a marché un temps, mais on en veut toujours plus. Le cercle vicieux se refermait sur moi.

Il a fallu que je crée moi-même le déclic. Depuis peu, j'organise des soirées dans mon appart : de la bonne musique, des amis, de la bière, des discussions sur tout et rien, il m'en faut peu. Rallier ses proches dans son espace de vie est particulièrement rassurant. C'est une alternative à la sortie dans un bar ou une boîte. Ça me permet d'éviter les angoissantes rencontres d'un soir.

Mon épanouissement passe par là, mon retour à la normale post-Covid se doit d'être soutenu par mes propres efforts. Ce spleen nocturne se dissipe alors peu à peu, laissant place à des nuits bien plus joyeuses.

CYPRIEN, 21 ANS
étudiant, Paris

Je connaissais déjà le hangar réaménagé où j'ai travaillé deux ans. C'est à la fois une salle de concert, un lieu d'exposition et un restaurant qui se transforme en boîte. Haut lieu de festivité de ma ville, je l'avais déjà arpenté lors de soirées au club : la programmation est pointue et les artistes reconnus. Je suis assez étonné lorsque j'y obtiens le poste de plongeur. Le chef m'accueille pour mon entretien un pétard à la main à 10 heures du matin. Le courant est fluide mais l'adaptation rude : la première semaine, je travaille 60 heures.

J'apprends que mes heures supplémentaires sont payées, plus que le SMIC et en liquide. Je ne fais pourtant aucune économie : je gagne en moyenne 1 700 euros et, à 20 ans, le gain, c'est la fête.

TRAVAIL MANUEL ET FÊTE MENTALE

Quelques mois passent, mon poste évolue vers le métier de commis de cuisine. Comme mes collègues cuisiniers me le disent, cette cuisine c'est le « zoo ». Il n'y a pas vraiment de hiérarchie, une énorme enceinte est placée au centre et l'organisation laisse à désirer : il faut juste faire son travail et le faire bien, tant que tu es sur le pont le matin afin de préparer le service du midi.

Le travail physique comme je l'expérimente en cuisine, cru et permanent, est une nouveauté. Mes mains épousent la forme de mon couteau. Le travail est éreintant, les bancs de la faculté me paraissent être à une éternité. Dans la chaleur étouffante des cuisines, la musique est vrombissante. L'ambiance valdingue entre esprit festif et stress du service. Avant les *shifts*, la mise en place doit être terminée et nous sommes réglés comme des horloges. Un exercice presque militaire, mais en musique et souvent alcoolisé pour le service du soir. C'est le métier qui rentre.

650 EUROS DE POUDRE

Une solidarité et une proximité apparaissent petit à petit. Nous sommes entre trois et six en cuisine. Parfois, j'ai l'impression d'être en soirée. Les basses du club, situées à côté, font vibrer les murs. Et l'alcool aussi. La pinte d'avant le « jus » du service, puis les cocktails et les shooters pendant.

Régulièrement de la cocaïne aussi. Comme ce matin où un groupe réserve le restaurant et une partie du club. Nous travaillons en continu jusqu'à minuit. Lorsque je me change dans les vestiaires, mon supérieur vient me proposer une ligne pour le petit-déjeuner. Cela se répète plusieurs fois les grosses semaines. L'habitude s'installe – très – facilement. Allant jusqu'à dépenser 650 euros, un mois de décembre, seulement pour la poudre. Les travers prennent parfois la place de mon objectif initial : faire une pause et reprendre des études.

En dehors du travail, mes amis ont les mêmes comportements pendant les fêtes. Mais, eux, sont étudiants. Je n'ai jamais eu

le sentiment de perdre les pédales, à l'inverse de certains, et généralement les soirées s'éternisent chez moi. Sûrement que nos milieux sociaux nous permettent d'agir de la sorte en nous disant que cela n'est qu'un passage.

LA PINTÉ D'AVANT LE "JUS" DU SERVICE, PUIS LES COCKTAILS ET LES SHOOTERS PENDANT.



La dépendance est palpable mais tolérée ; tant qu'individuellement je m'y retrouve, que je travaille et que je ne déprime pas – ce qui s'avère pour ce dernier point souvent délicat. Quelques angoisses le dimanche, un léger brouillard dans ma tête jusqu'au mardi...

UN DÉNOUEMENT TOUT EN LONGUEUR

Ma certitude de virer de bord apparaît lorsque je vois des collègues partir en burn-out, souvent des travailleurs ayant dépassé la trentaine. L'avantage est de rencontrer des personnalités et des parcours de vie très différents du mien. Des cercles sociaux dans lesquels faire des études supérieures n'est pas la norme.

Je recommence une licence, dans une faculté privée qui offrirait, pour une reprise, un réel accompagnement, avec peu de cours magistraux et des petites promotions. Redevenu un étudiant aux moyens limités, redescendre s'avère compliqué. À l'époque, il est délicat de faire la fête « seulement » avec de l'alcool. Une année est nécessaire, avec quelques périodes fastes. Puis, mes envies passent, et d'autres opportunités viennent aujourd'hui combler ces désirs de débauche.

VINCENT, 24 ANS
étudiant, Nanterre

#ISOLEMENT
#FÊTE
#DROGUES
#COVID

#TRAVAIL
#FÊTE
#DROGUES
#ÉTUDES

PLUTÔT BÊTES DE TEUFS QUE BOTTES DE KEUFS

MARINE SORTAIT SOUVENT EN FREE PARTIES, CES SOIRÉES TECHNO EN EXTÉRIEUR. ÉPUISÉE PAR LES INTERVENTIONS VIOLENTES DE LA POLICE, ELLE N'Y A PAS REMIS LES PIEDS DEPUIS TROIS ANS.

En 2015, j'ai fait la connaissance du milieu des free parties. Au premier abord, on entre dans un monde à moitié magique rempli de couleurs et de musique. Mais quand le deuxième visage de ce monde nous saute aux yeux, impossible de l'occulter... J'ai pris conscience de la violence et de la rage des forces de l'ordre envers ce groupe de personnes qui n'aspirent pas à coller aux normes sociales : les teufeurs.

Le 1er mai 2016 avait lieu un teknival à Salbris, en Loir-et-Cher. Moi et mes amis, on avait décidé plusieurs mois à l'avance d'y aller. Alors, une fois nos sacs préparés pour quatre jours de fête, on est tous partis à la gare Montparnasse. Ce moment où la nuit tombe sur Paris marquait le début du week-end pour nous.

Bien évidemment, aucun de nous n'avait l'argent pour payer des billets de train. À mes yeux, resquiller faisait un peu partie du jeu. Une fois proches du quai, on a vu une horde de policiers habillés comme des soldats. Ils faisaient barrière de leurs corps pour empêcher la petite centaine de teufeurs d'entrer dans le train. Ce n'était pas la première fois que j'étais face aux forces de l'ordre. Mais c'était bien la première fois que je faisais partie des cibles.

COURSE-POURSUITE À LA GARE MONTPARNASSE

À ce moment-là, le « bras de fer » a commencé. La soirée s'annonçait longue, pour eux comme pour nous. Des échanges de regards haineux aux injonctions de partir, tout était fait pour nous dissuader et nous effrayer. Plusieurs teufeurs téméraires tentaient la communication, sans succès. 30 minutes à attendre qu'un des deux groupes bouge, rien... La situation d'urgence commençait à se faire sentir : notre train devait arriver, mais ils étaient toujours là... Une information est passée à voix basse de notre côté du quai. On avait une solution ! Un génie parmi nous avait réalisé qu'un autre train croisait notre train initial en dehors d'Île-de-France. Il fallait simplement quitter ce quai sans violence, et surtout sans que les policiers se rendent compte de notre plan.

Bien évidemment, une centaine de personnes qui bougent vers le même endroit, ça se voit. Alors une petite course-poursuite a commencé. Des teufeurs ont été arrêtés en pleine course. D'autres ont eu des amendes, et beaucoup ont fini au poste de police. Les motifs de tout ça ? Le délit de faciès pur et simple, la présomption que ces jeunes possédaient et consommaient de la drogue. J'entends par là des Blancs avec des dreads ou bien des gens en sarouel et en sweat. Même des jeunes ou vieux en jogging et rangers. Alors, pour les policiers, le plus simple était de crier à l'outrage à agent. Ce soir-là, moi et les potes on a tous eu la chance d'esquiver les barrages. Au final, on a tous pu attraper

LE DÉLIT DE FACIÈS PUR ET SIMPLE, LA PRÉSUMPTION QUE CES JEUNES POSSÉDAIENT DE LA DROGUE.

FÊTE

JUSTICE

VIOLENCES

TROIS GRANDS KEUFS NOUS METTENT EN LIGNE

Mais arrêter des soldats n'a pas mis pas fin à la guerre. Après quelques heures de voyage, on est enfin arrivés dans la ville qui accueillait le teknival. À l'entrée du terrain, deuxième barrage de keufs... Contrôle des sacs, fouille dans les voitures et camions qui voulaient entrer sur le site. Encore une fois, suspicion de possession de drogues. On est arrivés sur le site à pied. À l'entrée, trois grands keufs nous ont tous mis en ligne, les sacs à dos devant nous, à nos pieds, pour que le berger allemand puisse nous sentir.

C'était ma première rencontre avec la brigade cynophile. On se sent tellement déshumanisé et dévalorisé : on a simplement envie de faire la fête, mais on nous considère comme un criminel ou un drogué. À vrai dire, c'est précisément ce cliché qui fait autant de mal au milieu. En teuf, j'ai rencontré tout type de gens : bien sûr, des gens sous l'emprise de la drogue, mais aussi des banquiers alcoolisés, des mères et pères de famille ivres de musique, et même des cuisiniers un simple pétard au bec.

DES SAISIES VIOLENTES DU MATÉRIEL DE SON

Les années pendant lesquelles je suis allée en teuf ont été remplies de ces moments stressants, où on se retrouvait démunis face aux forces de l'ordre. Je ne compte plus les teufs, les free parties qui se sont finies par des saisies violentes du matériel de son. Sans parler des bombes et gaz lacrymogènes envoyés dans la foule pour nous disperser. D'autres tekos ont même été annulés à cause de la répression. Je me souviens d'une soirée où un de mes potes s'est pris une balayette dans les mollets parce qu'il dansait encore, alors que les sommations d'arrêter la musique fusaient de la part des keufs.

Bien sûr, on n'avait pas ce problème à chaque teuf. Mais à chaque fois qu'on y allait, il y avait toujours cette grosse probabilité que, même s'ils ne sont pas sur le site quand on arrive, ils y seront sûrement quand on partira. Les raisons pour lesquelles les keufs étaient sur les sites des free parties sont multiples : ça pouvait aussi bien être un propriétaire mécontent, une mairie, une préfecture, ou simplement d'autres teuffeurs qui se faisaient remarquer sur les réseaux sociaux ou dans les gares. Pour ma part, à chaque fois que la situation dégénérait, je faisais en sorte de nous mettre, moi et mes potes, à l'abri.



MON PETIT MOMENT CATHARTIQUE DEVANT LE SON

Pendant ces quelques années de ma vie, je pensais teuf, je m'habillais teuf, je vivais teuf. Je ne pensais qu'à une seule chose : vite arriver à la fin de la semaine pour pouvoir aller faire la fête. Mon état d'esprit était simple : tout valait le coup d'être surmonté si, au final, j'allais pouvoir avoir mon petit moment cathartique devant le son. Comme beaucoup de monde dans ce milieu, les endroits où se passent les soirées nous « forcent » à porter des vêtements qui protègent du froid. Mon choix était le classique treillis militaire. Un indice fort pour tous les policiers qui, chaque week-end, cherchaient des petits teuffeurs pour les empêcher d'aller à des soirées qui ne rapportent rien à l'État et qui sont donc dans l'illégalité.

Face à cette injustice, j'ai réalisé la mauvaise presse de ce milieu que j'aime tant. J'aime les free parties parce que tout le monde est unique en son genre. En teuf, on peut autant trouver des bobos gauchos que des fachos, et même des personnes apolitiques, des croyants, des non croyants, des chamanes et des mecs de cité. Mais tout ce petit monde se réunissait chaque week-end pour aimer la même musique et pour respecter deux grands principes : l'auto-gestion et le partage, qui sont totalement l'inverse de notre société.

Depuis très jeune déjà, je ne me sentais pas comme toutes les personnes qui ne pensent qu'à l'argent ou à la réussite professionnelle. J'ai toujours pensé que le bonheur ne passe pas par les biens matériels, mais par l'échange social et l'accomplissement personnel. Ces aventures en free parties m'ont appris que même si tu as juste envie de faire la fête, tu pourras être stigmatisée pour tes fréquentations ou ton style de vie.

Aujourd'hui, en 2021, ça fait plus de trois ans que je n'ai pas mis les pieds dans ces soirées. Pas parce que je n'aime plus ça, mais plutôt parce que je n'ai plus la patience de supporter l'intolérance de l'État face à ce mouvement.

MARINE, 25 ANS
en recherche d'espoir, Montreuil

Dans les médias et dans les séries Netflix, les jeunes fument et boivent, ont des partenaires. Je ne fais rien de tout cela. Je suis une jeune femme qui aura 20 ans cette année. Je suis au paroxysme de ma beauté pour les magazines de femmes, au pic de ma liberté, de mon énergie, de mon courage, de mon jus de vie. Je suis une jeune anodine, mais qui se sent différente de la représentation que l'on se fait de la jeunesse.

Je ne sors pas en boîte, je ne bois pas à devenir bourrée et à oublier ce qu'il s'est passé la veille, je ne couche pas et je ne fume pas. Pas pour pouvoir me vanter de vivre une meilleure jeunesse que mes semblables, mais car tout cela est si stigmatisé dans mon éducation que je me l'interdis.

ALLER EN SOIRÉE. C'EST S'EXPOSER AU DANGER

Je me sens mal à l'aise à l'idée qu'être jeune puisse signifier passer ses nuits à fumer des joints ou aller en soirée. Pour moi, c'est signe de danger. Je me dis que mes amis ne veulent pas forcément mon bien, que peut-être on peut mettre un truc bizarre dans mon verre ou que je peux être bourrée et victime d'agression sexuelle. En réalité, cela ne risque pas d'arriver parce que je ne suis jamais invitée aux soirées.

Ma mère est à l'origine de cette éducation stricte. Issue d'une culture chrétienne et conservatrice, en tant que fille, il serait bizarre de me permettre des folies la nuit car je dois « *faire attention* » et me « *pré-server* », comme elle me l'a fait comprendre. Avant la fac, je n'étais pas autorisée à dormir chez mes copines. Je ne devais pas me vêtir trop « *provoquant* », et je devais me limiter à des relations purement amicales avec la gent masculine.

Un jour, j'ai pris du temps pour rentrer après les cours avec mon ancienne meilleure amie. On discutait beaucoup, on a pris plus d'une heure pour rentrer. Ma mère m'a passé un savon. Je ne comprenais pas où était le mal. Pour moi, j'étais en seconde donc il n'y avait pas de souci à se faire.

MON STYLE D'ÉDUCATION M'ÉVITE DES TRAUMAS

Je ne dirais pas que je ne suis pas reconnaissante de cette éducation car elle m'a évité un tas de problèmes ! Lorsque j'écoute les mésaventures de mes amies, je me dis « *Dieu merci, ce n'était pas moi !* » Une fois, une copine m'a confié qu'elle regrettait un acte sexuel qu'elle avait eu lors d'une soirée car son partenaire n'avait pas été soucieux d'elle et elle était complètement bourrée.

Mais, parfois, ces histoires me donnent envie de vivre pleinement et abondamment, sans aucune peur du danger et des conséquences. Une amie m'a raconté que ses parents la laissaient héberger ses amis lors de nuits blanches. Elle pouvait intensifier les liens avec ses copines car, la nuit, tout est plus intense.

JE NE BOIS PAS, JE NE FUME PAS, JE NE COUCHE PAS

DIANE PROFITE DE SA MAJORITÉ TOUTE RÉCENTE, LOIN DE L'IMAGINAIRE ASSOCIÉ À SON ÂGE. LOIN DES DROGUES, DU SEXE, ET DES SOIRÉES EN BOÎTE JUSQU'AU PETIT MATIN.

UNE ÉDUCATION «ARRIÉRÉE» ? NON, PROTÉCTRICE

Je comprends que mon éducation m'a été inculquée pour me protéger, et non m'emprisonner. Avant, je pensais être retenue par cette façon de penser que je jugeais « *arriérée* ».

J'ai fait part de ce sentiment à mon ami de longue date. Il était choqué que je puisse penser qu'il n'y avait qu'une seule manière de s'amuser. Il voulait me montrer qu'on pouvait « *s'amuser à notre manière* », c'est-à-dire sans défier les interdits ni pêcher (il est très chrétien). On a donc fait une sortie sur Paris la nuit avec, pour objectif, de conquérir ce sentiment de vivre pleinement.

J'AI APPRIS À VIVRE EN SOIRÉE À MA MANIÈRE

Cette nuit fut magique : on a chanté à pleine voix sur les hits de Michael Jackson à fond les EarPods, on a dansé en imitant les concerts endiablés de Beyoncé et, enfin, on a défié notre couvre-feu qu'on avait au lycée en rentrant à 1 heure !

On a observé les rues de Paris avec sa diversité et ses nombreux couples. Il y avait des concerts improvisés, des touristes qui se prenaient en photo devant la Tour Eiffel. C'était pendant un hiver froid, mais on ne le sentait pas car la chaleur de l'amitié était là. Il dansait comme si personne ou tout le monde le regardait et l'adorait, comme sur une scène de concert, comme Michael Jackson dans le clip de *Dirty Diana*.

L'objectif était atteint : on avait vécu pleinement notre jeunesse. C'était euphorie, excitation, rires, amusements, sans alcool, drogues ni sexe.

DIANE, 19 ANS
étudiante, Paris



EN EXTASE SANS ECSTASY

MARIE SORT SOUVENT EN SOIRÉES TECHNO. ELLE NE SE DROGUE PAS ET PRÉFÈRE RESTER SPECTATRICE DES EFFETS DES SUBSTANCES SUR SES AMIS.

23 heures, un verre de cidre à la main, je lance le nouveau son de I Hate Models, génie de la techno, à fond dans l'appartement. Mes potes fument dans la cuisine et commencent à se demander quand et comment ils réussiront à acheter de la drogue. MDMA, ecstasy, coke ? Ils savent précisément ce qu'ils désirent. Pas de commande, ils verront à la soirée. Je ne me sens pas concernée par cette discussion. Je n'ai jamais pris de drogues dures. Mis à part boire de l'alcool, fumer deux ou trois joints et manger un *space cake* – ce qui fut d'ailleurs une très mauvaise idée.

Minuit 30, nous arrivons à dix dans le métro. Nous parlons fort. L'alcool commence à faire effet. Des regards, des jugements, des sourires. « *Vous allez arrêter de gueuler* », nous crie un homme d'une quarantaine d'années.

LES GENS DANSENT. LES GENS SONT BEAUX

Nous arrivons au club, à côté de Paris. Il est 1 heure. Le club se remplit petit à petit. Les gens dansent, les gens sont beaux. Je fais des allers-retours entre le bar, le son et le fumoir extérieur pour prendre l'air. Il fait extrêmement chaud.

