Passages · *Témoignages 2023* · Toulouse



LIBERER LA PAROLE DES JEUNES

La Mission Locale de ***Toulouse*** accompagne les jeunes vers l'autonomie et l'emploi. Elle déploie un accompagnement global et individualisé pour leur permettre de devenir des citoyens engagés. C'est donc naturellement qu'elle s'associe à la ZEP afin de leur permettre de se raconter.

Leur donner cette opportunité, c'est aussi leur permettre d'avancer dans la réalisation de leurs projets. Ils sont en recherche de solutions avec leurs personnalités, leurs parcours, leurs choix, leurs convictions, leurs idées et leurs envies. De leurs vécus découlent aussi l'accompagnement qui leur est proposé.

La Mission Locale et la ZEP, en leur donnant la parole et en publiant leurs textes, se font l'écho de leurs réalités, de leurs aspirations et de leurs initiative. Leurs mots ont de l'importance !

« *On a tous quelque chose à raconter, même si on se dit que notre vie n'est pas passionnante, on a forcément quelque chose à partager peu importe le sujet. Et si ça peut permettre de se libérer un peu c'est la cerise sur le gâteau !* »

ZONE D'EXPRESSION PRIORITAIRE
ZEP

Mission Locale Toulouse

Découvrir que j'étais lesbienne a changé ma vie

Odré, 23 ans

Un article sur internet a aidé Odré à assumer son lesbianisme. Depuis, elle est une militante fière, amoureuse et épanouie.

En me baladant sur Twitter, je tombe sur un article : « *Suis-je lesbienne ?* » À la vue de ce dernier mot, mon cœur rate un battement et mon pouls s'affole. Ce n'est pas la première fois que je vois ce titre, mais je n'avais jamais cliqué. Par peur principalement. Peur du regard des autres, de sortir de la norme, mais surtout de la possibilité que j'aurais pu me mentir à moi-même pendant 21 ans d'existence.

Ce jour-là, la curiosité prend le dessus et je me mets à lire.
Au fur et à mesure de la lecture, des prises de conscience et des questionnements m'assaillent.
Je pense à mon rapport aux hommes : je n'arrive pas à imaginer être en couple avec eux, ils ont tendance à me dégoûter... D'un autre côté, je me sens illégitime à me définir comme lesbienne car j'ai eu de nombreux crushs masculins.
Mais cet article aborde justement le fait que de nombreuses lesbiennes ont relationné avec des hommes avant de comprendre qui elles étaient.

À la fin de cette lecture éprouvante, je me sens soulagée, j'ai obtenu des réponses à des questions laissées en suspens durant trop longtemps. Directement après, je m'abonne à des comptes de lesbiennes sur Twitter et trouve de nombreuses personnes partageant une expérience similaire à la mienne. Plus que des bribes d'expériences, je découvre une culture lesbienne qui comble un vide en moi.



Moi, porte-parole

Un mois après cette lecture et en partie grâce à ce que j'ai appris de ces rencontres virtuelles, je me sens prête à me définir comme lesbienne. J'en parle à mes amies, qui l'accueillent avec joie et fierté. Dans les semaines qui suivent, c'est physiquement que je m'assume. Je me fais percer, me rase les tempes, m'habille de manière moins féminine. Je me sens de plus en plus moi-même.

En avril 2021, je participe à la création d'un collectif nommé Riposte Lesbienne car je ressens un besoin de militer pour nos droits, mais également de placer les lesbiennes au centre de ma vie. Ce même mois, je fais mon coming-out auprès de ma famille. Je le fais par messages en allant droit au but, je n'ai pas envie de rendre ça solennel. Une fois envoyés, je jette mon portable en poussant un petit cri d'excitation. Les réponses arrivent sans tarder : « *Je m'en doutais* » ; « *L'important c'est que tu sois heureuse.* » Leurs messages me surprennent, pourtant il n'y avait pas de raison que ça se passe mal. Seulement, dans une société où l'hétérosexualité est la norme, je n'imaginais qu'une réaction négative.

J'ai toujours été timide, mais depuis cet épisode je m'assume encore plus. Lors d'un rassemblement pour la journée internationale de visibilité lesbienne à ***Toulouse***, je prends la parole devant une centaine de personnes. Le soutien et la fierté communautaire me donnent du courage. À ce moment-là, je réalise à quel point le lesbianisme est important dans ma vie.

Mon identité « butch »

Puis, je me rase les cheveux pour la première fois et je m'habille de manière masculine. En plus de lesbienne, j'adopte un nouveau mot pour me définir : celui de « butch », qui caractérise les lesbiennes dites masculines, les lesbiennes « visibles ». Je me sens plus que jamais moi-même.

