

A close-up photograph of human skin, showing a detailed view of the dermal papillae and ridges. The skin has a warm, brownish tone. Overlaid on the center of the image is the text "FAIRE CORPS" in a bold, yellow, sans-serif font. The text is arranged in two lines: "FAIRE" on the top line and "CORPS" on the bottom line.

**FAIRE
CORPS**



FAIRE CORPS ÉCOUTER CE QUE NOS CORPS RACONTENT

ÉCOUTER CE QUE NOS CORPS RACONTENT

Prendre 25 centimètres en trois ans. Être la ou le premier de ses ami-es à voir sa pilosité se développer. Avoir sa première grosse poussée d'acné. Se découvrir une compétence physique qui donne une place et une prise sur le monde... À l'adolescence, si le corps prend soudain le pas sur le reste, c'est parce qu'il est porteur de promesses : promesse de grandir, d'avoir une vie relationnelle et sexuelle. Ces changements sont autant attendus que redoutés.

Pour cette cinquième année de partenariat entre la Zone d'Expression Prioritaire (ZEP) et Le Lieu, 95 jeunes ont raconté leur puberté et la découverte de leur corps. Avec, parfois, beaucoup de pudeur – silence dans une classe après avoir abordé la question de la sexualité – mais aussi de courage – lecture à haute voix de son texte par une jeune sur le fait qu'elle rougit en public. Témoigner signifie, pour beaucoup, se mettre à nu. C'est encore plus vrai quand on écrit sur son corps.

56 de ces témoignages sont publiés dans ce recueil. Ils ont été écrits lors d'ateliers d'écriture animés par des journalistes de la ZEP dans deux structures associatives, la MJC Usine à Chapeaux, à Rambouillet, et Le Lieu, à Gambais ; ainsi que dans deux lycées, Jean Monnet à La-Queue-lez-Yvelines, et Louis Bascan à Rambouillet, où deux classes se sont prêtées au jeu.

S'arrêter sur un complexe, se souvenir de ses premières fois, questionner les normes. Nos corps portent en eux toutes les expériences de la vie et les possibilités d'être soi : écoutons donc ce qu'ils racontent.

Nathalie Hof

Journaliste à la Zone d'Expression Prioritaire

S'EXPRIMER CORPS ET ÂME

Même si nous le détestons parfois, si certains de ses détails nous horripilent, si nous vivons intensément le regard des autres, notre corps est notre maison. Parfois notre refuge. Il nous accompagne dans tous les corps à corps que la vie amène sur notre chemin.

Depuis cinq ans, la ZEP et Le Lieu, un espace de création artistique situé à Gambais, mènent une action avec les partenaires du Sud-Yvelines, scolaires ou culturels. Ils encouragent les jeunes participants à s'ouvrir au monde, par l'écriture puis la création d'œuvres artistiques, accompagnés d'artistes professionnels.

Au Lieu, le corps est au centre de tout. C'est le médium de l'artiste qui crée. Son moyen d'expression. Qu'il joue la comédie, danse, chante, dessine ou peigne... l'artiste se donne à son art, corps et âme.

Au Lieu, les jeunes ont leur place. Ils s'y épanouissent car leur parole a de la valeur. Nous leur offrons un espace d'expression, comme lors de L'Échappée, en 2022, ou du festival Effervescence qui conclura, en avril 2023, ce cycle consacré au corps.

Armelle Ktifa

Responsable des projets de territoire au Lieu

Je voulais être “la plus belle”

Enfant, Amandine surveillait déjà son poids et comptait les calories. Puis, ado, elle n'est plus sortie de chez elle sans se maquiller. Être belle, c'était comme une nécessité.



C'était ma gloire, savoir que j'étais la plus fine et par conséquent « la plus belle ». En primaire, je voulais garder la réputation de la fille la plus légère, à croire que c'était un concours. Ma hantise était de dépasser 40 kg. À cause des stars, des magazines de beauté et des réseaux, il fallait, pour être belle, avoir un ventre plat, une pilosité inexistante et un visage sculpté, lisse et sans boutons.

Mon trouble alimentaire a commencé « naturellement », c'est triste à dire mais c'est la réalité. Depuis petite, je suis l'enfant maigre de la famille, celle qui est la plus petite et la plus fine. Je ne prenais pas de poids même si je mangeais beaucoup ; enfin, beaucoup pour moi...

Il suffisait d'une remarque sur mes complexes pour que je ne parle plus pendant 30 minutes. C'était tabou. Si quelqu'un me demandait « *c'est quoi tes complexes ?* », j'étais incapable de les prononcer. Je me suis mise à faire beaucoup de sport et à avoir une alimentation pas assez calorique.

Une appli pour compter mes calories

En quatrième, j'ai commencé ma puberté, et des garçons ont commencé à s'intéresser à moi. Parfois, je me demande s'ils sont là plus pour ton physique que pour ta personnalité.

Puis, le maquillage... à la fois toxique et soulageant. Je me sentais moi-même lorsque j'étais maquillée et, en troisième, c'était devenu impossible pour moi d'aller en cours sans mes traits d'eye-liner, mon anti-cernes et mon mascara. Je me levais plus tôt pour avoir le temps. J'ai réussi à venir sans maquillage peut-être une fois dans l'année et c'était le jour du brevet, car je voulais être 100 % à l'aise.

Milieu troisième, j'ai voulu perdre du poids alors que je ne faisais que 45 kg. J'ai commencé à noter tout ce que je mangeais et j'ai aussi installé une appli pour compter toutes mes calories. Je culpabilisais lorsque je dépassais le compteur. Mes amis me demandaient pourquoi je faisais ça, je leur disais que je voulais juste savoir ce que j'avais mangé. Je notais également si j'avais fait du sport. Évidemment, je culpabilisais aussi si je n'en avais pas fait.

Nouveau départ, nouveau regard

Cet été m'a changée. J'ai appris à laisser partir les gens qui exercent une mauvaise influence sur moi. J'en étais forcée car je ne suis pas allée dans le lycée où tous mes amis sont. J'ai réalisé qu'il serait mon nouveau départ, qu'ici les gens ne me connaissaient pas et n'avaient pas d'avis sur moi.

J'ai appris à m'aimer en ignorant le regard des autres. Les réseaux sociaux ont aussi changé de point de vue, avec des influenceurs qui font la promo du « *self love* », avec des gens qui représentent les vrais corps et la vraie beauté. La représentation, c'est la clé. On laisse tomber les filtres et on montre le vrai côté des choses. J'ai appris à me regarder dans le miroir et à apprécier mon ventre pas toujours plat, mes poils et mes cicatrices. Je repars de zéro.

AMANDINE, 14 ANS

Je m'épile
pour être
“présentable”

**Sasha le sait bien : ne pas s'épiler, c'est ok !
Mais quand il s'agit des poils sur son corps,
c'est une autre histoire...**

Il m'est déjà arrivé de ne pas vouloir aller à la plage parce que je n'étais pas épilée. Dans ce cas-là, je fais semblant d'avoir oublié mon maillot de bain et je reste habillée. J'ai trop honte de mes jambes.

J'ai toujours eu des poils assez visibles et j'ai commencé à les épiler quand j'avais 11 ans. C'était de mon plein gré et je ne peux pas dire qu'on m'ait déjà incitée ou forcée. J'ai toujours eu cette vision de la beauté. Même si personne ne m'a jamais fait de remarques indécentes, j'ai peur que les gens ne trouvent pas ça « propre » et se disent que je ne suis pas belle. Je voulais et je veux être belle.

J'envisage le laser

Chez les autres, la pilosité ne me dérange pas. Je pars du principe que chacun a le choix de s'épiler ou non, de faire ce qu'il ou elle veut avec son corps. Cependant, dès que cela concerne le mien, je n'arrive pas à changer ma perception. Je ne me trouve pas présentable lorsque je ne suis pas épilée.

Je m'épile toujours avec de la cire et décolore les poils sur mon visage. Plus le temps passe et plus je commence à envisager le laser, car j'évite toujours de sortir en short ou d'être en maillot de bain quand je ne suis pas épilée. Je ne mets des shorts qu'occasionnellement, et seulement chez moi. Les seules personnes avec qui je suis un peu plus à l'aise par rapport à ma pilosité sont les membres de ma famille.

Comment changer mon regard sur la pilosité ?

De plus en plus de femmes arrêtent de s'épiler ou de se raser, notamment grâce aux réseaux sociaux où des personnes soutiennent la cause féministe. Ces mêmes réseaux où la représentation la plus courante de la femme est une personne sans défaut et, surtout, sans poils. D'un côté, je suis vraiment soulagée de voir des représentations de femmes qui sont « comme moi ». De l'autre, je n'arrive pas à me détacher de l'image de la pilosité qu'on m'a et que je me suis moi-même inculquée.

Depuis que je suis petite, je fais « attention » à mon apparence et prends toujours en compte le regard des autres en me mettant à la place d'autrui. En rajoutant à mes autres complexes la pression que je me suis créée autour des poils, me sentir belle ou du moins présentable devient de plus en plus compliqué.

SASHA, 15 ANS



Trop poilu, pas assez fort...

...je déteste mon corps

Étienne n'a jamais aimé son corps. Il s'est réfugié dans la nourriture et dans le sport, pour se sentir plus fort.

J'ai le sentiment d'être coincé dans un corps qui ne me ressemble plus. Je voudrais tellement le changer ou, à défaut, apprendre à l'accepter. Quand tout va mal, je me mets dans une bulle, je mange beaucoup, des gâteaux et je bois du Red Bull. Tout ça dans le but de détruire ma santé. Le pire, c'est que c'est tellement confortable que je ne parviens plus à en sortir. Depuis tout petit, je peux manger n'importe quoi. Cela me procure beaucoup de plaisir, comme de malheur. Personne avant n'était au courant de ma consommation de Red Bull. J'ai découvert cette boisson avec des amis, on était dehors et c'était pour s'amuser. Le temps entre deux canettes a rétréci peu à peu. Après chaque canette, je pensais très profondément à la prochaine pour retrouver ce sentiment d'évasion que j'avais découvert.

Je ne veux pas satisfaire ce corps qui me maltraite ! Ce corps qui se rebelle, qui me déprime chaque jour. Ce corps justement, environ 1m67 pour 67 kg ! Je n'aime pas me mesurer et me peser. Je trouve aussi que j'ai des kilos en trop. Alors, je me cache dans des vêtements larges et je ne suis pas à l'aise avec un simple t-shirt. Ces vêtements sont majoritairement noirs, cette couleur symbolise ce que je ressens intérieurement.

J'ai une pilosité supérieure à la moyenne et des cheveux très épais. Quand je me vois dans le miroir, mes cheveux ne prennent jamais la position que je souhaite. J'ai eu une puberté prématurée, et j'ai donc eu de la barbe et de la moustache avant mes amis qui sont plus vieux que moi. J'ai aussi les sourcils excessivement épais, au point que les deux se rejoignent.

Le pire dans tout ça, c'est que je mène une vie paisible. On ne m'a jamais fait de remarques négatives sur mon corps sauf quelques fois, au collège, où des amis me faisaient des blagues sur mes sourcils mais j'arrivais à en rire. Je rigole pour tout et n'importe quoi, mais surtout de n'importe quoi. Et, je me sens justement être n'importe quoi.



J'aimerais être fort

Ce serait un rêve de ressembler à ces personnes musclées comme dans les films ou à la salle de sport ! Je trouve qu'il y a de la force et de l'affirmation de soi dans un corps musclé. Je cherche juste à avoir des muscles visibles parce que ça témoignerait d'une force et ça m'aiderait à m'imposer en société.

Heureusement, j'ai fini par découvrir l'escalade. C'était en 2019. J'étais en seconde et nous sommes allés à l'association sportive du lycée, le midi. Avec le professeur de sport, nous avons appris à faire les nœuds et à assurer les personnes qui grimpent. Une fois les binômes constitués, nous nous sommes placés devant le mur. Ce mur était immense et donnait le vertige même d'en bas.

Les premiers instants, quand les pieds sortent du sol pour se placer sur les prises, sont magiques. On se sent emporté par l'adrénaline et l'envie de monter plus haut. Arrivé tout là-haut, le vertige revient, mais arrivé au sol, l'envie de remonter domine.

Quand je vais à la salle d'escalade, je vois très souvent des jeunes d'une vingtaine d'années, avec des bras très massifs et des corps super bien dessinés. Il y a même une salle de musculation. Mais le plus important quand je rentre dans cet endroit, c'est de me concentrer sur la pratique du sport, et non la jalousie.

Depuis cette première fois, je pratique plus souvent du sport à l'AS sur mon temps le midi, quitte à sacrifier le peu de temps que j'avais pour manger. Je me suis même ouvert à d'autres sports : le badminton et le basket. Quand j'en fais, je me sens actif et je prends un peu plus le contrôle de mon corps. Cela me procure plus de plaisir que quand je mange, et c'est plus durable.

ÉTIENNE, 17 ANS

Soigner mon apparence, c'était 'naturel'

Lisseur, parfum, mascara... Au début de l'adolescence, Maëlys s'est entourée d'objets pour se sentir belle. Petit à petit, et sans contraintes visibles.

Je me lissais les cheveux tous les matins avant de partir en cours et quand je sortais. Ça ne me prenait que 10 à 15 minutes. Mes cheveux au naturel sont ondulés donc, quand je les brosse, ils gonflent et je ne trouve pas ça beau. Puis, tout le monde le faisait.

Ma pote m'avait fait essayer son lisseur. J'en avais ensuite voulu un, que j'ai reçu un peu plus tard, à la fin de la cinquième. J'ai vu que c'était bien plus facile (ça va plus vite que de m'occuper de mes cheveux) et bien plus beau. Je me suis laissée tenter.

Les femmes doivent prendre soin de leur apparence pour être des femmes. La société a décidé ça. À la télé, toutes les pubs de maquillage et de parfum, c'est pour les femmes. Vers mes 10 ans, on m'a offert un coffret Nocibé avec un gel douche, un parfum, un savon, une crème pour les mains, un baume à lèvres. Vu que c'est comme ça inconsciemment dans la tête de tout le monde, tout le monde trouve ça normal.

Ne pas sortir du lot

J'ai commencé à me préoccuper de mon apparence au milieu du collège, mes copines aussi. Il fallait faire comme les autres pour ne pas être bizarre et sortir du lot. J'ai suivi le mouvement, à vouloir me trouver belle. C'est bête mais, celles qui s'en foutaient, je les trouvais bizarres et pas normales.

Je me maquillais un peu les yeux avec du mascara, mettais un peu de gloss ou du parfum. Le parfum, je l'avais eu à Noël. Le reste, soit je le prenais à ma mère, soit je me les commandais avec des cartes cadeaux Séphora, soit je me les achetais avec mon argent. Je me suis aussi achetée des produits pour les cheveux comme des masques, des crèmes contre la chaleur...

Ma « morning routine »

J'avais une petite « morning routine », que j'ai un peu gardée aujourd'hui. Je mettais ma crème à boutons, ma crème de jour, et ensuite la poudre pour ne pas avoir un effet « transpirant ». Quelquefois, je mettais du fond de teint sur mes boutons, mais j'ai vite abandonné, parce que je me disais que tout le monde en avait, et je n'en avais pas beaucoup. Ensuite, je mettais du mascara. Je n'étais pas non plus dépendante au maquillage, puisque j'avais des périodes où je venais sans rien.

Je me trouvais quand même un peu naturelle parce que je ne me recourbais pas les cils, je ne mettais pas de faux cils, de rouge à lèvres, d'eye-liner, de fard à paupières... J'essayais quand même de rester moi-même et de pas forcément faire tout comme les autres.



Au lycée, j'ai directement senti le changement d'ambiance de classe. Les gens sont plus gentils, peut-être un peu plus matures. Je me sens plus à l'aise. J'essaie de m'accepter avec de petites choses simples, en venant avec mes cheveux naturels ou pas maquillée. Et en voyant des filles comme moi s'accepter sur les réseaux. Je continue à me maquiller, mais pour moi cette fois-ci. J'essaie de changer de coiffure tous les jours, cheveux aux naturels, lissés, bouclés... Je trouve plein d'inspi sur les réseaux ou sur Pinterest. J'ai un tout petit peu changé ma routine.

MAËLYS, 16 ANS

GRANDIR, C'EST AUSSI DANS MA TÊTE

LES STÉRÉOTYPES COMME « LES HOMMES SONT MUSCLÉS » M'ONT REMIS EN QUESTION SUR MON CORPS : J'ÉTAIS TROP PETIT, PAS ASSEZ MUSCLÉ. JE VOYAIS DES CHANGEMENTS CHEZ MES AMIS DANS LE VESTIAIRE DU BASKET. JE ME COMPARAIS À EUX SUR LES VÊTEMENTS, LES RELATIONS ET LE CORPS.

AU COLLÈGE, NOUS SOMMES ENCORE DES ENFANTS. ON SE COMPARE À DES CORPS PARFAITS. À LA FIN DES VACANCES D'ÉTÉ, ENTRE LA TROISIÈME ET LA SECONDE, J'AI EU UN DÉCLIC : TOUS LES PRÉJUGÉS QUE J'AVAIS ET LES MOQUERIES QUE JE DISAIS, C'ÉTAIT BÊTE. AU LYCÉE, JE ME SENS MIEUX, IL Y A MOINS DE CRITIQUES.

APRÈS AVOIR VU MA VOIX MUER, MON VISAGE CHANGER, J'AI Désormais D'Autres Préoccupations. JE PENSE AUX RESPONSABILITÉS : PARTIR VIVRE DANS UNE AUTRE VILLE, FAIRE SES ÉTUDES ET GAGNER SON PROPRE ARGENT. J'AI MÛRI, MAIS JE N'AI QUAND MÊME PAS HÂTE DE QUITTER LA MAISON. J'AI PEUR D'ÊTRE PERDU. JE NE PENSE PLUS TROP À MON CORPS. GRANDIR PASSE D'ABORD PAR SON CORPS, PUIS SA TÊTE.

HUGO, 15 ANS

Serais-je encore moi-même avec du maquillage ?

Au collège, Sally est l'une des seules à ne pas se maquiller. Elle n'en a pas envie. Ses camarades l'ont remarqué et les remarques sont arrivées.



De nombreux filtres sur Instagram rajoutent énormément de maquillage, de cils, affinent les joues, rajoutent du blush. Le seul réseau que j'ai, c'est Snapchat. Dessus, je vois souvent des filtres populaires basés sur les femmes faisant de la chirurgie esthétique. Ce qui donne une fausse image de nous.

Rester la « vraie moi »

Plusieurs fois, quand une amie me montrait une jolie palette pleine de couleurs de fards à paupières ou différents pinceaux d'eye-liner, je trouvais ça mignon. Ça me donnait presque envie de me maquiller. Mais, au fond, je sais que je ne me sentirais pas bien ou, en tout cas, pas comme la « vraie moi ».

Peut-être que le fait que ma mère qui, elle, se maquille de temps en temps par touches légères, ne m'y incite pas et joue sur ma décision. Ma mère m'a souvent répété qu'elle ne voulait pas que je me maquille pour sortir. Mais je pense que si je voulais un jour le faire, elle ne serait pas contre... Tout dépend de comment je le ferai, car c'est très subjectif.

Une icône de la mode et actrice américaine nommée Zendaya se maquille régulièrement pour des occasions ou même pour sortir, mais nous rappelle souvent que c'est une vraie personne : en se démaillant, en montrant son visage et en ignorant les critiques. Je pense que je me maquillerai, mais un peu plus tard... peut-être. L'important pour moi c'est, dans tous les cas, de rester moi-même.

SALLY, 14 ANS

« Pourquoi tu ne mets pas de maquillage ? » ; « Ça t'irait bien ! » À la rentrée en quatrième, je ne me sentais pas à ma place par rapport au maquillage. Je n'en mettais pas, alors que les autres filles oui (à part deux amies). Je recevais ces « conseils » qui ressemblaient plus à des critiques.

Que ce soit pour mettre une toute petite touche de mascara ou pour se tartiner du fond de teint comme si on voulait enduire une maison en rénovation de ciment, ça ne m'a jamais vraiment intéressée. Même si, petite, j'aimais bien me maquiller pour me déguiser.

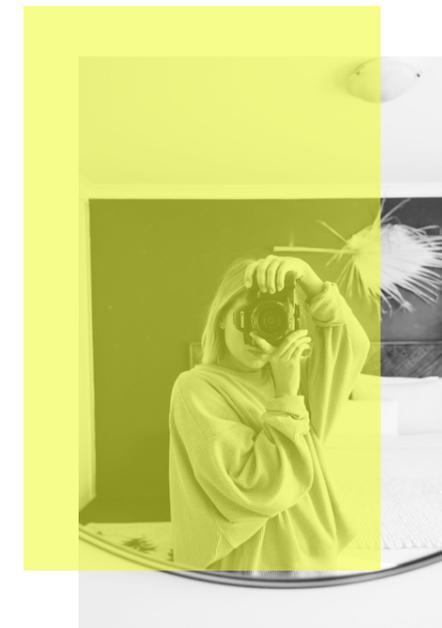
Mes amies ne sortent plus au naturel

Je ne critique pas le maquillage en lui-même et je comprends que certaines personnes se sentent mieux avec. Mais ça n'aide pas quand ça crée des complexes : comme ne plus pouvoir regarder son visage sans.

C'est arrivé que mes amies aient l'habitude de se maquiller et que, lorsqu'il s'agissait de montrer leur visage au naturel, un complexe naissant, sortant de nulle part, les en empêche. Certaines m'en ont parlé : elles se maquillent pour sortir, pour le collège...

Heureuse et à l'aise avec mes complexes

Flora préfère lister ce qu'elle aime chez elle, plutôt que ses complexes. Elle invite les autres filles de son âge à faire de même. Zéro jugement, que de la bienveillance.



Des problèmes, j'en ai, mais pourquoi se focaliser sur le négatif ? Je m'aime, et c'est le plus important. J'ai toujours eu une sorte d'assurance par rapport à moi et à mon corps. J'ai des complexes mais j'ai réussi à aller plus loin que ça. Je les accepte pour la simple raison que je suis comme ça et que, même avec toute la volonté du monde, mon nez ne s'affinera pas et mes lèvres ne grossiront pas. C'est la vie.

Alors, voilà : je ne respecte pas tous les critères de beauté imposés par la société. Sachant cela, deux choix s'offrent à moi : vivre avec et ne pas y prêter attention ou tout faire pour les cacher et me rendre malheureuse. J'ai choisi d'être heureuse et en paix avec moi-même, ce n'est pas plus compliqué que ça.

Ce que j'aime chez moi

Je n'ai parlé que de mes complexes, mais il est important aussi de parler de ce que j'aime chez moi, et j'inviterai tout le monde à faire de même. J'ai de magnifiques cheveux longs, de très beaux yeux bleus et j'ai un corps de mannequin élancé.

Je pense que la plupart des filles qui me critiquent m'envient. Moi-même, il m'arrive de détester une personne par jalousie, mais la meilleure des réponses à ce genre de remarques purement superficielles, c'est de rester indifférente. En ignorant les critiques, elles finiront par ne plus du tout nous atteindre.

Il arrive de se sentir noyée sous les critiques. J'ai connu ça. Mais, en vérité, combien de remarques blessantes sur ton physique as-tu reçues aujourd'hui ou cette semaine ? On a juste peur du regard des autres et on croit que tout le monde nous trouve laide à cause d'une critique que l'on nous a faite il y a deux ans. Presque tous les jugements sur ton physique sont portés par toi-même, et si une personne extérieure voyait comment tu te traites, elle n'en reviendrait pas. Alors voilà, ne sois pas ta pire ennemie.

J'ai tout de même la chance d'avoir un entourage sain qui me complimente beaucoup et me fait parfois me sentir mieux par rapport à mon physique. Et toi, est-ce que tu as un entourage qui te fait des compliments ? Des personnes qui t'ont déjà rassurée sur des complexes ?

Une mauvaise phase pour toutes les ados ?