Je danse. Nous dansons. Mes potes se baladent aussi. Notre point de repère : devant le DJ à droite. Le temps passe très vite et l'alcool coule à flots. Même si les tarifs sont relativement élevés. Curieusement, je ne me sens pas très ivre. Ce n'est pas plus mal. Je peux vivre ma nuit à fond. La soirée bat son plein, mes potes décident de partir à la recherche d'ecsta.

J'IMAGINE CE QU'ILS RESSENTENT

3h30, c'est l'entrée d'une DJ américaine très attendue. Elle met le feu à la salle. Je déambule dans le club à la recherche de mes potes. Je les vois au loin danser, rire, boire, s'embrasser... Je comprends. J'imagine un instant ce qu'ils ressentent. Quels effets la drogue leur procure ? Comment se sentent-ils intérieurement ? Sont-ils heureux ? Je danse en même temps. Le son est fort, mais qu'est-ce que c'est bon. Je me sens bien, mes potes se sentent bien. Du moins, ils ont l'air.

Luc et Julie ont l'habitude d'en prendre. Robin et Baptiste, c'est sûrement la troisième fois. De temps en temps, ils cherchent à décupler leurs émotions et leurs ressentis. Les visuels du mapping en 360 degrés les font partir très loin. Juliette, c'est sa première fois, mais elle n'a ressenti que très peu d'effets. Blandine a décliné l'offre, ce n'était pas le moment pour elle d'essayer.

JE VEILLE SUR MES AMIS SOUS DROGUE

Baptiste a besoin qu'on lui tienne la main, de sentir qu'il n'est pas seul dans ce moment. Robin danse seul, les yeux fermés. Il est dans sa bulle. Julie fait des câlins à tout le monde. Je les contemple danser avec beaucoup d'amour.

JE SAIS QU'IL NE PEUT RIEN LEUR ARRIVER SI JE SUIS LÀ.

On se regarde, on rit, on se prend dans les bras, on danse. J'apprécie d'être la personne qui ne prend rien, je sais qu'il ne peut rien leur arriver si je suis là. Je n'irais pas jusqu'à dire que je les surveille mais je suis attentive à leurs manières d'agir.

J'AI BESOIN DE RESSENTIR MES ÉMOTIONS

Je sors en soirées techno depuis quelques années et je n'ai jamais senti l'envie de me droguer. Ce n'est pas pour moi. J'ai besoin d'apprécier la musique sans déformation. Il est important pour moi d'être maître de mes émotions et agissements. Je me sens libre d'écouter de la musique électronique et de danser dessus sans aucune gêne.

Il est 6 heures, place au dernier set. Je commence à fatiguer, mais ce DJ mixe à la perfection. 7 kilomètres parcourus en sept heures, il ne faut pas trop en demander à mon corps. 6h30, quatre de mes potes qui n'ont pas consommé fatiguent aussi. Il est l'heure de laisser les autres vivre leur trip jusqu'au bout. Je dis au revoir. Ils vont bien, je peux rentrer sereine.

Je mange une bricole, me démaquille, me brosse les dents et direction le lit. Il est 7h30, je plonge dans un sommeil rempli de rêves. J'ai passé une très bonne soirée. Bip. Bip. Un nouveau message, c'est Baptiste. « *On est parti du club à 7 heures et on a fait after chez Julie, c'était stylé. J'ai passé une trop bonne soirée, la redescente se fait en douceur. Maintenant, on part dormir, il doit être 9 heures, ça pique. Des bisous.* »

MARIE, 22 ANS
étudiante, Paris

J'AI DÉCOUVERT LA FÊTE EN ERASMUS

PAULA A GRANDI AU CALME, DANS UNE PETITE VILLE. C'EST EN POLOGNE, EN ERASMUS, QU'ELLE DÉCOUVRE L'EFFERVESCENCE DE LA FÊTE.



J'ai 20 ans quand je découvre que l'on peut vivre la nuit. Au début de l'hiver, je quitte ma maison, ma ville et ma France. Je pars terminer ma licence d'anglais en Pologne grâce à Erasmus. Non seulement je vais vivre seule pour la première fois, mais je vais vivre en ville, entourée de bruit et de tout ce qu'il faut pour aimer être jeune.

20H23 : L'HEURE DU DERNIER TRAIN

J'ai grandi dans une ville cernée par les champs et les routes toutes droites, au nord-est de la Mayenne. La ville ne comprend pas de service de bus, simplement une gare TER qui peut nous amener jusqu'au Mans ou Rennes – mais c'est loin, long et cher. On est entre 7 et 8 000 habitants : beaucoup de petits vieux qui vivent ici depuis toujours, et de jeunes qui rêvent d'aller vivre loin, ou au moins ailleurs. Quand j'étais au lycée et que tous mes amis vivaient à côté, c'était facile de soudoyer un ticket resto à maman et de passer le samedi soir au kebab du coin. C'était à peu près tout ce qu'on pouvait faire le soir, en plus d'aller au cinéma.

Les « soirées », les vraies, ce sont celles qu'on passe dans une salle des fêtes, à quarante au moins pour que la location soit rentable. Celles où on donne tous un billet de dix aux parents de la personne qui fête son anniversaire, où on mange des salades composées et des Curly. Celles où on se retrouve à devoir gonfler un matelas pneumatique à 4h30 du matin parce qu'on habite tous trop loin. Plus tard, quand je deviens étudiante « à la ville » et que je dois rentrer le soir chez mes parents en train, à 20h23 grand maximum, je ne sors plus. Je n'ai pas le permis – ni moi ni mes parents n'avons le budget. Encore moins pour un appartement ou une chambre.

DU MAL À APPRÉCIER LES SOIRÉES

C'est quand j'arrive à Wrocław que je comprends que la nuit n'implique pas d'être seule. À l'époque, je ne bois pas, et j'ai du mal à apprécier les soirées où je suis très rapidement la seule à pouvoir encore articuler ou tenir debout. En un mois, je ne vais donc qu'à deux ou trois de ces soirées. Mais quand arrive la Saint-Patrick et que Caoimhe me supplie de la rejoindre dans un bar, je flanche.

Caoimhe vient d'Irlande du Nord, et elle est triste de passer la Saint-Patrick loin de sa famille et de ses amis. Quand j'arrive au bar, elle lève les bras, crie mon nom, et ne cesse de répéter qu'elle est contente de me voir. J'ai peur de vite regretter. J'ai peur d'être trop sobre, de ne pas pouvoir profiter comme eux – et donc de gâcher une soirée que j'aurais pu passer à lire Virginia Woolf. Il se trouve que je ne regretterai jamais.

J'AI PEUR D'ÊTRE TROP SOBRE, DE NE PAS POUVOIR PROFITER COMME EUX.

RENTRE AU DORTOIR À N'IMPORTE QUELLE HEURE

Un Turc nous annonce que la Politechnica Wroclawska organise une soirée pour l'occasion, et on décide d'aller s'y incruster. Un étudiant nous flanque des chapeaux Guinness sur le crâne à la seconde où on pousse la porte de la salle. On est accueillis par des violons et des guitares, et Caoimhe nous prend par la main pour nous montrer comment danser.

On ne s'arrête que pour se rafraîchir. Je prends parfois quelques secondes pour réaliser que je suis hors de chez moi, au milieu de la nuit. À Wrocław, ville étudiante, jeune et vivante, les transports ne cessent pas de circuler avant tard dans la nuit (ou tôt dans la matinée). Je n'ai pas à m'en tracasser, et ça ne me coûtera pas 8 euros comme un billet de TER. Ça ne m'était jamais arrivé, alors que j'ai 20 ans. On refuse de se coucher avant le soleil. Quand on regagne le trottoir, il est un peu plus d'une heure du matin. On s'envoie de la neige. On doit tous se tenir par les bras pour ne pas glisser sur le verglas, et on a l'air vraiment débiles, mais on ne peut pas arrêter de glousser. On cherche un endroit encore ouvert pour aller grignoter. Et parce que la vie a une manière bizarre de se faire remarquer, on finit au kebab, comme l'ancienne moi finissait déjà ses soirées quand elle et ses potes n'avaient nulle part d'autre où aller.

PAULA, 24 ANS
étudiante, Colombes

MES NUITS SONT COMME
UN CHAMP DE BATAILLE.
ALORS JE CUISINE POUR NE
PAS PENSER À CETTE
FAMEUSE NUIT. CA M'AIDE
À AVOIR UNE ISSUE DE
SECOURS À MES PROBLEMES.

#MIGRATION

#ÉTUDES

#FÊTE

#AMITIÉ

SORTIR SEULE LE SOIR

POUR ELISA ET KARINE, LA NUIT EST SYNONYME DE DANGERS, SURTOUT QUAND ON EST UNE FEMME. ELISA NE SORT QU'ACCOMPAGNÉE DE SON COPAIN. KARINE, ELLE, S'EST FIXÉE QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR EXPLORER SEULE LA VIE NOCTURNE DES QUATRE COINS DE L'EUROPE.

JE NE SORS JAMAIS SANS LUI

Depuis toute petite, on m'a interdit de sortir la nuit. S'il arrive quelque chose à une fille la nuit, on dira qu'elle l'a cherché. Un jour, je sortais m'acheter un truc et une dame, de sa fenêtre, m'a dit : « *C'est comme ça qu'on vous viole.* »

Puis, je l'ai rencontré, j'avais 18 ans. Il est devenu mon ange-gardien, avec qui je me sentais en vie et en sécurité. Il est très protecteur. Et, devant tous, il est un homme fort.

UNE NUIT PAS SI SOMBRE QUE ÇA

Notre première sortie, c'était tard dans la nuit. Il m'a montré des ruelles du quartier que je ne connaissais pas. Il y avait un spectacle au coin de la rue, des applaudissements et des fous rires. Personne ne semblait avoir de soucis. La nuit était belle, pas si sombre et ne faisait pas si peur. Main dans la main assis sur un banc, on rigolait.

Je ne sors jamais seule pour autant. Ce qui fait peur, ce sont les mauvaises personnes dehors. Je n'en ai jamais rencontrées. Mais j'ai des amis qui ont déjà été agressés en Côte d'Ivoire. Combien de fois dans les journaux voyons-nous des cas d'agressions sur des filles la nuit ?

VULNÉRABLE FACE AUX AUTRES

Je rate beaucoup de choses. Ça m'a fait perdre beaucoup d'amis, ils pensaient que je faisais exprès de ne pas venir à leur anniversaire... alors que mes parents ne me laissaient pas sortir. Ils disaient que, dehors, il y avait des violeurs et que je ne pourrais pas me défendre.

Mais tout est fini. On est toujours ensemble, mais il a dû partir pour ses activités. Sans lui, je ne veux plus découvrir la nuit. Si je tombe sur de mauvaises personnes, elles se diront que je suis vulnérable. S'il y a un garçon, il pourra se battre.

ELISA, 20 ANS
en formation, Paris

MES VIRÉES NOCTURNES EN SOLITAIRE

Mardi soir, minuit. Je sors acheter des cigarettes. Je tombe sur un ex-col-lègue. Max, c'est comme Marty, le héros de *Retour vers le futur*: jean troué, sweat fluo, Nike Air, casquette rétro vissée à l'envers, et toujours une pensée qui part en *live* à plus de 100 km/h. Sa musique d'autohypnose mise à fond sur son portable, il cherche de l'alcool et est avec un ami. Je l'accompagne à l'épicerie et nous décidons d'aller aux Arènes de Lutèce.

Silencieusement, nous nous faisons la courte échelle et enjambons les barrières. Max est surexcité et veut prendre de la kétamine. Lui et son pote se mettent nus. Ils courent en plein milieu de l'arène pour se battre pendant deux heures.

4h30 du matin. Fatigués, nous repassons par le même endroit pour nous enfuir, tels de valeureux mousquetaires.

PRÉVENIR SES PROCHES ET PAYER SES CONSOS

Cette expérience m'a donné confiance et m'a poussée à voyager seule. Quelques mois plus tard, je suis partie seule à Amsterdam une journée. J'y ai rencontré un Hollandais très sympa qui m'a fait une visite de la ville. Un an plus tard, en Autriche, j'ai rencontré un Canadien devant une boîte *underground*. Nous avons discuté toute la nuit, pour nous revoir ensuite à un concert punk et au Nouvel An.

Avant, j'avais trop peur qu'il m'arrive quelque chose. Je pensais qu'il ne valait mieux pas parler à des inconnus ni sortir seule le soir quand on est une femme. Je m'étais déjà fait suivre dans la rue à Paris. Il m'était aussi arrivée de me faire agresser sexuellement la nuit, dans les transports et après avoir fait du stop.

J'use de certaines astuces pour rester en sécurité : je ne sors jamais dans un périmètre trop éloigné de mon point de chute et je préviens un proche. Avec les rencontres que je fais, il n'y a pas d'échange de coordonnées. Je ne pars pas trop tard, je n'accepte pas de verre et je paie mes consommations.

Alors, oui, une femme seule peut sortir la nuit, boire un verre, discuter avec d'autres personnes. Une femme peut voyager dans le monde entier si elle le souhaite.

KARINE, 32 ANS
étudiante, Paris

#COUPLE #FÊTE #ISOLEMENT #VIOLENCES #VOYAGES

EN FESTIVAL, IL NOUS A POUSSÉES À NOUS DROGUER

EN SOIRÉE, L'HOMME QUI ACCOMPAGNAIT
MAËLLE ET SON AMIE LEUR A PROPOSÉ DE LA
DROGUE, AVEC INSISTANCE, POUR QU'ELLES
PERDENT LE CONTRÔLE

DES PILULES EN FORME DE NUAGE

Nous profitons des effets de l'alcool et de la musique. Alya et L'Or veulent autre chose pour rendre cette nuit plus magique. Il nous entraîne à l'ombre du festival avec un sachet aux pilules bleues en forme de nuage : de l'ecstasy.

Ils m'en proposent, je refuse. Ils me demandent de nouveau si j'en veux. Ils me rassurent : en cas de problème, ils sont là. Je craque. La drogue ne fait pas effet. Avec Alya, nous décidons d'en reprendre un quart. L'Or se montre parfois très proche et tactile avec nous. Trop. Nous tentons de le semer parmi la foule, sans succès.

IL EST NERVEUX ET S'IMPATIENTE

Il nous dit qu'on peut venir chez lui. Ma perception de mon environnement est ralentie et je frissonne, j'ai la tête qui tourne. Je suis en *bad trip*. Mon amie est dans le même état que moi et peine à se tenir debout. L'Or nous attrape le bras en nous disant que l'on va dormir chez lui, que tout va bien aller. Je nous dégage. On trouve un coin pour nous poser. Je lutte contre cette envie de fermer les yeux en tenant Alya contre moi.

L'Or me pose des questions sur ma réticence à le suivre, je trouve toujours un prétexte au-delà de la brume qui s'épaissit dans ma tête. Il se rapproche, me dit que je n'ai pas l'air bien. Il ressort le petit sachet contenant la drogue. Je trouve un nouveau prétexte. Il est nerveux et s'impatiente. Nous finissons par nous rapprocher d'autres gens. Il reste à distance en disant qu'on est avec lui alors qu'on nous demande discrètement s'il nous dérange. Auprès d'eux, notre anxiété diminue. Nous retournons sur la piste de danse. L'Or est toujours avec nous mais nous faisons abstraction de sa présence. Néanmoins, il nous dit, plusieurs fois, de venir avec lui en nous disant qu'on a l'air fatiguées. Nous dansons jusqu'à l'aube, le cœur battant, l'euphorie dans nos veines. J'ai cette impression que rien ne peut m'atteindre et que le temps est infini.

Sur le chemin vers la gare, il continue de jouer son rôle « d'ami ». Il dit que la soirée ne peut pas se finir comme ça. Il veut ramener Alya chez elle et se propose de dormir à nos pieds. Il pense que nous entretenons une relation, Alya et moi, et veut qu'on l'inclut, sans quoi il en parlera au copain d'Alya. Heureusement, il ne prend pas le même train que nous.

UNE PEUR BLEUE ECSTASY

Cette nuit blanche nous aura foutue une peur bleue ecstasy. Plus tard, j'ai appris de la bouche d'Alya que L'Or n'était pas son dealer, mais un remplaçant d'une trentaine d'années qui lui donnait gratuitement de la conso. Avant que l'on se retrouve, elle était allée chez lui prendre quelques rails, il avait fermé la porte d'entrée à clé, lui avait fait visiter sa maison pour finir par sa chambre. Elle lui avait dit qu'elle devait retrouver une amie, et c'est là qu'il lui avait proposé le festival.

J'ai lu des témoignages de femmes dans les festivals. Des expériences qui se sont soldées par des agressions sexuelles sous l'emprise de stupéfiants. J'ai tourné la page avec la drogue. J'ai énormément de mal à accorder ma confiance aux gens que je rencontre, et parfois même à certains amis. Je ne peux pas me libérer l'esprit la nuit, marcher tranquillement ou m'amuser au milieu d'inconnus : je ne peux pas oublier qu'il peut y avoir du danger partout.

Je reçois un appel d'Alya, mon amie. Euphorique, elle me dit qu'elle a un plan sympa de festival. Il faut prendre un train vers un endroit paumé. C'est son « ami » qui lui a proposé. Je m'impatiente en lui demandant qui il est. Elle me répond en même temps que les portes du train se ferment : « *Mon dealer*. » Elle me dit qu'elle le connaît bien, qu'il est réglo. Je sais qu'elle a « consommé ». Si je ne fais pas demi-tour, c'est uniquement pour elle. Je lui demande son prénom : c'est un pseudo en rapport avec l'or que j'obtiens en réponse. Je m'habitue à la situation en faisant abstraction de mes craintes. Je l'appellerai "L'Or"

À la gare, L'Or nous tend des bières. Il sort de la coke. Alya se jette dessus. Je refuse malgré son insistance. Emportée par l'ambiance arrosée qui règne à l'intérieur de la navette, je me joins aux conversations et j'accepte quelques bières de plus. À l'entrée, la foule s'épaissit. L'Or nous ramène contre lui en nous disant qu'il ne nous lâchera pas, qu'on est ses « *copines* ».



IL SE RAPPROCHE, ME
DIT QUE JE N'AI PAS
L'AIR BIEN. IL RESSORT
LE PETIT SACHET DE
DROGUE.

MAËLLE, 21 ANS
étudiante, Paris

LES SOIRÉES APPART, C'EST PLUS RASSURANT

À 15 ANS, MONA REDOUTE DE SE FAIRE HARCELER
PAR DES HOMMES DANS LES LIEUX PUBLICS. ALORS,
POUR SORTIR, ELLE PRÉFÈRE ALLER CHEZ SES POTES.

La nuit, j'essaie de sortir au maximum pour ne pas m'ennuyer. Je préfère sortir avec mes amies parce que seule, c'est un peu risqué, j'ai peur de me faire agresser dans la rue. C'est pour ça qu'avec mes potes, on préfère les soirées appart !

En général, on est une vingtaine, mais ça peut être plus si c'est une grosse soirée. On se réunit chez l'un d'entre nous, de préférence quand il n'y a pas les parents ! Ils sont au courant. La plupart sont en voyage ou travaillent la nuit. On change souvent d'appartement. Mais je n'en fais pas souvent chez moi, parce que ma mère n'aime pas trop quand je ramène beaucoup de gens.

ENTRE NOUVELLES RENCONTRES ET SOIRÉES PYJAMA

Lors de ces soirées, je fais de superbes rencontres. Chacun amène des amis ! On met de la musique pour danser, chanter, se laisser aller sur le moment.