Aujourd'hui, j'ai un groupe de potes lesbiennes qui sont extrêmement importantes dans ma vie, une vraie communauté, comme je n'en connaissais pas avant. Une petite amie dont je suis follement amoureuse et avec qui je me vois faire ma vie entière, ce qui me paraissait inconcevable quand je me disais hétéro.
Je suis militante à Act Up Sud Ouest, une association de santé communautaire LGBTQIA+ dans laquelle je me sens à ma place.
Ma personnalité, mon apparence physique, les personnes qui m'entourent et ma manière d'appréhender la vie...
Le lesbianisme a tout changé, c'est la meilleure chose qui me soit arrivé.

Papa, c'est fini

Angèle, 21 ans

Au divorce de ses parents, Angèle a vu son père sombrer dans l'alcool. Après des années à essayer de le soutenir, elle a décidé de s'installer loin de lui.

Dès mon adolescence, BAM ! Divorce de mes parents, vente de ma maison, mes frères majeurs qui se barrent, une mère en burn-out et un père alcoolique. Super la vision de l'avenir ! À 14 ans, je vivais entre deux appartements et j'étais devenue adulte. J'ai dû apprendre à me gérer et à m'occuper de moi-même car mon père n'était plus capable de le faire.

Ah bah forcément, en étant bourré du matin au soir et du soir au matin, difficile de faire la différence entre la zapette et la chaussure. Alors pour ce qui est du reste... Ma vision de mon père sobre, drôle et heureux s'est transformée du tout au tout. On dit que le rire est communicatif, mais la tristesse aussi. Mine de rien, supporter, encaisser et être patiente demande énormément d'énergie. Chose que je perdais dans cet appartement où nous étions trois : lui, moi et sa bouteille.

Un va-et-vient jusqu'à l'indépendance

Hop, une semaine chez ma mère et ça allait mieux, le plein d'énergies positives ! Puis, le retour chez le père, et c'était reparti pour la solitude et la culpabilité de le voir dans cet état, malheureux et jubilant. Je me forçais à rester chez lui, pour ne pas qu'il se sente davantage seul. J'ai fini par supporter de moins en moins de choses chez lui, à commencer par son odeur. Aujourd'hui, un simple contact avec lui m'est devenu difficile.

J'ai déménagé dans mon propre appartement l'été de mes 18 ans, à deux heures de route de chez mes parents. Aujourd'hui, j'ai 21 ans et je suis à sept heures de route de mon père. Je vis dans un nouvel appartement avec mon copain, et mon père ne sait quasiment plus rien de ma vie. Il m'y a obligée sans le savoir, ça ne l'intéresse pas et ça me rend presque heureuse, comme si c'était la preuve dont j'avais besoin pour comprendre qu'il ne méritait plus mon attention. Enfin un cadeau qu'il peut me faire ! Il n'est plus mon problème.



Celles et ceux qui m'écoutent

Ça fait un sacré moment que je fais des efforts ! J'essaie de comprendre pourquoi il réagit de telle manière, je tente une autre façon de parler en espérant qu'il y ait quelque chose qui change, mais il n'y a aucun retour de sa part. Alors, je me suis contentée d'accepter la situation. Il est devenu encore plus têtu, égoïste et centré sur lui, et ça ne bougera pas.

Bien sûr, je ne suis pas seule. Il y a ma mère qui m'écoute et qui est présente depuis toujours. Elle est accompagnée de mon beau-père qui m'apporte une nouvelle figure paternelle, qui est d'un grand soutien et toujours de bon conseil. Mes frères, qui ne parlent plus à mon père depuis des années, m'ont soutenue moralement depuis ma majorité pour « passer le cap » et finir par ne plus être affectée par les actions, ou devrais-je dire les inactions de mon père.

Ma meilleure amie et mon amoureux me soutiennent, m'écoutent et m'accompagnent. Tous et toutes ne portent aucun jugement sur mes décisions. Au contraire, ils vont dans mon sens et ça m'aide beaucoup. Je me sens comprise et écoutée.

Couper les ponts

Maintenant, je pense à moi et je m'autorise à être heureuse sans lui. J'avais fini par être constamment déçue à chaque contact et ça me démoralisait. Je lui ai laissé trop de chances pour se rattraper et renforcer notre lien, en vain.
Je suis partie d'un schéma familial tout à fait classique : un père, une mère, des frères et une maison. Ce que la société nous pousse encore à croire, c'est qu'on ne peut pas se construire et avoir une vie épanouie sans garder ce même schéma tout du long.

Ma vie d'aujourd'hui n'a rien à voir avec celle que j'avais commencée, et c'est tout à fait normal de couper les ponts avec quelqu'un qui ne nous correspond plus. En l'occurrence, mon père. On le fait bien avec un·e ami·e ou son partenaire, alors pourquoi pas avec quelqu'un de notre famille ?