Reste toi-même, ne rentre pas dans le cercle vicieux du maquillage où tu ne t'acceptes plus démaillée, où tu ne postes aucune photo non retouchée. Je ne prône pas le 100 % naturel. Moi-même, je ne pense pas l'être vraiment. Il est normal de vouloir se sentir belle et apprêtée, et le maquillage est un bon outil pour cela. Je ne jugerai jamais une fille « trop » maquillée.

Cependant, on commence avec un peu de mascara... et on ne sort plus sans maquillage. Je reconnais que je suis mal placée pour parler d'addiction au maquillage car, malheureusement... je suis en plein dedans. Bref, je suppose que tout cela est sûrement juste une mauvaise phase que toutes les adolescentes traversent...

FLORA, 15 ANS

La plus grande source d'inspiration de Gloria : sa sœur. Elle la contemple avec admiration, dans l'espoir de lui ressembler un jour.

Avec ma sœur, j'ai six ans d'écart. C'est elle la grande. Elle m'a toujours inspirée : ses mouvements, son corps, son style. Je le dis tout haut : je la trouve bien mieux que moi. Je me compare à elle et je me trouve nulle, incapable de surmonter une petite épreuve ou de trouver un style qui me correspond. Je veux le trouver, ce style.

Je pense qu'il me permettra de me sentir bien dans ma peau. Personne ne me l'a dit, mais je vois parfois dans les yeux des autres : « Elle est pas à la mode cette meuf. » Ou : « Aujourd'hui, c'est les mêmes vêtements qu'hier. Et je n'aime toujours pas. » Les vêtements de ma sœur correspondent plus à la norme ou à la mode, je les chipais dans son placard. Je ne la voyais pas tous les jours car elle allait chez son père. J'attendais les jours où elle était chez nous, car on dormait dans la même chambre.

J'adorais fouiller dans le tiroir où elle mettait ses bijoux, ses élastiques qui prenaient des formes d'animaux et ses CD. Moi aussi, j'avais mon tiroir, mais ses affaires étaient déjà mieux, à l'époque. Enfin, JE les trouvais mieux.

Plus qu'une inspiration

Quand j'avais 7 ans, on a déménagé dans une grande maison. Donc, chacune sa chambre. Finies les fouilles ! D'autant plus qu'elle s'est refermée sur elle-même et s'est mise à se confiner dans sa chambre où elle travaillait, s'amusait, dormait. Son style et ses accessoires ont changé en un style plus femme, et je l'enviais autant qu'avant : c'était des vêtements plus moulants, des jeans pattes d'éph, des t-shirts épaulés nus...

J'ai l'impression que son style est une sorte de mélange entre la mode et elle, ce qui m'émerveille. Moi qui m'habillais sous les directives de la météo et parfois de ma mère, je rêvais de posséder de pareils vêtements et de savoir les associer. Par exemple, elle avait un pantalon Levi's marron côtelé coupe droite qu'elle associait à un rébardeur blanc moulant avec les bretelles croisées. Elle mettait des manteaux très originaux, jaunes avec des graffs noirs... Moi, j'avais des vêtements assez simples.



Ma seule fantaisie, c'était un jean bleu délavé moulant avec une chemise à carreaux bleu et rouge. Mes chaussures étaient des Kappa et des Quechua, les siennes des Nike et des Jordan.

Mon image de la féminité, c'est elle

Parfois, elle voulait bien qu'on passe des moments ensemble. Je me rappelle d'une fois, en vacances, on partageait une chambre et, un jour de canicule, on a fermé les rideaux et ouvert les fenêtres. On a allumé la télé et ma sœur a choisi *Les reines du shopping*. On rigolait et on donnait nos avis sur les tenues. J'avoue que, parfois, je faisais exprès d'être d'accord mais je m'en fichais car on était ensemble.

Un soir, elle m'a maquillée super bien : fond de teint, fard à paupière, paillettes, rouge à lèvres, gloss... Tout y était ! Dans ces moments-là, ou lorsqu'elle me coiffait, c'était surtout elle qui parlait car je ne devais pas bouger. Elle me racontait des trucs et elle mettait sa musique...

Je ne sais pas ce que féminité veut dire en vrai, mais pour moi c'est quelque chose de fort, de rebelle, de beau et de séduisant. Or, je ne correspond pas trop à ces critères. Encore une fois, la personne la plus proche de ma description est... ma sœur.

GLORIA, 13 ANS

Je ne peux pas me voir en photo

Sabrina a grandi avec les moqueries de sa famille sur son physique. Aujourd'hui, elle ne veut plus qu'on poste des photos de son corps.

Je ne poste jamais ma tête sans filtre. Mon corps n'apparaît pas sur les photos et n'y apparaîtra jamais. Je ne me supporte pas. Les gens de mon âge aiment prendre des photos et se faire des souvenirs en vidéo avec leurs amis, leur famille. Moi, rien de tout ça. Je hais voir à quoi je ressemble et regrette immédiatement d'avoir fait une photo.

Si quelqu'un me prend en photo, je lui demande de la supprimer. Je me déteste.

Je me sens souvent très mal par rapport à mon apparence. Je ne suis pas obèse mais je ne suis pas mince non plus. Je sais que je ne rentre pas dans les critères (*skinny* et *jolie*) et, aujourd'hui plus qu'avant, cela m'atteint. Peu importe ce que je fais, si je ne rentre pas dedans, je me prendrai plein de remarques.

De nombreux filtres sur Instagram rajoutent énormément de maquillage, de cils, affinent les joues, rajoutent du blush. Le seul réseau que j'ai, c'est Snapchat. Dessus, je vois souvent des filtres populaires basés sur les femmes faisant de la chirurgie esthétique. Ce qui donne une fausse image de nous.

Cachée sous un émoji

Quand on prend des photos de groupe, que ce soit en vacances avec ma famille ou en soirée avec mes potes, je me cache derrière les gens ou mes grandes chemises. Quand une amie me prend en photo, je lui demande de me cacher avec des émojis avant de la poster sur les réseaux. Si elle ne le fait pas, je me sens mal et me demande ce que les gens en pensent, pendant des heures. Certaines amies soufflent parfois de mes réactions. La seule avec qui je n'ai pas de problèmes, c'est ma meilleure amie. J'étais chez elle ce week-end et on a fait plein de vidéos où on rigolait et ça ne me dérangeait pas, je sais qu'elle ne me juge pas.

Un jour, mon père m'a dit qu'il n'était pas content. Il m'a rapporté que ses amis lui faisaient des remarques car il n'avait aucune photo de moi sur son Facebook, seulement de ma sœur. Lui ne me fait jamais de remarques. Au contraire, il me dit que je suis bien comme ça.

Ma famille, c'est les pires

Les remarques viennent plus de ma famille qu'ailleurs. Ils n'ont aucune gêne à se moquer de moi, devant moi. Je pense que cela participe énormément à mes complexes. Le plus drôle, c'est que ceux qui se moquent de moi sont enveloppés. Ils me rappellent sans cesse que je ne suis pas dans les schémas de beauté. « Tu manges trop vite, ça participe à ton image » ; « Tu ne peux pas mettre ces vêtements, t'es pas assez mince. » Le pire, c'est ce que si j'ose répondre, on me rejettera la faute dessus, ou on me dira : « C'était pour rire » ; « C'était pour ton bien. »

Une fois, on était à table et X se moquait ouvertement de moi. J'ai tapé les poings sur la table et j'ai dit que j'entendais tout, que ses mots me blessaient. X s'est énervé en disant que c'était « juste la vérité ». Je n'ai été soutenue par personne car Y a rétorqué que

X faisait ça pour mon bien. Comment on peut prétendre vouloir m'aider en me rabaisant ? Quelle utilité ? La réponse est simple : ils cherchent juste des excuses à leur comportement. Tout ça me pèse sur la conscience. Maintenant, quand je mange, je me demande ce que pensent les gens.

Afin de mieux m'aimer, il y a eu plusieurs techniques. Avant, je n'aimais pas la façon dont je m'habillais, ça participait à mon mal-être. Aujourd'hui, j'aime comment je m'habille. Néanmoins, il y a toujours des choses que je n'arrive pas à porter, je ne me trouve pas assez bien pour les mettre. Les jeans taille basse par exemple. Je me maquille aussi, et je ne peux plus sortir sans, sinon je me trouve moche. Effet boomerang.

SABRINA, 16 ANS

De la grossophobie aux TCA

À 9 ans, Sara pensait déjà à perdre du poids, pour que les remarques de son entourage cessent. Au fil des années, des kilos sont partis et les TCA sont arrivés.

J'aurais aimé que mon poids ne soit pas un sujet. Que l'on ne me fasse pas de remarques sur comment je mange ou comment est mon corps. Même si ces remarques pouvaient porter sur ma santé, elles blessent et marquent toute une vie. Petite, j'avais zéro complexe. J'avais beaucoup d'amis et je vivais ma vie sans me préoccuper de mon corps. Puis, vers le milieu de la primaire, j'ai commencé à être en léger surpoids.

Je n'en étais pas réellement consciente. Ça ne m'importait pas, jusqu'à ce qu'on commence à me le faire savoir. J'ai d'abord reçu des remarques de mon médecin qui disait que j'étais trop « grosse » pour mon âge. Puis de mes camarades. Et enfin de ma famille. Ce n'était pas des remarques méchantes, c'était plus pour « rire », mais ça m'atteignait beaucoup et ça m'a fait perdre toute confiance en moi. À 9 ans seulement, j'ai commencé à complexer de plus en plus, surtout sur mon ventre. Je voulais à tout prix perdre mes kilos en trop pour que ça s'arrête.

Prise au piège

À l'adolescence, j'ai développé des TCA (troubles des comportements alimentaires) et de la dysmorphophobie. Je n'en pouvais tellement plus de mon corps. Je n'arrivais plus à me voir dans un miroir, je ne voulais plus partir en vacances pour ne pas être obligée de me mettre en maillot de bain, je n'achetais pas certains habits par peur d'être trop grosse dedans.

J'ai commencé à me priver. J'ai arrêté de manger le midi au lycée. L'après-midi, je rentrais chez moi, affamée, et je faisais des crises. Je me ruais sur tout ce que je pouvais manger sans pouvoir m'arrêter tellement ça me faisait du bien. Après ces crises venait l'étape du regret, la pire selon moi. Je me dégoûtait d'avoir pu manger tout ça, jusqu'à m'en faire vomir pour ne plus culpabiliser. Je suis tombée dans ce cercle vicieux.



Pas de changement dans le miroir

Plus j'avancais, moins j'avais d'appétit. Les rares fois où je mangeais, je me sentais obligée de me faire vomir. J'ai perdu du poids, de plus en plus, mais je ne le voyais pas. Je trouvais tellement satisfaisant les moments où l'on me disait que j'avais maigri que je ne pouvais plus m'arrêter. Plus on me le disait, plus je continuais.

J'ai commencé à compter mes calories, à me peser tous les jours mais, quand je me regardais dans le miroir, je ne voyais aucun changement. Les chiffres de la balance baissaient au fil des mois. Je savais donc que je perdais du poids mais je me trouvais toujours aussi grosse, peu importe ce qu'on me disait.

Une guérison difficile

Ma mère a commencé à voir que je ne mangeais plus, elle a eu peur que je devienne anorexique. Elle voyait bien qu'il y avait un problème et m'a poussée à voir une psychologue. Cette dernière m'a aidée à me livrer mais pas à régler mes problèmes. Aujourd'hui, je n'arrive toujours pas à être consciente du poids que j'ai perdu. Je me trouve toujours plus grosse que ce que je suis. Je pense que j'ai guéri de mes TCA, mais j'ai toujours autant de mal avec mon corps.

SARA, 17 ANS

J'ai pris mon corps pour responsable

Insultée, jugée, sexualisée, violentée... Clara a longtemps cru que c'était de sa faute. Que son corps était « trop comme ci » ou « pas assez comme ça ».



Si on ne m'aimait pas, c'était de sa faute. Si je me faisais insulter, c'était de sa faute. Si je n'étais pas heureuse, c'était encore de sa faute. J'étais mise à l'écart par les enfants de mon école : je n'avais pas le droit de jouer avec les autres, je me faisais critiquer, je restais souvent seule. J'ai pris mon corps pour responsable.

Après tout, il n'avait qu'à changer. Je devais MAIGRIR. J'ai décidé que j'allais changer physiquement.

À 9 ans, je suis donc allée voir une nutritionniste. Elle m'a dit que, non, je n'étais pas grosse. J'étais simplement au-dessus de la moyenne des enfants de mon âge.

J'ai commencé à me faire du mal

Le collègue fut la période la plus dure pour moi. Je me faisais harceler, mon père m'insultait et me frappait. Et j'ai subi un viol dont je n'ai parlé à personne...

En cinquième, je suis allée à l'hôpital pendant presque deux mois parce que j'avais essayé de m'enlever la vie. Mon corps a lui aussi réagi à ces événements : j'ai atteint les 69 kg. En revenant, j'ai eu le droit à tout plein de blagues super drôles du style : « Tu es partie accoucher ? » Encore une fois, mon corps me faisait subir un enfer. C'est là que j'ai eu la brillante idée de me faire vomir. C'était soit ça, soit je ne mangeais pas. J'avais tenu presque une semaine et la nourriture commençait à me dégoûter (moi qui en étais fan).

Mon corps les écoeurait

Et le pire dans tout ça c'est qu'en faisant ces bêtises, j'ai pris du poids. J'étais donc revenue au point de départ. Avec plus de questionnements et de douleurs que je n'en avais avant. Est-ce que j'avais mérité ça ? Pourquoi personne ne m'aimait ? Et que devais-je faire ?

Je ressassais chaque réflexion dans ma tête : « Quand je vois ton c* j'ai envie de te b*iser mais quand je vois ta gueule j'ai envie de gerber. » (garçons de mon collège); « Tu es qu'une p*te. » « Sal*pe. » (géniteur); « Va pas te baigner tu risquerais de couler. » (parents de mon géniteur)...

Ce sont des choses que j'ai entendues à répétition pendant mon enfance, par mon père, mes grands-parents ou des copains.

Je pense que je recevrai des commentaires toute ma vie, mais qu'ils évolueront avec mon corps. Maintenant, ce sont des remarques sur le fait que je suis « bonne ». Je suis au lycée et considérée comme une fille « populaire » (je déteste ce mot). Le regard des autres a changé sur moi, et la façon dont ils me traitent. Avant, j'étais considérée comme moche. Maintenant, c'est le contraire à son extrême : je suis hypersexualisée. Je ne peux pas dire que j'aime mon corps, mais j'y travaille.

CLARA, 16 ANS

Plus Doliane grandissait, plus le regard des autres sur son corps changeait. Les compliments ont remplacé les insultes.

Ils étaient tous populaires, beaux, aimés par les autres, parfaits. Je n'avais jamais fait attention à mon physique mais, dès que je suis rentrée au collège, j'ai tout de suite vu que les gens faisaient attention à leur apparence.

Je me suis directement sentie mal dans mon corps. Je me jugeais tous les jours, à en pleurer. Depuis petite, j'ai des problèmes dentaires, on me traitait de « *lapin* » et de « *vieille édentée* ». J'avais d'autres problèmes qui me dérangent beaucoup : ma taille, mon acné, mon strabisme. Je me suis habituée à ma laideur avec le temps.

Fin troisième, j'ai trouvé des amies en or qui m'ont prouvé que j'étais magnifique comme j'étais. Elles disaient que je n'avais pas à me juger, que j'étais belle à ma façon, que je n'avais pas à changer pour les autres.

Ils m'aimaient pour mon physique

Pendant ce temps-là, j'ai eu des petits amis. Ils m'aimaient principalement pour mon physique. Ils disaient qu'ils étaient là pour mon mental, mais après un ou deux mois de relation, leur comportement changeait. Plus je devenais proche d'eux, plus ils cherchaient à avoir des relations sexuelles ou des *nudes*. Je refusais à chaque fois, je me disais que ce n'était pas normal. Ils devenaient distants, froids et désagréables.

Ça a boosté ma confiance dans mon corps, mais je faisais de moins en moins confiance aux mecs. Ces relations difficiles m'ont fait douter qu'un mec puisse vraiment m'aimer pour mon mental. J'espère tomber sur la perle rare !

J'ai trouvé mon style et j'ai pris confiance

Quand j'ai pris confiance en moi, mon regard et celui des autres ont changé. D'autant plus que j'ai trouvé mon style vestimentaire, capillaire... Grâce à ça, j'ai beaucoup plus de facilités à me faire des amis. Je peux enfin montrer mon vrai moi aux autres, c'est-à-dire une personne drôle et bienveillante.

Cette confiance implique, malheureusement, que des personnes se sentent inférieures physiquement. On me dit souvent : « *Oh tu es parfaite !* » ; « *J'aimerais tellement être comme toi !* » ; « *J'adore ton corps, je le veux il est incroyable !* » Alors, je dis à mes amies qu'elles sont plus belles que moi, mais ça me rend mal de devoir me rabaisser pour aider les autres. On devrait se sentir bien pour nous-même et non pour les autres, au risque d'être déçu. Surtout qu'on est tous beaux et belles à nos façons.



DOLIANE, 17 ANS

Leurs regards sur mon corps

Au collège, Mélissa a reçu des remarques des garçons sur son corps et de sa mère sur son style. Avec la puberté, leurs regards ont changé.



Je me rappelle la première fois où j'ai mis un décolleté. C'était en milieu de troisième. Ma mère m'avait dit que je devenais une femme, que je pouvais m'habiller comme je voulais. Une surveillante m'a demandé de mettre un sweat. Je ne l'ai pas fait.

J'avais l'impression qu'on me regardait beaucoup plus que d'habitude quand je marchais dans les couloirs. L'impression que les garçons venaient plus me parler que d'habitude. Je me rappelle également des paroles d'un garçon de ma classe. Il m'a dit : « *Wow tu as évolué.* »

Nos poitrines scrutées

Vers le milieu de ma sixième, les garçons de ma classe me disaient souvent que j'étais une « *planche à pain* ». Le fait que des garçons aient l'audace de juger le corps des filles alors qu'ils n'ont pas le même corps que nous, je trouvais ça choquant.

Ça me touchait, mais pas dans le sens où j'allais me comparer : plus dans le sens où je trouvais que c'était de la méchanceté gratuite. Mais ça ne m'a pas impactée dans mon comportement, ni dans mon rapport avec mon corps.

En quatrième, les filles avaient toutes une plus forte poitrine, à l'exception peut-être d'une. On leur faisait des remarques du genre : « *Tu fait quelle taille de bonnets ?* » Elles mettaient des habits moulants « *pour se mettre en valeur* » comme elles disaient.

Habillée pour le collège

Je n'aimais pas ce type de vêtements. Je ne me mettais pas non plus de jupes, et très peu de robes. Ce n'était pas mon style, mais ce n'est pas pour autant que je portais que des vêtements ultra larges. Après, avec l'éducation de mes parents, je n'avais pas forcément le droit de m'habiller comme je voulais. Ma mère me disait : « *Ça fait trop femme, trop madame.* » Mes parents me disaient que j'allais à l'école et pas à un défilé de mode. À ce moment-là, je m'habillais classiquement : un jean, un t-shirt, un pull. Mais j'aurais bien aimé m'habiller plus fémininement.

J'étais dans un collège privé catholique. Nous n'avions pas le droit de porter de débardeurs, il ne fallait pas qu'on voit nos épaules. Nous n'avions également pas le droit au short, et quand nous avions un haut trop court ou trop provocant, nous devions mettre un sweat.

Depuis ce jour de troisième, on ne m'a plus traitée de « *planche à pain* ». Je peux m'habiller comme je veux car ma mère a compris que s'habiller fémininement n'est pas vulgaire. Je ne reçois plus de critique, ni de remarque de la part des personnes du même âge que moi. Je pense qu'il ont pris en maturité et nous sommes au lycée, donc il y a plus de liberté.

MÉLISSA, 17 ANS

Les mecs, moins jugés que les filles

Ethan prête attention à son style depuis peu. Il constate qu'il reçoit beaucoup moins de remarques que les filles.

Il y a deux ou trois ans, j'ai vu la photo d'un pantalon cargo. En regardant mes habits, je me suis dit qu'en vrai je ne m'habillais pas ouf. J'ai changé mon style. J'essaie toujours de porter un cargo que je trouve beau, un beau pull et un maillot de foot. Ça n'a aucun sens en soi, mais c'est comme ça je me trouve bien, et personne ne me dit rien.

Jusqu'à mes 13 ans, ma mère a toujours choisi mes habits. Je trouvais les vêtements ni beaux, ni moches. Je ne voyais pas l'intérêt, ni pour moi, ni socialement. Vu qu'on ne me disait rien sur ma tenue, je ne voyais pas pourquoi changer. Et ça fait des économies.



Des remarques désobligeantes, j'ai dû en avoir, mais je ne m'en rappelle pas. Comparé aux groupes de filles, on ne se rabaisse pas entre potes, nous les mecs. Nous, on se taille, ce qui est à 99 % du temps juste pour rigoler. On clashe, on lance des piques, on fait des remarques, mais on n'a pas besoin d'écraser les autres. Après, il faut que tu sois sapé correct. En mode, si tu mets ton vieux pull de Noël avec des Crocs, ne te crois pas frais.

Klaxonnée et insultée devant moi

Si tu es une fille, tu vas te faire juger par les autres meufs et des mecs (des malades). Tu vas te prendre beaucoup de remarques, d'insultes et de réprimandes. Si c'est trop voyant, il y en a qui disent que c'est « des putes » ou qu'elles veulent faire leurs stars. Si c'est trop couvert, qu'elles sont trop timides. Trop de remarques pour juste des bouts de tissus.

La première fois que j'ai entendu ça, c'était en quatrième. J'étais avec une pote pour aller manger, elle portait un crop top. Une voiture s'est mise à ralentir et à klaxonner. Les mecs à l'intérieur ont ouvert la fenêtre et ont lancé : « Pourquoi à ton âge tu t'habilles comme une pute ? » Elle s'est mise à pleurer et elle est rentrée chez elle.

J'étais ultra énervé, mais je ne pouvais rien faire parce qu'ils étaient déjà partis. Quand j'entends des potes dire ce genre de choses, des fois je leur dis : « Les gars stop c'est abusé », et... on passe à autre chose.

ETHAN, 17 ANS

Je portais de la marque pour pas me démarquer

Titouan s'est mis à porter de la marque, comme presque tous ses camarades. Il s'est pris au jeu, mais a bien vu que ceux qui n'avaient pas les moyens étaient mis de côté.

En primaire, je portais des vêtements du style Kiabi. Au collège, du Nike ou du Adidas. Au collège, les élèves stylés portaient des vêtements de marque tous les jours, comme Nike, Adidas, Fila, Ellesse, Puma, Asics, The North Face...

Quand je suis arrivé en sixième avec mon style de la primaire et que j'ai vu que pas mal de mes potes – dont mes meilleurs potes – en avaient un différent, j'ai voulu m'habiller comme eux. Ils étaient en jogging/pull, j'ai direct kiffé. Je me suis fait influencer au niveau de mon style. Je voulais absolument être comme tous les autres et avoir les dernières chaussures, des affaires de marques...

« Je kiffe ton pull mon gars »

Je suis allé pour la première fois acheter de la marque dans un magasin Foot Locker, à Paris. J'étais content d'avoir un vêtement comme celui-là, ça me donnait envie d'en avoir plus. Au début, ma mère trouvait que c'était cher. Puis, petit à petit, elle a accepté et, parfois, c'est elle qui m'en offrait, ou mes grands-parents.

Au collège, on me disait des trucs du genre : « Ah ouais stylée la paire ! » ; « Je kiffe ton pull mon gars ! » Je kiffais ça de plus en plus, car je m'appropriais un style que je ne connaissais pas avant.