On se rejoint aux alentours de 21 heures et la soirée peut se terminer vers 1-2 heures les week-ends. Pendant les vacances, ça peut durer toute la nuit ! On ramène à manger ou on commande des pizzas. Certains fument, boivent, mais ce n'est pas mon cas. Ce n'est pas dérangeant pour moi, mais ça ne m'a jamais tenté. Par contre, je ne m'approche pas trop des fumeurs, sinon ma mère va croire que je fume. Elle me tuerait direct !

ON MET DE LA MUSIQUE
POUR DANSER, CHANTER,
SE LAISSER ALLER SUR
LE MOMENT.

Après la soirée, je peux rentrer en métro, ou à pied. Mais jamais seule : je suis toujours accompagnée d'amis. La plupart du temps, je reste dormir chez l'une de mes copines ou sur le lieu de la soirée. Je trouve toujours une excuse pour ma mère, comme quoi « *c'est juste une soirée pyjama* » ou que « *t'inquiète y'aura pas beaucoup de monde* ». Il y a toujours mes copines qu'elle connaît, donc elle accepte.

La plupart des soirées, c'est mixte, et il n'y a pas de problèmes entre les filles et les garçons. Dehors ou dans les bars, il peut y avoir des mecs chelous un peu pervers. Il y a des inconnus, des vieux. Ils peuvent draguer, alors qu'ils ont le double de mon âge ! Les boîtes, c'est pire, c'est rempli de vieux !

Moi, j'ai 15 ans. C'est plus rassurant d'être dans une maison. Je me sens plus en sécurité. Il y en a qui ont deux ans de plus que moi, mais c'est des potes de potes. Ce sont des gens sympas quoi, pas des sauvages !

#AMITIÉ #FÊTE #VIOLENCES



DANS LE FROID AU MILIEU DE NULLE PART

Une fois, il s'est passé un truc drôle et catastrophique à la fois. C'était une soirée chez ma meilleure amie. J'avais prévu de dormir chez elle parce qu'elle habite loin de chez moi.

Il y avait de la musique à fond, toutes mes amies étaient là. À un moment, une des copines ramène des potes à elle qu'on connaissait. L'une d'entre elle a abusé avec l'alcool et a vomé partout dans la maison. Et là, la mère de ma meilleure amie arrive et voit tout le bordel et l'odeur affreuse ! Elle met tous les gens de la soirée dehors, moi comprise. Je me retrouve à la rue, sans pouvoir rentrer chez moi !

J'avais dit à ma mère que je dormais chez mon amie. Si j'étais rentrée, elle n'aurait pas compris la situation et ne m'aurait plus laissée sortir. J'étais dans le froid au milieu de nulle part. C'était vers place d'Italie, je ne connaissais pas du tout ce quartier et il était 2 heures du matin. Sur le coup, j'ai paniqué, je me suis dit qu'il pouvait m'arriver n'importe quoi !

MALGRÉ LA GALÈRE, C'ÉTAIT INCROYABLE

Mais j'étais avec des personnes de la soirée, je gardais espoir qu'on trouve un lieu où aller. En plus, je ne les connaissais pas du tout. Mais on a fait connaissance, ça en valait la peine pour le coup.

À la fin, on était quatre : on a décidé de prendre les transports pour trouver un endroit où rester la nuit et on a vu qu'il ne restait qu'un dernier passage de métro, donc tout le monde s'est mis à courir ! C'était hyper drôle. Par chance, on réussit à l'avoir ! Tout cet effort pour se retrouver dans le hall d'immeuble d'un autre pote pour le reste de la soirée ! J'avais un fou rire tout au long de cette soirée malgré la galère, c'était incroyable, j'ai adoré !

Je suis arrivé chez moi à 8 heures du matin, ma mère n'a pas trop compris pourquoi, mais je suis directement aller dormir. Par miracle, elle ne m'a pas posé de questions !

MONA, 15 ANS
lycéenne, Paris



MES INSOMNIES À CUISINER POUR OUBLIER CETTE NUIT-LÀ

POUR CHASSER UN SOUVENIR D'ENFANCE
TRAUMATISANT, KHADIDIATOU CUISINE TOUTES LES NUITS.
UNE MANIÈRE POUR ELLE DE FAIRE LA PAIX AVEC LE PASSÉ.

#COUPLE #SANTÉ #VIOLENCES

La nuit est comme un cauchemar pour moi. Je me rappelle de cette fois où, n'étant qu'une petite fille de 8 ans, cet homme a profité de moi dans la grande cour de la maison. Ça m'a traumatisée. Du haut de mes 21 ans, j'en souffre encore.

Mes nuits sont comme un champ de bataille, alors je cuisine pour ne pas penser à cette fameuse nuit. Ça m'aide à avoir une issue de secours à mes problèmes.

La cuisine est une chose importante pour moi. Durant mon adolescence, je fuyais les cours avec mes cousines et amies pour me faufiler dans le grand hangar de nourriture de la maison. On prenait les ingrédients pour concocter un de nos plats champ de bataille, alors je cuisine pour ne pas penser à cette fameuse nuit. préférés : le mbaxal. Je me sentais vivante et pleine de ressources.

MES NUITS SONT COMME
UN CHAMP DE BATAILLE.
ALORS JE CUISINE POUR
NE PAS PENSER À CETTE
FAMEUSE NUIT.

SAUCE GOMBO ET THIEBOU WEKH

J'aime tellement cuisiner qu'un jour, au beau milieu de la nuit, j'ai réveillé mon mari pour qu'il goûte à une de mes recettes, la sauce gombo. Il a eu une intoxication alimentaire, le pauvre... j'avais fait du n'importe quoi en voulant créer quelque chose de nouveau.

Évidemment qu'il y a en eu plein de fois où c'était excellent. Cette histoire, c'est la meilleure. J'avais préparé un thiebou wekh : du riz blanc au poisson avec des légumes, de l'oseille, du tamarin... Un plat typiquement sénégalais. J'ai fini vers 2 heures du matin. Il était tellement content qu'il m'a donné sa carte bleue en me disant : « Achète-toi tout ce que tu veux ! »

Il a su m'épauler quand je lui ai raconté les moments sombres de ma vie, il m'a aidée à m'ouvrir, à m'affirmer, et surtout à avoir confiance en moi. Avec un mari aimant qui m'apporte un soutien moral qui fait de ce problème une partie du passé, mes nuits sont meilleures.

KHADIDIATOU, 21 ANS
en recherche d'emploi, Noisy-le-Sec

Certains de mes camarades me demandaient ce que je faisais la nuit, vu que j'étais soit muet en classe, soit endormi. Je n'allais quand même pas leur dire : « *Je pleurais des larmes de crocodile.* » Que grâce au pouvoir de mes yeux, j'avais réussi à inonder mon lit. Que ma somnolence venait de mes nuits blanches à déchiqueter l'estime que j'avais de moi-même. J'ai dû mentir. En une phrase : « *Je ne sais pas pour vous, mais moi j'ai une vie.* »

« *Les autres ont raison, tu es trop bizarre, tu parles jamais, t'es toujours seul, tu ressembles à une fille, t'as la voix d'une fille, tu fais des manières de filles, t'as des formes de filles.* » Je ne savais pas quoi penser de moi-même. Je n'avais aucun ami à qui me confier. Des nuits blanches à m'auto-dénigrer. Je sentais mes poumons jouer au *pinball* avec mon cœur.

POINTE DU DOIGT CAR « BIZARRE »

En sixième, je me rappelle les joies de voir mes affaires piquées, de me faire insulter et menacer, d'être pointé du doigt car « *t'es bizarre* », de passer ses temps de pause seul. Même quand on me demandait si j'allais bien, bah, avec un sourire idiot, stupide et bête, je disais : « *Oui ça va.* » Et plus rien ne sortait de ma bouche. Pourtant, je mourrais d'envie de discuter, de parler de moi, mais chacun de mes débats nocturnes me revenait en pleine conscience, et je me braquais.

LA NUIT, C'EST LE TEMPS DES REMORDS, DES REGRETS.

La nuit, c'était le temps des remords, des regrets, et c'était reparti pour un nouveau débat : pourquoi suis-je comme ça ? Quessi cloche chez moi ? Quessia sur moi ? Pourquoi les autres ne me laissent pas tranquille ? J'avais l'impression d'avoir un Kurama dans ma tête qui déversait de la haine, sauf que je n'avais aucun super pouvoir, je n'avais rien d'exceptionnel, je n'étais pas Naruto. Je passais des nuits blanches à pleurer passeu je me sentais seul. Je marchais seul, je parlais tout seul, je rigolais tout seul.

Pourtant, à la maison, l'ambiance était celle d'une famille nombreuse : il y avait ma grand-mère, ma tante, mes cousins, mon frère et moi. Je voyais défiler les amis de mon frère. Ça me rendait triste.

IL SAVAIT TRÈS BIEN CE QU'IL FAISAIT

Le fait d'être seul faisait de moi une proie facile. Mon cousin bizarrement connaissait mes habitudes, passeu il faut avouer qu'à une période, j'étais effacé : compte pas sur moi pour te donner un avis, pour lâcher des injures, pour être un homme en fait. Je remarquais qu'il me vouait un intérêt nouveau. Il ne me lâchait pas, il était très tactile et je me disais : « *Ah peut-être que, quand on a un ami, il y a des gestes qui peuvent survenir.* »

Je lui trouvais des excuses, mais lui il savait très bien ce qu'il faisait. C'était un gars très ouvert, sociable, joueur, et moi je le trouvais cool. J'aimais nos conversations nocturnes, nos balades. Il était plus âgé que moi, genre deux ans. J'avais 12 ans. Une nuit, il m'a dit qu'il m'aimait, genre il voulait sortir avec moi. Bah, non en fait.

DES NUITS ENTIÈRES A TENTER DE LUI ÉCHAPPER

EDDY A SUBI DES VIOLENCES SEXUELLES PENDANT SON ADOLESCENCE. UN SÉJOUR EN HÔPITAL PSY ET UN SUIVI LUI ONT PERMIS DE REPRENDRE GOÛT À LA VIE.



Depuis ce non, mes nuits étaient bataille sur bataille à essayer de lui échapper. J'angoissais à l'idée de voir la nuit tomber et de m'engager dans une bataille où j'avais tout à perdre et rien à gagner. J'imagine que tu sais à quoi je veux faire allusion ici. Oui, il s'agit bien d'un viol et de plusieurs agressions sexuelles. Quand t'es confronté à cela, c'est bizarre, tu veux en parler, mais tu ne peux pas. Un garçon qui en viole un autre, ça ne peut pas se faire. Et là tu plonges dans une spirale de pensées, un tourbillon violent, un gouffre sans fond. Et tu te sens encore plus seul qu'avant.

J'ARRIVE ENFIN À EN PARLER

La solitude, l'angoisse, la tristesse partageaient tellement mes nuits qu'elles étaient ma team Rocket. À chaque fois que je me sentais mal, l'avis que je quêtai auprès des adultes, c'était : « *Il faut en parler !!!!!* » C'est vrai, mais je ne voulais pas, je ne pouvais pas et je regrette de ne pas l'avoir fait plus tôt. J'aurais pu éviter d'en arriver à certains stades. J'ai fait une tentative de suicide, provoquée par mon coming-out et le rejet de ma famille, ce qui m'a replongé dans toutes les humiliations que j'avais vécues. En 2019, j'ai passé l'été dans une clinique psychiatrique, et parlé de ces événements avec le psy.

Depuis, j'essaie des techniques pour fuir cet état : groupes de parole encadrés par la clinique, méditation, sport, essayer de rencontrer du monde, discuter, sortir... Et, de manière hebdomadaire, je rencontre un psy. J'arrive enfin à en parler ouvertement, quand je sens que je suis en confiance. Depuis ma « descente aux enfers », j'ai l'impression de commencer à vivre, de me sentir libéré des avis des autres. Je me rends compte que la parole est libératrice.

EDDY, 23 ANS
étudiant, Savigny-le-Temple

#VIOLENCE #SANTÉ #LGBTQIA+ #ISOLEMENT

MAMAN À 21 ANS, JE RÊVE DE MES NUITS D'AVANT

DEPUIS QU'ELLE A UNE FILLE, AYA NE PEUT PLUS SORTIR AVEC SES COPINES. MÈRE CÉLIBATAIRE, ELLE CONSACRE PRESQUE TOUT SON TEMPS À SON ENFANT.

J'entends mes amies raconter certaines soirées entre filles, leurs sorties en boîte, les restaurants, les petites balades... C'est cool tout ça, mais moi, en tant que jeune maman, il y a certaines choses dont je dois me priver pour m'occuper de ma fille de 3 ans.

Comme de mes nuits. Je pourrais parfois m'amuser avec mes copines, comme avant, mais malheureusement, il faut quelqu'un pour garder l'enfant.

JE DÉCONNECTE SUR NETFLIX ET TIKTOK

Ma vie est minutée, chaque heure et chaque seconde compte. Quand je rentre chez moi avec ma fille après sa journée d'école, je lui prépare à manger. Ensuite, je lui laisse une heure pour jouer ou regarder des dessins animés, puis je la douche. Vers 21h30, elle doit aller au lit. Après, c'est à moi de me préparer : manger, me doucher, puis me coucher.

Le moment où j'ai enfin un peu de temps pour moi, c'est le week-end, parce que je mets ma fille au lit vers 22 ou 23 heures. Je passe un moment sur Netflix, parfois quatre heures, en regardant des films ou des séries. Ou je suis sur mon téléphone. Surtout sur TikTok, je ne vois pas le temps passer... Limite, je peux rester six heures dessus ! Je ne réfléchis pas, je ne pense à rien.

MA VIE EST MINUTÉE, CHAQUE HEURE ET CHAQUE SECONDE COMPTE.



Ces deux nuits de week-end, elles sont pour moi et je ne permets à personne de gâcher ça. Je les attends avec impatience parce que ce sont MES jours : à moi de m'amuser. Même si c'est à la maison, au moins je peux me reposer. Et dormir à 4 heures du matin en me réveillant vers midi !

PARFOIS, JE CRAQUE

Mais, parfois, le sommeil ne vient pas. Je réfléchis à mes projets et aux erreurs que j'ai commises, à ma vie qui aurait peut-être été différente aujourd'hui. Je m'attendais à ce que ce soit difficile d'être mère, mais pas à ce point. Et je ne m'attendais pas non plus à être une jeune maman, une mère célibataire, à devoir élever mon enfant seule, et en même temps à poursuivre des études.

Je réfléchis tellement le soir que j'arrive à en pleurer. Je me dis que j'aurais aimé être comme les autres filles. Il m'arrive même parfois d'avoir des regrets d'être mère à mon âge. Mais ce n'est pas pour autant que je n'aime pas mon enfant, ou que je ne suis pas fière d'être maman.

AYA, 21 ANS
en formation, Paris

NOS ENFANTS ONT CHAMBOULÉ NOTRE COUPLE

LES SOIRÉES NETFLIX ET LES DISPUTES POUR LE MÉNAGE ONT REMPLACÉ LES VIRÉES EN BOÎTE. DEPUIS QU'ILS ONT DEUX ENFANTS, MARYAM ET SON COPAIN PEINENT À RETROUVER LA COMPLICITÉ DES DÉBUTS.

Après avoir mis les enfants au lit, on se retrouve. On se met au salon, on regarde des films sur Netflix, et on se pète des joints. On se raconte nos journées. Les week-ends, on se fait des soirées à deux. On fume et on boit, rarement. On écoute de la musique. Je prépare à manger ou on se fait livrer des plats. Il n'y a que ces moments-là qui nous ramènent à notre vie avant les enfants. Ça nous rappelle des souvenirs.

LA FÊTE, C'EST FINI

Notre première fille vient d'avoir 5 ans et le petit a 7 mois. On les a eu jeunes. J'avais 19 ans quand la première est née et son père 21. On s'est connus quand j'en avais 14 et lui 16. Avant, on faisait la *hala* [faire la fête, ndlr]. On sortait, on passait notre temps ensemble, on allait en boîte de nuit, tous les week-ends sans exception. Comme tous les couples à cet âge.

Maintenant, la nuit, c'est le seul moment de tranquillité après des dures journées avec les enfants. C'est : boulot-enfants-manger-dodo. Même s'ils sont trop mignons et qu'on les aime de toute notre force, ce n'est pas facile. On est tout le temps enfermés, et ça pèse de ne plus sortir. On n'a plus de moments à nous, ce qui entraîne des disputes à tout bout de champ. On se dispute pour la vaisselle qui n'est pas faite ou le linge qui n'est pas étendu, parce qu'il y a tellement de choses à faire... Je suis hyper débordée. On a les nerfs tendus parce qu'on est tout le temps pressés. On vit la *fast life*.

QUELQUE CHOSE A CHANGÉ

On n'a plus de complicité comme avant. Il y avait quelque chose entre nous, je ne sais pas comment l'expliquer. Quelque chose de fort, qui n'était pas forcément lié au sexe. On était les meilleurs amis du monde. On riait aux éclats, il n'y avait pas trop de stress. On se saoulait, on faisait nos bails... tranquilles quoi. On mangeait la vie.

MA VIE EST MINUTÉE, CHAQUE HEURE ET CHAQUE SECONDE COMPTE.

On est toujours jeunes, mais ce n'est pas la même chose que quand on avait 15 ans. Je le ressens mal parce qu'en vrai, ça me manque cette complicité. Peut-être que ce qui a changé c'est le fait de réellement vivre ensemble, seuls avec les enfants et sans parents. De prendre nos responsabilités et d'avoir nos problèmes à côté.

MOINS DE SEXE

Le sexe n'était pas la base de notre relation, mais ça comptait beaucoup. Peut-être parce qu'on était encore jeunes, donc on ne pensait qu'à ça... Je ne sais pas. Mais, maintenant, les vrais bails ont commencé : c'est à partir du deuxième gosse que ça devient un vrai boulot, la vie de parents.

Après la naissance de la première, ça allait. C'était au Sénégal, on ne vivait pas ensemble. Je vivais avec ma mère et elle pouvait garder la petite. Quand on a déménagé ensemble en 2018 en France, ça allait aussi. Il n'y avait qu'un seul enfant, et elle était déjà grande. Depuis la naissance du dernier, tout a été chamboulé. On baise rarement, genre une fois par semaine, alors qu'avant c'était quatre à cinq fois. Ça nous pèse grave. On est enfermés dans une vie de famille. C'est devenu dur, tellement on est fatigués avec le bébé, les pleurs...



MOINS DE SOMMEIL

On ne dort plus sur nos deux oreilles. On se réveille la nuit, pour ensuite se réveiller le matin à 6 heures pour se préparer et repartir pour une autre journée. En plus, on n'a personne pour nous aider, parce que nos deux familles vivent au Sénégal. On a besoin de reprendre notre vie d'avant mais ce n'est plus possible, du moins pour le moment. On n'a que la nuit pour nous, où on essaie de maintenir une relation de couple. Même si on ne peut pas oublier qu'on est parents en vivant constamment avec les enfants...

MARYAM, 24 ANS
en formation, Paris

SOIRÉES TÊLÉ, ÉMOTIONS DÉCUPLÉES

LALY REGARDE DE LA TÉLÉRÉALITÉ TOUS LES SOIRS APRÈS LE LYCÉE. C'EST SON MOMENT À ELLE, CELUI QUI LA TRANSPORTE LOIN DES PROBLÈMES DU QUOTIDIEN. WIKTORIA PRÉFÈRE DÉCONNECTER AVEC DES VIDÉOS D'HORREUR, MAIS DEPUIS QU'ELLE S'EST DÉCOUVERT CETTE PASSION, ELLE NE DORT PLUS SUR SES DEUX OREILLES..