Plus qu'une asso, ma deuxième famille

Antonella, 22 ans

Arrivée d'Albanie, Antonella a dû tout réapprendre. Grâce à une association, elle se construit de nouveaux repères.

Chaque été, l'association fait une fête où tout le monde se retrouve et partage un repas ensemble, comme une famille. Quand je suis arrivée en France à 17 ans, je suis entrée au lycée pour faire un CAP pressing. Là-bas, j'étais suivie par une assistante sociale. C'est elle qui m'a fait connaître Adepape 31, à ***Toulouse***.

L'association m'a beaucoup aidée. Ils m'ont permis d'avoir un logement que je ne payais pas. Dès que je parlais français, ils me reprenaient quand je faisais des fautes. J'y ai aussi fait des ménages comme bénévole, et ça me plaisait de participer.

Mais ils m'ont surtout aidée mentalement. Quand j'avais besoin de parler, ils étaient toujours là pour moi. Dans l'asso, il y avait une stagiaire que je voyais comme ma grande sœur. J'ai aussi été soutenue par Nathalie, une éducatrice. Aujourd'hui encore, je peux compter sur elle quand ça ne va pas. On discutait souvent de musique. C'était drôle !

Mieux comprendre la vie en France

J'ai été recueillie par mes grands-parents de mes 2 ans à mes 17 ans. Ma grand-mère m'a enseigné l'éducation albanaise. Elle m'a appris à respecter les autres, ne pas juger les gens, les aider, les écouter, mais aussi la politesse. Quand il y avait des invités à la maison, je devais faire le café, même quand ils ne le demandaient pas. Quand ils partaient, je devais dire « *merci* » et « *au revoir* ». Je devais aussi participer tous les jours aux tâches ménagères, comme le repassage. Aujourd'hui, je suis contente de savoir tout ça.

L'association m'a appris à respecter les choix des autres, notamment sur l'homosexualité. J'ai été élevé par des grands-parents traditionnels. On ne parlait pas de sexualité. En Albanie, l'homosexualité est taboue. C'est « malpoli » et pas accepté. Quand je suis arrivée en France, je ne comprenais pas qu'ici, ce soit différent. J'étais gênée. Dans l'association, il y a des filles et des garçons gays. Ils sont devenus mes amis, et j'ai compris qu'il n'y avait pas de différence !

Elle m'a aussi aidée à mieux comprendre la vie, ici, en France. Je trouve que les gens ne jugent pas et ne sont pas hypocrites. On peut parler ensemble. Par exemple, je trouve que les parents expliquent bien les choses aux enfants. Si un jour je suis mère, j'éduquerai mon enfant avec les éducations française et albanaise.

Mon SOPK, ce colocataire encombrant

Clara, 20 ans

Clara souffre d'un syndrome des ovaires polykystiques. Cette maladie méconnue, que les médecins peinent à soulager, impacte son quotidien.

Il y a un an, on m'a diagnostiqué un SOPK, un syndrome des ovaires polykystiques. Cette maladie hormonale touche une femme sur dix. En entendant ce diagnostic, je n'ai été ni surprise ni inquiète mais soulagée. Parce que c'était quelque chose que je soupçonnais. J'attendais juste qu'un·e médecin me le confirme. J'espérais aussi qu'on me propose un traitement, mais il n'en existe pas.Pas étonnant, cette maladie ne concerne que les femmes et ne met pas leur vie en danger, alors pourquoi s'en soucier ?

C'est certainement ce que les médecins (majoritairement des hommes) se sont toujours dit, bien que des recherches soient actuellement menées pour en savoir plus. Quelques jours de solitude après qu'on m'ait lâché ce diagnostic, mon médecin m'a proposé, comme « traitement », la pilule. Remède à tous mes maux, selon lui. Certes, mes règles sont irrégulières sans pilule mais c'est bien le symptôme qui m'embête le moins. Le vrai problème, c'est tout ce qui vient avec : surpoids, acné, anxiété, dépression.

Bref, des conséquences *à peine* embêtantes au quotidien…
J'ai alors craint que la pilule n'empire les choses, car elle apporte elle aussi son lot de problèmes.

Un diagnostic sans explication

Comme la maladie est incurable, j'ai aussi commencé à craindre que tous les symptômes qu'elle engendre ne disparaissent jamais. Les humeurs changeantes, les périodes de déprime, voire de dépression, la fatigue… Tout ça ne disparaît pas avec la fin de l'adolescence ! Le SOPK, c'est une puberté qui continue à l'âge adulte. Je dois vivre avec mon système hormonal défaillant. Avec des prises de poids constantes malgré mes efforts quotidiens pour avoir une bonne alimentation, et la difficulté pour perdre ces kilos. Comprendre l'origine de tous ces problèmes apparus au début de l'adolescence m'a d'abord fait du bien, mais au final je me sens encore moins en contrôle de tout ça.