Sans marque, tu étais mis de côté

Les élèves populaires étaient ceux qui portaient des marques, étaient connus de tout le monde, et faisaient rire la galerie. Leur style influençait celui des autres et, en général, ces derniers cherchaient à être potes avec eux pour devenir populaire. Tous les élèves stylés ne l'étaient pas. Moi par exemple : j'avais pas mal d'amis, mais je ne pense pas que je l'étais.

Il y a des élèves qui suivaient cette mode juste pour être intégrés dans un groupe. Dans ma classe, certains n'avaient pas de marques et se démarquaient des autres. Ils avaient des gros jeans un peu larges, des chaussures sales et utilisées, ils ne rentraient pas dans les codes vestimentaires des jeunes. Ils étaient mis de côté et n'avaient pas beaucoup d'amis. Ça leur arrivait d'être moqués ou parfois même harcelés.

À la rentrée de seconde, des élèves qui habituellement avaient un style fait de joggings étaient avec des jeans et habillés plutôt classe. Mon style s'était aussi diversifié pendant l'été... j'étais en jean.



Je n'avais pas réfléchi à la manière dont j'allais m'habiller car c'était devenu un automatisme, j'avais trouvé mon VRAI style. Au lycée, les élèves ont des styles bien à eux : il y a des punks, des skateurs, des personnes en jogging, des gens classes. Il n'y a plus cette mentalité de porter de la marque absolument. J'ai lâché cette influence du début des années collège. Je porte des jeans, des pulls, des t-shirts... sans forcément de marques.

TITOUAN, 17 ANS

Mon style, pas toujours à ma taille

Célia ne trouve pas de vêtements à sa taille et à son goût en magasin. Mais pas question de se priver de son activité préférée : c'est en ligne qu'elle travaille désormais son style.



Ne pas arrêter de grossir, ça a impacté ma façon de m'habiller. La Halle, H&M, Zara : les magasins où j'avais l'habitude d'aller avec ma mère et bah... je n'y vais plus. Je n'y trouve plus de vêtements à ma taille. Pourtant, faire les magasins est l'une de mes activités préférées.

J'ai toujours pris dans la catégorie au-dessus. Quand j'avais 11-13 ans, je prenais chez les femmes parce que je ne trouvais pas dans les rayons pour mon âge. Depuis le confinement, à 15-16 ans, j'ai dû prendre chez les grandes tailles.

Une passion partagée en famille

Avant, je faisais du shopping au moins tous les week-ends, avec ma mère ou mon père. J'ai des parents qui aiment prendre soin d'eux, être à la mode. J'aimais bien parce que c'était un moment avec eux. Je pouvais donner mon avis et avoir mon style. J'aimais avoir des pièces originales : une doudoune couleur bronze-or, des jeans avec des motifs dessus... Je suivais la mode, mais j'ajoutais ma petite touche.

Je ne sais pas si vous avez remarqué mais la mode grande taille est beaucoup moins développée que la mode « basique ». Et même plus chère. Chez Shein, ils ont beaucoup moins d'articles tendance grande taille à proposer.

Chez H&M, ils sont plus chers. Les vêtements qui sont à la mode vont sortir dans les magasins dans les tailles de base (32-42), et les grandes tailles sortent après. Des petits détails qui saoulent parce qu'on est obligé d'attendre.

Récemment, je cherchais un cargo, pièce très tendance en ce moment, et un coup il n'y avait pas ma taille, un coup il ne me mettait pas en valeur... J'ai quand même réussi à le trouver chez Primark et Pull&Bear. Avoir des rondeurs ne veut pas dire qu'on veut ou doit s'habiller comme un sac à patate !

L'arrivée du colis

Maintenant, je fais mon shopping sur internet. La plupart des marques y ont agrandi leur choix de taille, comparé à en magasin. Je mets la catégorie grande taille ou je filtre mes recherches. Après, faut voir le vêtement porté. Je ne peux pas savoir avant si la matière est bien, ou si la coupe fait bien sur moi. Heureusement, je n'ai jamais eu besoin, pour l'instant, de renvoyer un vêtement.

Dès que je passe commande, je suis toujours super excitée de recevoir mes vêtements. Mais je suis beaucoup moins consommatrice qu'avant. Malgré tout ça, je continue de sortir faire les magasins avec ma famille ou mes amis. Ça reste et restera mon activité préférée.

CÉLIA, 17 ANS

STYLÉ AVEC UN BUDGET SERRÉ

AVANT, JE PRENAIS LES HABITS DANS MON ARMOIRE, SANS ME SOUCIER D'AVEC QUOI J'ALLAIS L'ASSOCIER. JE NE FAISAIS PAS ATTENTION AUX COULEURS. JE METTAIS UN BANDANA BLEU AVEC UN PULL ROUGE, UN PANTALON GEEELAAAAR.

DEPUIS, JE SUIS PASSÉ AU LYCÉE ET J'AI PRIS CONSCIENCE DE COMMENT LES AUTRES S'HABILLAIENT. MON GRAND COUSIN A ÉTÉ UNE SOURCE D'INSPIRATION. IL M'A CONSEILLÉ ET M'A MÊME DONNÉ DES HABITS.

JE TROUVE QU'IL EST BON D'ÊTRE BIEN SOIGNÉ. ÇA SIGNIFIE ÊTRE CRÉMÉ ET AVOIR DE LA COHÉRENCE, SURTOUT DANS LES COULEURS. ÇA DONNE DE LA CONFIANCE EN SOI, ET DONC ÇA DÉGAGE UNE BONNE CHOSE DE NOUS. JE M'HABILLE SOUVENT DE COULEUR NOIRE DE LA TÊTE AU PIED.

J'AI QUELQUES CONTRAINTES AU NIVEAU FINANCIER. VENANT D'UNE FAMILLE MODESTE ET AVEC CINQ FRÈRES ET SŒURS, JE DOIS LIMITER ET ACHETER MOINS CHER, POUR QUE NOUS PUISSIONS TOUS EN BÉNÉFICIER.

PIERRE, 16 ANS

Plus Lara s'est passionnée pour le foot, plus elle a pris goût au style vestimentaire sportif. Elle n'a jamais cédé face aux critiques.

Mes vêtements étaient très masculins : joggings, gros pulls, t-shirts larges. Ma famille a eu encore plus de mal à accepter ce changement que mon goût pour le foot. Après, je les comprenais. Je suis passée de petites robes et petites jupes à gros joggings. Je me sentais plus à l'aise dedans et, comme je jouais au foot presque tout le temps, c'était plus pratique.

J'ai commencé le foot avec mon papi. J'avais 8 ans. C'est devenu une passion. Courir, me canaliser sur un objectif commun... ça m'aidait beaucoup. J'étais un peu une enfant compliquée, que ça soit à la maison ou en cours. Le foot me permettait de me défouler. Je voyais les joueurs pros et je rêvais. J'admirais la beauté du jeu. Je me disais qu'un jour, ça pourrait être moi.

Entrer en club, enfin

Je ne voyais pas vraiment de filles faire du foot. Je me sentais fière de cette faible représentation. Ça ne me dérangeait pas d'être la seule qui y jouait dans la cour de récré. J'ai demandé à mon père de m'inscrire dans un club. Il m'a dit non, que c'était pour les garçons et que je n'avais pas le physique pour ça. Ça m'a un peu démotivée, mais je suis restée dans le même état d'esprit : un jour, ça sera moi qui passerai à la télé. J'ai continué de jouer avec les garçons de mon école. J'ai déménagé au Portugal trois ans après et j'ai rencontré une fille qui, elle aussi, était passionnée.

Ça m'a remotivée et j'ai insisté auprès de mon père pour qu'il m'inscrive dans un club. Il m'a dit oui, à une condition : tant que j'avais de bonnes notes, je pouvais y aller. C'est là que tout a changé pour moi : mon groupe d'amis et mon style. J'ai commencé à m'habiller un peu « à la garçon manqué ».

Quatre ans de réflexions blessantes

Je me prenais des réflexions tous les jours, surtout à la maison. Mes tantes me disaient que je devrais carrément changer de sexe. Mon propre père que j'étais une honte et qu'il était gêné de sortir avec moi habillée comme ça. Je continuais malgré ça, je voulais leur faire comprendre que c'était comme ça que je me sentais à l'aise.

Au club, je n'avais pas le droit à mon vestiaire. J'étais obligée d'attendre que tous les garçons finissent, pour pouvoir enfin me changer. L'entraîneur ne me laissait jouer que dix minutes à chaque match. Et encore, c'était parce qu'il était obligé vu que j'avais payé ma licence. C'est lui-même qui me l'a dit.

Les garçons sont devenus mes amis

Niveau scolaire, tout allait bien. Et j'ai eu la chance d'être tombée sur un bon groupe de garçons de mon club. Ils m'ont soutenue et aidée. C'étaient leurs parents qui me déposaient au stade et me ramenaient à la maison. Ils m'encourageaient à mieux faire pendant les matchs, je n'ai jamais entendu un mot de travers. Ils m'ont défendue face à l'entraîneur. Quand il me laissait sur le banc, ils demandaient à sortir pour que je puisse jouer. Dans les vestiaires, ils me laissaient me changer la première.

Petit à petit, mon père a compris que je ne vivais que pour le foot et que je me sentais bien habillée comme ça. Aujourd'hui, je suis éducatrice et joueuse au club de Rambouillet. Ma famille, mais surtout mon père, sont les premiers à crier sur tous les toits que je joue. Ils viennent me voir, m'encouragent. Je suis fière de moi de ne pas avoir lâché. Mais aussi d'eux, qu'ils aient réussi à changer leur manière de voir les choses.

LARA, 18 ANS

Me saper pour mieux m'accepter

Raphaël a dépassé ses complexes en jouant avec les vêtements de sa sœur et un peu de maquillage. Depuis, il « brille ».

Ma taille, ma masse musculaire, mon visage trop enfantin, mes cheveux qui, peu importe la coupe, ne me plaisaient pas... Quand j'avais 10-11 ans, je ne m'aimais pas du tout physiquement. L'arrivée au collège, le palais de la critique et des méchantes remarques, n'a rien arrangé. Je me trouvais des petits complexes. Mes pieds me paraissaient trop petits, puis trop grands. Je me sentais petit par rapport aux autres, et j'étais carrément en sous-poids.

Heureusement, entre ma cinquième et ma troisième, j'ai pris 25 centimètres, ce qui m'a permis de dépasser tous mes amis. Et mon style vestimentaire a beaucoup changé. Ce changement m'a beaucoup apporté : psychologiquement, socialement et physiquement.

Ma sœur m'a supplié pour me saper

En cinquième, je prenais un jean par-là et un t-shirt par-ci et... bam, j'avais ma tenue. Ma sœur me suppliait depuis deux mois pour me saper. Comme elle n'arrêtait pas d'insister, j'ai accepté pour la journée du mercredi, puisqu'on avait cours que le matin.

Donc elle a fait ma tenue qui, au départ, ne me plaisait pas vraiment. Je n'assumais pas d'aller au collège habillé comme ça. Par peur qu'on se moque de moi. Je portais un jean coupe droite et un pull oversize noir rentré dans mon pantalon sur un t-shirt noir. Tous les habits étaient à ma sœur, sauf le t-shirt qui était à mon père.

Un bête de style

Je n'ai eu que très peu de mauvaises critiques, à part des gros débiles. On m'a dit que j'étais habillé « comme un PD », « comme une fillette », et que j'avais pris les habits de ma sœur (ce qui est un peu vrai). De l'autre côté, on m'a dit que j'avais un bête de style, que ça m'allait trop bien et que je devrais m'habiller comme ça plus souvent. Les compliments m'ont beaucoup aidé à faire abstraction des remarques désobligeantes.



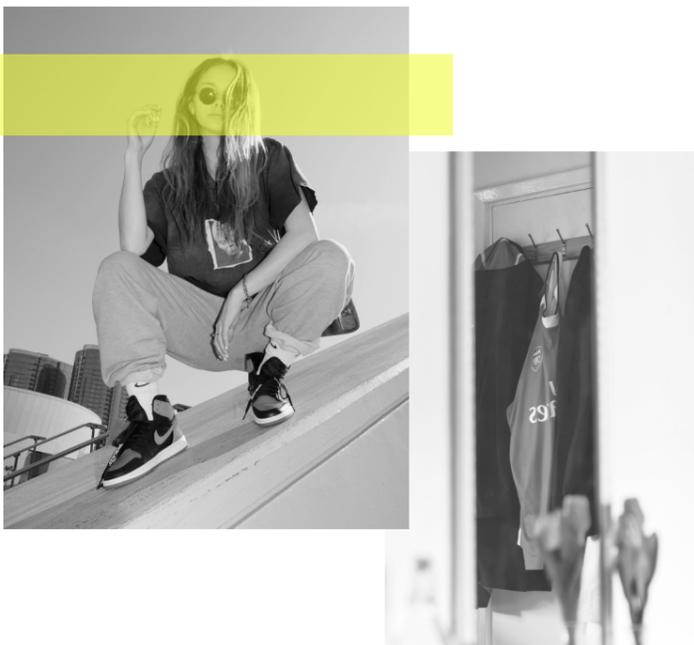
Depuis, je tente de nouvelles choses, comme le sweat sous la chemise à manches courtes, ou le crayon noir sous les yeux qui donne un effet ténébreux (ce que je n'aurais jamais fait il y a quatre ans). Je m'habille avec un mélange de deux styles et deux époques : décontracté des années d'aujourd'hui (jean large, oversize) mais chic des années 80-90 (col roulé, chemise, polo). Je suis maintenant en troisième et je m'inspire beaucoup des tenues de ma sœur ou je crée tout simplement la mienne. Je trouve la plupart des vêtements sur Vinted ou dans les friperies.

Je brille dans la lumière

Depuis que j'ai changé mon style, on me dit : « Il faut que tu fasses du mannequinat, t'es trop beau, t'es parfait » (bon j'exagère peut-être un peu). Rien qu'au début de cet atelier d'écriture, j'avais fait mon meilleur outfit (col roulé noir, chemise blanche, jean large bleu foncé et veste universitaire verte et noire). Je me sentais mal à l'aise et une fille qui s'appelle Clara m'a dit que j'avais un « putain de flow » (ses mots, pas les miens) et je me suis tout de suite détendu (merci à elle).

Mon changement physique, avec plus de style, m'a permis d'oser, de sortir de ma coquille et de m'accepter. Même psychologiquement, ça m'a aidé, j'arrive plus facilement à parler devant les gens. Et dire que je me cachais dans l'ombre des autres qui brillaient et que j'avais beaucoup de complexes. Aujourd'hui, c'est moi qui brille dans la lumière, avec tous mes défauts et complexes. Et attention, le spectacle va commencer.

RAPHAËL, 14 ANS



Nouvelles coupes...

Longs, rasés ou rouges, les cheveux de Jade ont évolué avec elle et l'ont accompagnée dans ses questionnements sur son genre.

Changer de coupe ou de couleur de cheveux est devenu, depuis deux ans, ma manière de faire face aux problèmes de la vie. Jusqu'à mes 12 ans, j'avais les cheveux très longs avec une frange droite. J'en ai eu marre, ça faisait trop « fillette ». En plus, ma mère me faisait tout le temps des couettes... Alors, j'ai voulu changer. J'avais envie de faire plus « ado ». J'ai décidé de me couper les cheveux très courts avec un dégradé à l'arrière du crâne, une sorte de vague au-dessus de l'oreille gauche et une mèche qui partait sur la droite.

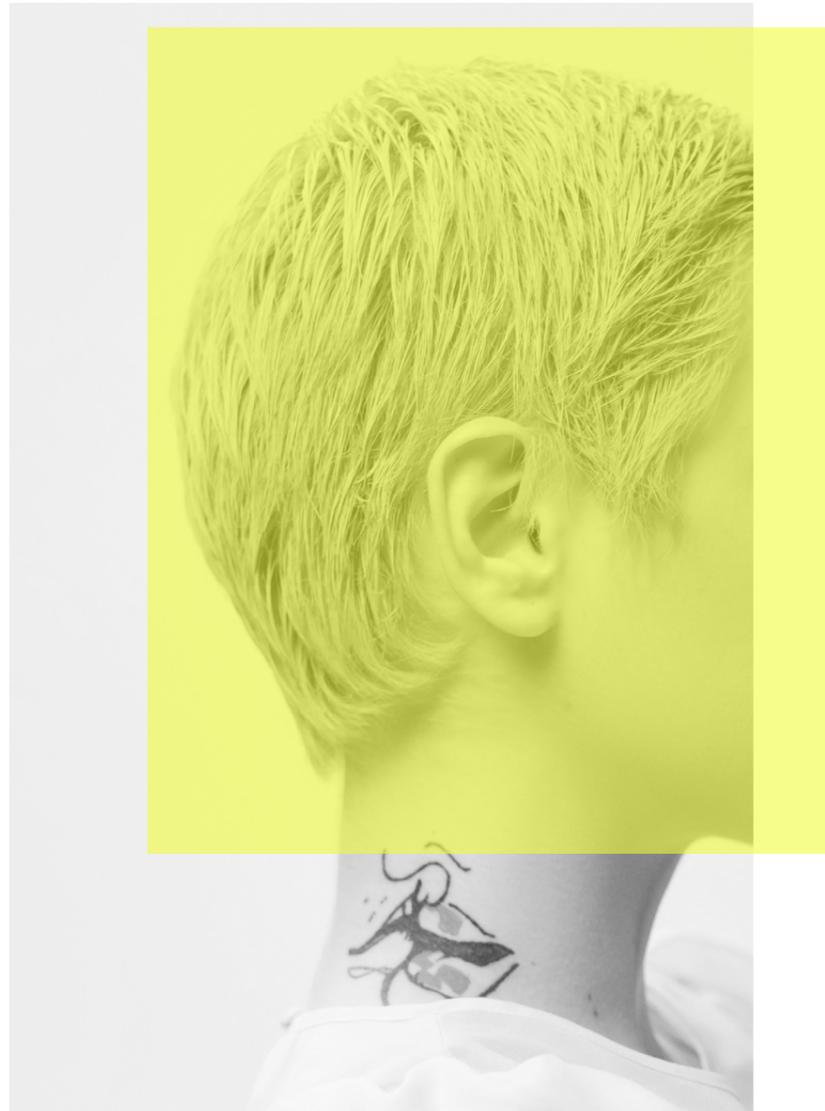
Mes parents avaient toujours décidé de ma coupe. Enfin, en grande partie ma mère, mon père s'en fichait. Voilà pourquoi je l'ai choisie pour m'emmener me couper les cheveux. Je savais qu'il ne dirait rien. Quand je suis rentrée, ma mère m'a dit droit dans les yeux qu'elle adorait. Mais, après être montée dans ma chambre, je l'ai entendu parler avec mon père et dire qu'elle trouvait ça horrible... merci maman.

Les vibrations du rasoir sur ma tête

Chez le coiffeur, je n'avais pas vraiment d'idée précise en tête. J'avais enregistré quelques images de coupes sur Pinterest, mais tout n'était pas clair pour moi. J'aimais beaucoup les dessins rasés au-dessus de l'oreille, alors j'ai demandé ça et... c'est ce qu'il a fait. Quand il a commencé à couper, j'ai senti les vibrations du rasoir sur ma tête. J'ai alors ressenti une vague de frissons parcourir mon corps. Je sentais des mèches de cheveux tomber sur mes épaules et je me sentais de plus en plus légère...

Ma coupe a influencé pas mal de choses dans ma vie. Mon style vestimentaire s'est masculinisé. Je suis contente d'être passée par cette phase car j'ai pu apprendre à faire évoluer mon style. Par exemple, porter de gros pulls et empiler les couches pour avoir des épaules plus larges et couvrir mes formes. J'ai même commencé à porter un bandeau autour de ma poitrine pour la cacher.

Avant, je portais des jeans *skinny*, des robes et des jupes, sous les conseils de ma mère. Ce n'est pas que la manière dont elle m'habillait me gênait, mais... un peu quand même.



...nouveaux moi

J'allais beaucoup mieux. Je me sentais bien avec elle et j'avais confiance en moi... jusqu'au jour où je me suis fait quitter haha... Bref, je me suis teint les cheveux en rouge sur un coup de tête.

D'ailleurs, je l'ai fait tellement sans réfléchir que j'ai fait une coloration rouge permanente, et j'ai toujours des reflets roux aujourd'hui. Mais ce n'est pas grave, parce que j'avais vraiment besoin de changer, et que je me sentais mieux après ça.

Un carré pour un nouveau départ

L'été est passé, mes cheveux ont continué à pousser, mon style a encore changé. Je bouclais mes cheveux rouges, je portais des jeans larges taille basse, avec des crop tops. J'avais confiance en moi et j'aimais ça ! J'avais moins de problèmes dans ma vie, alors je me suis posée et je me suis redemandée : « *Mais est-ce que je suis une fille ?* » Petite, je ne me posais pas la question car on ne m'avait jamais dit que différents genres existaient. Pour moi, tout le monde était pareil.

Après l'été, mes cheveux avaient bien poussé et, en novembre, je me suis fait un carré. Ça fait maintenant six mois. Me couper les cheveux au carré m'a permis de clore ce chapitre de ma vie et d'en commencer un nouveau, plus joyeux.

JADE, 14 ANS

Je récupérais ses habits ou ceux de ma cousine, et je ne pouvais pas m'acheter ceux que j'aimais vraiment. Quand je voyais la manière dont s'habillaient mes amis et « ma » manière, je complexais.

Est-ce que je suis une fille ?

J'ai commencé à me questionner sur mon genre. J'avais pas mal de problèmes dans ma vie (j'avais perdu mes ami-es, des problèmes avec ma mère, je pensais trop à tout et complexais, bref une très mauvaise phase) et, à force de me poser des questions sur tout, j'ai fini par me dire : « *Mais est-ce que je suis une fille ?* » Petite, je ne me posais pas la question car on ne m'avait jamais dit que différents genres existaient. Pour moi, tout le monde était pareil.

Je n'aime pas me mettre d'étiquette mais je me suis définie comme *genderfluid*. Parfois femme, parfois homme, parfois rien. Le plus embêtant, je crois, c'était quand j'étais rien. J'ai demandé aux proches qu'il me restait de me genrer en iel ou il. Je n'en ai jamais parlé à mes parents. On ne communiquait pas vraiment à ce moment-là. Déjà que ma mère me faisait beaucoup de remarques sur ma manière de m'habiller, du fait que je sois trop masculine, je me suis dit qu'ils ne comprendraient pas.

Mes cheveux teints en rouge

Mes cheveux ont recommencé à pousser. J'avais toujours ma mèche sur le côté, mais plus longue. Mon style vestimentaire a encore changé. Cette fois-ci, je me suis adaptée à la mode. J'avais toujours des gros pantalons et gros pulls larges, mais j'ai commencé à porter des crop tops qui laissaient entrevoir mon ventre. Je suis sortie avec une fille et

AVEC MES CASQUETTES ET SANS COMPLEXE

J'ADORE CHANGER DE TENUE, MAIS SURTOUT ACCORDER MES TENUES À MES CASQUETTES ! MA PASSION EST PARTIE D'UN COMPLEXE : MON « GRAND FRONT ». ON ME SAULAIT BEAUCOUP AVEC ÇA AU COLLÈGE. MES « AMIS » ME DISAIENT QU'IL ÉTAIT COMME « LA ROUTE NATIONALE »...

À LA BASE, JE VOULAIS TOUT SIMPLEMENT COMBLER MON STYLE, TROUVER LE PLUS QU'IL ME MANQUAIT. J'AI CHERCHÉ, ET J'AI TROUVÉ LES CASQUETTES. CE QUI M'ARRANGEAIT PAS MAL, PARCE QUE CE COMPLEXE DU FRONT N'ÉTAIT JAMAIS PARTI. QUAND J'AI ESSAYÉ MA PREMIÈRE, ÇA A ÉTÉ LA RÉVÉLATION. J'AI ENCHAÎNÉ LES ACHATS. IL M'EN FALLAIT UNE POUR S'ACCORDER À CHACUNE DE MES TENUES, ET SURTOUT, À MES DIFFÉRENTES PAIRES : MES UPTempo, MES DUNK...