DES RIRES AUX LARMES DEVANT LA TÊLÉ RÉALITÉ

Les princes et les princesses de l'amour, Les Marseillais, 10 couples parfaits, La Villa des cœurs brisés, JLC Family... À chaque fois qu'une télé réalité sort, je la regarde. C'est mon rendez-vous du soir.

Quand je rentre, je vais directement dans ma chambre et j'allume ma télé. Je me pose sur mon lit, je grignote des gâteaux et des boissons, et je suis sur les réseaux pour suivre en même temps les actualités des candidats. Je regarde tous les jours un épisode. Je ne zappe jamais ! Si j'en rate un, je vais sur 6play.

Ça me fait rêver et me permet d'oublier les petits tracas, ainsi que mes angoisses. C'est comme un cocon où je me sens bien.

Je suis stressée à cause des cours et de l'ambiance familiale, qui est glaciale. Pire que l'iceberg. Quand je suis seule avec mon beau-père, on ne se parle pas. Il m'ignore et je l'ignore. Même quand ma mère et mon frère sont là, je ne parle qu'à eux.

COMME SI J'ÉTAIS DEDANS

Je suis consciente que c'est surjoué et que la production leur dit de prendre un rôle. Mais j'ai des émotions à certains passages (des rires, des pleurs...) et j'aime les embrouilles et les histoires d'amour qu'il y a dedans, même si elles sont un peu exagérées par rapport à la vraie vie. C'est comme si j'étais dedans.

Je n'ai pas envie d'être superficielle comme certaines candidates. Mais elles m'inspirent côté mode. Avec certaines, je me retrouve par rapport à leur caractère, leur façon de parler...

Quand je rate des actus, ma mère me le dit et je fonce sur les réseaux. Je me tiens au courant des prochaines télé réalités qui vont sortir. Ça devient une priorité ! La télé réalité, je ne pourrais pas m'en passer. Ça me fait me sentir moi-même.

LALY, 16 ANS
lycéenne, Coulommiers

PARANOÏA ET FRISSENS AVEC LES VIDÉOS D'HORREUR

Une fois, sur TikTok, j'ai scrollé jusqu'à tomber sur la vidéo d'une légende urbaine japonaise. L'histoire d'une femme qui s'est fait couper les jambes. Elle est morte et, si on la croise, elle pose trois questions. Si on répond mal, elle nous tue, si on a bon, elle nous laisse en vie. Et quand tu connais la légende, elle apparaît dans le mois... C'est là que ma passion pour l'horreur a commencé.

Je n'ai pas dormi de la nuit. Quelques jours plus tard, j'ai découvert une chaîne YouTube qui parlait des légendes urbaines, puis une autre sur des histoires d'horreur en animation. À un moment, je me suis dit « stop » parce que je n'arrivais plus à dormir. Mais j'étais en manque de sensations et de frissons... Alors, j'ai repris.

J'ai découvert une autre chaîne : Feldup. C'était passionnant. Tellement horrrifiant ! Puis, une chaîne qui parlait de tueurs.

IMPOSSIBLE DE DORMIR

Je me suis fait juger par la plupart des garçons de la classe. Ils faisaient des gestes comme s'il y avait des fantômes ou ils criaient : « *Mais t'es bizarre !* » Je faisais de mon mieux pour les ignorer, mais c'était compliqué. On disait que j'étais chelou, satanique. Je regardais davantage de vidéos pour oublier ce qu'il se passait en cours.

Ma paranoïa a commencé à grandir : le soir, à chaque petit mouvement, je réagissais. J'avais du mal à dormir la lumière éteinte. Je craignais de mourir et de voir des créatures. À chaque coin de rue, je regardais pour vérifier si quelqu'un ne me suivait pas.

Maintenant, pour dormir, je mets des vidéos YouTube, mais plus d'horreur... Je laisse l'algorithme faire. Mais il n'y a pas un jour où je ne suis pas méfiante, où je ne pense pas que je vais me faire agresser, tuer ou kidnapper...

Quand j'ai une histoire d'horreur en tête, je la garde dans un petit coin... et ça ressort le soir. Je commence à ne plus supporter le noir. Alors, j'allume la lumière et mon stress descend. Mais au moment où j'entends un bruit, il remonte. Mes parents ne savent pas que je ne dors parfois pas beaucoup. Ils m'ont quand même conseillée de me calmer avec l'horreur.

WIKTORIA, 15 ANS
lycéenne, Nanteuil

#DIVERTISSEMENT

#ÉTUDES

#FAMILLE

#SANTÉ

LE SOIR, NOUS SOMMES TOUS
RÉUNIS, MOI ET MES POTES
ET LES GRANDS, EN BAS DES
BATIMENTS JUSQU'À PAS
D'HEURE. ILS NOUS DONNENT
DES CONSEILS SUR CE QU'IL
FAUT FAIRE ET CE QU'IL
NE FAUT PAS FAIRE.

#ÉTUDES

#LOGEMENT

Mon sommeil et moi sommes devenus dépendants aux boules Quiès. À 18 ans, j'obtiens mon bac scientifique. Et je rends fiers mes parents qui acceptent que j'aie étudié la psychologie loin de ma campagne, de mon foyer et de mes amis, à Angers. Dans cette aventure, tous mes sens sont en éveil pour profiter pleinement de ces nouveautés. Mais l'excitation retombe car toutes les nuits, je suis agressée par le bruit ambiant.

J'étais habitué aux hululements des chouettes, aux averses bretonnes, aux ronflements occasionnels familiaux et aux vrombissements agréables des rares voitures. Je me sens maintenant attaqué par le bruit des camions poubelles. Par les chants aux consonances alcooliques venant de la place du Ralliement. Ou les occupations des voisins, distinguables à travers mes cloisons de papier.

MES BOULES QUIÈS NE ME QUITTENT PLUS

DANS SON PREMIER APPARTEMENT, ADÈLE VOIT SON SOMMEIL PERTURBÉ PAR LES BRUITS INCESSANTS DES VOISINS ET DE LA RUE.

PAS LE CHOIX, JE DOIS RESTER

Parfois, j'en veux à la terre entière de me faire subir ça. Je compte les heures qu'il me reste à dormir, à la minute près, avant que mon réveil sonne. Je pense énormément, trop. Je me questionne sur comment je pourrais calmer ce cœur qui bat. Ces pensées qui s'affolent. Je commence à détester ce qui faisait le charme de cet appartement, son ancienneté. J'ai l'impression de subir tous ces bruits.

Je pourrais décider de déménager. Mais comment expliquer à mes parents que, après avoir payé des frais et essuyé tant de refus pour trouver cet appartement, nous devons reprendre les recherches pour ma simple tranquillité ? Je peux bien tenir bon pour eux après les avoir convaincus de partir de la maison. Pour tout ce qu'ils sacrifient pour moi en payant mon école privée.

Malgré ma volonté, ces heures de sommeil perdues m'obsèdent. Je crains la nuit qui tombe et je répète en boucle à mes amis mon angoisse face à l'enfer qui m'attend le soir. Parfois, quand le supplice devient insoutenable, je m'accorde un moment de répit en matinée. Tout en culpabilisant de sécher mes heures de cours chères payées.

REPRENDRE CE QUI M'EST DÛ : MON SOMMEIL

Un week-end, quelques mois après mon emménagement, je rentre chez moi. bercée par ma nature retrouvée, je reprends possession de mes moyens. J'en parle à mes parents, tout en

minimisant la situation pour ne pas les inquiéter. Encore une fois, ils se démènent pour m'aider. Ma maman m'achète un livre sur la sophrologie et mon père des boules Quiès. Chacun sa méthode.

Je m'empare de mes nouvelles armes et me sens prête à reprendre ce qui m'est dû : mon sommeil. Mon bien-être, ma tranquillité et ma liberté de faire une grasse matinée. Je retrouve un semblant de sommeil, qui s'améliore au fil des nuits. Mes heures d'absence s'amenuisent et mes pensées ne se dirigent plus automatiquement vers cette angoisse. Cette tranquillité a un prix, celui de la dépendance. Je ne peux plus me séparer de cet objet. Avec la sophrologie et ce bouclier, je ne me sens plus vulnérable. Comme si ces insomnies ne pouvaient plus m'atteindre. J'ai l'impression de m'être reconstruit mon propre espace.

**CETTE TRANQUILLITÉ A
UN PRIX, CELUI DE LA
DÉPENDANCE.**

Aujourd'hui, j'ai retrouvé ce sommeil mais je sens qu'il ne tient pas à grand-chose. Cette anxiété qui a impacté mon sommeil existait avant. Ce changement d'environnement brutal, auquel je ne m'étais pas préparée, ne me permettait pas de me sentir chez moi. Cette période a laissé des traces : des TOC agaçants dont je peine à me débarrasser. Je dois respecter le quota de huit heures de sommeil pour me « laisser du temps » au cas où une nouvelle insomnie arrive, éviter les écrans pour faciliter mon endormissement, manger assez tôt pour ne pas être dérangée, ne plus dormir avec d'autres personnes... Je dois me créer une bulle réconfortante pour être sûre de ne pas revivre ça.

ADÈLE, 22 ANS
étudiante, Angers

LE BUS DE NUIT, MON INCONFORTABLE LIBERTÉ

POUR LES ÉTUDIANTS AU BUDGET SERRÉ, LE BUS DE NUIT EST UNE ALTERNATIVE À BAS COÛT. DES TRAJETS INCONFORTABLES MAIS PRATIQUES QUE MARION FAIT SOUVENT, ENTRE PARIS ET BAYONNE.

La plupart de mes expériences des bus de nuit partent de la gare routière de Bercy. Elle est située dans le parc, derrière une espèce de terrain de sable qui fait aussi office de terrain de sport... Le départ est généralement prévu pour 23h55. La nuit s'ouvre à nous, les voyageurs.

Quand on est étudiant, il faut connaître les bons plans. Quand tu fais les courses ou des sorties, mais aussi quand tu voyages. Le désir de beaucoup voyager m'anime. Seul problème : le coût. À partir de mes 18 ans, j'ai commencé à voyager seule, de nuit, en bus. Pas le choix. C'est l'option la plus rentable. Aujourd'hui, j'ai 21 ans, et le bus de nuit reste l'alternative que je privilégie pour mes déplacements les plus fréquents. Mais aussi pour voyager dans les pays européens voisins.

LE BAS COÛT DU BILLET SE PAIE AILLEURS

Pour aller jusqu'à Bayonne en train, c'est environ trois heures 30. Mais moins de temps tu passeras dans le train, plus cher ton billet te coûtera. À l'inverse, le bus te fera arriver à destination en huit heures, pour une quinzaine d'euros. Toutefois, le bas coût du billet se paie ailleurs. Le trajet en bus est rythmé de pauses au milieu de la nuit, sur des aires d'autoroute souvent désertes. Les lumières du bus s'allument, et les voyageurs endormis se mettent en mouvement. Certains sortent se dégourdir les jambes. Je préfère généralement rester à l'intérieur...

Les deux premières heures se passent toujours sans souci. Mais l'esprit et le corps commencent doucement à se tendre. Je tente d'organiser le petit espace dont je dispose. L'inconfort persiste, aussi à cause de la présence, parfois pesante, des voisins. Arrive toujours un moment dans le trajet où je ne peux plus rien supporter. Les muscles tendus, les bruits parasites des voisins qui regardent leur film trop fort et le temps qui passe bien trop lentement...

IL ME TOUCHE LES CHEVEUX

Mon premier trajet seule de nuit, c'était un Paris-Bayonne. J'avais tout prévu pour passer un bon voyage : iPod chargé, casque sur les oreilles et masque sur les yeux. Je me laisse à rêvasser, toujours dans un demi-sommeil parce que dormir dans un bus c'est mission impossible. Les petites LED bleues le long du sol et du plafond sont la seule source lumineuse. Mon voisin ne se fait pas remarquer... jusqu'à ce qu'il me touche les cheveux.

Le silence nocturne qui règne dans le bus freine ma réaction. Je ne dis rien, je manifeste juste mon étonnement par un regard et je balbutie un léger « *eah...* » sur un ton qui se veut dédramatisant... Tout au long du trajet, d'autres sollicitations se produisent. Des petites choses dérangeantes qui, mises bout à bout, finissent par créer un malaise généralisé. Une fois arrivée à destination, je suis épuisée... Depuis, lorsque je voyage en bus la nuit, tous mes sens sont en éveil. Heureusement, quand on a la chance de tomber sur des voisins de voyage tout aussi tendus que nous, c'est l'occasion de faire de belles rencontres et de discuter afin de se détendre.

À L'ARRIVÉE, ON AVAIT FAIT LE TOUR DE NOS VIES

L'année dernière, je me suis assise à côté d'une fille un peu plus jeune que moi. Je vois qu'elle me jette quelques regards. Je lui souris pour qu'elle se sente à l'aise pour me poser la question qui avait l'air de la tracasser. Elle se lance enfin... Elle a oublié sa bouteille d'eau et terriblement soif. Je partage avec elle et commence alors une discussion de plusieurs heures. À l'arrivée, on avait eu (beaucoup) de temps pour faire le tour de nos vies. C'était son premier voyage de nuit seule, et elle avait l'air plutôt soulagée de comment il s'était déroulé.

L'intérêt de réaliser le trajet de nuit est de gagner une journée. Néanmoins, après avoir passé la nuit dans le bus, la première journée ne se vit pas de manière optimale. Je commence à pouvoir m'offrir, occasionnellement, le plaisir du train... de jour cette fois-ci ! J'apprécie tous les aspects de cette nouvelle configuration. La beauté des campagnes traversées, l'assise, et même les voisins.

MARION, 21 ANS
étudiante, Paris



Je me lève à 5h30 et reviens chez moi après les cours à 19h30, presque tous les jours. Ensuite, je prépare à manger. Je me lave. Puis, je m'arme de mon ordi et je commence à écrire mes lettres de motivation. J'arrête au bout de deux heures, le cerveau en compote. Il est 23 heures, je suis épuisée, j'essaie de me divertir quelques minutes avant de dormir. Mais je ne dors pas.

Je me pose 40 000 questions : « *Est-ce que j'ai bien dit ce que j'attends du stage ?* » ; « *Est-ce que ma lettre de motivation est trop longue ?* » ; « *Est-ce que, cette fois-ci, ça va marcher ?* » ; « *Je fais quoi si je n'ai pas d'école ?* » Puis, vient une heure du matin. L'alerte Profil Culture me résume les offres de la journée. Wow une dizaine ! Je lis : « *stage de fin d'études* », « *bac +4 minimum* », « *première expérience exigée* ». Je ne peux postuler qu'à deux, je ne suis qu'en L2 et je n'ai eu aucune expérience professionnelle. Et je me mets à pleurer. Parce que je sais que demain, une centaine de personnes verront ces annonces et que c'est celle avec la meilleure expérience qui sera choisie.

Cette *night routine* impacte mon sommeil. Je ne dors presque plus, c'est la peur de l'échec qui me tient éveillée. Je déprime. La nuit, il n'y a que cela qui compte. Le stage. Le stage. Le stage.

TOUT ESPOIR EST QUASIMENT PERDU

Il y a un an, je validais mon semestre 1 avec 12 de moyenne en bossant presque toutes les nuits. Je pensais que j'étais sur la voie de la réussite. À présent, à presque minuit, tout espoir est quasiment perdu. Je rédige des lettres de motivation pour des stages d'assistante de production audiovisuelle/développement TV, auxquelles je n'aurai sûrement aucune réponse. J'en ai besoin pour entrer dans une école de cinéma reconnue, en alternance. La sélection sera rude. Je dois trouver en à peine quelques mois l'impossible : un stage et une alternance ! J'ai postulé à beaucoup d'entreprises : au début à des chaînes de télévision, car elles sont réputées pour recruter énormément d'étudiants, mais j'ai vite laissé tomber.

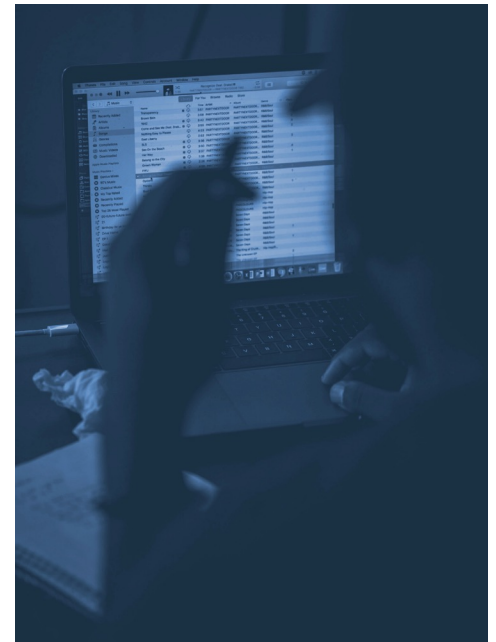
JE NE DORS PRESQUE PLUS. C'EST LA PEUR DE L'ÉCHEC QUI ME TIENT ÉVEILLÉE.

Ensuite, je suis partie du plus facile, enfin, de ce qui semble le plus accessible : les petites sociétés de production. Je n'ai eu qu'une seule réponse, négative évidemment, pour une trentaine de candidatures. 30, ça semble peu, mais j'avoue avoir eu la naïveté de croire les autres, au début. La directrice de l'école et les gens du métier m'ont assuré que je trouverais très facilement. Alors on ne se méfie pas trop, et on attend. Une semaine. Deux semaines. Trois semaines. Relance des mails. Rien.

La vérité est que mon avenir dépend presque de ce stage. J'ai besoin de cette école pour avoir un master Productions audiovisuelles qu'on ne retrouve que dans deux écoles. Les deux seules auxquelles je peux accéder sans me ruiner.

UNE HEURE DU MATIN, MON ALERTE PROFIL CULTURE SONNE

ÉTUDIANTE, MORGANE ÉPLUCHE JUSQUE TARD LES OFFRES DE STAGE ET POSTULE DANS LA FOULÉE. DES MOIS QUE ÇA DURE.



QUE POURRAIS-JE FAIRE DE PLUS ?

Je relis cette réponse négative. On me dit que je ne suis pas assez cinéophile, que ma licence n'est pas un bon cursus pour ce domaine. Oui, effectivement. C'est pour cela que j'ai besoin d'entrer en école ! On sous-entend que, dans le milieu, je ne vaudrais rien du tout : « *Votre profil ne correspond pas à ce type d'annonce.* »

J'essaie de voir ce que je pourrais faire de plus, après avoir réalisé deux courts-métrages et fait des études de cinéma. Je n'ai pu rien faire de plus à cause de mon emploi du temps chargé comme jamais.

Avec mon copain, on a fini par n'avoir presque plus aucun échange sans que je ne fasse part de mes angoisses. Récemment, j'ai constaté que ça impactait mes études. J'ai du mal à me concentrer en cours et je n'ai pas validé mon semestre. Alors, j'ai pris la décision d'arrêter d'envoyer des candidatures.

MORGANE, 21 ANS
étudiante, Palaiseau

#ÉTUDES

#SANTÉ

#TRAVAIL

MA DERNIÈRE NUIT DE GARDE À VUE

JOE A CONNU DES ANNÉES DE DEAL, D'INTERPELLATIONS ET DE PASSAGES AU TRIBUNAL. JUSQU'À CETTE GARDE À VUE DÉCISIVE, APRÈS LAQUELLE IL A ÉTÉ CONDAMNÉ À UN AN DE PRISON.