Mon corps et mes émotions sont plus souvent gérés par ma maladie que par moi-même, ce qui est très frustrant. Mais le plus frustrant, c'est le fait que les médecins se fichent pas mal de tous ces symptômes « secondaires ». Mon médecin généraliste ne m'a parlé que du risque d'infertilité. Ne voulant pas d'enfant, ce problème n'en est pas un pour moi. Même si savoir que mon corps est potentiellement incapable de procréer sans l'aide d'une PMA (procréation médicalement assistée) m'a fait un peu de peine.
Il ne m'a pas laissé le temps de poser des questions. Il m'a vaguement conseillé de voir un·e gynécologue ou endocrinologue avant de mettre fin au rendez-vous. En partant, je me suis sentie perdue. Je me demandais si je devais vraiment donner de l'importance à cette maladie ou bien l'ignorer. J'ai donc pris rendez-vous avec une endocrinologue, pensant qu'elle serait spécialisée sur le sujet. Elle avait la même attitude détachée que les autres médecins et ne m'a parlé que des problèmes liés à la fertilité. Je suis repartie déçue.

Chercher des réponses seule

Ces expériences m'ont fait perdre confiance en les médecins. Depuis, je préfère me débrouiller seule en multipliant mes recherches internet. J'ai trouvé un peu plus d'informations sur les réseaux sociaux, où j'ai appris que la meilleure façon de gérer ce syndrome est d'adapter son alimentation. C'est ce que je fais, notamment en réduisant au maximum le sucre. Mais ces changements ne sont pas encore ancrés dans mon quotidien car j'ai moi-même fini par être indifférente face à ma maladie, comme les médecins que j'ai vu·es…

On en parle si peu… que j'oublie moi-même qu'elle existe. Avec la parole qui s'ouvre sur l'endométriose, je suis optimiste à l'idée que le SOPK soit le suivant à recevoir de l'attention. J'espère un vrai traitement un jour. J'aurais aimé recevoir un meilleur accompagnement, être informée sur l'adaptation de mon hygiène de vie. J'aurais aimé que ma maladie soit plus considérée.



Ma maison familiale sur WhatsApp

Mayange, 22 ans

La famille de Mayange s'est créée une maison virtuelle sur WhatsApp. Pour continuer à prendre leur café ensemble, même aux quatre coins du monde.

La première fois que je suis allée à La Réu- nion, c'était pour le réveillon 2016. Mon frère y habitait avec sa copine et nous avait annoncé sur « Teampart », le groupe WhatsApp familial, qu'il comptait faire sa demande en mariage. À la fin du voyage, mon père a acheté cinq porte-clés margouillat, le lézard emblématique de La Réunion. Il nous en a donné un à chacun en nous disant de ne pas les perdre, que c'était le symbole de notre tribu qui s'agrandissait. J'ai déménagé près de quatre fois depuis, mais j'ai toujours ce margouillat à mon trousseau.
Il me rappelle que peu importe où je vis, ils habitent toujours avec moi.

J'ai grandi au Burkina Faso. Dans une maison à 6 193 km et deux heures de décalage de l'appartement dans lequel je vis aujourd'hui, à ***Toulouse***. J'ai vécu à Montpellier, en Tanzanie, et maintenant ici. Ma sœur s'est envolée pour la Guadeloupe, pour Bordeaux, la Chine et enfin ***Toulouse***. Quant à mon grand frère, il a connu la Guadeloupe, Versailles et Toulon, avant de s'installer à La Réunion. Le petit dernier a eu 16 ans l'année dernière. Arrivé en France en août, à mes côtés, il vient de commencer son périple.

Déménager de Skype à WhatsApp

Mon père, lui, est né à Kongoussi, un village au nord du Burkina. Il est l'aîné d'une fratrie de treize, installée un peu partout dans le pays. D'aussi loin que je me souvienne, il a toujours eu le rôle de messager officiel de la famille. Mariages, baptêmes, examens, il était responsable de notre newsletter interne. À l'époque, il tapait chaque message sur son téléphone à clapet. Quand ma sœur est partie, on est passé du téléphone à Skype. En 2015, quand, moi aussi, j'ai dû quitter la maison, on a déménagé sur WhatsApp.
Avec le temps, les différents groupes WhatsApp ont fini par constituer une véritable maison numérique.