JE ME SUIS MISE EN COUPLE. ÇA M'A OUVERT LES YEUX SUR LE FAIT QUE CE PHYSIQUE N'ÉTAIT PAS SI DÉRANGEANT QUE CE QUE JE PENSAIS. LES CASQUETTES, MAINTENANT, C'EST JUSTE UNE PIÈCE QUE J'AI AJOUTÉE AU RESTE. LES GENS M'ASSOCIENT MÊME À ELLES. JE SUIS LOUANNE, AVEC SES CASQUETTES.

LOUANNE, 17 ANS

Rendez-vous chez le barber pour me différencier

Mathis va souvent chez le barbier pour changer de style. Coiffeurs attirés, discussions sur ses dernières soirées... Il est devenu un habitué.

Souvent, quand je vais chez le barber, je lui dis : « Fais ce que tu veux. » Comme quand j'ai fait un *taper* avec des traits en haut de la nuque. C'est lui qui m'avait conseillé, en me disant que ça allait bien m'aller. Un *taper* est une coupe pour homme où la longueur des cheveux est graduée de la nuque aux côtés : c'est comme un dégradé, mais court.

Je vais dans un *barber* qui s'appelle Calvin. Il n'y en a que deux qui me coiffent car j'ai confiance en eux. L'un des deux s'appelle David, je le connais depuis le collège parce qu'il était surveillant dans mon établissement. L'autre s'appelle Calvin, et il est spécialisé dans le *hairstyle*.

Le *hairstyle*, c'est une sorte d'art car on peut faire toutes sortes de dessins sur son dégradé. Moi, je lui demande de faire mes contours avec un dégradé américain, avec un trait ou un dessin selon mes envies. Je fais toutes sortes de traits. J'ai des poteaux à moi qui se font des cœurs, des toiles d'araignée, un cardiogramme avec la fréquence cardiaque ou encore une plume.

Rap, foot et originalité

J'y vais depuis la cinquième. Les clients ne sont que des hommes, ils ont entre 8 et 30 ans. Il y a une bonne ambiance avec de la musique, tout ça, comme du Tiakola, du Central Cee, et plein d'autres rappeurs d'actualité, c'est dar. On parle de tout et de rien : les vacances, les soirées, la famille, le lycée... Dans le salon, il y a des écrans pour suivre les matchs de la LDC (Ligue des champions) et d'autres choses dans le genre. Je ne suis pas un footeux, de base, mais j'aime bien regarder.



J'y vais toutes les trois semaines environ. Cela me coûte 18 ou 22 euros en fonction de ce que je fais. J'ai une totale confiance en eux. J'en ai essayé d'autres pour comparer, mais ça coûtait trop cher et le dégradé n'était pas ouf. Si ça ne tenait qu'à moi, j'irais toutes les semaines parce que mes cheveux repoussent vraiment super vite, mais les darons ne sont pas d'accord, parce que ça coûterait trop cher sur le long terme.

Pour moi, c'est important d'avoir les contours bien faits, pour me sentir beau, tout ça. J'ai souvent eu des réactions positives, que « j'avais des couilles d'essayer ». Je n'ai pas peur du regard des gens, ça me pousse à faire des choses hors du commun. Je me sers du *barber* pour me différencier des autres, pour ne pas être comme « tout le monde ».

MATHIS, 17 ANS

Depuis toujours, Valentin a entendu petits et grands commenter sa couleur de cheveux. Au centre de l'attention contre son gré, il a tout fait pour se mettre à l'abri des regards.

« Sale roux », « espèce de roux » (comme si j'étais une espèce à part), ou « j'aime bien tes cheveux roux ». En bien comme en mal, ces remarques, c'était du pareil au même, ça me faisait me sentir différent, anormal, comme une bête de foire.

Je suis exposé au regard des autres. Ces regards qui peuvent tout déstabiliser, mes pensées, mon état d'esprit. Un seul regard peut me mettre au fond du trou. J'ai beau essayer de ne pas y faire attention, c'est plus fort que moi. Il m'est déjà arrivé d'être mis au centre de l'attention contre mon gré. Je pense que cette sorte de phobie sociale est due à ma couleur de cheveux. Ça n'a pas toujours été facile à porter. Je voulais simplement être comme tout le monde, tranquille, dans mon coin, sans qu'on me remarque.

Les remarques affluaient et m'affectaient tellement que mon caractère en est devenu spécial. Pour me faire discret, j'étais toujours habillé sobrement et très souvent en noir. Je me mettais au fond, pour n'être vu de personne. Instinctivement, je le fais encore, même si je ressens moins le besoin d'être discret.

Des remarques tout le temps, par tout le monde

Les gens m'appelaient « le rouquin », « le roux » ou encore « la citrouille ». Ils se croyaient drôles, originaux. Moi, je faisais mine de rien, je me disais que c'était juste pour rire. Mais les meilleures blagues sont les plus courtes, et cette pseudo blague a duré pendant six ans, du CM1 à la troisième.



Comme beaucoup de monde le dit, parler d'un harcèlement n'est pas simple. Les remarques étaient par tous les âges. Même si, au fil des années, j'ai pu constater la différence entre les enfants immatures qui se croyaient drôles en étant méchants et bêtes, et les adultes maladroits. Même ma famille m'en a déjà fait (je suis le seul à être roux).

Heureusement, tout ça s'est arrêté aux paroles, mais c'était déjà trop. J'avais honte de me plaindre à mes parents pour une « simple blague ». J'étais très complexe. Je leur en ai parlé indirectement, en leur demandant de faire une teinture ; chose qu'ils ont refusé. Ils me disaient que ça serait du gâchis, car j'ai une jolie couleur et qu'elle est rare, même si ce n'est pas mon ressenti.

Dans ma chambre, porte fermée

Je me suis beaucoup limité à cause de ça. Que ce soit pour parler avec des gens ou en amour, j'ai toujours réfléchi à deux fois. Pour l'amour, je n'ai jamais osé, en me disant qu'il y avait toujours mieux. Je me suis toujours dit que j'avais la mauvaise réponse pour l'école.

L'endroit où je me sens le mieux, c'est dans ma chambre, porte fermée. J'y ai passé toute mon enfance. Un mur ne peut pas me juger donc ça me laisse l'esprit tranquille. J'ai toujours beaucoup joué aux jeux vidéo, ça me permettait d'être moi. J'ai toujours préféré les contacts à travers des jeux car les gens n'y jugent que ton niveau. C'est grâce à ça que je me suis fait beaucoup d'amis. C'était mes sorties à moi, bien que ce ne soit pas dans la vraie vie.

L'année de ma troisième, j'ai commencé à sortir un peu, mais c'est vraiment cette année où je commence à sortir régulièrement. Depuis la seconde, je ne subis plus ce genre de harcèlement et de blagues de très mauvais goût. Ça me permet de me décoincer, de devenir plus sociable et plus sûr de moi.

VALENTIN, 15 ANS

Leurs violences, mon silence

Sam reçoit beaucoup de remarques sur son physique. À la maison ou à l'école, elle se réfugie derrière sa timidité et reste silencieuse.

Je suis une personne timide et ronde. Depuis la primaire, on me dit que je suis bizarre. Jamais en face, mais je pouvais entendre toutes leurs remarques : « Pourquoi elle parle jamais, elle est muette ou quoi ? » Je ne parlais pas forcément et je restais qu'avec deux ou trois personnes. On me l'a reproché toute ma vie. Que ce soit mes parents, mes amis et même moi.

J'aurais préféré avoir un peu plus d'amis, mais vu que je n'allais pas vers les gens, ça me limitait à quelques personnes qui n'étaient pas forcément bienveillantes.

Sans raison, elles me traitaient de « salope » et de « connasse ». C'étaient les deux insultes les plus répétées. Elles pouvaient m'ignorer pendant des jours, ou me frapper avec des cerceaux au niveau des jambes. Ça me faisait des bleus. Les coups, c'était ma « meilleure amie » qui me les donnait. Ça m'arrivait tous les jours, du coup j'ai développé une sorte de stress à chaque pause du midi. Le problème, c'est que j'avais peur de rester seule. Alors, je n'avais pas d'autres choix que de rester avec elle.

Ma timidité m'a empêchée d'avancer dans ma scolarité. Je ne pouvais pas lever la main pour participer, je craignais trop les regards des autres. Même poser une question à la fin du cours, c'était impossible.

Comment se défendre ?

Les remarques étaient partout. Ce sont celles au sein de ma famille qui me brisaient le plus : « Mange pas trop tu vas grossir » ; « C'est bon tu en as pris assez, tu ne veux quand même pas ressembler à une baleine. »



Une fois, j'étais sur un banc dans le parc de Rambouillet pendant ma pause déjeuner. Un groupe d'environ 17-18 ans est venu s'asseoir sur le même banc que moi. J'étais sur mon téléphone donc je n'y prêtais pas attention, jusqu'à ce que l'un d'eux essaie de prendre mon sac. Je l'ai retenu, alors ils ont tenté d'attraper mon téléphone, puis ils m'ont insultée. Ils ont dit que j'étais grosse, que je les dégoûtai, et ils sont partis. J'étais choquée et je ne savais pas quoi faire.

Je n'ai parlé à personne de ces problèmes. J'aurais sûrement dû le faire. Mais bon, le mal est fait. J'étais trop timide pour me défendre.

SAM, 16 ANS

Mes oreilles recollées, "au cas où"

Une anesthésie, une opération... et, juste avant sa rentrée au collège, Exaucé avait les oreilles recollées. Les critiques, il les avait anticipées.

La première fois que je me suis vu après l'opération, j'étais encore un peu anesthésié. Le chirurgien devait m'enlever le pansement, mais c'est l'infirmière qui l'a fait. Elle l'a mal enlevé et il y a eu plein de sang. Les oreilles étaient très collées. Au début, je me suis dit : « *Faut que je m'adapte.* » Ce jour-là, je me suis aussi senti fier d'être allé jusqu'au bout et de ne pas m'être découragé.

En 2017, on m'a fait une anesthésie générale pour recoller mes oreilles. Le jour de l'opération, c'était surtout mon père qui était stressé. Il a peur de tout. « *Faut faire attention !* » Il n'aimait pas trop ça car il est pompier, il a dû voir des trucs... Moi, c'était surtout le résultat qui m'intéressait. Je me demandais ce que les autres allaient dire.

Avant le collège, le royaume des moqueries

Avant, mes potes m'appelaient « *Dumbo* ». C'était des taquineries. Ça ne m'affectait pas, mais, du coup, je savais qu'elles étaient grosses... Puis, je ne suis pas con, je savais que j'avais les oreilles décollées. Je me suis dit que c'était mieux de faire l'opération tôt : plus tôt je le fais, moins ça me suivra plus grand. Comme ça, pas de moqueries au collège. Les moqueries, ça n'arrive pas en primaire. Mes potes se foutaient de ma gueule sur mes oreilles... mais c'était juste pour rigoler entre potes. Moi aussi j'en rigolais.

J'ai voulu le faire avant de me dégonfler. Mes parents m'avaient proposé, j'avais dû leur en parler. J'ai décidé sur un coup de tête et, un an après, je l'ai fait.

Avant, j'avais regardé une vidéo sur les opérations, je voulais voir les résultats chez les gens. C'est intéressant à voir, mais ça peut faire peur. On te coupe les oreilles. Ils te les ouvrent pour rapprocher les deux bails. C'est... bizarre.

La fameuse rentrée en sixième

C'était stylé de se faire opérer. À l'hôpital, les gens me disaient : « *Tes courageux.* » Quand je me suis réveillé, je disais n'importe quoi, je ne me contrôlais plus trop. J'ai voulu me lever tout seul, mais je suis tombé d'un coup. Je ne tenais plus droit. L'anesthésie est partie petit à petit et j'ai eu de plus en plus mal. J'ai carrément eu un plâtre autour de la tête. Je l'ai gardé trois jours. Puis, j'ai dû mettre un bandage pour les garder en place. C'était compliqué pour dormir, comme t'es obligé de te mettre sur le dos. Au bout d'environ deux mois, c'était bon.

Je l'ai faite durant les vacances d'été donc, à la rentrée de sixième, j'avais les oreilles recollées. Je me sentais mieux et j'étais satisfait. Je me disais que les gens allaient poser des questions. Cette fameuse rentrée. La plupart de mes camarades ne le savaient pas, mais en plus de la pression de rentrer au collège, j'étais « stressé » et intrigué par la réaction de mes potes. Je ne les avais pas vus pendant trois mois. Ils ont aimé le résultat et, maintenant, ils ne peuvent plus me charrier sur ce sujet. Même si ça fait longtemps, ça peut encore saigner un peu. Parfois, ça me fait mal si je fais un faux mouvement... Mais j'ai bien fait de faire l'opération : quand je vois les photos d'avant, je me sens mieux. C'était le seul truc qui me dérangeait. Maintenant, c'est *clean*. Je vais devenir beau gosse.

J'ai ma famille dans la peau

Sam a fait ses premiers tatouages avec ses parents. Pour se sentir encore plus proche d'eux, et les encre sur lui, à vie.

Mon premier tatouage représente 1971 en chiffre romain : l'année de naissance de mes parents. Je l'ai fait à Cannes, chez mon père. Je suis allé chez le tatoueur avec lui. La douleur était surprenante : je n'avais jamais ressenti ça. C'est comme quand tu t'arraches une croûte, mais en continu et en pire.

Je l'ai eu à 15 ans et je l'adore. J'aimais depuis quelque temps les tatouages, je trouvais ça super beau. Comme j'étais pressé d'en avoir un, ça a été vite réfléchi. Aucun de mes parents n'était tatoué, mais je n'ai pas eu besoin de négocier. Il y avait des contraintes : discret, et surtout, que ça ait une signification. Mes amis ne croyaient pas que c'était un vrai. Ils m'ont demandé de frotter dessus, voir si ça séchait.

Marquer les 50 ans de ma mère

Mon deuxième tatouage a été fait en commun avec ma mère pour son anniversaire. J'avais 16 ans. Depuis mon premier, elle en voulait un aussi. On s'est dit que faire quelque chose en rapport avec le temps serait parfait pour marquer ses 50 ans. On a réfléchi tous les deux sur le dessin. C'est une horloge cassée avec mon âge et l'âge de mon frère cette année-là. Je l'ai fait sur l'arrière du bras et elle sur l'avant-bras.

Il était beaucoup plus gros que le premier. On a d'abord décidé de ne pas le montrer à la famille car ils ne sont pas fans de tatouages. Ça « *salit le corps* » selon eux. Ma mamie disait ça car elle est de l'ancienne époque. Pour elle, ils représentent les mauvaises personnes ou les prisonniers. Au bout d'un ou deux mois, on leur a montré, et... ils ont assez bien aimé car ça représentait quelque chose d'important. Mes amis ont réagi en disant que c'était trop gros, que j'allais regretter. Je pense que certains disaient ça par jalousie.

Garder mes souvenirs sur la peau

En faisant mes tatouages en rapport avec la famille, ça sera toujours beau selon moi. Parce que ça a de l'importance. Je ne voulais pas m'en lasser. Ils sont aussi liés au temps, pour immortaliser une période ou une date importante pour moi et ceux que j'aime. J'ai une famille soudée. Elle représente beaucoup pour moi. Tout le monde s'entend bien. On se voit une ou deux fois par mois pour des repas ou des apéros, tous ensemble, où on rigole, on parle de tout. Il n'y a aucun sujet tabou.

Je suis très proche de mes parents. Je leur parle de tout ce que je fais. Que ce soit grave ou pas, important ou non... Et il n'y a pas de jugement. Je fais plein de choses avec eux : des sorties ou des restos, surtout avec mon père. Ils m'aident beaucoup et me donnent des conseils.



Pour l'école, pour réviser.... ou avec ma copine quand des fois ça n'allait pas. J'ai deux autres idées de tatouage qui ont encore un rapport avec le temps. Je voudrais faire le valknut, un symbole viking qui représente trois triangles assemblés : le passé, le futur et le présent. Je trouve cette idée incroyable. Pour ne pas oublier de vivre l'instant présent et me rappeler les bons moments. Ce sera sûrement avec mon père.

Se faire tatouer ensemble (indépendamment du coup, car mes parents sont divorcés) nous rapproche encore plus. On a la même chose ancrée dans le corps donc, à chaque fois qu'on le regarde, on y pense. J'aimerais aussi faire un arbre de vie, un autre symbole viking, avec ma mère. Il représente la vie et l'amour : tout ce qu'elle me donne.

La poussée d'acnée de Lili est arrivée d'un coup. Les moqueries aussi. Elle s'est mise à se maquiller pour se cacher. De fil en aiguille, c'est devenu une passion.

Un jour, une « amie » m'a dit : « Fais quelque chose à tes boutons. Tu peux pas sortir comme ça, c'est trop la honte ! » J'ai eu envie de disparaître. Je me suis mise à pleurer et je suis rentrée chez moi. Je ne voulais plus sortir. Ça allait jusqu'aux repas de famille. Je me souviendrai toujours des réflexions immondes alors que je n'avais que 12 ans.

J'ai eu de l'acné sévère toute mes années de collège. Ça a commencé par deux ou trois boutons en cinquième, quand j'ai eu mes premières règles. Puis, c'est devenu de plus en plus gênant, ils se multipliaient. Je ne comprenais pas pourquoi tout ça d'un coup. J'avais peur.

J'en ai eu de toute sorte : des gros, des petits, des qui font mal... j'en ai même eu dans le dos et sur la poitrine. Je ne mettais plus de débardeurs. On se moquait de moi, donc je les cachais avec du fond de teint. Je ne m'assumais plus du tout, j'avais honte. Mes copines n'en avaient aucun, elles étaient parfaites. Moi, mon surnom était calculatrice.



Le maquillage est restée dans ma vie

Je me suis renseignée toute seule et ma grande sœur m'a beaucoup aidée aussi. C'est comme ça que j'ai commencé à me maquiller. Je me suis aussi renseignée auprès des vendeuses des magasins de cosmétiques, plus précisément chez Yves Rocher – qui est pour moi un des meilleurs magasins pour commencer le maquillage. Tout est à base de plantes ou de minéraux naturels. Je n'ai jamais été chez le dermatologue, par peur qu'il me donne beaucoup de produits et de médicaments. Par honte aussi, je crois.

Après, j'ai découvert que les hormones jouent sur le mental. J'ai vu que tout le monde avait des boutons mais qu'en tant que femme, avec les hormones et la pilule, c'est plus facile d'en avoir.

Aujourd'hui, le surnom qu'on me donnait me fait rire et je n'y prête plus attention. Je me maquille toujours, mais plus pour cacher mes boutons. Parce que j'aime bien ça et que ça me détend.

J'aime bien prendre soin de moi et me sentir belle. J'ai appris beaucoup de choses, comme bien faire mon teint et mes sourcils, savoir associer le rouge à lèvres au maquillage des yeux, et à faire mes ongles.

Le maquillage, c'est ce qui m'a permis de m'accepter au collège. Maintenant, j'ai 16 ans, je suis en première et je ne complexe plus.

LILI, 16 ANS

L'AUTODÉRISION, J'AI TENTÉ AU PIF

EN PRIMAIRE, ON SE MOQUAIT BEAUCOUP DE MOI CAR J'AVAIS LE NEZ TORDU. UN CALVAIRE QUI A DURÉ PLUSIEURS ANNÉES, JUSQU'AU JOUR OÙ J'AI PRIS CONSCIENCE QU'IL FALLAIT QUE JE RÉAGISSE. « POURQUOI CETTE HAINE ? » ; « COMMENT DEVRAIS-JE RÉAGIR ? » J'AI ALORS TROUVÉ UNE SOLUTION : L'AUTODÉRISION.

UNE PERSONNE QUI ME PERSÉCUTAIT QUOTIDIENNEMENT EST VENUE EN DISANT : « TON NEZ EST TELLEMENT TORDU QU'ON DIRAIT UN PERROQUET. » J'AI RÉPONDU : « SI J'ÉTAIS UN PERROQUET, AU MOINS, JE POURRAIS VOLER POUR NE PAS ENTENDRE TES BÊTISES. » IL S'EST RETROUVÉ TOUT BÊTE DE VOIR QUE SES INSULTES NE M'AVAIENT PAS ATTEINT. ÇA M'A BIEN FAIT RIRE.

JE ME SUIS MIS À BEAUCOUP RIGOLER SUR MON PHYSIQUE. ÇA M'A PERMIS DE ME DÉTACHER DE CE SENTIMENT DE MAL-ÊTRE PROVOQUÉ PAR LES INSULTES QUOTIDIENNES. AUJOURD'HUI, L'AUTODÉRISION FAIT PARTIE DE MA FAÇON D'ÊTRE. L'INTÉGRALITÉ DE MON CORPS EST DEVENU UNE BLAGUE.

SYLVAIN, 27 ANS

Ils m'appelaient "la géante"

Au collège, des camarades de Félicie se moquaient de sa taille. Après en avoir parlé au CPE, elle a entrepris un long travail d'acceptation de son corps.

J'étais « la géante » de ma classe. Ça me blessait et me faisait culpabiliser sur ma taille. En cinquième, les personnes de mon âge étaient plus petites que moi. Une fille nouvelle, que j'avais intégrée à la classe pour pas qu'elle soit seule, s'est mise à me lancer des critiques avec ses nouveaux amis. Ils me traitaient de « poteau », « grande perche », « girafe », « asperge », et me disaient : « Mange plus, au lieu d'être un squelette. » Ce qui me complexait beaucoup car je mangeais beaucoup et mon corps ne prenait que peu de poids.

Les complexés me harcelaient

Lorsque je répondais par « qu'est-ce qu'il y a, vous êtes jaloux ? », ils ne savaient pas quoi répondre. Les critiques continuaient, même lorsque je les ignorais. Grâce à mes meilleures amies, j'ai porté plainte chez le CPE. Elles disaient qu'ils devaient prendre conscience de leurs mots, arrêter ces critiques pour se sentir forts et importants.

Le CPE m'a convoquée seule pour que je lui explique ce qu'il se passait et, après avoir convoqué les trois élèves, il m'a expliqué leurs situations. J'ai appris que le garçon était complexé par sa petite taille et son poids, et qu'il rejetait sa colère contre moi pour se sentir mieux. Que mon ancienne amie voulait être acceptée par son groupe d'amis. Il m'a aussi dit qu'ils ne se rendaient pas compte de comment je pouvais me sentir. Ils ont arrêté de me lancer des piques, mais n'ont eu aucune sanction. J'ai été déçue, mais, d'un autre côté, je me suis sentie soulagée qu'ils aient changé leur comportement.

Apprendre à prendre soin de soi

J'ai appris à ne plus faire attention aux critiques, en me concentrant sur comment je me sens dans mon corps, comment en être fière et ne plus me comparer aux autres. Je vais passer ma vie dans ce corps, je veux l'aimer et surmonter les différentes épreuves de la vie. Pour grandir avec ce que j'ai vécu, sans que ça ne soit un poids qui me bloque dans ce que je veux faire ou être.



J'ai pu m'en détacher en passant plus de temps seule à réfléchir sur le passé, en m'inspirant de mes amies, et en suivant des comptes qui sont dans la prise en confiance et le *body positive*. Je fais des compliments à mon corps et j'accepte ceux qu'on me fait. Je me félicite de chaque chose que j'ai accomplie. Je note les choses positives que j'ai faites dans un petit journal que je garde bien caché.

Je m'efforce de devenir ma propre amie, en me chouchoutant, en faisant des soins, des masques, ainsi que de la détente après une journée de cours. Je savoure des pâtisseries, fais des sorties avec mes meilleures amies et regarde un film, un *anime* ou une série. Je me lance des petits défis sportifs, comme sortir faire de la marche le week-end.

La fierté d'être grande

J'ai appris à ne plus faire attention aux critiques, en me concentrant sur comment je me sens dans mon corps, comment en être fière et ne plus me comparer aux autres. Je vais passer ma vie dans ce corps, je veux l'aimer et surmonter les différentes épreuves. Aujourd'hui, j'entretiens une relation de confiance et saine avec mon corps. Je n'ai pas, ou peu, de pensées négatives sur lui. J'accepte ma taille et le fait que je peux porter des talons. J'ose plus parler aux autres, je m'affirme plus.