Un soir, un de mes clients m'a contacté pour que je lui ramène du cannabis. Je lui ai donné sa marchandise, comme d'habitude, et je comptais rentrer dans mon quartier. Quand, soudain, deux individus me plaquent au sol et me disent : « *Bouge pas, ne te débats pas !* » J'ai toute suite compris de qui il s'agissait. Je me suis dit : « *Bon Joe, c'est au moins ta quinzième interpellation, normal vu que tu ne cesses de dealer. De toute façon, tu n'as plus de stupéfiants sur toi, donc c'est probable que tu sortes du commissariat cette nuit ou demain matin.* »

Mon client s'était aussi fait interpellé avec la pochette de cannabis que je lui avais vendue. Vu qu'il avait avoué que c'était moi qui lui avait donnée, j'ai été placé en garde à vue pour trafic de stupéfiants. Ce n'était pas ma première fois, je connaissais le délire : pièce sombre, isolée, sans aération avec des draps et couvertures sales.

DE LA GARDE À VUE AU TRIBUNAL

Le lendemain, l'officier de police judiciaire (chargé d'auditionner les victimes ou les auteurs d'un délit sur les faits) est venu me chercher pour m'interroger dans son bureau, volet fermé. J'ai passé mon audition dans le noir, une première pour moi. Il n'y avait qu'une petite lampe car, dans tout le bâtiment du commissariat, les lumières ne marchaient pas.

En retournant dans ma cellule, je pensais avoir une réponse rapide. En six heures maximum. Comme d'habitude. Je connaissais les procédures, après avoir été en garde à vue à maintes reprises. Mais le temps passait et je devenais de moins en moins optimiste. Encore une nuit passée dans l'obscurité.

L'officier de police judiciaire est venu me voir : « *Le magistrat veut te voir en personne, donc ce soir tu partiras au nouveau tribunal de Paris.* » Rien d'alarmant, ce n'était pas la première fois. La nuit est tombée au moment de mon déferrement. Je commençais à avoir de moins en moins de force car, en 50 heures d'isolement, je m'étais contenté de manger les petits biscuits du matin, à cause de la mauvaise nourriture de la garde à vue.

« CETTE NUIT, TU IRAS EN DÉTENTION »

Je suis arrivé au tribunal avec d'autres personnes qui étaient dans les autres cellules. Avec la fatigue, j'ai immédiatement dormi. Les conditions du dépôt étaient meilleures, avec des couvertures et draps propres.

#JUSTICE #TRAVAIL



Le lendemain, c'était le jour J. Le jour où j'allais sortir, selon moi. Mais le magistrat avait signé mon incarcération à effet immédiat bien avant que je passe en comparution immédiate. Mot pour mot, il m'a dit : « *Cette nuit, tu iras en détention pour effectuer les quinze mois qui sont sur ton dos, pour tous les délits que tu as commis depuis ta majorité.* »

Je n'en revenais pas, j'ai eu soudain un mal-être profond. J'ai vu les visages de mes potes, mes frères de cœur, décomposés. Mon avocate leur avait fait part de ma situation. Elle a demandé au juge un report de jugement pour ne pas me mettre trop de pression. Il a été accepté.

RECOMMENCER À ZÉRO

Quelques heures plus tard, c'était le moment de mon déferrement à la maison d'arrêt de Fleury-Mérogis. Il faisait nuit et froid, je voulais juste en finir pour pouvoir enfin dormir. Douze mois plus tard, je suis sorti de détention avec un bracelet électronique. Un peu dure la réinsertion, surtout de recommencer à zéro. Je me suis inscrit à la mission locale pour qu'ils m'aident à trouver une formation qui me plaira, ce qui serait une grande opportunité pour moi.

Je n'avais jamais travaillé, postulé ou même passé un entretien. Après avoir obtenu mon baccalauréat professionnel, je n'avais plus rien fait à part dealer et zoner dans le quartier. Aujourd'hui, j'ai définitivement mis une croix sur mon ancienne vie.

JOE, 22 ANS
en recherche d'emploi, Saint-Ouen

MOI, MES POTES ET LES GRANDS, EN BAS DES BÂTIMENTS

YVAN ET SES POTES PASSENT LEURS SOIRÉES DEHORS À ÉCOUTER LES HISTOIRES DES GRANDS DE LEUR QUARTIER. POUR EUX, LEURS CONSEILS SONT PRÉCIEUX POUR CONSTRUIRE LEUR AVENIR.

« *On n'est pas méchants, c'est juste on donne pas d'amour.* » Vu que moi et un pote, nous faisons du rap, les Grands de la cité nous disent de leur faire écouter ce que nous avons écrit et nous disent si c'est bien ou pas. Ils nous disent de ne jamais mentir quand on écrit nos textes, car ça ne sert à rien de mentir sur ce qu'on n'a pas fait. Leurs avis comptent pour moi, car ils connaissent la vie mieux que nous.

Les Grands de chez moi, ils ont entre 25 et 30 ans. Ils nous parlent d'eux quand ils étaient jeunes, de leurs problèmes, et de pourquoi ils ont été en prison et pourquoi ils sont dans la rue maintenant. La communication avec les Grands, c'est important, car ça nous aide à ne pas faire comme eux.

C'EST NOTRE RENDEZ-VOUS DU SOIR

Le soir à la cité, nous sommes tous réunis, moi et mes potes et les Grands, en bas des bâtiments jusqu'à pas d'heure. Ça peut être de 20 heures jusqu'à minuit, mais ça se passe plutôt le vendredi et le week-end. Souvent, je ne vois pas le temps qui passe. Ça a toujours été comme ça.

Avec les Grands, nous mangeons, nous parlons de tout, comme par exemple de la religion (l'islam et le christianisme). Ils nous parlent des principes de la religion par rapport à notre vie, ils nous donnent des conseils sur ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. Comme de ne pas essayer de s'en sortir dans la rue comme eux ils font ou ont fait, c'est-à-dire de ne pas dealer. Car il y a des conséquences à tout ça (la prison, la mort...).

J'aime ces moments où ils nous racontent des histoires. Je trouve qu'ils sont bienveillants envers nous, même quand nous faisons des bêtises. Ce qu'ils racontent, ce sont des leçons de vie pour moi. Ils m'apprennent beaucoup.



LES GRANDS ME POUSSENT À CONTINUER L'ÉCOLE

Ils m'apprennent aussi des choses sur des sujets que je n'apprends pas forcément à l'école, comme le fait qu'en étant à l'école, on ne pourra pas atteindre la plupart de nos rêves. Et je suis un peu d'accord avec eux car, aujourd'hui, la plupart des gens qui ont fait des longues études gagnent moins bien leur vie qu'un dealer. Alors, des fois, j'ai envie de faire comme les Grands de chez moi.

Et pourtant, ils me poussent à continuer et à rester à l'école. Il y en a qui ont laissé tomber et ont essayé de s'en sortir dans la rue... mais, dans la rue, ce n'est pas tout le monde qui s'en sort. Et, si je fais de l'argent facile en arrêtant l'école, je pourrais peut-être aussi ne pas avancer dans ma vie.

Des fois, quand ma mère me voit avec eux, elle me gronde quand je rentre, car elle a peur que je finisse comme eux. Mais moi, je la rassure, car je sais que je sais ce que je veux faire : je veux être cuisinier.

YVAN, 16 ANS
lycéenne, Emerainville

#ÉTUDES #JUSTICE #TRAVAIL #QUARTIER

NI SORTIES, NI TÉLÉPHONE : MA MÈRE VEILLE

LA MÈRE DE MUQEET IMPOSE À SON FILS DE SE COUCHER TÔT POUR ÊTRE EN FORME À L'ÉCOLE. ELLE NE VEUT PAS QU'IL FINISSE COMME LES AUTRES JEUNES DU QUARTIER.

Je vis vers Pigalle. Dans ce quartier, la journée ça va. Mais, la nuit, c'est une autre ambiance ! Il y a des gens chelous, avec plein de bourrés et tout. En bas de chez moi, les jeunes traînent au square. Moi, je n'ai pas le droit. Pour ma mère, l'important c'est l'école, donc le soir, pas de sorties.

Elle nous élève seule avec mes deux petits frères, elle ne veut pas qu'on tourne mal. Elle a vraiment peur de ça, donc elle est toujours derrière moi. Je suis l'aîné, elle veut que je donne l'exemple. Je dois m'occuper de mes frères pour l'aider un peu aussi. C'est moi qui emmène le petit à l'école tous les jours. Chaque matin, elle nous dit : « *Pas de détour ce soir, vous rentrez direct.* »

MON TÉLÉPHONE CONFISQUÉ

Quand je rentre chez moi, je me pose et je me mets sur la Play. Un moment, j'en ai marre donc je vais sur mon tél. Et là, c'est YouTube et TikTok.

Quand j'ai fini tout ça, ma mère vient dans ma chambre et je dois lui donner mon portable à 21 heures. Ça, c'est juste la semaine. Les week-ends, je peux le garder. Elle ne veut pas que je dorme trop tard, elle sait que si elle me laisse mon portable, c'est parti pour la nuit ! Quand je l'ai eu, je pouvais l'utiliser quand je voulais. Mais, un jour, je suis resté dessus jusqu'à une heure du matin et je ne me suis pas réveillé pour aller en cours. Ma mère m'a mis une gifle et m'a dit : « *Dépêche-toi, va te doucher, t'es en retard !* » Quand je suis rentré le soir, elle m'a dit : « *Passe-moi ton portable, maintenant, c'est jusqu'à 21 heures. Sinon, j'enlève la Play.* »

Depuis, tous les soirs, je dois lui donner. Parfois, elle oublie et ce n'est pas moi qui vais lui rappeler !

Mes potes, eux, peuvent utiliser leur portable quand ils veulent ! Mais, en vrai, je sais qu'elle a raison. Parce que j'ai senti que je devenais accro, je n'arrivais pas à m'arrêter, je pouvais regarder des vidéos parfois jusqu'à 2 heures, ça fait trop tard ! Je ne me réveillais pas le matin après. Elle a peur que je sois absent, que je rate les cours, alors que j'ai même pas beaucoup d'absences mais bon, je comprends.



Maintenant, j'arrive mieux à me réguler. Hier, par exemple, je me suis couché à 22 heures alors que j'avais mon tél. Parfois aussi, je feinte, je fais genre je dois « *recharger mon téléphone* » pour le garder un peu, jusqu'à ce qu'elle oublie. Je sais que je dois patienter, elle finit toujours par oublier.

MENACÉ D'ÊTRE ENVOYÉ AU BLED

Pour elle, l'école c'est très important, elle me dit souvent : « *Si tu travailles pas bien, tu vas au bled* », au Nigéria. Malgré tout ce qu'elle dit, je sais que ce n'est qu'une menace. Elle ne le fera pas.

Mais, la dernière fois que je ne suis pas rentré à l'heure, elle m'a fait peur. Elle a mis mes affaires dans la valise, elle a commencé à crier, parce que j'étais sorti sans prévenir jusqu'à 19 heures. J'ai raté son appel. Quand je l'ai vu, j'ai couru direct vers la maison !

QUAND JE VOIS UN APPEL EN ABSENCE DE MA MÈRE, JE SAIS QUE JE SUIS DANS LA MERDE !

Quand je vois un appel en absence de ma mère, je sais que je suis dans la merde ! J'arrive, je sonne, et là, elle m'attend devant la porte avec mes valises. Elle commence à faire genre elle me vire de la maison ! Même si je sais que ce n'est pas vrai, je dis rien.

Depuis, je n'ai plus le droit d'aller au stade, il faut que je la prévienne avant. Elle ne veut pas que je traîne, surtout avec les Grands du quartier. Elle sait qu'ils font des bêtises, qu'ils ne vont plus à l'école et elle ne veut pas ça pour moi. Je peux encore aller faire des foots avec mes potes au square, mais je dois rentrer avant que la nuit tombe.

MUQEET, 15 ANS
lycéen, Paris

LA SOIRÉE AVANCÉ. IL FAIT DE PLUS EN PLUS FROID, MAIS LE FAIT DE PÉDALER ME RECHAUFFE PLUS QUE CA ME FATIGUE, DONC CA VA. LE PLUS DUR À LIVRER, C'EST LES PIZZAS CAR CA NE RENTRE PAS DANS MON SAC.

MÈRES SEULES, DOUBLE JOURNÉE

VERS 18 HEURES, UNE DEUXIÈME JOURNÉE COMMENCE POUR EDITH ET YAYA SHOUNA, TOUTES DEUX JEUNES MAMANS. LE SOUTIEN DE LEURS MÈRES RESPECTIVES LEUR PERMET DE SAUVER QUELQUES PRÉCIEUSES HEURES DE SOMMEIL.

DE 18 À 6 HEURES, DES REPAS ET DES PLEURS

Quand je rentre à la maison après ma formation, à 18h55, je prépare à manger pour ma fille d'un an et moi. Des légumes pour ma fille, et du couscous, des légumes et de la viande pour moi. Je commence par la faire manger. Parfois, elle refuse, je ne sais pas pourquoi. Ça me fatigue. Parfois, elle met une heure, parfois, elle fait sortir la nourriture... Du coup, je dois changer ses vêtements, et les miens parce qu'elle me crache dessus. Après, je mange, je fais la vaisselle, je débarrasse, et je balaie. Ça me prend 20 minutes.

J'arrange la maison et les vêtements de ma fille, et on dort. Je fais vite pour dormir car il faut que je commence la formation tôt le matin. Mais ma fille n'arrive pas à dormir et elle pleure à 3 heures et 6 heures du matin, et je ne peux pas dormir. Je suis fatiguée.

UN PÈRE PEU PRÉSENT POUR LE MOMENT

Comme elle commence à marcher, elle veut marcher tout le temps et elle fait n'importe quoi. Même si tu lui dis « *ne pars pas là-bas* », elle part. Un soir, elle s'est pris le meuble télé sur le sourcil. Elle a pleuré un peu, mais moi j'ai eu peur et j'ai appelé les pompiers parce que j'ai paniqué et que je n'ai pas de voiture.

On ne vit pas ensemble avec son père parce qu'on cherche une grande maison. Il vient juste les week-ends et le vendredi parce qu'il ne travaille pas. Mais ma mère vient tout le temps m'aider. Elle m'aide à préparer, des fois elle range... Je n'ai du temps pour moi que quand ma fille dort.

EDITH, 23 ANS
en formation, Maison-Alfort



#TRAVAIL DOMESTIQUE

#FAMILLE

HEUREUSEMENT QUE MA MÈRE VIENT M'AIDER

Ma mère se lève pour déposer les filles si je suis en retard, et elle les récupère. Si elle a le temps, elle leur fait à manger, elle joue avec elles... Depuis que j'ai accouché de la dernière, elle dort avec l'aînée. C'est grâce à elle que j'arrive à gérer. Maman me donne des conseils et me soutient. Sans son aide, je ne pourrais pas avancer entre ma formation et mes enfants. Des galères, on en a eu. C'est mon petit journal secret, et la meilleure mère et mamie.

Ma soirée commence à 18 heures. Ma fille de 2 ans et demi vient vers moi avec des bisous et la dernière vient à quatre pattes en pleurant pour un gros câlin et que je lui donne le sein. Je profite un peu pour jouer avec elles, faire la bagarre, écouter de la musique sur YouTube...

À 19h30, je les fais manger tranquille, et je les mets en pyjama. La dernière, je la mets au lit vers 20h30, ça me permet d'avoir un moment pour moi, de manger sans problème et d'avoir du temps pour l'aînée. Vers 21 heures, s'il y a des films intéressants à la télé, je reste avec ma mère et la grande, sinon je pars dans ma chambre jouer sur mon téléphone ou dormir jusqu'à ce que la petite se réveille pour têter. À 4-5 heures du matin, il faut que je m'attende à ce qu'elle me réveille pour jouer... avant de se rendormir à 6 heures. Et je commence ma journée à 7 heures, pour aller à ma formation. Je suis fatiguée mais je ne le montre pas.

HEBERGÉES CHEZ MA TANTE

Je suis en couple avec le père de mes enfants, mais je ne vis pas avec lui. Ça aurait été possible de les élever à deux, sauf qu'il vit à Madagascar sans papiers... On a essayé deux fois de le faire venir en France par visa, mais ça n'a pas marché. Je voudrais qu'il soit là pour qu'on les élève tous les deux. L'aînée l'a rencontré en fin d'année 2019, elle avait 10 mois. Elle commençait à parler et elle le réclamait.

On est hébergées chez ma tante. Elle accepte ma situation mais on se sent un peu opprimées. J'ai fait des demandes de logement qui m'ont toutes été refusées. Je voudrais avoir mon chez-moi... Ça changerait tout : j'aurais mon indépendance et elles auraient leur coin de jeux. Et si elles me réveillaient en pleine nuit pour me rejoindre, ce ne serait pas grave.

YAYA SHOUNA, 22 ANS
en formation, Paris

LYCÉEN EN JOURNÉE, LIVREUR EN SOIRÉE

POUR FINANCER SON PERMIS ET SES ENVIES, MAMADY A TROUVÉ UNE COMBINE : LOUER LE COMPTE UBER EATS D’UN POTE MAJEUR. PENDANT DES MOIS, IL A ARPENTÉ LA CAPITALE EN SCOOTER APRÈS LES COURS.

À 16 ans, c’est compliqué d’avoir de l’argent si ce n’est pas par papa et maman. Maman ne travaille pas, donc il ne reste que papa pour essayer de gratter. Après avoir reçu tellement de refus où il nous dit qu’il n’a pas d’argent, on commence par croire que c’est vrai et par ne plus lui demander du tout, par honte. Jusqu’au jour où, à l’école, on entend toutes les aides, allocations familiales et bourses scolaires qu’il perçoit par nous. On se dit qu’il a sûrement d’autres priorités (on pense que ce n’est pas une bonne excuse, mais bon). C’est là qu’on se réveille et qu’on comprend que si on ne va pas le chercher nous-même, personne ne nous l’offrira.

Je n’ai jamais apprécié être prisonnier d’un emploi du temps strict. J’aime la liberté et j’arrive toujours en retard, donc fallait que je trouve la meilleure solution pour ça. Et elle s’appelle Uber Eats : la plateforme de commandes en ligne.

Mais il faut être majeur, donc mon pote qui avait un compte m’a proposé de me le louer, en échange d’un pourcentage sur mes bénéfices. Il m’a proposé de prendre 30 %, ce que j’ai bien évidemment accepté. C’était soit ça, soit rien, et ça me plaisait.

LA COMMANDE DANS MON SAC DE COURS

Le premier jour, je commence en vélo. C’était vers les mois d’octobre/novembre. Après les cours, il fait directement nuit. Je me promène en étant connecté sur l’application en espérant qu’une commande sonne sur mon téléphone... et c’est ce qui se passe après quinze minutes. Je vais donc la récupérer, je la mets dans mon sac de cours (étant donné que je n’avais pas encore récupéré le sac isotherme) et je la livre, et ainsi de suite.

LA PENTE EST TROP RAIDE POUR QUE JE LA MONTE À VÉLO. DONC JE LE POUSSE.

La soirée avance, il fait de plus en plus froid, mais le fait de pédaler me réchauffe plus que ça me fatigue, donc ça va. Le plus dur, c’est les pizzas car ça ne rentre pas dans mon sac, surtout que c’est une pente trop raide pour que je la monte à vélo. Donc je le pousse.