À mon départ, j'ai créé « Teampart » et mon père « Chernoutouce ». « Cher noutouce », c'est la formule par laquelle commençaient les messages de l'antique téléphone à clapet. C'est la grande cour familiale, avec mon grand-père, ma vingtaine d'oncles et tantes et ma cinquantaine de cousins. « Teampart », c'est la pièce à vivre d'une famille éparpillée, celle de mon père et ses enfants. On y discute entre nous et on échange quotidiennement.

Pourquoi « Teampart » ? Parce qu'on est une équipe de partenaires. On s'entraide, on vit ensemble à distance. Après le mariage de mon frère et l'emménagement de ma sœur avec son copain, leurs partenaires ont été ajoutés. Mais avec l'élargissement du groupe, une nouvelle petite pièce a été créée à côté : la « fafa », un groupe composé de la famille nucléaire [les parents et les enfants, ndlr]. C'est un peu le bureau à l'étage, où l'on discute des sujets plus sensibles avant de les partager avec le reste de la maison.

Notre café dans la cuisine virtuelle

Lorsque mon petit frère et moi avons trouvé un appartement proche de celui de ma sœur à ***Toulouse***, mon père n'a pas caché sa joie. Enfin ! Trois de ses enfants étaient réunis. Deux jours après notre arrivée dans cet appartement, un nouveau groupe, « Les Toulousains », est né. Une nouvelle pièce dans la maison virtuelle.
Je ne vais pas m'en plaindre : avec 497 notifications et plusieurs appels par semaine, tous ces groupes permettent de garder contact plus facilement. Sans oublier la traditionnelle réunion de famille du dernier dimanche du mois, « La Palabre ». Traditionnelle, à cela près qu'elle se fait en visio. L'évènement s'organise plusieurs jours avant, afin de s'accorder sur l'heure de rendez-vous. Lorsque l'on a entre deux et quatre heures de décalage entre nous, c'est compliqué.
Chez nous, on a la bougeotte et c'est héréditaire. On vit un peu partout sur la planète mais on habite tous ensemble sur « Teampart ». À défaut d'entendre la machine à café de mon père au petit-déjeuner, j'entends le son de mes notifications. Quasiment tous les matins, il nous dit à tous : « *Passez une bonne journée dans la bonne humeur* », et je le revois debout devant sa machine. Depuis La Réunion, mon frère répond avec une photo de son fils et lui, buvant café et biberon de bon matin.
À travers les messages et photos échangées, notre maison virtuelle est bien plus vivante que celle de mon enfance, aujourd'hui déserte.



Même en hôpital psy, on me prend pour un « fou »

Charles, 21 ans

À 17 ans, Charles découvrait l'hôpital psychiatrique. Révolté par les surdoses de médicaments et l'absence de consentement, il cherche maintenant à se soigner ailleurs.

Il y a semble-t-il 1 million d'années, je faisais mes balbutiements à la clinique de Cahors. Première fois chez les « fous », dans un hôpital psychiatrique. J'étais déprimé, globalement suicidaire, avisant les courbes capricieuses de mon humeur avec une curiosité accrue. À 17 ans, j'arrivais à la fin de ma vie et, pour être honnête, j'avais les deux pieds dans le ciment. Un mois et demi plus tard, sans grand-chose de neuf, j'étais dehors. Trois semaines encore après, je me réveillais en cellule d'isolement à l'hôpital de Leym, à 100 km de là.

Pas de télévision, pas d'ordinateur, pas de téléphone, pas de sortie, à peine de visites. 50 m² de jardin. Des pilules qui font faire dodo en guise de repas. À mon grand étonnement, c'était très différent de Disneyland. Ici, ils avaient échangé les mères de famille contre des criminels ayant plaidé la folie et des personnes délirantes aux comportements désorganisés et inquiétants.

Je m'occupais en solitaire. J'écrivais, je lisais Sartre, Kafka, Steinbeck. J'hallucinais des personnages d'une histoire que j'avais écrite enfant. Bref, autant d'activités en osmose avec ma situation. Tant que le médecin ne donnait pas son feu vert, je n'avais pas le droit de sortir.

Une semaine effacée de ma mémoire

J'ai eu la chance extraordinaire de retourner par trois fois dans la machine de l'hôpital psychiatrique. Une fois qu'elle nous tient, elle ne veut pas nous lâcher si facilement. À chaque séjour, je développais une aversion et une suspicion de plus en plus exacerbées envers ce milieu, au carton publicitaire pourtant si attrayant et propret. Je résistais aux médecins, je crachais les cachets qu'on refusait de m'enlever. Très tôt, j'ai entendu la manière répétée et appuyée dont les patients des hôpitaux se plaisent à dire : « *Les vrais fous, ils sont dehors.* »

En tout cas, les « vrais fous » qui se sont fait choper, dans leur esprit formidablement étriqué et normé, ce sont les personnes psychotiques : les schizophrènes, les schizo-affectifs, les personnes avec des troubles de la personnalité, et (je suis là-dedans, enchanté) les bipolaires supplément psychose. Ça, pour *eux*, ce sont les fous. Ces troubles-là, c'est la fin du monde. Des malades irrécupérables qui n'iront jamais nulle part parce qu'ils sont trop déconnectés, ou que la logique de leur réalité est bancale. À ceux qui pensent ça, j'ai envie de leur donner raison sur au moins un point en leur faisant découvrir le goût sophistiqué de mes phalanges.