J'ai fait face à des remarques comme « tu es très grande pour une fille » d'une personne dans la rue. Ça ne m'atteint plus, ce sont juste des faits. Qu'ils en apprennent plus sur ce qui est pratique en étant grande : pouvoir attraper des objets en hauteur, regarder où l'on va lorsqu'il y a beaucoup de monde, retrouver des personnes. Être grande, c'est devenu une fierté.

J'ai redressé mon dos et ma tête

Merwan a la maladie de Scheuermann. Avant qu'un médecin pose le diagnostic, il est passé par de longs moments d'errance et de souffrance.



J'avais très souvent mal au dos, au point de ne plus pouvoir me pencher ou me déplacer. Il était aussi très difficile de rester debout sans bouger. On a décidé avec mes parents de faire une radio, mais celle-ci n'a rien donné. Les douleurs ont continué jusqu'à ce que je retourne en faire une, vers mes 14 ans. À la suite de ça, le médecin m'a appelé pour me dire que j'avais la maladie de Scheuermann. Si on s'en était rendu compte plus tôt, on aurait pu mieux me soigner. Me mettre un corset pour que mon dos se développe normalement, par exemple.

Mes vertèbres ne sont pas bien formées, ce qui fait ressortir ma cage thoracique et rend mon dos légèrement bossu. C'est comme si seul le bas de votre colonne vertébrale prenait en charge tout le poids de votre haut de corps. Ça fait des pincements et provoque une douleur vive et intense. Si je ne vais plus au sport ou que je pratique des activités qui ne sont pas adaptées, je risque des douleurs récurrentes.

Chercher les bons soins

Je suis allé voir un kiné, mais celui-ci n'a pas été très efficace. Je n'avais pas de conseils. J'avais l'impression de ramer, et de faire en boucle des exercices sans intérêt qui ne m'apportaient presque aucun soulagement.

Un an après, je suis donc allé voir un autre kiné à l'hôpital de Trappes. Lui, m'a complètement pris en charge. J'y allais plus ou moins toutes les semaines et c'est devenu comme un ami. Il me donnait des exercices à faire chez moi et me remettait le dos en place afin de garder une posture droite, sans souffrir. Toute ma façon de vivre a changé. Je me suis inscrit à la salle pour renforcer mon dos et j'ai dû avoir une rigueur quotidienne afin de ne pas avoir des soucis permanents. Pouvoir faire confiance à mon corps était comme un soulagement : je n'avais plus à me soucier de si je pouvais sortir faire du sport avec mes amis ou pas.

Je connais enfin mon corps

Mais ça ne s'arrête pas là : il m'a aussi fait changer mentalement. Ma posture penchée n'était pas seulement due à ma maladie, mais à un renfermement sur moi-même. J'étais la personne au fond de la classe qui n'osait pas trop parler et qui se laissait plus ou moins faire par les autres, tout en les suivant. Quand il m'a dit ça, je me souviens avoir pleuré dans la voiture car, au fond, je l'avais toujours su, mais quand une personne extérieure vous le met en pleine face, ça n'a rien à voir. On se sent comme obligé d'accepter ce qu'on est, et on ne peut pas tout remettre sur la maladie.

Depuis, je me bats au quotidien en allant au sport et en m'affirmant. Si je veux mettre du vernis, j'en mets. Si une chose ne me plaît pas, je le dis. Grâce à ça, j'ai pu rencontrer de nombreuses personnes et arrêter de suivre des gens qui ne m'apportaient que du mal. Aujourd'hui, je suis bien dans mon corps. J'ai 19 ans, et je passe les meilleurs moments de ma vie sans penser aux soucis que cause cette maladie. Je sais ce qu'il faut faire pour stopper les douleurs. Je n'ai plus besoin d'aller voir un kiné, car je connais mon corps.

J'ai glow up...

À sa majorité, Fatou a découvert les soirées et la séduction. Drogues, alcool, sexe : elle voulait tout tester, par curiosité. Très vite, elle a perdu le contrôle.

L'été de mes 18 ans, j'ai fait mon second *glow up*. Avec une amie, nous avions prévu de sortir en soirée. Je me suis habillée de façon coquette, mais avec un pantalon et un t-shirt assez simple. J'avais tout misé sur le maquillage. Elle m'a dit avec un grand sourire, et une jupe et un joli crop top dans les mains : « Ça te dirait d'essayer un autre style de vêtements ? Juste pour tester. Si tu n'es pas à l'aise avec, rien ne t'empêche de remettre tes vêtements que tu avais avant. » J'ai accepté et, une fois l'essayage terminé, j'ai ressenti une vague de confiance en moi. Je ne m'étais jamais sentie aussi jolie. Mon amie m'a dit : « Tu es juste magnifique Fatou ! Ça te va très bien, c'est un truc de fou ! » J'ai tourné sur moi-même devant le miroir, j'ai souri, je me voyais comme une princesse.

Je me suis demandé pourquoi j'avais caché mes jambes tout ce temps. Les regards des gens posés sur moi dans la rue et à la soirée étaient si intenses et flatteurs. Les remarquer fut une deuxième découverte de mon corps : il se dévoilait au monde. Évidemment, je ne me souciais pas de ceux pervers. J'avais une assurance si prononcée, comme si j'avais des supers pouvoirs. Je me suis dit : « Je peux faire ce que je veux. »

Mes vêtements étaient mes armes

Mon premier *glow up*, c'était à mon arrivée au lycée, quand les réflexions comme « planche à pain » ont cessé. La puberté était là et les changements du corps qui vont avec. Mon corps semblait beau aux yeux des autres (surtout chez les hommes). Même si j'étais flattée, certains regards semblaient malveillants. Pour le protéger, je m'habillais « mal » : les vêtements étaient mon bouclier.

Au moment de mon second *glow up*, une fois le lycée terminé, j'ai senti que mon corps était convoité. Intriguée, curieuse de savoir quel pouvoir il avait, j'ai commencé à m'habiller « mieux », plus « court ». Je portais des décolletés, des chaussures à talons, beaucoup plus de maquillage, et des robes, quand je sortais dans les bars, les boîtes de nuit et les *afters* chez des gens que je connaissais à peine. Mes vêtements étaient devenus des armes.

À travers le sexe et la prise de substances, j'ai cherché mes limites. J'acceptais toutes les propositions d'alcool et de drogues sans oser dire « non ».



...trois fois

venu me reconforter. Après avoir discuté du mieux possible avec lui et pleuré, il m'a essuyé la bouche, m'a attrapé les cheveux et forcée à lui faire une fellation.

Je n'arrivais pas à retenir les leçons de ces expériences et ce tutoiement du risque me rendait accro. Je me disais des phrases classiques du style « plus jamais je bois autant » ou bien « ouh là là, ce gars-là était chelou, plus jamais je ne lui parle ». Bien entendu, je recommençais sans réellement savoir pourquoi.

Mon troisième glow up

J'ai pris conscience du danger auquel je me frottais et du respect que méritaient ma personne ainsi que mon corps quand j'ai commencé une relation saine avec mon compagnon actuel. Mon consentement est respecté lors de nos rapports sexuels et il ne m'incite à aucune consommation dangereuse. Avec lui, j'ai appris à communiquer, et à reprendre soin de mon allié de toujours. J'arrive à dire « non » quand cela me semble utile : lorsque j'ai la flemme de coucher avec mon chéri par exemple.

J'ai réduit du mieux que je pouvais l'alcool en passant de « tous les jours » à « une fois par semaine » en quantité raisonnable, et j'ai quasiment stoppé les drogues. Mon corps est plus en forme, ma peau plus belle et ma santé plus stable. J'ai repris le sport, je remange sainement et je continue à peaufiner mon style vestimentaire. Je souris de nouveau à mon corps.

J'ai même découvert qu'il a des pouvoirs cachés et que je peux les utiliser sans me mettre en danger. Comme les orgasmes lors des rapports sexuels, que mon corps occultait sous influence de substances. Je me sens encore plus belle qu'avant : je vis un troisième *glow up* à 21 ans. Je connais mes limites et je les respecte, tout en arrivant à m'épanouir sainement. Comme quoi, jamais deux sans trois !

FATOU, 21 ANS

Je me suis fait quelques frayeurs, j'ai blessé mon corps et d'autres l'ont fait aussi. Les lendemains de soirée, je me sentais salie par tout l'alcool bu, les drogues ingurgitées et les violences vécues.

Les drogues « dures », comme la cocaïne et la kétamine, m'ont entaché la santé en me coupant l'appétit, en me faisant maigrir et en abîmant ma peau ; les excès d'alcool aussi, en me faisant vomir. Je buvais l'équivalent de plusieurs pintes de bière, plus plusieurs verres d'alcools forts. Au final, je ne passais pas de bonnes soirées car je finissais souvent en pleurs, parano et effrayée dans un coin. Souvent, je reprenais de la drogue en sachant très bien que j'allais finir malade et, à chaque gorgée d'alcool, je me disais que c'était celle de trop, sans pouvoir m'arrêter. Les autres personnes ne le remarquaient pas, s'en fichaient ou étaient bien trop occupées à faire comme moi.

Je sortais tous les soirs et, à force, je n'arrivais pas à me détacher de certains groupes qui semblaient être les seuls moyens de consommer des drogues sans passer moi-même par un dealer.

Des black-out et des violences

Lorsque je me sentais désinhibée, je séduisais et acceptais la séduction venant des autres sans forcément faire attention. Je dépassais mes limites, quitte à regretter le lendemain. J'ai eu des rapports non protégés, et je ne souhaite à personne de se retrouver nu-e à côté d'un-e inconnu-e un lendemain de dérouillage à huit alcools différents sans se souvenir de sa soirée...

Sexuellement, j'ai vécu des situations qui ne me plaisaient pas avec des hommes et des femmes avec qui je n'avais aucune complicité et qui, pour la plupart d'entre eux, n'étaient pas à mon écoute. Un soir, après avoir vomi au-dessus des toilettes, un « ami d'ami » que je ne connaissais pas est

**Lou a été agressée sexuellement lors d'une soirée.
Plus elle comprenait ce qui lui était arrivé, plus elle fumait.**

Avant, je ne fumais du shit qu'en soirée. Après ça, c'était tous les jours. Je ne me souviens plus vraiment quand je m'y suis mise, ça s'est fait petit à petit. Ça m'a beaucoup aidée pour dormir et éviter de faire des crises d'angoisse.

Un jour de mars 2022, j'avais 15 ans. J'étais partie dormir un week-end chez une amie de confiance. J'y suis restée deux jours. Le premier soir, comme on s'ennuyait, on est parties à une petite soirée chez un pote à elle. Le deuxième soir aussi mais, cette fois-ci, on a dormi là-bas. Au fur et à mesure, ils sont partis dormir et je suis allée dans le lit qu'on m'avait installé. Un peu plus tard, un des gars de la soirée s'est incrusté. Je me suis dit : « Pas grave, y a plus de place, il vient juste dormir. »

Tétanisée, je n'ai pas pu bouger

J'ai fini par m'endormir, et quand je me suis réveillée le gars était en train d'abuser de moi. Il m'avait déshabillée quand je dormais. Je n'ai pas pu bouger, j'étais tétanisée.



LOU, 15 ANS

Alors, j'ai attendu que le gars se rendorme pour pouvoir partir et je suis allée rejoindre ma pote dans son lit. Ça me semblait irréel, je n'ai pas pu me rendormir après. Le lendemain matin, je lui en ai parlé. Elle m'a dit que c'était rien, que c'était normal, qu'il avait juste tapé une phase. Je me suis dit que j'en faisais beaucoup trop, que ce n'était pas grave.

Mais pendant plusieurs jours, quand je m'endormais, je sentais ses mains sur moi, c'était étrange. J'avais du mal à m'endormir. Ces visions se sont arrêtées avec le temps mais ce n'est pas pour autant que j'ai arrêté d'y penser.

Du déni à la prise de conscience

Je n'en ai plus parlé après ça, en restant dans le déni complet. Puis, un jour, j'en ai discuté avec une copine, qui était à l'aise avec ce sujet. Elle avait déjà subi plusieurs attouchements. Quand elle m'a fait réaliser ce qu'il s'était passé, bah forcément j'ai été très en colère contre lui et ma soi-disant pote.

Suite à ça, je me suis beaucoup renfermée sur moi-même. C'est comme ça que j'ai commencé à fumer de plus en plus. J'ai fini par le dire à ma meilleure amie, qui était contre. Elle disait juste d'arrêter, ça ne m'a pas empêchée de faire comme je voulais. Mon copain aussi voulait m'aider, mais la relation s'est finie, donc ça n'a rien changé. Mais il fallait que j'arrête, surtout que mes parents avaient trouvé du shit plusieurs fois dans mes affaires.

Un jour, je suis partie en vacances avec ma famille. Je n'ai pas pu fumer, alors ça m'a déshabituée.

Maintenant, ça va beaucoup mieux, je ne consomme plus qu'en soirée. Parfois, j'en ai envie, mais je fume juste une clope et ça passe tout de suite.

Leurs violences me hantent

**Depuis qu'elle a été agressée sexuellement, Vic a des idées noires.
Ces souvenirs traumatisants la hantent.**



C'était ma première relation, j'avais 12 ans. Je sortais avec un garçon bien plus grand, il avait 15 ans. Je ne voulais pas avoir de rapports, je voulais me préserver. En plus, je ne savais pas vraiment ce que c'était, ni comment on faisait.

On est partis en vacances ensemble car nos parents sont meilleurs amis. Un matin, je me réveille et il n'y a que nous deux dans la maison, tout le monde est en promenade. Je vais à la douche sans fermer la porte à clé. Il entre et commence à me toucher les parties intimes.

Je lui dis d'arrêter, que je n'ai vraiment pas envie. Il s'énerve contre moi et me hurle dessus. Quand je me mets à pleurer, il me sort de la douche et me frappe. Après ça, je me suis dit que ce n'était qu'une mauvaise phase, et qu'il n'allait plus recommencer. Mais ça a continué.

Je serrais fort les jambes, je tremblais

Ça faisait presque trois ans qu'on était ensemble. Seulement, un jour, il m'a trompée. Alors, ça s'est fini. J'avais peur de partir en vacances avec ma famille car je savais qu'on allait se revoir. Je n'avais pas le choix de les suivre, alors ça s'est reproduit.

Deux ans après, j'ai été victime d'attouchements, à l'école cette fois-ci. Je n'avais plus confiance en personne, j'avais peur d'avoir des rapports et j'avais des idées noires tous les soirs.

Un peu plus tard, j'ai rencontré un garçon qui m'a énormément aidée. À chaque fois que je serrais fort les jambes ou que je tremblais, il me collait à lui et me disait que tout allait bien. Il a pris son temps. D'ailleurs, c'est encore mon copain actuel. J'ai réussi à m'ouvrir à lui, mais j'ai encore beaucoup de blocages. Je fais des cauchemars où je revis les scènes en boucle. J'espère m'en sortir.

VIC, 17 ANS

Fumer pour oublier mon agression

L'ALCOOL ET LA MUTILATION PARLENT POUR MOI

UN SOIR, UNE ENVIE D'ALCOOL DÉBARQUE. UN BESOIN PRESQUE NATUREL, QUI MURMURE À MES OREILLES. AU FUR ET À MESURE DES BIÈRES, LES ÉTERNELS CLASSIQUES APPARAISSENT : LA VISION FLOUE, LE MAL DE VENTRE, LA DÉMARCHÉ TITUBANTE.

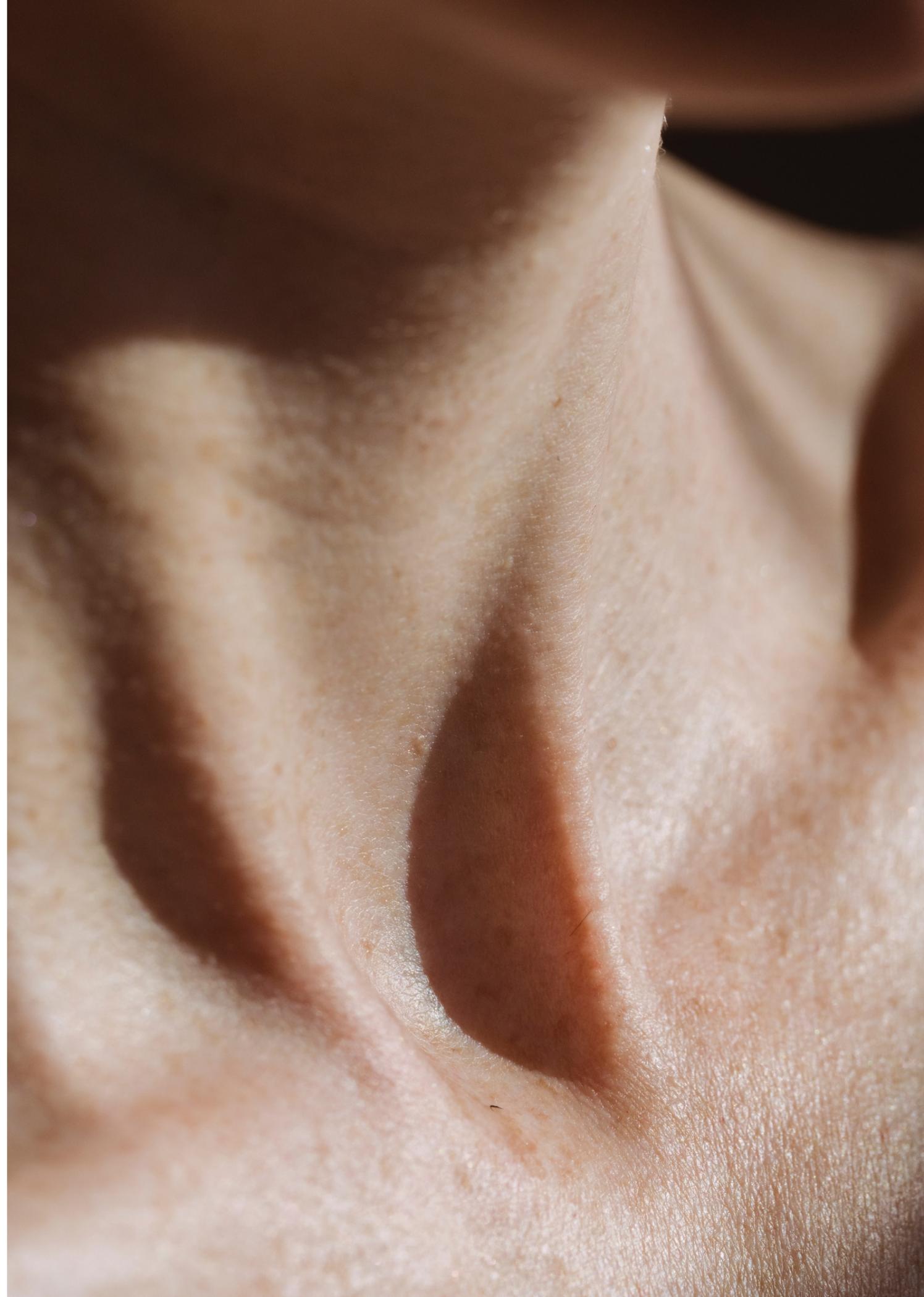
DES MUSIQUES TRISTES, DU BORDEL DANS MA TÊTE, UN SENTIMENT DE FAIBLESSE, ÇA CRÉE UN COCKTAIL EXPLOSIF POUR UNE BONNE CUITE. LE LENDEMAIN, PRESQUE PLUS DE SOUVENIRS, MAIS DES MAUX DE TÊTE.

C'EST MON QUOTIDIEN. LES SENSATIONS D'IVRESSE, « L'OUBLI » DE CETTE DURE VIE, DE TOUTES SES ANGOISSES, ET SES AUTRES SYMPTÔMES ADORÉS TELS QUE LES MAUX DE VENTRE, LES MALAISES, LES CRISES D'ANGOISSE, QUELQUES BREAKDOWNS.

IL Y A DEUX OU TROIS ANS, J'AI COMMENCÉ À BOIRE BEAUCOUP EN SOIRÉE, PUIS CHEZ MOI. JE RECHERCHAIS UN SENTIMENT DE LIBERTÉ, D'OUBLI. CETTE PULSION QUOTIDIENNE SE DÉCLENCHE SANS PRÉVENIR. LORSQU'ELLE ME SUBMERGE, IL N'Y A PAS DE RETOUR EN ARRIÈRE.

J'AI VÉCU D'AUTRES FORMES DE LIBÉRATION, QUI SE MANIFESTENT PAR D'AUTRES FORMES D'AUTODESTRUCTION : ME BRÛLER AVEC UN BRIQUET, UNE CIGARETTE, ME MUTILER À COUPS DE LAME, ME PRIVER DE NOURRITURE. J'AI ÉTÉ SUIVI ENVIRON DIX ANS PAR DE NOMBREUX PSYCHOLOGUES ET PSYCHIATRES. J'AIMERAI ME LIBÉRER DE MES DÉMONS QUI DÉTRUISENT MA VIE ET MA SANTÉ. ÇA RESTE DANS MON ÂME ET DANS MON CORPS.

ALOÏS, 18 ANS



**Questions intrusives, propositions insistantes, chantage...
Le premier copain de Julie lui en demandait beaucoup. Trop.**

Je sortais avec un garçon. Je n'étais pas bien grande et je n'étais pas sûre de l'aimer. En fin de cinquième, il a commencé à me poser des questions que je trouvais bizarres : « Est-ce que tu t'es déjà doigtée ? » ; « Tu devrais essayer au cas où tu aimes ça. » Il m'a demandé de lui envoyer des *nudes*, « juste pour rire ». Je ne répondais pas.

Il racontait des choses fausses sur moi avec ses potes : « Elle, je la retourne. » Il insistait pour qu'on aille l'un chez l'autre et qu'on dorme ensemble. Moi, je n'étais pas sûre de moi, je ne savais pas ce que je voulais, si je lui faisais confiance ou pas, s'il m'aimait. Je lui disais juste : « Oh oui ça serait génial ! » Je n'arrivais pas à lui dire que je n'avais pas trop envie, parce que je trouvais ça bizarre de ne pas vouloir. Je me disais que tout le monde devrait aimer aller dormir chez son copain.

Jusqu'au chantage

Je ne me souviens plus combien de temps après, mais on n'était plus ensemble. Il a fait comprendre à une copine à moi qu'il aimerait bien qu'on ait une relation sexuelle, mais qu'il n'osait pas me demander. Je ne voulais pas, c'était net. Je tremblais, je ne me sentais pas bien parce que je savais que je n'allais jamais oser lui dire « non », comme d'habitude.

On en a parlé. Il m'a proposé qu'on s'envoie des *nudes*, qu'il ne les partagerait jamais, qu'il connaissait les conséquences, et que même s'il blaguait souvent avec tout ce qui touchait à la sexualité, là, je pouvais avoir confiance en lui.



Je ne voulais pas, mais je lui ai dit : « On verra, pour-quoi pas, mais pas maintenant. »

Il voulait savoir dans combien de temps. J'ai reculé de quelques mois. Il voulait qu'on « passe à l'acte », me proposait de faire des préliminaires pour qu'on soit plus à l'aise. Moi, je voulais sortir de nouveau avec lui et il le savait très bien. Il me répétait : « Pour être sûr que notre relation vaille quelque chose : on passe à l'acte et ensuite je veux bien me mettre en couple avec toi. » Je ne voulais pas, mais j'ai dit : « Oui. J'en parle ce soir avec ma mère et on le fera. » Je n'ai jamais demandé à ma mère, et je l'ai ignoré.