Il est 21h30. J’observe une chute de demande, synonyme de fin de soirée, donc je me déconnecte et je pédale jusqu’à chez moi, étonnement heureux de voir affichée la somme de 37,70 euros. J’étais impressionné de ce que j’avais produit.

MON AMI ME PRÊTE SON SCOOT

J’ai vite compris que ce serait ma nouvelle activité dans le train de vie extrascolaire que j’allais adopter. Le lendemain, mon ami me passe 40 euros pour m’encourager à continuer et me propose même de me prêter son scooter. J’ai bien évidemment accepté. Je devais juste payer l’essence pour remplacer la fatigue musculaire du vélo.

J’y allais tous les soirs après les cours et, pendant les week-ends et vacances scolaires, de 11h30 à 14h30 en plus du soir. Je ne voyais plus ça comme un travail mais comme une partie de plaisir. Visiter chaque jour l’une des plus belles capitales du monde en scooter sans faire de réels efforts (à mon sens) et tout en étant correctement rémunéré, que demander de plus ?!

DÉBROUILLARD À JAMAIS

Ça m’a permis d’avoir une liberté financière. D’être « tranquille » dans ma tête aussi, car je me promenais souvent, je découvrais de nouveaux endroits. Ça m’a donné des armes pour la vie future, car j’avais déjà de l’argent de côté et une confiance inébranlable en mes capacités. Je suis aux yeux des autres, et plus particulièrement aux miens, « Trop Fort » (pas que dans la recherche de l’argent bien évidemment, mais dans tout ce qui est possible de faire). Si je devais intituler cet épisode de ma vie comme si on en faisait une saison de ma série, il s’intitulait : « Le début de la fortune ».



Cet argent, il n’avait pas de but réel. Ce qui me plaisait, je l’ache-tais : c’est-à-dire des paires et des survêtements presque toutes les deux semaines, même si ma consommation impulsive ne plaisait pas trop à mes parents. Mais je m’en foutais, c’est mon argent, je fais ce que je veux avec. Il est là pour me faire plaisir, sinon il ne me sert à rien.

Bien évidemment, je mettais un peu de côté pour les événe-ments importants de la vie, comme le permis, ou encore la voiture que j’ai achetée trois jours après l’avoir obtenue et un mois après avoir soufflé ma dix-huitième bougie, et seulement sur mes propres fonds. La fierté, elle est là, débrouillard à jamais.

MAMADY, 20 ANS
en recherche d’emploi, Montreuil



LE BASKET, C’EST MA VIE ET MES NUITS

MARE DIOUF VIT SA PASSION, LE BASKET, À 1 000 À L’HEURE. QUITTE À PEU DORMIR POUR SE DONNER LES MOYENS DE RÉUSSIR.

En semaine, je m’entraîne de 20h45 à 23h15. Je fais deux heures et demie, quatre fois par semaine. Et, le dimanche, il y a des matchs.

Mes nuits sont généralement toutes dédiées au basket. Je pars à 19h15 de chez moi et je prends le métro 7 à Stalingrad, puis la ligne 4 pour gare de l’Est, puis le RER C pour Athis-Mons. En tout, je fais trois heures de transport : une heure et demie à l’aller, et encore une heure et demie au retour.



#SPORT

#TRAVAIL

#MIGRATION

#ÉTUDES

Vers 1h15, je suis chez moi. Pendant que je me douche, je ré-chauffe les choses à manger (que je prépare avant d’aller m’en-traîner), je mange, et je m’endors vers 2 heures. Le lendemain, je me réveille à 7h25. Mais les cinq heures de sommeil me suffisent pour reprendre des forces. Et, l’après-midi, je dors 20 minutes.

Plusieurs fois, je n’ai dormi que deux heures la nuit parce que je revenais de voyage et que le lendemain, j’avais l’école et je devais étudier. Les nuits d’études sont terribles... Mais j’ai beaucoup plus de concentration et de silence.

Au début, c’était difficile parce que je devais m’adapter mais, maintenant, j’ai pris le rythme.

LE STRESS FAIT PARTIE DU JEU

Le basket est ma passion depuis petite. À 13 ans, j’ai décidé d’accepter une offre d’une équipe de haut niveau à cinq heures d’Ancona (c’est une région d’Italie où vivent mes parents) et j’ai déménagé seule. J’étais l’une des plus jeunes... Puis, au bout de deux ans, une autre équipe de série A2 m’a appelée et je ne pou-vais pas refuser. Ils avaient un objectif que je voulais atteindre, celui de pouvoir accéder à la catégorie supérieure, à la première division italienne A1. J’ai été là-bas pendant trois ans. Puis, les deux dernières années, j’étais en Sicile, toujours en A2.

En Italie, j’étais habituée à m’entraîner deux fois par jour, le matin et le soir, sauf le lundi et le samedi. C’est beaucoup de stress, mais le basket, c’est ma vie. Ce que j’aime le plus, c’est l’adrénaline du début : je charge l’énergie et la tension qui est dans l’air. C’est une chose vitale pour moi. Les soirées sportives, c’est souvent très stressant. Si un jour je m’entraîne mal, la nuit je pense à tout ce que j’ai mal fait et je pense à comment m’améliorer, mais pas en me comparant : en me demandant si je fais de mon mieux, si l’erreur commise est due à la concentration ou parce que je ne peux vraiment pas le faire.

LES OBJECTIFS M’AIDENT À DONNER LE MEILLEUR DE MOI-MÊME

Aujourd’hui, je suis dans une équipe qui a pour objectif de monter dans la catégorie supérieure, mais je ne sens pas beau-coup de stress dans l’air. Au contraire, je ressens de la tranquillité, et c’est étrange... Mais je trouve ça beau.

Mon coach a toujours dit que pour progresser, il faut du désir et de la détermination. Ma famille m’aide beaucoup dans mon cheminement sportif, mes parents me laissent toujours décider seule de ma vie et me donnent de bons conseils.

J’ai atteint mon objectif : j’ai joué dans l’élite, et maintenant je veux essayer autre chose. C’est aussi pourquoi je suis venue ici en France, j’avais besoin de nouveaux objectifs : être plus agressive, et savoir augmenter et diminuer le rythme de jeu.

Je me suis mise beaucoup de pression pour y parvenir parce que je veux être une joueuse parfaite. La vie de sportif n’est pas facile... mais je pense avoir trouvé mon juste équilibre.

MARE DIOUF, 20 ANS
en formation, Paris

LES CAUCHEMARS DE MON PARCOURS MIGRATOIRE

MAMADOU A QUITTÉ LA GUINÉE POUR VENIR SE RÉFUGIER EN FRANCE. UN VOYAGE DONT IL A FAIT, PENDANT LONGTEMPS, DE DOULOUREUX CAUCHEMARS.

La nuit, ça m’arrivait de faire des rêves sur le parcours migratoire jusqu’ici depuis mon pays d’origine, la Guinée. J’ai fait le Mali, l’Algérie, le Maroc, l’Espagne et la France. Quand je faisais des cauchemars, je sursautais sur mon lit et ma tête me faisait mal. C’était la routine, toujours les mêmes cauchemars, une à deux fois par semaine.

LES SOUVENIRS EN BOUCLE

J’ai commencé à en faire en arrivant au Maroc, sur ce que j’avais subi dans le désert entre le Mali et l’Algérie, dans la zone d’In-Afara. J’ai subi des tortures pendant deux mois de la part des passeurs. Ils nous tapaient avec leurs clés de roue et leurs fusils, ils nous privaient de nourriture et nous donnaient à manger qu’une seule fois en 24 heures. On nous enterrait les jambes jusqu’aux genoux pendant des heures en plein soleil. C’était une pression pour qu’on appelle au pays, qu’on explique ce qu’on subissait à notre famille et qu’ils ramènent de l’argent aux passeurs. Dans mes cauchemars, je voyais les images de ce que j’avais subi avec d’autres frères qui étaient avec moi. J’entendais les cris, je voyais les gens tabassés à terre, je voyais les os des personnes mortes dans le désert...

Ensuite, quand je suis arrivé en France, j’ai continué à faire des cauchemars, mais sur ma traversée entre le Maroc et l’Espagne. On était 32 dans un Zodiac qui ne pouvait prendre que 15 à 17 personnes. Dans mes rêves, je voyais les vagues et les requins. On a frôlé la mort puisque notre Zodiac a commencé à prendre l’eau. Un de nos amis est mort. On avait fait plus d’un mois dans la forêt ensemble, c’est là-bas qu’on s’était rencontrés. Il a rendu l’âme. Ça a été un coup très dur pour le reste du groupe. Après, on a encore fait 14 heures de voyage avant qu’on nous localise.

#MIGRATION #SANTÉ

J’AI PU RACONTER MON PARCOURS MIGRATOIRE À UN PSYCHOLOGUE

Après 48 heures, enfin, la *Guardia Civil* [la garde civile, un corps de gendarmerie, ndlr] espagnole nous a envoyé leurs bateaux de sauvetage, puis nous a conduit dans leurs centres de détention. C’était dur d’arriver en Espagne sans que notre ami ait pu atteindre son objectif. Là, on a passé deux jours avant d’être transférés dans différentes associations du pays. On nous a présenté des psychologues.

JE N’ARRIVAIS PAS À BIEN PENSER À CAUSE DE TOUT CE QU’ON AVAIT SUBI DANS LA MER.

Je n’ai fait qu’une séance parce que je ne voulais pas rester en Espagne. J’étais dans le coup dur quand j’ai discuté avec lui. Je n’arrivais pas à bien penser à cause de tout ce qu’on avait subi dans la mer, et la mort de notre ami.

Je suis arrivé à Paris le 17 octobre 2020. J’ai essayé de dormir dehors, dans le métro. Je n’arrivais même pas à dormir. Il faisait froid, j’avais de l’asthme... et si je commençais à avoir un peu sommeil, mes cauchemars revenaient. Grâce aux personnes qui dormaient dehors avec moi, j’ai connu l’association Aurore. Ils m’ont orienté vers des hôpitaux et c’est là-bas que j’ai vu un psychologue. Je le voyais chaque semaine.



Il me posait des questions, il me donnait des conseils. Je lui ai tout raconté, il me disait : « *Il ne faut rien garder.* » Ça m’a beaucoup aidé.

Ma vie aussi a changé. J’ai commencé à m’intégrer, j’ai fait ma demande d’asile et tout a bien marché. Ça s’est amélioré petit à petit. Par la grâce de Dieu, par le biais du psychologue, aujourd’hui *al hamdoullillah*, tout se passe super bien. Je ne le vois plus, et là ça fait trois ou quatre mois que je n’ai pas fait de cauchemars.

MAMADOU, 22 ANS
en formation, Paris

Avec ma famille, on s’appelle chaque nuit. « *Tu vas bien, tu as mangé, tu fais quoi, tu dors bien ? Tu me manques mon enfant, prends soin de toi. Ton cousin a pris ta voiture, tes petits frères sont en vacances à Dubaï, ils rentrent bientôt. Ils veulent te voir. Tu fais encore de la politique ?* »

Parfois, je décroche et personne ne parle... C’est juste pour savoir que je suis en vie. La nuit, même si j’ai envie de dormir, je ne peux pas. La nuit me sert à me balader, à me souvenir, à cuisiner et surtout... à échanger avec ma famille. Je peux ne pas manger tous les jours, mais il faut que j’entende leurs voix toutes les nuits. Même si la connexion n’est pas très fiable. Je menais une vie normale avant de venir en France. On ne manquait de rien, on faisait partie des familles riches de mon pays, la Guinée.

QUITTER LE PAYS OU MOURIR

Mais j’ai dû partir pour des raisons politiques. J’ai été arrêté, frappé, ligoté, emprisonné et torturé, presque tué. Et j’ai eu la chance de m’évader et de fuir, pour sauver ma vie en danger.

La première fois que j’ai été arrêté, c’était le 2 août 2017. J’étais un militant très engagé de l’UFDG (union des forces démocratiques de Guinée). Je sortais manifester sur les places publiques pour dénoncer la mal-gouvernance, j’ai fait adhérer des gens, j’ai fait beaucoup de choses pour mon parti. J’ai surtout été arrêté à cause de mon appartenance ethnique. Je suis peul : le président Alpha Condé, d’ethnie malinké, était au pouvoir et propageait la haine et l’ethnocentrisme.

Après ma deuxième arrestation, en octobre 2018, mon père et mon oncle ont réussi à me faire évader de prison avec l’aide d’un agent pénitentiaire. Ils lui ont proposé un pot-de-vin de 30 millions de francs guinéens, environ 3 000 euros. Mais il y avait une condition : que je quitte le pays, sinon ça allait coûter ma vie et celle de mes parents. Je suis parti le lendemain, mes parents avaient préparé mon voyage avec un passeur qui demandait 7 000 euros. J’ai voyagé avec un passeport d’emprunt du Mali au Maroc, puis en Espagne, avant de venir en France.

COMME SI J’AVAIS MA MAMAN AVEC MOI

Arrivé en France, je ne connaissais personne. Je ne pouvais pas parler avec mes parents au téléphone... parce que je n’en avais pas. Je ne savais pas comment faire et je n’avais pas d’argent. Le premier jour, j’ai dormi dans une gare où étaient installés des échafaudages. Le deuxième jour, j’ai rencontré une femme gentille, Julia et, par chance, c’était une assistante sociale. J’ai dormi chez elle pendant une semaine environ jusqu’à ce qu’elle me trouve un local. Elle m’a aussi aidé à avoir mes documents de demande d’asile.

Elle m’a acheté un téléphone. J’avais le numéro de mon cousin et de mon papa dans ma tête. Quand je les ai eus... D’abord, j’étais en larmes. J’ai pu parler avec ma maman, elle a aussi fondu en larmes. Le premier appel n’a duré que cinq minutes à cause du crédit. C’est mon père qui m’a rappelé, on a parlé pendant deux heures. Ils m’ont dit de ne plus me lancer dans la politique, de ne plus faire des choses pareilles...

Depuis, ma vie s’est transformée. Je suis à la recherche d’une formation d’aide-soignant pour vivre ma passion. La plupart du temps, on s’appelle à 23 heures avec ma famille.

EN EXIL, MES NUITS AU BOUT DU FIL

BARRY AMADOU PASSE SES NUITS AU TÉLÉPHONE AVEC CELLES ET CEUX RESTÉS EN GUINÉE. LUI EST PARTI POUR ÉCHAPPER À LA PRISON, À LA TORTURE ET À LA MORT.



Parfois, quand je prépare à manger, c’est comme si ma maman était à côté de moi. Elle me dit : « *Mets ça dans la sauce, rajoute ça, fais chauffer...* » On peut parler longtemps, on s’appelle, puis on se rappelle.

Hier, je suis rentré à minuit. J’étais très très fatigué, mais mon grand-frère m’a appelé... donc mon sommeil est parti ! J’ai commencé à parler avec son fils, puis avec lui. On peut parler toute la nuit... Je manque de sommeil.

VOIR ENFIN MA FAMILLE

J’ai hâte de voir ma famille, j’ai envie que ma maman me dorlote, ou que mon papa me regarde en me disant : « *Chef, fais-moi ça comme d’habitude.* » Je ne peux pas aller en Guinée, vu que je suis en asile. La situation est inquiétante là-bas, car l’armée est au pouvoir.

Avec les jeunes Guinéens qui ont subi des violences politiques et qui sont en France, nous nous sommes concertés pour savoir si on pouvait rentrer au pays, mais c’est compliqué. Avec mes parents, on va essayer de se rencontrer à Dubaï ou au Maroc... Mon père pourrait venir en France, car il voyage beaucoup. Mais c’est compliqué avec son business. Parfois, la nuit, je vois ma maman ou mon papa sourire, ou j’entends le son de leurs voix dans mes oreilles.

BARRY AMADOU, 23 ANS
en formation, Paris

LSD, MDMA, KÉTAMINE, TRAMADOL... J'AI TOUT TESTÉ

À 17 ANS, JASON DÉCOUVRE LES SOIRÉES ÉTUDIANTES, L'IVRESSE ET LES TRIPS SOUS DROGUE. UNE DESCENTE DANS LE MONDE DU HIGH ENTRE LES TERRASSES DE BAR ET LES CABINETS DE MÉDECIN.

Je peux commander de la kétamine en 20 minutes, acheter du LSD de façon légale sur internet, et mon médecin est un de mes dealers. Les réseaux de livraison de drogues sont limite meilleurs que ceux de Uber Eats. Dans l'imaginaire collectif, acheter de la coke est un processus dangereux. On doit sortir de chez soi pour aller rencontrer quelqu'un dans une allée sombre.

Pourtant, avoir son gramme livré en moins de 20 minutes à l'adresse qu'on veut est possible. Le Snap ou le num, c'est juste le gars qui prend ta commande : derrière un Snap, t'as six ou sept livreurs. Ils utilisent des programmes pour optimiser les trajets entre les livraisons. Ça permet de choisir quel livreur doit livrer qui, une vraie logistique.

UNE SOIF DE « TOUJOURS PLUS »

Fraîchement sorti du lycée, 17 ans, bac S mention bien, les seules substances psychoactives que j'avais essayées étaient l'alcool, la nicotine et le THC. Direction la fac, un monde de soirées étudiantes avec plein de nouvelles personnes. Mon rapport avec l'alcool a instantanément changé, un verre est devenu trois, c'était un peu une sorte de fierté. Boire plus pour... boire plus. Cette soif de « toujours plus » est ce qui a démarré ma descente dans le monde du *high*.

Été 2018 : un, deux, trois joints, pourquoi est-ce que je fais ça ? Je n'aime même pas fumer. Prendre de la drogue pour prendre de la drogue. Cette mentalité a commencé avec une série de soirées. Elle m'a contrôlé jusque début 2021, et même encore un peu aujourd'hui. Je n'ai jamais vraiment compris pourquoi.

Ma vraie addiction est l'acte de prendre de la drogue, en trace plus spécifique-ment. J'ai tracé (tracer : inhaler des lignes de drogue sous forme de poudre) tout ce qui peut être réduit en poudre, même des Dolipranes...

SI FACILE D'ENVOYER UN SNAP

Ce monde de la nuit, les bars, teufs et bâtiments en construction, est différent de ce que les gens pensent. Les lieux des teufs sont publics. Les drogues sont très simples à avoir et, en général, personne ne garde les bâtiments sous vidéo-surveillance. La grande consommation de substances psychoactives dans ce milieu est ce qui a promu leur simplicité d'accès. Mais cela augmente leur consommation.

L'effet sur moi a été déplorable. J'ai abusé de la MDMA pendant presque un an, j'ai arrêté de façon sèche car ce n'était pas vivable. Prendre quasiment la DL50 [dose létale, ndlr] à chaque soirée a eu des effets très visibles sur le reste de ma vie et sur ma santé.

LA PREMIÈRE FOIS, C'EST COMME SI ON RECEVAIT UN CADEAU DE NOËL X100 000

La première fois qu'on en prend, c'est comme si on venait de recevoir le meilleur cadeau de Noël x 100 000. Elle vide les neurones de leurs réserves de sérotonine. Donc, le lendemain, on est beaucoup, beaucoup moins content. C'est la « redé » (redescende) dont les gens parlent. Mais quand on est en terrasse en train de penser à comment continuer la soirée, on ne pense pas vraiment au lendemain. C'est si facile de sortir son téléphone, envoyer un Snap, et recevoir de quoi embellir sa soirée en 30 minutes pour 40 euros.