Les « vrais fous » ne sont acceptés ni dedans ni dehors, entravés et privés de leur libre-arbitre. À 18 ans, j'ai demandé de mon plein gré une hospitalisation libre dans un hôpital psychiatrique pour me refaire une santé. On m'a shooté de manière si agressive que toute une semaine là-bas s'est effacée de ma mémoire. Semaine où j'ai pu faire n'importe quoi, mais surtout, où l'on a pu me faire n'importe quoi.

On m'a volé une semaine entière, tout ça pour être transféré sans mon consentement. Là où mes séances de psy ne semblaient pas répondre du secret médical, là où on m'a donné des médocs normalement utilisés ponctuellement pour les crises psychotiques.



Plus jamais enfermé

Alors, il tombe sous le sens que je me sente plus en sécurité loin des hospitalisations, des cellules d'isolement et des mises sous tutelle. Et qu'on se retrouve tous lors d'une nuit calme et chaude en bord de Garonne, au milieu de ceux qui cherchent à échapper à leurs propres entraves. Il règne une atmosphère urbaine, avec ses trois pauvres arbres penchés qui attirent les moustiques, et les éclairages industriels qui agressent l'œil à s'en cramer les rétines.
Tout le monde se connaît et personne ne saurait dire le nom de son voisin. Tourne une large gamme de substances diverses et variées pour contenter toutes les âmes, et la bienveillance est mot d'ordre. En soit, une idyllique variation des milieux toxicomanes, dans lesquels sont camouflés quelques-uns de ceux qu'on appelle « les vrais fous ».

La raison de ma présence lors de ces parades nocturnes s'apparente à une recherche de confort et de réconfort. Ce sont les soldes dans les rues de ***Toulouse*** ! Et on m'y offre pour une modique somme de quoi calmer cette rage, un endroit pour ne pas le faire seul et des camarades dénués de tout jugement.
Quand on dégote un psychiatre ou un psychologue, qui nous assure qu'il sera adapté à nous ? Qu'il ne sera pas raciste, homophobe, persuadé que le trouble borderline n'est qu'une nouvelle étiquette pour ce qu'on appelait hystérie ? Comment puis-je faire confiance à ces hommes et ces femmes qui, du haut de leur une heure trente de connaissance à mon sujet, ont le pouvoir de m'enfermer contre mon gré si mon témoignage ne les caresse pas dans le sens du poil ?

Je déteste jouer au jeu du « qu'est-ce qui est pire ? ,» mais là j'en connais aisément la solution. Je déteste me rendre compte de ma propre situation, celle d'un homme qui a envie de faire changer les choses, mais qui a peur que ses cris lui valent un petit séjour à l'hôpital psychiatrique.
Eh bien alors, oui, je traîne. C'est souvent préférable aux institutionnalisations forcées. Peut-être que si les fous sont dehors, c'est parce qu'on les en a trop souvent privés.

Bienvenue dans la coloc de la débrouille

Alex, 21 ans

Entre course à l'économie, récup et un chouïa de larcin, Alex et ses deux colocs affrontent la galère précaire ensemble.

Il est à peu près 21 heures, les étoiles brillent dans le ciel. Shaun et moi marchons pour rentrer à Mermoz, un quartier résidentiel toulousain, quand on se rend compte que c'est le soir des poubelles.
Ni une, ni deux, comme d'habitude, nous partons voir s'il n'y aurait pas de quoi récupérer à manger dans les poubelles du Aldi. On fouille quelques minutes et victoire ! Voilà une cagette pleine d'avocats un peu mûrs. Et des plantes aussi, ce sera bien pour décorer la cuisine. Rien d'autre, mais c'est déjà cool : on va faire plein de guacamole.

Cette quête de nourriture, c'est un peu notre quotidien depuis un an : entre précarité subie et récup consciente.
Ça fait sept mois qu'on vit à trois dans une coloc pour deux. Léa et moi avons nos chambres et Shaun dort sur le canapé-lit du salon. Sans mentir, on est un peu serré·es et parfois on se marche dessus… mais il y a une super entente entre nous.