Plus tard, j'ai entendu parler de consentement, c'était avec une pote. Elle avait l'air un peu choquée que je ne sache pas ce que c'était. Elle m'a dit que l'on devait toujours pouvoir décider de ce qu'on voulait ou pas. Sur le coup, je n'ai pas fait le lien avec cette histoire, je me suis juste dit que c'était dommage de ne pas avoir appris ça plus tôt.

**La découverte
du consentement**

Aujourd'hui, je sors avec un autre garçon. On est beaucoup plus ouvert à la discussion. Je le connais depuis moins longtemps et pourtant je me sens plus à l'aise. Dès le début, il a respecté mes choix, n'a jamais insisté sur quoi que ce soit, et je ne me suis jamais sentie forcée. Cela ne lui viendrait jamais à l'idée de me faire du chantage pour obtenir quelque chose. Il ne m'a jamais demandé des *nudes* mais, s'il m'en parlait, je serais prête à aborder la discussion. J'ai énormément confiance en lui.

Dans mon ancienne relation j'avais peur qu'il y ait des rumeurs sur moi, que les gens du collège me jugent. Aujourd'hui mon copain, quand il m'écoute, il prend l'habitude de me regarder. Je remarque qu'il est attentif et sera là quand j'aurais besoin d'aide et de conseils.

Depuis, j'ose très facilement exprimer mon opinion quand je ne suis pas d'accord. Je n'aime pas me faire marcher dessus.

JULIE, 16 ANS

J'ai acheté un test de grossesse pour une amie

En troisième, Paul est allé chercher un test de grossesse avec son amie. À sa grande surprise, ce n'était pas si simple que ça...



Une amie à moi avait eu un rapport sexuel sans moyen de contraception. Un jour, elle m'a confié qu'elle était en retard de deux semaines sur ses règles. Je lui ai proposé qu'on aille acheter un test de grossesse. C'est ce qui me paraissait le plus logique à faire. C'était il y a deux ans, on était en troisième.

Quand elle l'a dit à son copain, il ne lui a plus donné de nouvelles, comme si ça ne le regardait pas. Je me suis dit qu'une personne avec un minimum d'empathie ne pouvait pas faire ça à celle qu'il prétend aimer. Il s'était engagé. Il aurait dû en assumer les conséquences et ne pas faire comme s'il ne s'était rien passé.

Elle était terrifiée et redoutait le jugement de la pharmacienne. Alors, je lui ai demandé si elle voulait que j'y aille à sa place, ou que je l'accompagne pour que ce soit moins dur. Je ne me sentais pas de la laisser toute seule gérer cette situation. Ça me paraissait logique de le faire.

10 euros et le jugement de la pharmacienne

En rentrant dans la pharmacie, j'ai été choqué du prix. 10 euros pour un simple test de grossesse. Une fille de 14 ans n'est pas forcément prête à avoir d'enfant. Alors, elle pourrait au moins avoir le droit de savoir si elle en porte un. Ça devrait être accessible à tous.

Il n'y avait pas que le prix. J'ai été choqué de la manière dont la caissière l'a regardée. C'était un regard de mépris, de haut en bas, avec énormément de jugement. Dans sa manière de parler, il y avait un ton hautain quand elle s'adressait à mon amie, comme si ce qu'elle avait fait était mal.

Même si ça ne devait pas être à moi de régler ça, une fois qu'elle m'en avait parlé, je me suis dit que ça me concernait. Heureusement, le test était négatif.

Maintenant, je me sens beaucoup plus concerné par la contraception, même si c'est un sujet que nous n'abordons jamais entre potes. Je ne sais pas pourquoi.

PAUL, 16 ANS

Avec lui, j'avais du mal à dire "non"

Je découvre d'autres corps...

De sa première fois, Alexa s'en souvient avec intensité. Depuis, elle continue à explorer ces nouvelles sensations avec enthousiasme et légèreté. Et toujours bien informée.

J'aime ça et je n'ai pas honte de le dire. J'aime la complicité qui se crée lors d'un rapport consentant, l'envie de bien faire, le désir prenant et se consommant, les fous rires lors des découvertes que nous faisons (qui ne se passent pas toujours comme prévu), les nouvelles sensations, la liberté de dire ce qui nous plaît ou non... Je préfère savoir ce qui est ok et ce qui ne l'est pas, exprimer ce que j'adore, ce que j'accepte et refuse.

À 12 ans, j'ai découvert les premiers frissons de désir. J'ai découvert des zones érogènes et leur ai trouvé un intérêt, petit à petit. J'avais aussi 12 ans lorsque j'ai débuté une « vraie » relation avec mon premier copain. Ma mère et d'autres femmes de ma famille m'ont alors parlé du consentement, du fait de prendre mon temps et de ne pas brusquer les choses. De me laisser le temps de découvrir ce nouveau « langage ».

Comme une fusion entre nos corps

J'étais assez angoissée, mais j'avais un minimum de connaissances grâce à leur prévention. Et grâce aux recherches que j'avais pu faire de moi-même sur internet. Pour en apprendre plus sur le consentement, pour éviter les infections, connaître les marques de contraception conseillées... et m'apprêter pour le jour où notre relation passerait un cap.

À 13 ans, j'ai fait une fellation. J'étais extrêmement anxieuse et, avec plus de recul, je pense que je n'étais pas prête. Même si, sur le moment, lorsqu'il m'avait demandé, j'en avais envie. Suite à ce premier amour, j'ai découvert cette envie d'en apprendre toujours plus et d'essayer. À 14 ans, j'ai fait la rencontre qui a tout bouleversé. J'ai commencé à construire une relation amoureuse avec un garçon en qui j'avais réellement confiance et pour qui je développais de réels sentiments. On a fait notre première fois ensemble, dans ma chambre.

J'étais très stressée à l'idée que l'on voit mon corps et en même temps très heureuse de pouvoir offrir ce passage important à un garçon que j'aimais. C'était merveilleux. Il était doux, s'assurait que tout allait bien, m'écoutait. Il avait créé comme un lien avec mon corps. Il y avait comme une fusion à chaque fois que nos corps se touchaient, quand on se tenait la main, s'embrassait... Les recherches que j'avais faites auparavant m'ont été utiles, puisque je me suis détendue, j'étais dans un rapport consentant.

...et d'autres sensations

Je conseille ASMR FRÈRE, qui parle de sa première fois sur YouTube, et qui est également présente sur Instagram et TikTok. Nadia Richard, qui aborde également la sexualité sur YouTube et sur Instagram. Le compte Instagram @libellule1616 est intéressant aussi (présente sur TikTok) : elle est TDS (travailleuse du sexe) et aborde certains problèmes féminins comme le vaginisme. Toutes trois sensibilisent au consentement et font de la prévention auprès des jeunes pour rassurer. Elles donnent de bons conseils pour le plaisir et le respect de leurs internautes lors d'un rapport.

Jessaie d'aider les autres ayant certains blocages. Je conseille majoritairement des filles, mais je renseigne aussi les garçons qui me font confiance et qui me posent des questions. Des amies proches me parlaient de certaines craintes, notamment avec le cunnilingus. J'avais également un gros blocage avec ça, et je les ai rassurées en expliquant qu'elles ne devaient en aucun cas se forcer ou être forcées à en recevoir un.

J'aime beaucoup en apprendre plus et conseiller ceux qui viennent se confier à moi. C'est important à mes yeux de partager ce que je sais à ceux qui en ont besoin pour leur bien-être.

ALEXA, 15 ANS

Dans notre univers

Après une rupture difficile, nous n'avons pas su nous éloigner l'un de l'autre. Nous avons continué à nous voir, coucher ensemble, essayer de s'oublier, recommencer...

Après son départ, j'ai couché avec d'autres personnes que je connaissais déjà ou dont j'avais fait la connaissance par des amis. Ça se passait toujours chez moi, quand il n'y avait personne. Ou alors, quand il y avait quelqu'un, dans un silence complice où nous pouffions de rire discrètement et où nous prêtions attention à chaque geste que nous entendions dans l'escalier : si quelqu'un montait, vers où se dirigeait les pas... Nous étions dans notre univers mais nous restions attentifs à ce qui se passait autour de nous.

J'ai essayé de retrouver ce lien que j'avais tant cheri, en vain. Même s'ils m'ont tous apporté de nouvelles choses et que j'ai pu découvrir de nouvelles sensations, c'était lui qui m'avait donné ce goût pour la sexualité.

En parler et s'informer, c'est la clé

Aujourd'hui, j'ai de grandes facilités à parler de sexualité avec mes amis, ma mère, et les gens en qui j'ai un minimum confiance. Je me base sur les informations que j'ai. Je me renseigne majoritairement sur les réseaux et ne parle avec ma famille que de contraception (puisque je prends la pilule) ou de consentement. J'ai fait un bon nombre de recherches sur Instagram, TikTok, YouTube, et sur internet, pour me renseigner sur les contraceptions, leurs effets secondaires et les risques. Je me renseigne aussi sur la prévention contre le viol, le *forcing*...



Dans ma campagne, Les sports ne manquent pas

Gym, équitation, tir à l'arc, danse, vélo... Lou adore le sport, et elle a pu en tester plusieurs autour de chez elle.

Tous les ans, je choisis un sport. Ça me permet de me faire des amis, de m'amuser, de rester en bonne santé. J'en ai testé plein, parce que je n'arrive jamais à rester très longtemps sur le même... sauf pour la gym. Même si je fais des *breaks*, j'y reviens presque toujours, c'est comme un repère.



Il y a beaucoup de sports différents autour de chez moi, à La Queue. J'ai commencé par du multisport avec l'USY (Union Sportive des Yvelines) et de la danse moderne à Garancières. J'ai aussi fait de la baby-gym avec un prof que tout le monde connaît chez moi. J'ai nommé... roulement de tambour... Dédé ! J'ai aussi fait de l'équitation. On ne manque pas de haras et de centres. Et du hip-hop à la Bonnette, la salle des fêtes de ma ville.

Ce petit instant avant de décocher la flèche

La gym, que j'avais pratiquée pendant environ six ans, s'annonçait moins accessible cette année. La prof voulait faire un bébé et je ne voulais pas changer de club. J'ai donc cherché d'autres sports. Je voulais faire de l'apnée pour l'été, lorsque je revêts mon costume de sirène, mais les clubs aux alentours ne prenaient pas les enfants. J'ai ensuite pensé à mon frère, et je me suis dit que le tir à l'arc pourrait être chouette puisqu'il en avait fait petit. Mon anniversaire des 14 ans est arrivé, et j'ai demandé un arc.

J'avais déjà des vieilles flèches, il ne me manquait donc que ça, et la cible. Et je les ai eus ! Un bel arc tout neuf ! Quelques jours plus tard, avec mon frère, on est allés en face de chez nous, chez Poulain la jardinerie. Ils ont un grand espace. Même si mes doigts endoloris par la corde me faisaient mal, j'étais contente. Je ne tirais pas trop mal, avec quelques ratés de temps en temps, mais aussi de très bons tirs parfois. Mon frère m'évaluait et me conseillait. Le tout petit instant avant de décocher la flèche était juste ce dont j'avais besoin après une journée de cours.

L'essentiel, c'est de s'amuser

J'ai dû arrêter à cause de la météo défavorable. Vu qu'on en faisait à l'extérieur. Après l'hiver, j'ai eu du mal à m'y remettre, mais je suis repartie avec une pochette spéciale pour mon arc que m'avait offerte ma mère à Noël, et une protection pour mon bras que mon frère avait retrouvée. J'ai décidé, cette fois, de m'installer dans mon jardin. J'ai pris une vieille branche pour marquer là où je mettrai mes pieds et j'ai fait dix mètres pour poser ma cible. J'ai fait une quinzaine de séries sur deux jours.

Aujourd'hui, je n'ai pas vraiment de fréquence, j'en fais lorsque j'en ai envie. À côté, je fais du vélo dès que je peux, le week-end avec des amis. La Queue, Galluis, Montfort-L'Amaury : on essaie de varier les parcours. Le sport en indépendant, ce n'est pas évident, mais je pense que tant qu'on a quelqu'un dans notre entourage qui peut nous conseiller, tout se passe bien. Je vais continuer le tir à l'arc en demandant de l'aide à mon frère de temps à autre. La gym, je préférerais toujours ça en club, ainsi que l'équitation. Mais, la natation, je préfère en faire l'été avec ma famille et mes amis. Finalement, être en club ou pas, ça n'a pas d'importance. L'essentiel, c'est de s'amuser et d'aimer ce qu'on fait.

LOU, 14 ANS

Mon but : être la meilleure

Pour Juliette, ce qui compte en sport et dans la vie, c'est d'exceller. Pour ça, elle est prête à tout. Comme passer des heures à s'entraîner, quitte à se faire mal.

Même si on est premier sur le podium, rien n'est jamais parfait. J'ai souvent eu des médailles, et j'étais contente car ça me poussait à continuer mes efforts. Avec la GR (gymnastique rythmique), je me dépasse sur mes capacités physiques et me pousse au plus loin, même si ça fait mal. C'est quand j'ai mal que je progresse le plus. Je veux faire le maximum pour réussir.

J'en fais depuis douze ans. C'est ma maman qui m'avait montré une vidéo de Jeux olympiques de GR, et j'ai su que c'était ce que je voulais faire. Je fais des compétitions depuis maintenant six ou sept ans. Toute ma famille est là (ma mère, mon père, ma soeur et mon frère), et même parfois mes grands-parents, mes tantes... Ils sont tous là à me supporter. Les championnats de France, c'est mon plus grand but.

Besoin d'émotions fortes

La GR, c'est la seule chose qui me procure du stress et de l'excitation en même temps. Je ressens ces émotions nulle part ailleurs. Même en passant un examen, je suis moins stressée que par mes compètes. Pendant les compètes, je tremble, j'ai peur, mais j'ai trop hâte d'y être en même temps. Je ne suis pas tout le temps contente de mes performances car je sais que j'aurais pu faire mieux.

Je ressens aussi de l'adrénaline, avant mes passages ou même plusieurs jours avant. Ça me produit un mal de ventre profond. Il dure, ne cesse d'empirer, mais ce sentiment est également agréable. Ça fait monter la pression, il faut réussir à la gérer et avoir confiance en soi. Alors, je me mets dans ma bulle et me concentre sur mon objectif.

J'adore avoir cette pression, parce que j'ai l'impression que, sinon, je n'aurais pas de but et plus d'émotions aussi fortes. Être au plus haut, pour moi, est important. C'est une manière de me développer, d'être fière de moi et de rendre fier mes entraîneurs.

Ma vie en mode GR

J'essaie de me donner les moyens. Je m'entraîne beaucoup, parfois même en dehors des entraînements pour réussir quelque chose. Une grande partie de ma vie est prise par la GR. Tout le samedi, j'y suis, plus la semaine, et même les dimanches pour les compètes. Il y a aussi les stages pendant les vacances.

La pression que j'ai vient de moi, mais aussi des entraîneuses, qui nous poussent vers le haut. Même si plusieurs ne supportent pas cette pression et qu'elles ont l'impression qu'elles nous grondent, c'est toujours positif. Elles nous disent que c'est pour nous qu'on travaille et qu'on doit se fixer des objectifs. Pour moi, que ce soit à l'école ou au sport, la notion de réussite est très importante. Quand on fait quelque chose, on le fait pour être le ou la meilleure.



JULIETTE, 16 ANS

En compétition, Éléonore s'est sentie vibrer. Elle s'imaginait déjà la suite : la qualification aux nationales, la filière sport-études...

Je n'avais pas envie de manger alors que je sentais mon ventre vide. J'avais froid, je claquais des dents. Le matin de la compétition, j'ai commencé à stresser et à avoir de l'adrénaline. J'avais peur que les juges soient sévères ou de rater. Mais j'avais hâte d'y être, parce que j'avais bien travaillé.

J'ai fait de la gym de mes 6 à mes 11 ans, et j'aimais vraiment ça. J'aimais beaucoup les compétitions, parce que je croyais trop que j'allais faire les JO 2024. En 2018, avec mon équipe, on a participé à une compétition départementale. En vue d'être qualifiées pour la suivante, puis pourquoi pas les régionales. J'étais fière parce que, pour moi, il fallait avoir un certain niveau pour y participer. Je me disais que j'avais bien progressé.

On s'était entraînées pendant deux mois. On passait plus de temps sur chaque agrès pour se perfectionner. Les entraîneuses étaient plus sévères que d'habitude. Si l'entraînement durait deux heures, on pouvait en passer une sur un seul agrès, ou refaire plusieurs fois une figure sans s'arrêter jusqu'à la faire parfaitement.

Qualifiées... sans moi ?!

Comme notre équipe commençait par le repos, la pression est un peu redescendue. Il y a quatre agrès : les barres asymétriques, la poutre, le sol et le saut. Sur les barres et la poutre, il fallait effectuer un enchaînement de mouvements. Au sol aussi, mais avec de la musique.



Au saut, il fallait courir, puis sauter sur le tremplin pour faire une figure.

J'ai bien réussi mes enchaînements, les filles de mon équipe aussi. Pendant mes passages, l'adrénaline a disparu, car j'étais trop concentrée sur mes mouvements pour stresser. Nous sommes arrivées deuxième, donc nous étions qualifiées pour la suite. J'étais fière.

Malheureusement, je n'ai pas pu participer à la suite car ma mère ne voulait pas que je rate... l'anniversaire de ma cousine. Je n'étais vraiment pas contente. Poutre, la gym était plus un loisir. Mon rêve, c'était d'aller en sport-études. J'avais quand même pour objectif de participer, au moins, à des compétitions nationales.

Baisse de niveau

Un an après, j'ai participé à une autre, mais dans un autre club parce que j'avais déménagé. Dans celui-ci, mon niveau a baissé : il y avait certaines figures que je savais faire depuis longtemps qu'on était encore en train de travailler.

La compétition, ce n'était pas trop ça. On aurait plus dit une de loisirs. Notre enchaînement au sol se faisait sans musique et le praticable était séparé en deux pour que deux filles passent en même temps... Ma mère s'est dit que je n'avais pas un si bon niveau que ça. Elle ne m'a pas prise au sérieux. J'ai arrêté la gym la même année car je me suis cassé un truc improbable dans mon pied en faisant du saut. Quand mes parents m'ont annoncé que je devais arrêter, j'étais triste et en colère. Comme c'est un peu paumé là où j'habite, il n'y a pas d'autre club. La gym me manque. C'est le meilleur des sports.

Quand on a su que les JO 2024 se passeraient en France, j'ai demandé à mes parents si je pouvais aller voir les épreuves de gym. Ils m'avaient dit oui mais, comme ils n'ont pas de mémoire, il faut que je leur rappelle de s'inscrire au tirage au sort ! Sinon je devrai me contenter de les regarder à la télé... comme d'habitude.

ÉLÉONORE, 14 ANS

J'ai arrêté la gym à cause de la pression

Apolline faisait de la gym pour le plaisir, pas pour gagner des compétitions. Trop de blessures, pas assez de bienveillance, elle a décidé d'arrêter.



Tant qu'on ne réussissait pas, il fallait refaire l'enchaînement. Entre trois et cinq fois. Moi, si je faisais deux fois de suite des figures sur les barres asymétriques, j'étais fatiguée. Les entraîneuses nous engueulaient : « Faut qu'on aille en compète ! » Elles nous mettaient trop de pression, alors qu'on avait 8 ans. J'ai dû arrêter la gym. J'adore toujours ce sport, mais on ne s'amuse pas. C'était comme une obligation, je n'y prenais plus de plaisir.

J'en ai fait du CP jusqu'au milieu CE2. Je participais aux compétitions départementales, et aux régionales si on ne se faisait pas éliminer avant. On en faisait à peu près tous les deux mois. On gagnait des médailles individuelles et d'équipe. En équipe, on a été troisième en régionale.

De la compétition à tous les étages

J'avais forcé pendant longtemps avec ma mère pour commencer. La gym, pour moi, c'était les figures. J'aime bien l'aérienne ! J'avais choisi la compétition, parce qu'en loisirs, les entraîneuses ne nous calculent pas : on y fait des choses qu'on peut faire en cours de sport à l'école, comme des roulades, et moins des « vraies » figures, comme de la voltige, des figures sur des barres...

Les entraînements duraient deux heures. Le mardi et le vendredi, en intensif. On s'échauffait avec les loisirs et, après, on faisait les enchaînements : poutre, barres asymétriques, sol... On devait recommencer, faire les chorées... J'avais l'impression qu'il y avait beaucoup de compétition entre nous. Il y avait benjamines, cadettes, etc., mais on s'entraînait toutes ensemble. Les plus grandes n'étaient pas très gentilles. Elles restaient entre elles et, si on avait des questions, elles ne nous répondaient pas, ou froidement. Les journées de compétition, c'était moins stressant. Les entraîneuses relâchaient la pression sur nous. On partait en voiture avec elles, il y avait une bonne ambiance.

Le stress a pris le dessus

En CM1, j'ai commencé à avoir mal à la tête et au ventre. On est allés voir des médecins et faire des IRM, mais je n'avais rien. Comme je me faisais harceler à l'école, mon corps l'exprimait comme ça. Du coup, parfois, je ne venais pas aux entraînements. Je faisais presque une crise de larmes pour ne pas y aller. Comme je n'étais pas très bien, être encore plus mal à cause de la gym, ce n'était pas ce dont j'avais besoin. Les entraîneuses, quand je ne venais pas, me demandaient de venir plus. J'avais aussi souvent mal à la cheville. Je retombais mal après les figures. Je suis très laxo des chevilles, donc je me les tords souvent sans raison. Elles regardaient vite fait, mettaient de la glace à la limite, mais elles disaient : « Si ça va mieux, tu peux continuer, fais comme tu peux. » Et je continuais. Je me sentais « obligée », parce que sinon elles allaient nous engueuler encore plus.

Ma mère m'a obligée à arrêter. Elle voyait que ça me rendait malade. La gym est encore très importante pour moi. J'apprécie d'en faire au collège, alors que mes amies « détestent ». J'aimerais reprendre en club : faire ce qu'on fait en compétition... mais ne plus faire de compétition.

APOLLINE, 13 ANS

Mes parents me rendent malade de stress

Pour les parents d'Amélie, même un 20/20 n'est pas assez bien. Elle doit être excellente, tout le temps. À l'école, à cheval... Alors elle stresse, et somatise.

Le stress me rend malade. Il provoque de très gros maux de ventre, rend mes règles très douloureuses, me donne des maux de tête et une extrême fatigue. Je me sens très faible, je m'endors dès que je suis assise, en général en cours, ce qui n'est pas le mieux. Pendant les grandes vacances, plus rien.

L'année dernière, j'ai commencé à très souvent stresser. Surtout à partir de janvier. Les profs nous mettaient la pression à l'approche du brevet, mes parents également. Pendant les vacances, j'étais tranquille puis, en septembre, à l'approche de la rentrée, ça a repris. Je craignais d'être dans une mauvaise classe ou que ma classe ne m'aime pas. Et mes parents m'ont remis la pression. Je n'ai plus de moment de répit, excepté lorsque je dors.

« Redresse-toi, avance plus vite... »

Ma mère est cavalière Galop 7. L'équitation, c'est important pour elle. L'année dernière, elle ne venait jamais me voir monter, ce qui me rendait triste car je voulais qu'elle soit fière de moi.

Maintenant, elle vient me voir à chaque cours. Je pensais que j'en serais heureuse, mais... non. À chaque fois, elle me critique et me rabaisse : « Fais ci, fais ça, redresse-toi, baisse les talons, ramène ton cheval, avance plus vite... » Pendant ce temps, je n'écoute plus mon moniteur et je ne sais pas ce qu'il faut faire. Il finit par m'engueuler car je ne suis pas concentrée. Je pense qu'elle veut juste me transmettre ses compétences et pouvoir être fière de moi. Mais, maintenant, lorsque je monte, je suis tendue, donc je n'accompagne pas mon cheval. Conséquence, je monte moins bien. Mon père me met aussi la pression, car je vais bientôt passer mon BSR et mon permis en conduite accompagnée. Il me dit que je dois être concentrée quand on est en voiture pour les observer conduire, lui et ma mère.