En teuf, la MDMA et la coke ne sont pas les seules que l'on peut rencontrer. On peut trouver quasiment tout, du THC jusqu'à l'héroïne. C'est là que j'ai été exposé à de nouvelles drogues. Avec un jugement déjà altéré à cause de l'alcool et/ou de la MDMA, quelqu'un me proposait un nouveau truc et... j'acceptais. Si ça me plaisait, je me demandais : « Où peut-on le retrouver ? » Sur les mêmes réseaux où j'avais déjà acheté mes trois pilules d'ecsta, ou sur le Snap où mon pote avait acheté son gramme de coke. Tu peux même demander à la personne qui t'a fait essayer, elle sera ravie de te partager le pseudo Snap ou le num qu'elle a utilisé. En général, les amis qu'on se fait dans ce monde t'aident pour trouver ce dont tu as besoin.

Je me suis retrouvé à tester toutes les drogues *mainstream*, sauf la meth et le crack. J'ai failli commander de la meth un jour car le dealos n'avait plus de kétamine mais, au final, j'ai pris du speed. Le crack n'est pas super accessible si tu ne le fais pas toi-même dans ta cuisine avec de la coke et du bicarbonate... C'est l'exception qui confirme la règle, ou peut-être que les gens aiment juste cuisiner leur crack seuls, je ne sais pas.

LE MONDE DES RESEARCH CHEMICALS

J'aime la physique et la chimie. Mon intérêt à vouloir tout tester était aussi motivé par la science derrière ces molécules, et par l'expérimentation. Je voulais comprendre comment elles fonctionnent. Je n'en avais pas peur car je savais les risques que j'encourais, ce qu'il ne fallait pas mixer et ce qui m'attendait. Cet état d'esprit m'a amené un peu plus loin que la plupart des gens : je suis entré dans le monde des *research chemicals*.

Un research chemical, c'est une molécule, un produit chimique, destiné à la recherche et surtout « pas pour la consommation humaine ». C'est comme ça que les sites qui en vendent peuvent être sur le clearnet. Pour faire simple : le LSD (diéthyllysergamide) est interdit par la loi. C'est la molécule décrite atome par atome dans le texte de loi qui est interdit. Un chimiste malicieux s'est dit : « Mais si j'ajoute un tout petit atome à la fin de la molécule, elle est légale maintenant ! » C'est comme ça que les drogues comme le P-LSD sont nées, ainsi que le B-LSD, le 1P-LSD, et une infinité d'autres variations qui sont des analogues du LSD, mais entièrement légales, tout en maintenant les mêmes effets.

D'UNE RECHERCHE GOOGLE À LA PHARMACIE

Oui, c'est bien ça : il y a des sites qui vendent des molécules psychoactives en toute légalité, trouvables sur Google en une simple recherche. J'achète de la drogue comme si j'achetais un bouquin sur Amazon. Livrée en trois jours avec colis assuré, bien sûr. Le revers de la médaille ? Ces sites ne vendent pas que des analogues de drogues *mainstream*. Il y a maintenant de nouvelles molécules qui sont synthétisées, appelées designer drugs, qui n'ont pas d'historique d'effets sur les humains. J'en ai testé quelques-unes, je ne le conseille pas.



Malgré toutes ces expériences, ce qui m'a le plus impacté, ce ne sont pas les drogues qu'on m'a filé en teuf, ce n'est pas ce que mon dealos m'a livré hier. J'allais chercher ça en pleine journée dans un endroit où il y a souvent la queue, et plein de vieux.

J'ai des douleurs chroniques au dos et aux jambes depuis que je suis enfant. Après plusieurs essais de traitements non fructueux, un médecin m'a prescrit du Tramadol. C'est un opioïde assez spécial : en plus des effets antalgiques, il a un effet sérotoninergique, un peu comme la MDMA. Il n'y a RIEN de plus addictif que les opioïdes.

DES DROGUES REMBOURSÉES PAR LA SÉCU

Tous les mois, j'allais à la pharmacie récupérer mes deux boîtes de Tramadol LP 100 mg et je rentrais chez moi. J'écrasais les pilules deux par deux et je passais ma vie sur mon lit, comme un déchet, sans dormir pendant plus de 50 heures de façon consistante, et tout me paraissait normal. C'est ce que les opioïdes font : ça hacke le système de récompense de votre cerveau. Le but n'est plus de vivre, c'est juste d'en avoir plus. Du coup, j'en achetais plus, illégalement. Pendant ce temps, mes réserves de sérotonine se vidaient.

La dépression est arrivée (évidemment), je suis allé chez le médecin. Il m'a prescrit du Xanax, un benzodiazépine. Les symptômes de manque peuvent entraîner la mort par AVC ou convulsion. Cette drogue a autant affecté ma vie que le Tramadol. Ce qui est important à retenir, c'est que je suis parti voir mon médecin, je lui ai dit « je suis en dépression », et je suis ressorti avec des drogues gratuites et remboursées par la Sécu, puis je suis simplement allé à la pharmacie avec mon ordonnance et... sans mauvais jugement. Aujourd'hui, j'ai arrêté ma consommation de drogues. Enfin, j'essaie. Le fait que mes amis continuent ne m'aide pas. Quand je suis en soirée, qu'un gars commande de la ké, qu'elle est déjà là sur la table et qu'on me propose une trace, je ne dis pas non...

JASON, 21 ANS
entrepreneur, Île-de-France

#FÊTE

#SANTÉ

#DROGUES

AU DÉBUT, JE NE BUVAIS QU'EN SOIRÉE

EMMA EST PEU À PEU DEVENUE ACCRO AUX EFFETS QUE L'ALCOOL LUI PROCURE. POUR OUBLIER SES PROBLÈMES, LES VERRES EN SOLITAIRE SE SONT AJOUTÉS À CEUX ENTRE COPAINS.

Je me suis retrouvée trois fois à l'hôpital. Plus d'une fois, j'ai oublié des moments de soirée... Il y a même des moments où des parties de mon corps étaient bloquées... car j'avais trop d'alcool dans mon sang. La vérité, c'est que je m'en foutais complètement. La première fois que j'ai bu, c'était à mes 15 ans. J'avais toujours appréhendé ce que ça pouvait me faire. Le moment venu, j'ai juste rigolé pendant cinq minutes, sans raison. À ce moment-là, je ne buvais qu'en soirée, entre copains. Jamais seule.

BOIRE DE L'ALCOOL SEULE...

Vers mes 17 ans, j'ai commencé à abuser de l'alcool. C'est venu au moment où je prenais conscience que ma vie se rapprochait du monde adulte. J'ai commencé à apprécier l'apaisement que ça me procurait.

Je ne pouvais pas rester sobre en soirée, sinon je ne m'amusais pas. S'il n'y avait pas d'alcool, je me faisais une petite bouteille de flash. Même pour aller voir mes amis en pleine journée. J'ai commencé à boire seule. Dès midi, je pouvais me mettre saoule juste pour pouvoir faire une sieste et être en forme pour la soirée qui m'attendait. Quand j'étais seule, je me rattachais au fait de ne plus penser à mes angoisses. Être vide d'esprit et être faussement heureuse.

POUR ÊTRE QUELQU'UN D'AUTRE

Quand j'étais petite, je n'étais pas aimée du monde extérieur. Même des fois par ma propre famille. J'étais aussi clairement en échec scolaire. On se moquait beaucoup de moi, j'avais énormément de difficultés à l'école parce que je suis dyslexique sévère. Bien après, on m'a découvert un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité). Les professeurs ne s'intéressaient pas à moi, j'étais juste mise au fond de la classe... Seule, face aux dos de mes camarades. J'étais même maltraitée par un prof en primaire. On me faisait comprendre presque chaque jour que j'étais une merde, conne, sans avenir.

J'ai aussi subi du harcèlement moral et des agressions sexuelles. Ce qui m'a beaucoup détruite. Puis, j'ai perdu mon oncle. Et mon chat que j'avais depuis neuf ans, presque sous mes yeux. C'est peut-être bête à dire, mais mon chat était très apaisant pour moi. Les deux sont morts de manière injuste.

Si je devais faire un résumé de ma vie, c'est d'être instable, avec des traumatismes et un manque d'aide par le système pédagogique. Même si ma mère a tout fait pour m'aider. Je crois que je ne me suis jamais réellement aimée. Du coup, boire ça me permet d'être potentiellement quelqu'un d'autre.

MON PÈRE BOIT, MA MÈRE BOIT

Mes parents ont toujours été proches de l'alcool. Le moment où je m'en suis rendu compte, c'était vers mes 15 ans. J'ai assisté à des disputes très violentes dans les actes et les paroles entre eux, jusqu'à en arriver à la séparation. Je me suis déjà battue avec ma mère plus d'une fois car elle avait bu. J'ai failli me faire casser la gueule par mon père pour la même raison.

Ça nous arrive de boire ensemble pour les fêtes, mais c'est tout. On s'en cache en fait. Pour ne pas montrer que ça ne va pas, on ne va pas se confier entre nous. Je ne sais pas pourquoi c'est comme ça.

J'ai toujours ce sentiment désagréable de ne pas me sentir assez légère, libre et heureuse comme je le voudrais. Alors boire est un moment de soulagement pour moi. Encore aujourd'hui, j'en réclame juste pour pouvoir rire, séduire, me lâcher, oublier, ne plus avoir mal, pleurer sans vraiment m'en rendre compte et ne plus être consciente de ce qui se passe réellement autour de moi.



PLUS RIEN NE M'ARRÊTE

J'ai aussi peur de cet état. Je peux devenir très violente et agressive. Plus rien ne m'arrête, je me sens invincible. J'ai déjà failli mourir plus d'une fois : je me suis endormie sur le rebord d'une fenêtre, j'ai voulu escalader par-dessus une fenêtre pour pouvoir en atteindre une autre, et une fois, je ne voyais plus rien, j'ai perdu connaissance, je tremblais... alors que j'étais sous traitement. Je suis consciente des dangers que j'encoure mais, sur le moment, je n'y pense pas. Je n'aime pas le goût de l'alcool, c'est fort, amer, ça ressemble à du dissolvant, mais ça me met dans un état psychologique presque parallèle à la réalité. J'avais commencé à le remplacer par des joints, sauf que ma gorge ne le supportait pas. J'espère qu'un jour j'arriverais à me défaire de l'addiction de cette fausse personne, insouciante, démesurément heureuse, sociable et confiante que je suis sous alcool.

EMMA, 19 ANS
en formation, Paris

SOUS LES ROBES DE SOIRÉES, LES TCA

SALIMATA S'EST CRÉÉE UNE AUTRE IDENTITÉ EN SOIRÉE. SES NUITS À ENCHAÎNER LES RENCONTRES ET LES VERRES ONT D'ABORD ÉTÉ LIBÉRATRICES, AVANT QU'ELLE NE FINISSE PAR ARRÊTER DE S'ALIMENTER.

Durant quatre mois, je me suis plongée dans l'univers de la nuit. Des soirées tardives qui ont soulevé des choses enfouies en moi. Tout avait bien débuté. Je venais de passer les pires mois de ma vie alors j'ai organisé mon anniversaire avec une amie. On était nombreux. C'était une première de passer la nuit ailleurs que chez moi. J'ai goûté à cette liberté que je n'avais jamais vraiment connue, et pas qu'un peu. Il y avait toujours un prétexte pour inviter le plus de monde possible dans des maisons à taille XXL. Ce qui m'a fait rester, c'est la personne avec qui j'étais. Elle m'ouvrait ce monde, main dans la main. Et je m'y sentais bien, avant que ça dégénère.

C'était parti pour plusieurs mois à enchaîner les rencontres, seule ou accompagnée. Je me faisais inviter par des personnes que je rencontrais pour la première fois. On me remarquait car je faisais en sorte qu'on le fasse. De par mes tenues, assez décalées par moment, et aussi parce que j'étais partout : dans les cuisines, sur la piste, à faire la DJ... J'interagissais avec tout le monde.

ÊTRE OMNIPRESENTE

Durant quatre mois, je me suis plongée dans l'univers de la nuit. Des soirées tardives qui ont soulevé des choses enfouies en moi. Tout avait bien débuté. Je venais de passer les pires mois de ma vie alors j'ai organisé mon anniversaire avec une amie. On était nombreux. C'était une première de passer la nuit ailleurs que chez moi.

J'ai goûté à cette liberté que je n'avais jamais vraiment connue, et pas qu'un peu. Il y avait toujours un prétexte pour inviter le plus de monde possible dans des maisons à taille XXL. Ce qui m'a fait rester, c'est la personne avec qui j'étais. Elle m'ouvrait ce monde, main dans la main. Et je m'y sentais bien, avant que ça dégénère. C'était parti pour plusieurs mois à enchaîner les rencontres, seule ou accompagnée. Je me faisais inviter par des personnes que je rencontrais pour la première fois. On me remarquait car je faisais en sorte qu'on le fasse. De par mes tenues, assez décalées par moment, et aussi parce que j'étais partout : dans les cuisines, sur la piste, à faire la DJ... J'interagissais avec tout le monde.

C'ÉTAIT COMME UNE PERFORMANCE POUR MOI.

C'était comme une performance pour moi. Je m'apprêtais, je me maquillais afin d'être celle qui brillerait le plus. Impossible de ne pas me voir. Dans la vie de tous les jours, je me faisais assez discrète, toujours en noir. Dans ces soirées, je portais des robes qui dévoilaient beaucoup mon corps. Je mettais énormément de bijoux, même des bijoux de corps. Mes extravagants make-ups étaient inspirés de ceux des drag queens. Les autres étaient habillés de manière assez simple. Mais ils et elles paraissaient mieux que moi car ils et elles étaient plus fins. Je me servais des verres et le reste m'était tendu par une personne de confiance qui voulait me faire « tester ». Je ne posais pas plus de questions. Les veilles de soirée, je passais mon temps dans les magasins à me chercher un nouvel attirail. Je me pensais imbattable, forte et importante. J'étais détachée de mes soucis pour la première fois depuis des mois.

#SANTÉ
#FÊTE



UN JOUR, CA A ÉTÉ PIRE

Le lendemain, quand je reprenais mes esprits, je ne me sentais en général pas au top. Mais, un jour, ça a été pire. Les artifices n'étaient pas assez puissants pour camoufler ce que je voyais. Ce jour-là, chaque trait de mon visage me paraissait plus gros, disproportionné et laid. J'étais la pire version de moi-même. J'avais l'impression d'avoir pris 30 kilos en une nuit. Mon visage me paraissait énorme, mes lèvres trop fines. J'ai commencé à sauter des repas, puis à manger dans des assiettes à dessert. Je pouvais m'abstenir de manger pendant plusieurs jours si ma sœur ne m'y obligeait pas. Et puis j'ai rejoint ma mère au Sénégal durant les vacances d'été. Ça a été une sorte de désintox.

À l'aller, j'avais pris l'avion alcoolisée à cause de la soirée de la veille. Au retour un mois plus tard, j'étais totalement sobre. Mais c'est pendant ce voyage que j'ai complètement arrêté de me nourrir. Pas par manque d'appétit, mais parce que je n'en pouvais plus physiquement. J'étais totalement dégoûtée par la nourriture. J'évitais d'en voir et même d'en sentir. Déjà anémique, j'ai commencé à enchaîner malaise sur malaise. À chaque fois que je me levais, je ne voyais plus rien. Monter des escaliers était devenu une épreuve. Mon seul réconfort était qu'il n'y avait aucun miroir dans cette maison. Plus moyen de me voir. Pas de balance non plus. Je suis revenue avec 15 kilos en moins, le mental et le corps épuisés.

PAS ENCORE SORTIE D'AFFAIRE

J'ai repris les soirées, sans toucher à l'alcool et en refusant tout ce qu'on pouvait me donner. J'étais dans le contrôle et contente d'être vraiment là. Mais, une fois tous les artifices retirés, l'attention qu'on me portait n'était plus la même. J'ai commencé à me renfermer sur moi. J'ai dû me séparer de pas mal de monde. Il y a encore des jours où je ne mange pas du tout. C'est un long processus mais je peux dire que ça va mieux. J'ai eu un déclic en écrivant ce témoignage. Il faut que je me fasse aider, et par un-e professionnel-le. J'ai regagné confiance en moi, mais ma manière de m'alimenter en a pris un coup.

SALIMATA, 18 ANS
étudiante, Paris

QUAND LA GROSSOPHOBIE S'INVITE EN SOIRÉE QUEER

MADDIE SORT DANS LES ESPACES LGBTQIA+ PARISIENS. ELLE AIMERAIT S'Y SENTIR TOTALEMENT SAFE ET RESPECTÉE, MAIS PLUSIEURS EXPÉRIENCES GROSSOPHOBES L'ONT FAIT SE SENTIR MISE À L'ÉCART.

Sa clientèle qui fume dehors est facile à reconnaître : des personnes queer, surtout des femmes et des personnes non-binaires, âgées pour la plupart de moins de 25 ans, s'étalent sur le trottoir avec leurs coupes de cheveux et tenues aux couleurs vives – l'opposé du style typique parisien.

Travailleuse et étudiante étrangère à Paris, je me fais remarquer assez souvent par mon accent et mon prénom. Mais, dans les soirées queer parisiennes, je me fonds mieux dans la foule et je me démarque encore plus en même temps : d'une part parce que je me sens plus à l'aise entourée d'une communauté qui affirme ma queerness, et d'autre part parce que, dans ces milieux, je suis souvent la seule personne grosse.

DÈS L'ARRIVÉE, LA PEUR S'IMPLANTE

Comme tous les vendredis soirs, le bar est blindé. Avec la musique à 74 décibels, comme le mesure le compteur fixé au bar, commander à boire n'est pas évident. Avec mon amie, on cherche à s'installer. La peur s'implante. Tables collées entre elles, chaises assez fragiles en apparence. Passages serrés entre groupes de personnes parfaitement inconscientes de mon angoisse. Il n'y a pas de place pour me déplacer dans cet espace. « *Pardon* » et « *excusez-moi* » deviennent le lexique principal pour espérer passer entre ces jeunes.

Depuis que je suis arrivée à Paris, c'est dans les milieux queer que la grossophobie m'a le plus choquée. Je ne veux pas dire que ça m'arrive plus, ça m'arrive moins qu'ailleurs. Mais, dans le monde *straight*, je ne m'attends pas tellement à la compréhension ou à la bienveillance. Les espaces queer, qui me tiennent tellement à cœur, représentent l'espace où je me sens plus libre, parmi une communauté qui me comprend et qui me valorise.

Ils sont souvent marqués par la défense d'identités marginalisées, et par une ouverture d'esprit envers les choix esthétiques, ce qu'on appelle *gender expression* en anglais. Dans ce milieu pourtant, j'ai reçu des commentaires sur mon apparence : plus spécifiquement, sur ma taille. Si c'est parfois juste un « *ooh là* » quand je passe dans la foule, à d'autres moments c'est l'usage de termes euphémistiques comme « *corpulence* ».