Léa et Shaun sont mes meilleur·es potes. Léa est étudiante en troisième année d'anthropologie. Elle milite pas mal dans sa fac et touche les bourses. Shaun, c'est un petit mec trans qui s'est fait virer de chez lui à cause de parents transphobes. Il est inscrit à la mission locale et fait le contrat d'engagement jeune (CEJ), qui permet d'obtenir une rémunération contre quinze heures d'activités par semaine. Il cherche un CDI pour pouvoir déménager et avoir une chambre à lui tout seul. Quant à moi, je suis aussi inscrit·e au CEJ. Je cherche ma voie, quelque chose qui me plaît, en faisant des stages et du bénévolat dans plein de domaines et assos différentes.
Mais tout ça cumulé, ça ne nous rapporte pas beaucoup d'argent…

Des économies à l'anti-gaspi

Ça fait sept mois qu'on vit à trois avec 1 200 balles par mois, plus les APL pour nous aider. Du coup, ça fait 1 200 euros pour la bouffe, le reste du loyer, les charges, les sorties (on a une vie sociale) et les clopes. Autant dire que c'est un peu juste pour les courses. Avec environ 40 euros par semaine, comme on mange beaucoup, en cherchant les produits les moins chers, ça fait l'affaire : pâtes, riz, semoule, œufs, fruits, légumes, café, quelques gâteaux, du pain et du lait pour faire des gaufres.

On trouve aussi des solutions pour gratter un peu plus de nourriture : les poubelles des supermarchés une fois toutes les deux semaines ; la fin des marchés pour récupérer les invendus (légumes, fruits et plats cuisinés) le dimanche ; les applis de récup de nourriture genre Too Good To Go (vente à moitié prix de produits à la date limite de péremption) ; les assos qui distribuent des denrées alimentaires le lundi ; récupérer des trucs chez nos parents quand on rentre.

Pour les marchés et Too Good To Go, ça nous correspond bien, parce qu'il y a aussi une dynamique anti-gaspi intéressante et importante. Pouvoir récupérer des produits destinés à être jetés alors qu'ils sont encore bons, ça a un petit impact écologique et social au-delà de l'aspect financier. Même si cet impact n'est pas si important, c'est hyper cool de pouvoir faire notre part des choses.

Trouver des feintes

Je ne vais pas mentir, ça m'arrive aussi de voler dans les supermarchés. Je ne prends que certains produits, ceux qui sont trop chers pour moi, comme la viande, le poisson, les avocats et autres produits exotiques, le chocolat, le fromage. Je sais que je prends un risque, mais c'est le genre de denrées qui fait vraiment plaisir et chaque euro compte.

Pour les sorties, il faut aussi trouver des feintes ! On aime faire la fête, donc on se débrouille. Privilégier les bières en canette, les événements gratuits ou à prix libre, trouver des réductions sur les places de ciné et profiter des journées gratuites au musée.
C'est un peu difficile parfois, parce qu'on a 21 ans, pas d'emploi stable et peu de maturité. Toujours devoir trouver des solutions pour résoudre nos problèmes d'argent tout en continuant à profiter de la vie et se faire plaisir, c'est fatigant.

Je ne sais pas combien de temps cette situation va durer, je me vois encore faire les fins de marché dans quelques années, c'est toujours de la bonne récup ! Mais les poubelles, je ne sais pas… Pour l'instant, c'est une situation d'urgence : pas le choix, donc on prend les choses avec légèreté et on rigole bien.

Je pense que j'aurais moins bien vécu tout ça si j'avais été seul·e. Là, au moins, il y a du soutien, on galère ensemble et c'est presque fun.





J'ai le mal d'un pays qui n'est pas le mien

Alex, 25 ans

Après un séjour d'un an au Japon, Alex a mis du temps à atterrir en France et à faire le deuil de cette expérience forte, le rêve d'une vie.

« *Alors c'est fait ?*
— *C'est fait.* »

Je répète bêtement face à une mère émue par les retrouvailles. C'est fait. Sous le panneau des arrivées à l'aéroport de Blagnac, ce jeudi brûlant de juillet, je renoue peu à peu avec le sol français. 46 kilos de valise roulent derrière moi. Un an de vie comprimé dans deux grosses boîtes à roulettes. Je repense à tout ce que j'ai laissé là-bas. On ne peut pas mettre les amis en soute, c'est plutôt dommage.

« *C'était comment ?*, me demande Stéphane, mon beau-père, sur le même ton qu'un : "Il était bien le film ?" à la sortie d'un cinéma.
— *C'était bien.* »

J'élude, je suis peu loquace. Moi qu'on qualifie de pipelette en temps normal, j'ai des tonnes de choses à raconter et à demander. Pourtant, je ne sors que trois mots, avec l'impression de me les arracher de force.