Ma boule au ventre

Ce que je ne supporte pas, c'est qu'ils en attendent beaucoup plus de moi que de ma petite sœur. Pour un 15/20, ma petite sœur est félicitée alors que moi, je me fais engueuler. Pour un 20/20, ma petite sœur est couverte de louanges alors que moi, rien, même pas un bravo. Lorsqu'elle a une mauvaise note, en dessous de 12/20 pour mes parents, ma mère la console. Lorsque c'est moi, on me dit que je suis une mauvaise élève.

Je suis sûre que je pourrais mieux réussir s'ils me félicitaient. J'ai déjà loupé des contrôles tellement je stressais. Je perdais tous mes moyens et toutes mes connaissances. Lorsque j'essaie d'en parler avec eux, ils me disent que c'est faux, qu'ils ont le même comportement avec moi qu'avec ma sœur et que je ne travaille pas assez. Tout ça accumulé me fait craquer. Je passe mon temps la boule au ventre.

AMÉLIE, 15 ANS

Les heures en cuisine m'ont abimé

Entre les horaires à rallonge et les cartons à porter, Jean-Michel était épuisé. Son apprentissage en cuisine grignotait sa santé.



On me demandait de soulever plusieurs cartons en même temps. Il pouvait y en avoir pour 100 kilos, et sans chariot. Je peinais comme un fou et mon dos me faisait très mal. Tellement mal que, le soir quand j'étais allongé dans mon lit, je ne pouvais pas dormir de suite. La douleur me faisait pleurer. J'étais fatigué, mais je ne ressentais pas la fatigue quand j'étais actif. Ce n'était que quand je rentrais chez moi et que je m'écroulais dans mon lit, que je sentais que je n'en pouvais plus.

Ma première semaine en CAP cuisine, tout le monde était gentil avec moi. J'étais content d'avoir trouvé un apprentissage dans ma ville. Puis, ça ne s'est plus aussi bien passé... J'avais 16 ans et le temps pour rien d'autre.

Un soir, elle m'a vu pleurer

Le restaurant me faisait venir le dimanche jusqu'à 22 heures. Certaines semaines, il fallait aller au CFA le lendemain matin et je n'assumais absolument pas le réveil à 6 heures.

Les horaires étaient à rallonge et on me faisait tous les jours des coupures, avec un trou entre 15 et 18 heures. Excepté le samedi, où je venais de 14 à 22 heures. L'après-midi, je rentrais vers 15h35 (si tout allait bien), je mangeais, je me douchais et je me reposais un peu en mettant mon réveil, au cas où. Je repartais à 17h20.

Quand je rentrais le soir, ma maman me demandait si ça allait. Je disais juste « oui », puis je montais dans ma chambre. Je pleurais pour évacuer mon stress, pas trop fort, pour ne pas qu'on m'entende. Je ne lui en ai jamais parlé jusqu'à ce qu'un soir, elle me voit en train de pleurer.

Elle a fermé la porte à clé et m'a demandé ce qu'il se passait. Elle se doutait déjà de quelque chose. Je lui ai tout avoué. Le lendemain, elle est venue avec moi au travail et a demandé à voir le chef de cuisine. Le contrat d'apprentissage a été résilié à l'amiable.

JEAN-MICHEL, 19 ANS

Emmanuel, Dan et Adrien ont scellé leur amitié en pratiquant la muscu. Faire des erreurs, recommencer et progresser ensemble, c'était le kiff.

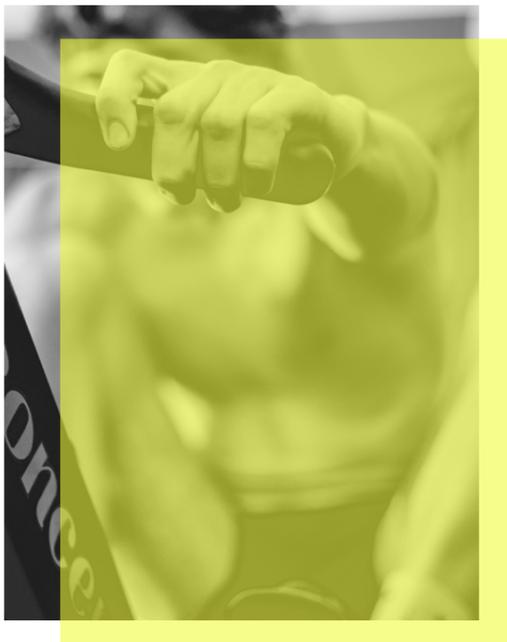
Au début, on ne s'y connaissait pas trop, on faisait beaucoup d'erreurs. Beaucoup de pompes étaient mal exécutées. Au fil du temps, on a appris. On regardait des vidéos de musculation sur YouTube. Certaines chaînes nous donnaient le sourire, comme Solid Mike, d'autres de la motivation, comme Tibo InShape.

Quand je suis arrivé dans un nouveau collège, je me suis fait deux amis, avec qui je passais énormément de temps. L'un s'appelait Dan. Il s'entraînait et était musclé pour son âge. Blond aux yeux bleus, un peu petit, il devait avoir 12 ans. Quand j'y repense, il n'était pas si musclé que ça, mais on voyait quand même ses muscles. Je me suis beaucoup entraîné après cette rencontre. Voir Dan, c'est peut-être ce qui m'a motivé.

Le deuxième, Adrien, est devenu mon meilleur ami. On s'entraînait par téléphone ou chez lui. On voulait toujours devenir meilleurs, plus forts. Lui avait seulement 11 ans. Avec le recul, c'est vrai qu'on était assez jeunes. Moi, j'avais 13 ans.

La sensation des muscles encore chauds

On était très déterminés. Nos corps changeaient, on se voyait progresser en passant de 10 pompes à 20, puis 30... C'est une sensation qui te change.



Tu te sens mieux dans ta peau, et de savoir que tes amis font la même chose, ça te motive encore plus. L'alimentation compte aussi dans l'entraînement, et là aussi on a fait des erreurs. Des fois, je ne mangeais pas. Ce qui fait que je n'avais pas les résultats que je devais avoir. Il y a aussi le fait que je suis chrétien. Dans la musculation, on voit des gens qui mangent beaucoup. Moi, je ne dois pas commettre d'excès de table, ce qui fait que je visais plus les calories que la quantité de nourriture pour gagner du poids. Avec l'argent que me donne ma mère tous les mois, ça m'arrivait d'aller chercher quelques aliments, comme des bananes ou de la crème fraîche.

Ça n'a pas été un problème pour ma croissance. Depuis la cinquième jusqu'à aujourd'hui, j'ai pris plus de 20 cm. Je n'ai pas eu de problèmes de santé, juste quelques douleurs, mais des douleurs qui font du bien. Des fois, je les ressentais quand je m'entraînais, puis le lendemain elles étaient plus fortes. On sentait que le muscle était chaud, qu'il se passait quelque chose.

Comme une envie de recommencer

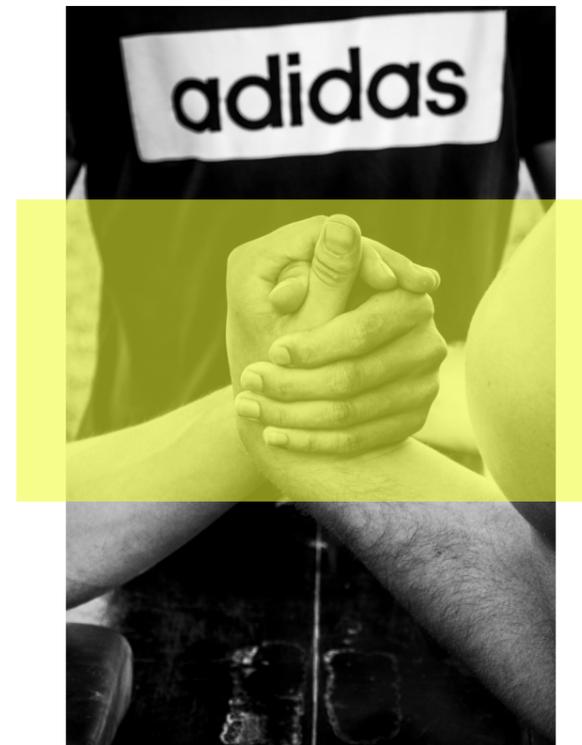
Depuis, j'ai déménagé et on ne se voit plus avec ces amis. On fait de la musculation en EPS mais, à part ça et quelques pompes chez moi de temps en temps, je ne fais plus rien. Chez moi, je n'ai plus trop envie et je reste trop dans ma zone de confort. Des fois, je recommence à m'entraîner, puis j'arrête d'un coup.

J'ai envie de m'entraîner mais ce n'est pas pour ça que je vais le faire tout seul en rentrant chez moi. Il me faudrait de l'argent pour aller à la salle. Le fait de voir les autres, même si je ne leur parle pas, me motiverait. Les machines, les haltères et les tapis de course permettent de travailler des muscles en particulier, c'est plus intéressant. Je pense m'inscrire au club du lycée. Je n'ai pas encore atteint mon objectif physique, mais j'y arriverai en travaillant dur.

EMMANUEL, 17 ANS

À la salle, entre entraide et compète

Abdoulaye s'est inscrit à la salle. Au fil des mois, il progresse, donne de plus en plus de conseils et se challenge avec ses amis.



Mon ami faisait les exercices de plus en plus facilement, il augmentait les poids. Moi, je stagnais. Je n'avais pas l'impression de remarquer de changements. Je ne comprenais pas : quand on avait commencé, j'avais pourtant un peu d'avance. Je suis rentré dans une sorte de mini compétition avec lui. Pourquoi il progressait plus vite que moi ?

Je vais trois à quatre fois par semaine à la salle de sport, pendant une heure ou une heure trente. Un ami y allait et j'ai voulu m'inscrire dans la même salle que lui. Au début, je voulais juste prendre un peu de muscle et m'amuser avec mes potes. Je ne m'y connaissais pas trop, je faisais un peu n'importe quoi.

Pendant les deux premiers mois, je testais toutes les machines. Je faisais seulement celles qui me plaisaient. J'aimais bien travailler mon dos, mais pas les exercices pour les pecs. Quand je sentais que j'étais un peu fatigué, j'arrêtais la séance et je rentrais chez moi.

Je voyais que mon ami avait progressé en force. Je n'arrivais plus à soulever plus lourd que lui comme au début. Il avait aussi pris plus de muscle que moi, notamment sur les bras et les épaules.

Progresser avec TikTok

C'est là que j'ai compris : il faisait un programme qu'il avait vu sur TikTok.

J'ai arrêté de faire uniquement les machines qui me plaisaient et j'ai commencé à me renseigner sur des programmes. J'en ai trouvé un qui me semblait intéressant : le PPL (Push, Pull, Legs). Le lundi, je fais le dos et les biceps. Le mercredi, les pecs, les triceps et les épaules. Le vendredi, c'est les jambes. Quand je suis disponible le samedi, je fais une séance pour travailler mon point faible, les pecs. Au bout de quelques semaines, j'avais fait des progrès en force et pris un peu de muscle. Ça m'a motivé, et j'ai commencé à rattraper mon retard sur mon ami.

S'encourager, se comparer, se motiver

D'autres amis à moi se sont inscrits à la salle pendant l'année. Nous sommes maintenant sept à y aller. J'ai pu leur donner des conseils afin qu'ils ne fassent pas les mêmes erreurs que moi et qu'ils trouvent le programme qui leur corresponde.

Aujourd'hui, on se motive entre nous. Avec certains, on a le même programme donc on fait nos séances ensemble. C'est très motivant : je les encourage, ils m'encouragent en retour. Malgré ça, chacun veut être meilleur que l'autre. Nous avons toujours cette mini compétition en tête.

ABDOULAYE, 17 ANS

MA CICATRICE, CETTE FIERTÉ

JE ME SENTAIS FIER D'AVOIR UNE CICATRICE AU VENTRE. J'AI EU L'APPENDICITE EN CE2, J'AVAIS 8 ANS. LE JOUR OÙ JE SUIS REVENU À L'ÉCOLE APRÈS AVOIR ÉTÉ OPÉRÉ, JE L'AI MONTRÉE À PLUSIEURS CAMARADES DE CLASSE ET À MES AMIS.

POUR MOI, QUAND UN GARÇON A UNE CICATRICE, CELA SIGNIFIE QU'IL A TRAVERSÉ QUELQUE CHOSE DE GRAVE ET QU'IL S'EN EST SORTI. JE PENSE QUE CES REPRÉSENTATIONS VIENNENT DES FILMS D'ACTION QUE J'AIME REGARDER. TOM CRUISE DANS MISSION IMPOSSIBLE, LES JAMES BOND, LES DESSINS ANIMÉS COMME ZIG ET SHARKO, OU ENCORE AVATAR. ILS ONT TOUS DES SÉQUENCES DE BATAILLES AVEC DES BLESSÉS, DES MORTS, DES TRACES DE BLESSURES ET DES CICATRICES SUR LEURS CORPS.

CETTE CICATRICE POUR MOI, C'EST L'IMAGE D'UNE PERSONNE QUI PEUT FRANCHIR TOUS LES OBSTACLES ET QUI SAIT SE SORTIR DE N'IMPORTE QUELLE SITUATION, MÊME DANS UN COMBAT DE RUE.

JULIEN, 15 ANS



Mon été à sensations, malgré l'épilepsie

D'une cigarette à l'autre

Antony voyait beaucoup de jeunes de son âge fumer. Alors il a essayé, par curiosité, et n'a pas arrêté.

Quand j'ai fumé ma première cigarette, j'étais à l'arrêt de bus du collège. J'avais un peu peur de tousser, et finalement nan. Je me suis quand même un peu retenu, et j'ai eu mal à la gorge. Je voulais essayer car tout le monde le faisait et je ne comprenais pas pourquoi. J'ai ensuite commencé à fumer une moitié de cigarette de temps en temps quand on était plusieurs. Puis, une fois, une entière. J'avais la tête qui tournait.

Un jour, j'ai acheté mon premier paquet. On s'est dit qu'on allait ramener un truc et on en a pris un. On s'est fait recaler au premier magasin. On est allés à celui de la gare et ils nous l'ont vendu. Depuis, je vais toujours à celui-là.

Rendez-vous à la récré

Je suis passé d'une ou deux cigarettes par jour à quatre ou cinq. La plupart du temps, c'est avec mes amis à la récréation où, à chaque fois, il y a plein de petits groupes de quatre ou cinq. Même si c'est toujours les mêmes personnes qu'on voit là-bas, personne n'a vraiment une réputation de fumeur, parce que c'est quasi normal de fumer.

On y va le midi après les cours, sinon c'est le matin en y allant, ou le soir en rentrant chez nous. À chaque récré, on est obligés de se dépêcher pour y aller. On fume tous à peu près la même chose, des Philip Morris ou des Lucky Strike. Les gens qui fument des roulés, on les voit bizarres, ils ne sont pas normaux.

Même si tout le monde dit que fumer tue, je me dis que ça ne me concerne pas vraiment. Je vois des gens de mon âge fumer plus que moi, ça me rassure car grâce à ça je me dis que je ne suis pas le « pire ».

ANTONY, 14 ANS



Se coucher aux aurores, boire de l'alcool, aller au parc d'attraction. Épileptique, Bryan doit faire attention mais, parfois, il se laisse tenter...

Le manque de sommeil, les soirées sur la plage avec alcool... Un matin, j'ai fait ma crise d'épilepsie. Pour mes vacances d'été, j'étais avec mon meilleur pote. On en profitait un maximum. On se couchait à 4 heures et on se réveillait à 8 heures. J'oubliais de prendre mes médicaments, puisque j'avais d'autres choses à penser. Ses parents ont été très inquiets et on a appelé les urgences. Maintenant, on se rappelle toujours comment ça s'est déroulé, mais on n'oublie pas les bons moments passés lors des vacances.

De l'adrénaline à ma première crise

La première fois, c'était en quatrième. J'étais avec mon groupe de potes, on faisait du scooter sur un stade de foot. Avec le stress et l'adrénaline, j'ai fait ma première crise. Il y avait aussi mon meilleur pote, et c'était lui le plus inquiet.

J'ai rencontré une neurologue pour savoir ce que c'était. Être épileptique, c'est le fait de faire des crises sans être prévenu. Lors de la crise, on perd conscience, on tremble beaucoup. Puis, on peut se blesser selon l'endroit, sans s'en rendre compte. Il m'est déjà arrivé de m'ouvrir le menton sur le sol lorsque j'étais seul.

Une sorte de trou dans ma vie

Généralement, lorsque je reprends connaissance, je me retrouve dans le camion des pompiers. Mes proches me racontent ensuite tout ce qui s'est passé lorsque j'étais inconscient : comment ils ont réagi, et la peur que je leur ai faite. Forcément, je m'en veux de leur avoir fait peur. Même si je n'y suis pour rien. Parce que pour moi, ça ne change rien que je fasse une crise. C'est juste une partie de ma vie où je n'ai pas conscience de ce qu'il se passe, une sorte de trou dans ma vie. Un peu comme quand on dort. Je n'ai plus conscience de ce que j'ai fait dix minutes avant, ni de ce que je dis. C'est comme si j'étais somnambule.

J'étais un peu inquiet au début puisque j'étais en découverte de ma nouvelle maladie. Mais, avec le temps, je ne m'inquiète plus tant que ça. Mes parents le sont toujours, car ça impacte ma vie et mon futur. Ils s'inquiètent pour mon permis qui doit être reculé car je ne peux pas conduire si je fais des crises sur la route.

BRYAN, 17 ANS



Ils s'inquiètent aussi pour mes futurs enfants, puisque l'épilepsie est souvent héréditaire. Ils savent que ça gâche ma jeunesse puisque ça m'empêche de faire plein de trucs comme les manèges à sensations fortes, boire de l'alcool, regarder les lumières qui font des flashes. Je ne peux pas regarder directement les films d'action non plus. Alors, ils s'énervent lorsque j'oublie mes médicaments. Je trouve que c'est très mignon et sympa qu'ils s'inquiètent pour moi, mais parfois je trouve qu'ils en font beaucoup.

Apprendre à suivre les prescriptions

De ne pas suivre mes propres consignes, j'en ai fait les frais. J'ai eu ce que je méritais. Donc si je peux donner des conseils aux personnes épileptiques : prenez votre médicament, écoutez votre neurologue, buvez très peu d'alcool, dormez le temps qu'il faut pour ne pas être fatigué le lendemain. Mais au moins, j'aurais bien profité de mon été. C'est devenu l'une des meilleures vacances avec mon meilleur pote. Je ne regrette pas de l'avoir suivi dans tout ce qu'on a fait.

Quand j'étais petit...

Souvent le seul Noir, parfois insulté pour sa couleur de peau, Noah a longtemps été complexé. Il s'est émancipé en découvrant la culture noire.

Avec ma sœur jumelle, on se posait des questions du genre : « Ah, toi aussi tu préférerais être blanc ? » Avant, nous répondions que oui.

J'habite dans une petite ville en Île-de-France depuis huit ans. Quand j'étais petit, je voulais être blanc, car ça me paraissait plus normal, plus « beau ». Il n'y avait pas beaucoup de Noirs et les gens populaires (dits « beaux ») étaient blancs. J'étais une véritable minorité : j'ai toujours été un des seuls Noirs de ma classe. Aujourd'hui, nous sommes trois, l'année dernière nous étions deux. Même dans l'école, on n'était pas beaucoup. Il y a toujours eu une majorité de Blancs, et assez bourges.

Les réflexions de gamins - « Ah tu as la peau caca » - n'aidaient pas. Et il y avait énormément de questions du genre « pourquoi tu es noir ? », notamment par des plus petits, auxquelles je ne pouvais pas répondre. À l'époque, je les prenais plus personnellement, alors que maintenant ça me passe à travers. Ce sont juste des enfants, ils n'ont pas de filtre.

Cette fois-ci, c'est moi qui l'ai plaqué

En CE1, dans la cour de récré, ma sœur jumelle était encerclée par un autre élève, une brute de la même classe, mais plus âgé. On l'a traitée de « sale black ». Je me suis énervé et je me suis lancé pour la sauver. J'ai été plaqué contre le grillage. C'est une chose que je n'avais jamais vue, ni vécue. À ce moment-là, je n'étais pas encore à l'aise avec ma couleur de peau.

Au collège, cette année, à la sortie du cours de français, on m'a dit : « Du calme, bamboula », après m'être disputé avec un autre élève. Je me suis aussi énervé. Mais, cette fois-ci, c'est moi qui l'ai plaqué contre le mur du couloir. Le prof était passif et n'a rien fait. Aucun élève n'est venu m'aider, car on s'est fait stopper par la CPE et emmener dans son bureau. Elle m'a dit que j'avais mal agi, même si elle comprenait ma réaction. Je n'ai pas voulu partir dans une quête pour le punir car je craignais les retombées sur moi. Mais j'aurais aimé avoir une solution pacifique.



...je voulais être blanc

Il y a d'ailleurs un dessin animé que j'aurais aimé découvrir plus tôt, c'est *Les Boondocks*, parce que c'est assez engagé. Ça parle de deux frères avec leur grand-père qui viennent de la banlieue de Chicago et qui arrivent dans une ville sans diversité. Les enfants essaient de se faire à ce changement. C'est plutôt humoristique, avec le petit surdoué qui connaît la culture noire sur le bout des doigts et la défend.

Désormais, avec ma sœur jumelle, on supporte les luttes contre le racisme. Black Lives Matters [le dernier mouvement d'ampleur contre le racisme aux États-Unis, ndlr] par exemple, on en parle souvent ensemble. Ma sœur m'en avait parlé et j'étais triste pour l'homme assassiné [George Floyd, un homme noir tué par la police le 25 mai 2020, ndlr], mais assez heureux de voir tout le monde rassemblé pour cette bonne cause.

Aujourd'hui, je suis à l'aise avec ma couleur de peau. Je pense que la beauté est subjective et que la couleur de peau ne devrait pas être un complexe.

Du racisme ordinaire

Une de mes amis proches m'a dit que c'était l'autre la victime. Ça m'a blessé, je trouve ma réaction justifiée. Ma grande sœur de 17 ans, elle, pense que c'est du racisme ordinaire et qu'il ne devrait pas s'en sortir comme ça. Elle aurait aimé que j'aille plus loin et que j'essaie de le punir.

Mais je n'ai pas l'impression que ce soient les attaques racistes qui m'aient le plus complexé. C'est plus le fait que je sois un des seuls Noirs. Le manque de représentation des personnes noires ne m'a pas non plus aidé à me sentir mieux. Il n'y avait pas de personnages principaux noirs dans les dessins animés de l'époque. *La Famille pirate*, *Les Winx*... Les personnages principaux sont blancs. Je ne m'en rendais pas compte.

On supporte les luttes contre le racisme

Aujourd'hui, je suis à l'aise avec ma couleur de peau. Je me suis accepté progressivement, ça ne s'est pas fait tout de suite. Ce qui m'a aidé, c'est l'âge mais aussi la culture noire. Je l'apprends de plus en plus, à travers des figures importantes (comme Mandela) et dans les films qui mettent en avant notre couleur de peau. Genre *BlacKkKlansman*, *The Greatest Showman*, et *Les figures de l'ombre*, sur les femmes qui travaillaient à la NASA. Je les ai découverts sur Canal+ avec ma famille. On se fait des soirées films depuis toujours.

NOAH, 13 ANS

Mon premier contrôle au faciès à 11 ans

William marchait dans son village, écouteurs aux oreilles, quand deux gendarmes l'ont contrôlé. Interrompu sans raison dans son quotidien d'enfant, il a paniqué.



Je suis un grand Renoï de 1m92 de 17 ans et j'habite dans un village au fin fond du 78. En bas de chez moi se trouvent des ânes et, pour aller à la gare le plus rapidement possible, je dois traverser un champ. Sinon, c'est au minimum trente minutes de marche. Je suis un gars qui ne fume pas, je ne bois pas, t'as vu tranquille, un boug. Tu peux pas te dire « *c'est un emmerdeur fouteur de troubles, tout ça* », non, je suis *bad chill*. Grand, long, fin, tu vois le délire. T'as vu maintenant, depuis que je suis petit, j'ai toujours été la personne timide et gentille de base, je suis toujours tranquille dans mon coin, je ne parle à personne. C'est aussi pour ça que l'événement qui s'est passé m'a marqué.