ELLE COMMENCE À M'INCITER À DANSER

Une cliente, qui avait pas mal bu, m'incite à danser, ce que je fais le temps d'une chanson. Elle ne me plaît pas et son insistance me dérange. Je m'assois de nouveau. Mon amie américaine continue de fantasmer sur les belles personnes devant nous. Après un petit temps, la dame revient et se plie avec difficulté pour me parler. Avec la musique, ce n'est pas évident, et elle s'approche beaucoup de mon visage pour me dire : « *T'es incroyable*. » Puis : « *Tu pèses combien ?* » J'espère avoir mal compris. Je lui demande de répéter, et elle chasse cet espoir. Même dégoûtée, je lui rappelle que cette information ne la regarde pas. De toute façon, je me pèse en pounds. Elle semble capter que je ne suis pas intéressée et nous laisse. J'essaie de dire à mon amie comment cette dame vient de me pourrir la soirée mais j'ai l'impression de ne pas pouvoir lui faire comprendre. Ne voulant pas gâcher la sienne, je décide de rester.

Le soutien de mes amis m'aide à ne pas me priver du plaisir de ces soirées et de ces endroits. Dans le même bar, une femme a chuchoté dans l'oreille de ma meilleure amie : « *Il y a beaucoup de choses que je voudrais faire à ton amie si je n'étais pas en couple*. » Son regard sur mon corps et les gestes qu'elle faisait n'ont pas laissé de doute, elle remarquait principalement ma taille. Ce qui se joue en arrière-plan de ces rappels violents sur ma différence physique, c'est le désir. Sans les commentaires ou les questionnements intrusifs, je me sens souvent ignorée en soirée, ne méritant pas le regard ou l'intérêt des autres et ne vivant pas le cliché des jeunes qui se saisissent et rentrent ensemble. Ces commentaires me prouvent que je suis désirée, mais à travers des remarques sur mon poids, ce qui me fait plus du mal que du bien.



MADDIE, 26 ANS
étudiante, Nanterre

ALGÉRIEN, ET FETICHISÉ SUR GRINDR

« VOUS LES REBEUS VOUS B*** TROP BIEN. » SUR GRINDR, RYAN REÇOIT SOUVENT CE GENRE DE MESSAGE. UNE FÉTICHISATION ET UNE HYPERSEXUALISATION QU'IL DÉNONCE.**

Mes soirées arrosées, je les finis généralement sur Grindr. Ou bien lorsque je m'ennuie. Bref, il m'arrive souvent de passer du temps sur l'appli, la nuit, et de voir des gars. Et ça arrive que je reçoive des messages chelous de la part de personnes malsaines aux fantasmes dérangés et dérangeants... J'ai bien conscience des préférences de chacun. Mais j'en ai marre d'être considéré comme une expérience sexuelle.

Rapide présentation : je suis cisgenre d'origine algérienne, et homo. J'utilise des applis de rencontre, Grindr principalement. Pour du sérieux, je préfère plutôt sortir et faire de nouvelles rencontres que d'en faire sur cette appli. Notamment à cause du « rapport de domination » de certaines personnes qui créent un fantasme autour de nous, et viennent à en exclure notre propre plaisir au détriment du leur. C'est ça que je trouve vraiment vicieux.

LEUR PENSÉE RÉTROGRADE

Dernièrement, j'ai eu le droit à un : « *Ah mais vous les rebeus vous b***** trop bien, vous faites pas les choses à moitié quand vous nous la mettez !* » Et quand je lui ai envoyé un lien d'un article parlant de fétichisation comme une certaine forme de racisme, il m'a répondu : « *Non mais je suis pas raciste blabla, sinon je voudrais pas coucher avec toi*. » Après ça, je l'ai soigneusement recalé en lui disant que lui et sa pensée rétrograde pouvaient aller voir ailleurs.

Il faut dire que la fétichisation était présente dans ma vie bien avant que j'en prenne connaissance et que je me renseigne à ce sujet. À l'époque, j'y faisais déjà face sans en avoir conscience : on me demandait si je portais des survêtements, des baskets, mes manières de me tenir, de m'exprimer... Enfin bref, l'archétype du rebeu de cité quoi. Après, j'ai pris connaissance du compte Insta Personnes Racisées VS Grindr (@pracisees_vs_grindr). Il traite de fétichisation des personnes cis et trans racisées, et ça m'a aidé à me déconstruire sur cette question.

Je pense que les personnes qui nous fétichisent se sont imprégnées de ce genre de clichés par des images, notamment véhiculées par la pornographie. Il y a aussi une invisibilisation, comme dans les séries où les personnes blanches cisgenres sont majoritairement représentées. Dommage, je pense que ça aiderait tellement de personnes, en particulier nous, les personnes racisées LGBTQIA+ !

TU M'HYPERSÉXUALISES. TU DÉGAGES

Maintenant, quand des mecs me fétichisent et m'hypersexualisent sur l'appli, je les rembarre en leur faisant très clairement comprendre la portée ridicule de leurs paroles. L'hypersexualisation est le fait d'écarter notre individualité pour garder notre aspect « sex appeal ». Je ne me sens pas rabaissé, je trouve que c'est eux qui se rabaissent en faisant ça. Je suis tout sauf ce qu'ils pensent.

Des mecs comme ça, il y en a pas mal, je tombe dessus par période... Ils ne m'intéressent pas. Quand j'apprends qu'ils sont comme ça, je ne cherche pas à les voir. Ils ne veulent pas se remettre en question de toute façon, donc ça ne sert à rien.

POUR EUX, ON NE PEUT PAS ÊTRE MAGHRÉBIN ET GAY

Les personnes comme ça pensent souvent qu'on ne peut pas être maghrébin et gay. Et je pense qu'elles s'accrochent à ce cliché d'homme qui n'assume pas, et qui se cache par peur que son entourage ne l'accepte pas. De là naît ce pseudo-mythe, selon lequel on enchaînerait les plans et on serait très dominants avec nos partenaires.



Lors d'un flirt avec un Marocain, au détour d'un plan entre deux voitures au milieu de nulle part, il m'a dit que sa famille ne l'accepterait peut-être jamais. Qu'il n'osait pas leur en parler et que de toute façon, chez les musulmans, c'était comme ça.

Alors oui, ça existe. Mais pas dans toutes les familles. La mienne est de confession musulmane : certains sont pratiquants, et pourtant ils n'ont pas mal réagi lors de mon coming-out. Pour moi, homosexualité et islam sont compatibles et il n'y a pas plus de LGBTQIA+ musulmans qui se font rejeter que de chrétiens, de juifs, ou d'athées.

MADDIE, 26 ANS
étudiante, Nanterre

EN MÉTROPOLÉ, J’AI DÉCOUVERT LA SOLITUDE

KLEM A PASSÉ SES PREMIÈRES SOIRÉES EN MÉTROPOLÉ SEUL DANS SON 9 M². ÉTUDIANT ULTRAMARIN, IL A D’ABORD PERDU TOUT ESPOIR DE VIE SOCIALE À SON ARRIVÉE À LA FAC, COMPLIQUÉE PAR LA CRISE SANITAIRE.

La nuit, je suis prisonnier de mon esprit et de mon appartement. Arriver à Tours au moment du Covid, ça m’a isolé. Depuis deux ans, je vis seul en métropole pour les études. En arrivant à 18 ans, j’avais une certaine appréhension mais ça n’allait pas freiner mon enthousiasme ! J’allais pouvoir sortir quand je voulais sans avoir mes parents sur le dos et je n’aurais pas de problème, ma sœur habitait à une heure en train.

COMBATTRE LE SILENCE

Après deux semaines, le Covid a détruit toutes mes espérances de vie sociale. Nous sommes passés en cours en distanciel. Seul, j’ai passé les premières nuits et journées de ma première année de fac dans mon petit chez moi : une chambre de 9 m² au Crous. En Guadeloupe, ne pas avoir de bruit était un exploit. J’avais ma famille, mes amis, mes chiens et un grand espace pour bouger. La vie de rêve !

Au fur et à mesure que je restais enfermé, le silence qui remplissait la pièce me rendait dingue. J’ai tout fait pour le combattre : musique, appels vidéo, séries, films, rien n’y changeait. Même entendre la musique de ma voisine jusqu’à 3 heures du matin m’aidait. Après plusieurs mois, j’ai compris la raison de mon mal-être : la solitude. J’étais un étudiant ultramarin en terre inconnue loin de sa famille. Je ne pouvais pas sortir car je ne connaissais pratiquement personne et sortir seul sans but n’est pas une chose que j’aimais faire.

SORTIR DU LOT NE M’ÉTAIT PAS SPÉCIALEMENT BÉNÉFIQUE

Beaucoup de mes camarades sortent pour fumer ou boire un café entre les cours, ils sont très à cheval sur la politique et généralement de mauvaise humeur. En Guadeloupe, je connais très peu de monde qui fume. La politique, on ne s’y intéresse pas trop, du moins dans mon cercle social, et la population guadeloupéenne paraît plus accueillante. Parfois, j’avais envie d’exprimer des émotions avec des mots ou expressions en créole mais je savais que personne ne comprendrait.

Lors de ma première année, j’étais celui qui sortait du lot et, souvent, ça ne m’était pas spécialement bénéfique. Durant les premiers jours de cours, j’ai souvent eu droit au fameux : « *T’es antillais ? Je le savais, j’ai reconnu ton accent !* » À croire qu’avant d’être moi, j’étais antillais. Je n’avais personne qui comprenais vraiment ce que je traversais.

PLONGÉE DANS UNE SPHÈRE INFERNALE

Ma voisine de palier, Fathia, fut ma seule lueur d’espoir. Elle m’avait pris sous son aile dès mon arrivée. Elle venait souvent toquer à ma porte pour me proposer d’aller faire les courses ou bien elle m’apportait des plats originaires de son pays.



KLEM, 20 ANS
étudiant, Nanterre

En dehors de ça, elle voyait souvent son copain, alors je restais chez moi pour ne pas les déranger. Lorsqu’elle a quitté la résidence pour son master, nous avons perdu contact et j’ai plongé dans une spirale infernale.

ÊTRE DEHORS ÉTAIT UNE EXPÉRIENCE TRÈS ANXIOGÈNE.

J’ai passé les mois suivants à sécher les cours, me replier sur moi-même et faire croire à mes parents que tout allait bien. La nuit, je trainais sur YouTube ou bien je jouais sur mon PC. Sur tous les examens que je devais passer, je n’ai été qu’à un seul. Même lorsque la vie reprenait un cours « normal », être dehors était une expérience très anxio-gène. Être entouré d’autant d’inconnus ne me plaisait pas, je voulais retourner dans ma prison. Un peu comme si j’étais atteint du syndrome de Stockholm. Tout ce à quoi je pouvais penser, c’était rentrer en Guadeloupe.

ME PRÉPARER À REPARTIR

Le 25 juin, mon souhait a été exaucé : j’ai pu rentrer en terre promise. J’ai profité de mes amis, de ma famille, et je me suis préparé à repartir en métropole. En me dirigeant vers l’aéroport, mon père m’a donné quelques objectifs pour ne pas replonger. Je devais me trouver un travail et ensuite m’inscrire à l’auto-école.

Je me suis réorienté dans une autre filière et je me suis engagé à combattre ma timidité. En me forçant à aller vers les autres, en posant des questions aux passants au lieu de chercher mon chemin avec mon téléphone, ou bien en allant aborder des filles. Ce n’est pas encore gagné mais je sens que je progresse. Le fiasco qu’a été cette première année ne doit pas avoir lieu de nouveau.

L’année dernière, la situation sanitaire a tout fait fermer. À cause des places limitées en master, je n’ai pas pu continuer mes études. J’ai dû déménager à Tours pour commencer un service civique dans le sport pour les jeunes professionnels.

Pas de spectacle, pas de club de sport, pas de bar ouvert, rien. Mon travail me demandait beaucoup d’actions en solo, donc je ne voyais pas beaucoup mes collègues. Je travaillais avec des enfants, ce qui rendait compliquées les interactions. Je ne connaissais personne. Lorsque je rentrais du travail, la nuit était déjà tombée et les lampadaires illuminaient la ville. « *Pourquoi font-ils cela ? Il n’y a personne dehors* », me disais-je. C’était le début de mes pensées absurdes. Au départ, je me sentais un peu triste mais j’arrivais, en jouant en ligne, à recréer un semblant de sociabilité. Il ne m’a très vite plus suffi.

TROUVER UN MOYEN DE FAIRE SORTIR TOUTES CES RÉFLEXIONS

Je voyais de moins en moins le plaisir que l’on pouvait avoir, puisque je n’en avais plus. J’ai donc essayé de m’investir encore plus dans mon travail, jour et nuit. J’essayais de trouver du plaisir là où il n’y en avait pas : je n’aimais pas ce boulot. « *À quoi je sers exactement ? À rien.* »

J’ai fini par déplacer ces pensées négatives sur ma personne. Il me fallait trouver un moyen de faire sortir toutes ces réflexions. C’est comme ça que j’ai commencé à me scarifier. J’imitais Joji en dansant dans le noir avec un couteau de cuisine à la main. Je me faisais des marques sur les bras en espérant que quelqu’un puisse les remarquer et me parler. Tout en les cachant, par honte et par peur de choquer. « *Mais qu’est-ce que je suis en train de faire exactement ?* »

J’AI APPELÉ UNE LIGNE D’ÉCOUTE

Deux mois plus tard, je ne savais même plus pourquoi j’étais triste. Tout ce que je savais c’est que je l’étais. J’ai décidé d’appeler une ligne d’écoute. J’ai eu l’impression de m’ouvrir autrement que par les bras. Ce n’était pas vraiment plus agréable, mais c’était fait. Un collègue m’a proposé des adresses pour que je sois suivi, mais c’était trop cher pour moi. Le gouvernement venait de sortir la mesure des « chèques psy » pour proposer aux étudiants trois séances gratuites. J’ai commencé à échanger des mails avec un service de la fac pour expliquer ma situation et mon état.

IL FAUT VRAIMENT LE VOULOIR

J’ai d’abord attendu plusieurs semaines pour avoir ma première réponse à un mail où j’évoquais clairement mon envie d’en finir. On a ensuite échangé des paroles inutiles pour débattre de mon statut et de mon droit à avoir ces chèques. J’ai finalement pu prendre contact avec une psy pas loin de chez moi.

REMETTRE LES PIEDS À LA FAC M’A SAUVÉ

QUAND TOUT A FERMÉ À CAUSE DU COVID, ALEXANDRE A RESSENTI UNE GRANDE SOLITUDE LE SOIR. IL RESTE AUJOURD’HUI MARQUÉ PSYCHOLOGIQUEMENT.



L’argent est à avancer, j’ai donc dû en parler à mes parents, qui m’ont soutenu. J’ai utilisé les trois séances remboursées par l’État et j’ai utilisé la mutuelle de mon père pour continuer. Je stagnais : j’ai cessé de me blesser, mais je pleurais toujours et j’aimais passer mes doigts sur les reliefs que créaient les cicatrices.

JE PEUX ENFIN SORTIR DE MA SOLITUDE

Heureusement, j’ai pu reprendre mes études et déménager, la situation s’est terminée. J’ai arrêté le suivi et n’ai pas souhaité reprendre depuis. Maintenant, je suis à Paris. On peut rencontrer qui on veut, faire (presque) ce que l’on veut. Depuis le déconfinement, je peux voir ma famille, des amis, ou rencontrer de nouvelles personnes. J’ai découvert les spectacles d’improvisation : je vais dans les cafés théâtre, je prends une bière avec des amis et je rigole une heure entière. Mes soirées sont joyeuses, festives et je suis bien entouré.

Les pensées sont toujours là, mais mon attention est focalisée sur mes études, mes amis et les nouvelles activités nocturnes. Je suis devenu plus ouvert, mais j’ai parfois l’impression de rester dans des interactions superficielles pour éviter de me prendre trop la tête. La fac de Nanterre propose un accompagnement psychologique que je crois être gratuit. Je me suis inscrit mais il y a un délai d’attente d’un mois. Je pense reprendre un suivi pour apprendre à être moins dépendant des interactions avec d’autres personnes. Cette période m’a laissé des marques.

ALEXANDRE, 23 ANS
étudiant, Nanterre

MERCI !

Nous remercions très chaleureusement tou-tes les jeunes qui nous ont fait confiance pour faire émerger et accompagner leurs récits. Merci à nos partenaires et à leurs équipes investies dans le projet, qui ont permis la mise en œuvre des ateliers d'écriture :

Le campus scolaire de Coulommiers et ses professeures, Delphine Roume et Amandine Dhorbait ;

Le SAFIP-Synergie de la Fondation Jeunesse Feu Vert et ses professionnelles, Cécile Giroguy, coordinatrice Espace Dynamique d'Insertion. Le Tipi et Sandrine Klein, coordinatrice « Avenir Jeunes » Parcours Entrée dans l'Emploi ;

Le lycée Suzanne Valadon et son équipe pédagogique, Françoise Dudant, professeure documentaliste et Boris Gourmelen, professeur de lettres et histoire-géographie ;

La Mission Intercommunale pour l'Emploi des Jeunes 4-93 et ses professionnelles, Nadia Courteix, conseillère en insertion professionnelle et Céline Roche, responsable Garantie Jeunes ;

L'Université de Paris-Nanterre et les professionnel-les du Service commun de la documentation : Tiphaine Daniel, chargée de médiation culturelle et numérique, Aurélie Delaigue, responsable du service communication et action culturelle, Sophie Tingaud, responsable du département des Services aux publics, Louis Tisserand, responsable adjoint du département des services aux publics, ainsi que Sylvia Dobyinsky, directrice du SCUIOIP.



LA ZEP

La Zone d'Expression Prioritaire est un dispositif média d'accompagnement des jeunes à l'expression via des ateliers d'écriture et de création de médias. Vous pouvez retrouver nos productions sur notre site : www.zep.media ou sur nos médias partenaires : Libération, Ouest France, Konbini News, le Huffington Post, et Urbania.

DIRECTION

Emmanuel Vaillant et Édouard Zambeaux

RESPONSABLE DES PARTENARIATS

Maëlle Dietrich

COORDINATION ÉDITORIALE

Nathalie Hof

ANIMATION & ENCADREMENT DES ATELIERS

Aïda Amara, Clément Aulnette, Elliot Clarke, Nathalie Hof, Paul Ricaud et Léa Robert, avec Naïma Dieunou Simo, Justine Irankhah et Léa Mehrhardt

ÉDITION ET RELECTURE DES RÉCITS

Nathalie Hof, Paul Ricaud, Emmanuel Vaillant et Édouard Zambeaux

© CRÉDITS PHOTOS

SHVETS production, Jonathan Borba, Ron Lach, Guogete, Pavel Danilyuk, Christopher Campbell, Yasin Aribuğa, Wendy Wei, Francesco Paggiaro, Adam B., Artem Bryzgalov, Darlene Alderson, Christian Lue, Marvin Meyer, RODNAE Productions, Cottonbro, Raphael Brasileiro, Helena Lopes, Anna Schvets, Levi Stute, Ketut Subiyanto, Julian Lozano, KAL VISUALS, Eric Beracassat, Tim Marshall, Ron Lach, Jenna Norman, Jean-Baptiste Terrazoni, Edgar Colomba, Ketut Subiyanto, Jayesh Joshi, Kindel Media, Alexander Popov, Julia Larson, Monika Kozub et Jordan Brierley

CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE

Studio LWA (Pantin) et Salomé Dionisi

CONTACT

redaction@zep.media

DISCRIMINATION

RÉLIGION

AMITIÉ

LGBTQIA+

QUARTIER

COVID

FAMILLE

FÊTE

SANTÉ

ÉTUDES

JUSTICE

COUPLE

VIOLENCES

DIVERTISSEMENT

VOYAGES

MIGRATION

DROGUES

ISOLEMENT

LOGEMENT

SEXUALITÉ

TRAVAIL

SPORT