Je devais avoir 11 ans. Tous les soirs vers 17h30, je partais chercher mon petit frère à son école primaire. J'étais sur le chemin comme d'habitude, avec mes écouteurs comme d'habitude.

En plus, je devais marcher une longue montée qui me cassait les couilles à chaque fois, c'était *bad long* chakal, au nom j'en pouvais plus, la montée était atroce, je sais j'abuse mais faut voir comment c'était long, pire que mon intro. Bref. J'étais en train de marcher et je vois une voiture bleue.

Deux adultes qui montent en pression

Je ne calcule pas, je marche tranquille. Je devais être à deux pas de l'école. J'entends du bruit, mais je m'en fous, j'ai mes écouteurs. Mais ça continue. J'enlève mes écouteurs et je me rends compte que les personnes dans la voiture m'interpellent. Je m'arrête, je ne comprends pas. Je reste poli, mais je suis dans l'incompréhension. On me pose des questions : mon âge, ce que je fais ici. Aucun mot ne sort de ma bouche, j'étais timide, je ne parle pas aux gens. Il commence à s'impatienter, donc je bégaye, je cherche mes mots. Je vois deux adultes qui montent en pression. Ça fait que je commence moi-même à paniquer. Ils sortent de la voiture. Ils étaient en uniforme, c'était la gendarmerie. On m'a mis sur le côté, ça m'a fouillé, palpé. Il ne s'est rien passé de plus, juste ça m'a marqué dû au fait que j'étais jeune. Et ça devait se voir : à 11 ans, je n'avais pas le physique de Mike Tyson, je ne faisais rien de spécial, si ce n'est chercher mon petit frère à l'école.

Des altercations sans motif

Je peux comprendre que le fait que je n'ai pas parlé plus que ça ait pu me mettre dans cette situation, mais on est dans un village, j'ai 11 ans, la chose la plus illégale que j'ai faite c'était dessiner sur une table. Je ne vois donc même pas pourquoi il y a eu cette altercation à la base, si ce n'est à cause de mon physique. J'en ai parlé à ma mère. Elle était outrée et m'a fait un long discours. Dans sa tête, c'était coach Carter. Pendant facile une heure. Ça m'avait inspiré et fait ouvrir les yeux sur quelques bails, mais je ne m'en souviens plus, ça date trop. Même si ce n'est pas fréquent, les contrôles n'ont pas arrêté depuis.

WILLIAM, 17 ANS

Je suis (enfin) fier de mon métissage

Blanc au Sénégal, noir dans son village. Liam a décidé de ne plus se laisser définir par les autres. Son métissage est une richesse, une porte vers plusieurs mondes.

Ce don, que j'ai parfois détesté, parfois tellement adoré. Que je perçois comme une richesse et une fierté et qui est vue par certains comme un défaut ou une source de préjugés. C'est mon métissage. Il me vient d'une mère noire, et d'un père blanc. D'une famille recomposée WestAf principalement musulmane, d'une famille chrétienne issue de Bretagne.

Trop blanc, trop noir

La première fois que j'ai été mis dans une case par des pairs était lors de mon premier voyage au bled. J'avais seulement 18 mois. C'était la première fois que je voyais ma famille au Sénégal. Aussi la première fois qu'eux me voyaient. Je savais que mes cousins là-bas me considéraient comme blanc. Ils m'avaient même donné un surnom. On m'appelait « *bébé toubab* ». J'ai le teint clair. On ne voyait pas mon métissage, on me voyait Blanc.

J'ai passé mon plus jeune âge entre la Verrière et Trappes. La différence culturelle et la mixité y sont énormes. En CE1, je suis arrivé dans mon petit village, et azy, ça m'a fait trop bizarre. Les humains ne sont pas comme là où j'étais. Les gens ne voyaient que ma couleur noire.



J'étais considéré comme un petit garçon noir qui venait d'arriver au village. C'est là où, pour la première fois, j'ai été mis dans la case « personne noire ».

Leurs « blagues »... racistes

Nous n'étions que trois enfants noirs, et, directement, les gens nous assimilaient. Nombreuses étaient les phrases comme « *dis à ton frère de venir jouer* », ou « *tu ressembles pas trop à ton zinkou* » en parlant d'un Congolais qui ne me ressemble même pas.

Les vieux racistes aimaient bien me dire que j'étais étonnamment un bon garçon car j'étais pas comme les autres Renoïs. D'un autre côté, au collège, les gars de ma classe faisaient souvent des « blagues » racistes. Il y avait souvent le « *Liam t'es où ?* » quand quelqu'un éteignait la lumière.

Jouer des catégorisations

Encore aujourd'hui, je suis parfois mis dans des cases, mais ça ne me dérange plus. Carrément, ça nous est déjà arrivé, entre « victimes des mêmes catalogisations », d'en jouer. On fait parfois des matchs ou des tournois et on constitue les équipes à partir de ça : Noirs contre Blancs, musulmans contre chrétiens, etc.

Même si je suis content d'être métis, je me sens plus noir mais avec des origines. En apprenant les valeurs, les coutumes de mes pays, ça m'a rendu plus fier.

Maintenant, j'utilise et vois ce métissage comme une chance. La possibilité de pouvoir switcher entre deux casquettes.

Le métissage fait partie de moi, ça me caractérise principalement. Avec les bons et mauvais côtés. La peau sèche quand je ne me crème pas mais une texture de cheveux qui me permet de faire plein de choses. Victime de contrôles au faciès mais accès aux richesses de l'Afrique.

LIAM, 17 ANS

Ma vie en rouge

Quand Ancolie croise son crush ou prend la parole, tout s'accélère. Son pouls bat la chamade et elle finit rouge écarlate.

Je n'ai qu'à frôler ou même voir cette personne pour que tous mes sens s'emballent. Je sens le sang qui coule dans mes veines et qui me brûle la chair. C'est à cet instant que je comprends que je suis en train de rougir. Je me transforme littéralement en une tomate.

C'est comme de la lave en ébullition qui coule dans mon corps. J'implose de l'intérieur, la vague brûlante me monte jusqu'aux oreilles, jusqu'à me faire mal. J'ai besoin d'air, besoin de reprendre mon sang froid. Mais si je pouvais retrouver ma couleur naturelle en vingt secondes, ça serait trop simple. Non, je vais mettre cinq minutes à redevenir calme et à me rendre compte du ridicule de la situation.

D'ailleurs, cette réaction s'est produite il y a peu. J'étais en train de marcher dans la rue avec mon amie, et je l'ai aperçu. Lui. Celui qui occupait mes journées, et mes nuits.

Comment lui expliquer ?

Il était à plusieurs mètres de nous mais j'ai senti mon cœur rater un battement. J'ai eu une subite envie de faire demi-tour mais mon amie m'en a empêché. J'ai alors avancé en essayant de garder la tête haute et de diminuer le sourire qui s'était dessiné sur mes lèvres. Quand il nous a aperçues et qu'il a remarqué mon visage écarlate, il a froncé les sourcils. Comment allais-je lui expliquer la couleur que prenait ma peau à sa simple vue ?

J'ai fait en sorte de me ressaisir. J'ai dégluti tout en passant mes mains dans mes cheveux. Je lui ai souri et son regard insistant s'est détourné. Je venais d'éviter le drame. Mon amie n'a pas hésité une seconde à rire de la situation.

Assez souvent, les gens me taquent gentiment par rapport à toutes mes réactions physiques dans les situations embarrassantes.



J'ai l'impression de me ridiculiser ou de passer pour une personne qui ne sait pas contrôler ses émotions.

J'ai trouvé LA solution

Quand je rougis face à quelqu'un, c'est parce que je ne le connais pas ou que je cherche à bien faire. Mais une fois que j'ai appris à le connaître et que je me sens plus à l'aise en sa présence, je cesse de rougir, de bégayer et je n'appréhende plus ma prise de parole.

Plus les années passent, plus je remarque que si l'on feint une certaine confiance en soi, les autres y croient. J'ai trouvé LA solution : relever le menton en inspirant et prononcer les quelques mots que je veux exprimer sans hésiter. Ça prouve ma vivacité, la capacité de vivre de simples émotions. Car, en fin de compte, ce ne sont que ça. Des émotions.

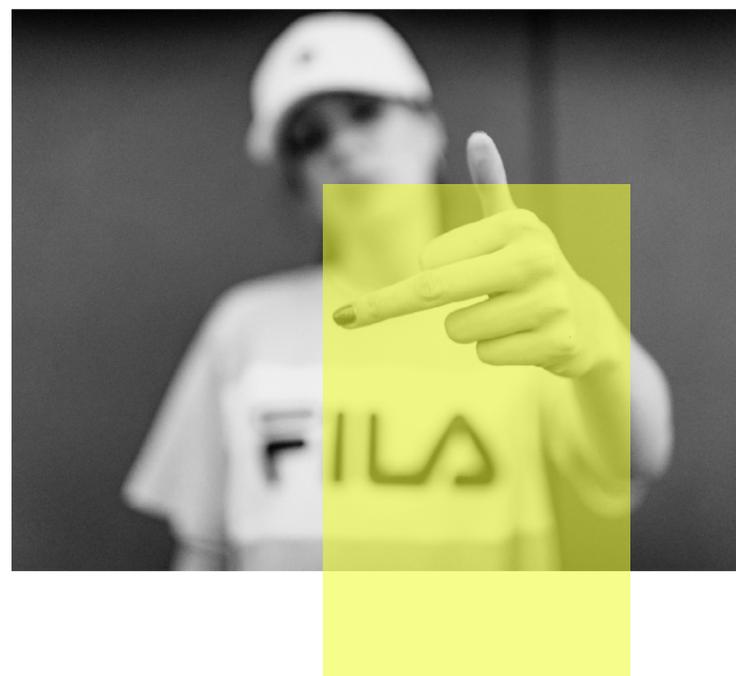
ANCOLIE, 15 ANS

J'aime être la fille qui fait peur

Pour Amandine, pas besoin d'être un mec ou imposante pour savoir se battre. Quand on la provoque, elle n'hésite pas, elle fonce.

Je n'ai pas une dégaine de personne qui fait peur. J'ai une dégaine de fille qui s'habille chez H&M. Les gens sont surpris de la violence que je peux avoir. Je ne saurais pas dire à quel moment de ma vie j'ai commencé à avoir cette haine des autres. Du plus loin que je me souvienne, elle a toujours été là.

Une fois, un garçon s'amusait à me rabaisser, à dire que le métier de pompier n'était pas fait pour moi. Qu'il fallait que je change d'orientation sous prétexte que je n'étais pas assez « musclée ». Je suis allée le voir, je l'ai énervé pour qu'il tape le premier, c'est ce qu'il a fait. On a enchaîné plusieurs coups jusqu'à se retrouver au sol. Il n'y a pas eu de « gagnant ». On nous a séparés, mais j'avais la victoire de lui avoir prouvé qu'il ne me faisait pas peur.



« T'es pas l'abbé Pierre »

Je me bats surtout pour les autres, rarement pour moi-même, et seulement quand c'est nécessaire.

Seulement quand la personne part trop loin dans ses propos ou a des gestes déplacés.

Et s'il y a du harcèlement. Je me bats pour défendre des personnes qui le méritent, des personnes qui n'ont rien demandé. Pour leur montrer qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils peuvent, quoi qu'il arrive, compter sur quelqu'un.

On peut penser que je les aide afin d'avoir leur reconnaissance : c'est l'inverse, je ne veux pas qu'ils me remercient, je veux seulement qu'ils aillent mieux, qu'ils se sentent protégés. On me reproche toujours de vouloir aider tout le monde. Ma mère me disait : « T'es pas l'abbé Pierre. »

Faire peur aux autres, ça me plaît

Quand les gens me voient, leur première phrase c'est : « Au début, tu me faisais peur mais en fait t'es trop gentille. » Sûrement parce que j'ose dire les choses qui ne plaisent pas, peu importe la personne en face de moi.

J'écris ça comme si j'en avais marre. Mais ça me plaît. Ça me plaît de faire peur aux gens, ça me plaît de savoir que personne n'ose me parler, ça me plaît leur réaction quand ils apprennent à me connaître. Les filles ne font jamais peur, c'est ce que les garçons racontent. Je suis là pour prouver que les filles peuvent autant faire peur que les garçons.

AMANDINE, 19 ANS

J'ÉTAIS « L'ENFANT PERTURBATEUR »

J'AVAIS LE PHYSIQUE D'UN ENFANT, MAIS CHAQUE ACTION QUE JE FAISAIS ÉTAIT CONSIDÉRÉE COMME DANGEREUSE. LES PROFESSEURS M'AVAIENT TOUJOURS DANS LE VISEUR.

JE SAVAIS QU'IL FALLAIT RESPECTER LES ADULTES ET SE SOUMETTRE AUX ORDRES SANS RÉTORQUER, MAIS JE N'ÉTAIS PAS D'ACCORD AVEC CETTE LOGIQUE.

JE DÉGRADAI LE MATÉRIEL SCOLAIRE, LES TABLES, LES CHAISES, JE SONNAIS L'ALARME INCENDIE. ÇA M'APPORTAIT BEAUCOUP DE PROBLÈMES, MAIS LE NIVEAU DE JOIE ET D'EXTASE ÉTAIT INÉGALABLE.

QUAND JE FAISAIS DES BÊTISES JE ME SENTAIS PLUS AIMÉ, PLUS LIBRE. AU-DESSUS DES AVERTISSEMENTS, DES PROFESSEURS ET DES RÈGLES.

ARTHUR, 16 ANS

Mon corps...

Depuis deux ans, Az change de coupes de cheveux et de vêtements pour explorer son identité de genre. Iel envisage aujourd'hui une réduction mammaire pour se sentir mieux dans son corps.

J'ai toujours eu les cheveux très longs. Si longs qu'ils balayaient presque le sol, si volumineux que je pouvais y planquer mes iris, si nombreux que j'avais tendance à m'y perdre. Puis, un jour, à 17 ans, je les ai coupés. J'ai découvert la sensation de fraîcheur sur ma nuque, c'était comme une vague qui venait lécher le sable sec. J'entendais un peu mieux le monde avec mes oreilles découvertes et je m'entendais un peu moins penser. J'ai laissé toutes mes larmes tomber au sol avec ma fourrure, j'ai découvert mon regard sur mon reflet.

Le problème quand on se découvre, c'est qu'on se sent un peu plus vulnérable. Le doute est venu me griffer le cou d'une main, et la peur est venue croquer mon estomac. Je voyais, j'entendais et je ressentais mieux tout ce qui m'entourait et tout ce qui m'entourait n'aimait pas que je me dévoile. Il y avait des proches qui ne m'aidaient pas. Les cheveux courts ce n'est pas pour les femmes, les hommes préfèrent les femmes aux cheveux longs, disaient-ils. J'ai coupé quelques cheveux et quelques lettres de mon prénom. J'étais celle-ù qu'on prenait pour la fille qui s'habille comme un garçon et ça m'allait. Mon pronom était « elle ».

J'ai arraché quelques sapes et quelques pronoms

J'ai toujours porté des vêtements près du corps. Si près que j'avais l'impression d'être un océan dans un verre d'eau. Ce vase me compressait, je n'arrivais plus à nager, je n'arrivais plus à respirer et je me noyais. Puis, un jour, à 18 ans, le vase a débordé, j'ai décidé de le briser. J'ai mis un t-shirt et un fute qui faisaient trois fois ma taille.

Je nageais dedans, ouais, mais je respirais. Je nageais dedans, ouais, mais impossible de m'y noyer. Le problème quand on nage, c'est qu'on croise quelques requins, et ceux-ci mordent plus forts quand ce sont nos proches. Le doute est venu me griffer le cou d'une main, et la peur est venue croquer mon estomac. Les vêtements de garçon ce n'est pas pour les femmes, les hommes n'aiment pas les garçons manqués, disaient-ils. J'ai coupé quelques cheveux et quelques lettres de mon prénom, j'ai arraché quelques sapes et un pronom. J'étais un garçon avec quelques formes en trop et ça m'allait. Mon pronom était « il ».

« il », « elle » et « iel »

J'ai toujours eu une forte poitrine. Si forte que je la transporte tous les jours comme deux boulets autour du cou. Avec le temps, ils deviennent plus lourds.



...est non-binaire

À chaque pas en avant – couper mes cheveux, changer de sapes etc., la main des gens prenait ma cheville et me forçait à faire un pas en arrière. Ils me disaient que j'étais une femme et qu'il ne fallait pas en douter, que seuls eux savaient ce qui me convenait, ce qu'il me fallait. À chaque pas en avant, ma main me prenait la cheville et me forçait à faire deux pas en arrière. Je me disais que je savais qui j'étais et qu'il ne fallait pas en douter, qu'être une femme c'est ça qui me convenait, qu'être une femme c'est ça qu'il me fallait.

Des amis queer m'ont appris qu'on pouvait être un homme avec de la poitrine, une femme avec les cheveux courts ou simplement un être humain. J'ai encore un peu peur de mettre en place des changements pour m'identifier à mon genre, par exemple cette future réduction mammaire, notamment à cause de la dysphorie (la détresse ou la souffrance des personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance). Selon les jours, je me genre au féminin, au masculin, ou de façon neutre et, selon ces jours, ma poitrine me convient bien ou ne me convient pas du tout. J'ai peur que la dysphorie revienne à la surface après mon opération.

Cependant, je suis persuadé-e que je serai bien plus heureux-se après ces changements, même s'il y a toujours des requins ou des obstacles. J'ai un mulet court, des t-shirts XXL et des binders. Je suis non-binaire et ça me va.

AZ, 19 ANS

Ma peau neuve se transforme en haillons et mon dos fatigue comme la branche d'un arbre en fin de vie. Puis, un jour, à 19 ans, j'ai décidé de couper mes seins. Ils me paraissent déjà moins lourds maintenant que je sais que ma réduction mammaire est au bout de la route. J'ai appelé mon médecin pour avoir une ordonnance me permettant d'effectuer l'opération – j'ai un bonnet F, en France, la réduction est gratuite chez toute femme ayant un bonnet D ou plus.

Ma consultation est dans quelques jours. Le problème quand on a encore du chemin à faire, c'est qu'on croise quelques obstacles, et ils semblent bien plus imposants quand ce sont nos proches. Le doute est venu me griffer le cou d'une main, et la peur est venue croquer mon estomac. Les petites poitrines ce n'est pas pour les femmes, les hommes préfèrent les fortes poitrines, disent-ils.

J'ai coupé quelques cheveux et quelques lettres de mon prénom, j'ai arraché quelques sapes et réuni quelques pronoms, je vais laisser tomber quelques tailles de bonnet en trop et quelques identités de genre qui me collent à la peau. Je suis ni une femme ni un garçon, je suis une femme et un garçon et ça me va. Mes pronoms sont « il », « elle » et « iel ».

M'identifier à mon genre

J'ai mis quelques années à comprendre quelle était mon identité de genre. Au lycée, j'avais quelques ami-es aux cheveux courts qui m'ont inspiré-e pour sauter le pas, d'autres avec des sapes qui faisaient trois fois leur taille, et d'autres qui ne reconnaissaient pas leur genre dans la taille de leur bonnet. Dans mon bahut, j'ai aussi rencontré des personnes transgenres, demigirl, demiboy, genderfluid, non-binaires, etc. qui m'ont permis de me trouver. J'ai eu beaucoup de repères sur lesquels m'appuyer, mais j'ai pris chaque décision seul-e pour essayer de me reconnaître dans mon corps.

MERCI !

Nous remercions très chaleureusement les jeunes de Haute-Vallée de Chevreuse qui nous ont fait confiance pour faire émerger et accompagner leurs récits.

Merci à l'équipe du Lieu, qui a organisé ce projet : Milena Alvarez, Sidonie Diaz, Armelle Ktifa, Cécile Le Meignen, Elisa Lemesle, Valérie Leroy et Manon Wuiard. Merci également aux artistes ayant participé au projet de création et de restitution 2022 : Marion Begin, Alexis Boullay, Margot Charon, Hélio Damas, Muriel Lefebvre, Claire Le Gal, Cécile Le Meignen, Benoît Lerat et Mathieu Parola, et à celles et ceux de la restitution 2023, pas encore connus au moment de l'édition de ce recueil.

Merci aux enseignant-es et acteurs et actrices culturelles et éducatives qui ont permis de mettre en oeuvre les ateliers d'écriture, et notamment à :

Florence Dombrowski, professeure documentaliste, Aurélie Blanchard, professeure de biotechnologies, Virginie Incagnoli-Polinacci, professeure de lettres, et Sandra Ribeiro, professeure de lettres et histoire au lycée Louis Bascan à Rambouillet.

Geneviève Dominois, professeure référente culture, Samira Lamsaad, professeure de droit et économie, et Azdine Zraezae, professeur de MSGN et marketing au lycée Jean Monnet à La Queue-lez-Yvelines.

Théo Epiphane, animateur, et Diankin Touré, référente animation jeunesse à la MJC/Centre social L'Usine à Chapeaux à Rambouillet.

Merci également aux communes de Galluis et La Queue-lez-Yvelines, et notamment à Fanny Cecille-Herreras et Pascale Vieilly, adjointes au maire.

LE LIEU
Résidences et ateliers à Gombouli



LB

L'usine à chapeaux
Maison des jeunes et de la culture à Rambouillet


**PRÉFET
DE LA RÉGION
D'ÎLE-DE-FRANCE**

Merci, enfin, à la DRAC Île-de-France et tout particulièrement à Nathalie Simonnet, conseillère action culturelle et territoriale, et Cécile Hauser-de-Bisschop, conseillère pour le livre, la lecture et en charge du plan EMI en bibliothèques et médiathèques, pour leur confiance et leur soutien renouvelé d'année en année.

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 : zep.media, ou dans nos médias partenaires : Libération, Ouest France, Konbini News, Urbania, le HuffPost, Dong! et Phosphore.

DIRECTION Emmanuel Vaillant

PARTENARIATS Haïrat Assoumani, Lorène Cornet et Maëlle Dietrich

COORDINATION ÉDITORIALE Nathalie Hof et Léa Robert

ANIMATION ET ENCADREMENT DES ATELIERS Rachel Andrieu, Nathalie Hof, Justine Irankhah, Marine Quéau et Paul Ricaud

ÉDITION ET RELECTURE DES RÉCITS Nathalie Hof, Paul Ricaud et Édouard Zambeaux

CONCEPTION GRAPHIQUE Salomé Dionisi

RECHERCHE ICONOGRAPHIQUE Salomé Dionisi

CONTACT redaction@zep.media

© **CRÉDIT PHOTOS** Ron Lach, Mizuno K, Sora Shimazaki, Aleksandr Neplokhov, Allan Mas, Kamaji Ogino, Chermiti Mohamed, Rachel Claire, Cottonbro studio, Karolina Grabowska, John Schnobrich, Sushant, George Pak, Darina Belonogova, Mike Von, Charles Etoroma, Thgusstavo Santana, Alfie Thompson, RODNAE Productions, Thiago Matos, Angela Roma, ShotPot, Jan Valle, Caitlyn Wilson, Mart Production, Hannah Xu, Mikoto.raw, Jonathan Borba, Inge Poelman, SHVETS production, Emily Rose, Polina Tankilevitch, Nima Sarram, Ricardo Henri, Leah Hetteberg, Sebastian Coman, Victor Freitas, Pawel Czerwinski, Kimson Doan, Darina Belonogova, Shane Aldendorff, José Nicolas/Hans Lucas, Jurien Huggins, Charles Etoroma, Jan Kopřiva, Collins Lesulie, Nelson Ndongala, Impermanent, Karolina Grabowska, Lan Johnson et Igor Miske