En fait, je ne suis pas vraiment là. J'ai encore la tête ailleurs, à 9 720 km à l'est plus précisément. On est le 28 juillet 2020, il est 12h30, heure française, et j'atterris d'un an d'échange universitaire au Japon. C'est le rêve d'une vie que je viens de réaliser. Mais il y a quoi après ?

Un steak cramé dans un resto routier, quelques anecdotes de voyage pendant le café et trois quart d'heure d'écoute ininterrompue sur RTL2 plus tard, la voiture passe le péage de Castelsarrasin. La façade de la maison se dessine bientôt.
« *Tadaima !* » Ce qui veut dire : « *Je suis rentrée !* » Lorsque je pose mes bagages dans le salon familial, ça sent le bois, la pelouse tondue, c'est familier et à la fois tout nouveau. Ça sent le passé.

Des souvenirs plein la tête et les valises

Quelques heures plus tard, je range mes souvenirs dans mes vieux tiroirs. Ma vie japonaise peuple à présent ma chambre d'ado. Je prends quelques minutes pour contempler mes nouveaux trésors, entre fierté et nostalgie. À les voir confortablement installés à leur nouvelle place, je les entends me dire eux aussi : « *Alors ça y est, c'est fait.* » Les messages de mes camarades de dortoir m'informant qu'elles aussi sont bien arrivées posent le point final de notre aventure commune au Japon. Oui, c'est fait, c'est terminé. Il ne me reste plus qu'à l'accepter.

Quelques jours plus tard, je rembobine et réalise que j'ai survécu loin de tout ce qui m'était familier. J'avais à peine 21 ans quand j'ai décidé de tout mettre en pause pour réaliser le voyage dont j'avais toujours rêvé. Je suis partie un beau matin d'août pour 19 heures de trajet et deux escales. Je me suis perdue à l'aéroport Roissy-Charles-de-Gaulle, j'ai raté ma correspondance à Tokyo, et pourtant j'ai bien fini par arriver à Nagoya avec, certes une dizaine d'heures de retard et un gros manque de sommeil, mais intacte et sans avoir appelé maman en pleurs pour qu'elle vienne me sauver. C'était la fierté, la première chose que j'ai raconté en rentrant.

Ensuite, moi, petite chose craintive que j'étais, là-bas, j'ai été capable de sociabiliser avec un dortoir de 70 personnes venant des quatre coins du globe, j'ai tenu des cours de français, j'ai exploré des contrées sauvages des Alpes japonaises.
Je sais comment ouvrir un compte bancaire au Japon et comment le fermer, je sais déclarer un déménagement à la mairie, et même demander un visa de travail au bureau de l'immigration. Et je n'ai pas utilisé un seul mot d'anglais pour ça.

Maintenant que je suis rentrée, je suis l'experte du pays du soleil levant, l'historienne japonologue de référence dans ma famille.

J'ai ramené beaucoup de choses dans mes valises, et pas qu'une nouvelle console, des figurines de mon *anime* préféré, et des talismans de tous les sanctuaires shinto que j'ai croisés. J'ai aussi noué des liens solides qui traversent les frontières avec des colocs et camarades de classe qui étaient là-bas ma deuxième famille.



Désadaptée

Dans les jours qui suivent mon arrivée, je n'avertis personne de mon retour. Mes conversations se font toutes sur Line, l'équivalent japonais de WhatsApp. Sur « les frenchis » plus précisément, un groupe de discussion réunissant quatre autres Françaises de mon dortoir et moi. On vient de passer onze mois sous le même toit, à étudier, cuisiner, voyager, s'émerveiller ensemble. On sait qu'il faudra du temps mais on s'est quittées en se promettant de se revoir, « *en France ou ailleurs* ». Plus facile à dire qu'à faire. L'une d'entre nous est restée quelques jours de plus à Tokyo.

« *Le Japon sans vous, c'est pas pareil*, nous écrit-elle un peu déprimée.
— *Tu nous manques aussi*, répond tout le monde. *Allez, va dormir, il se fait tard chez toi.* »

Depuis quand « chez nous » est-il devenu « chez toi » ? L'émotion remonte, je ne la retiens pas. Je vais plutôt fuir dans les jeux vidéo.
Ma Switch est HS. Je dirige son chargeur vers la prise. Ça bloque. Je capte le problème, regarde le câble et la prise sur le mur d'un mauvais œil. C'est un chargeur japonais. Je m'affale sur le lit, c'est la goutte d'eau et je déborde. Je comprendrai plus tard pourquoi l'incident m'a submergée. À chaque inclinaison en disant « *au revoir* », à chaque mot japonais venant plus vite que le français, à chaque petite habitude japonaise ayant la peau dure, je comprendrai qu'à l'instar de mon chargeur, je suis désadaptée.

Les premiers mois de mon retour glissent sous le signe de la régression. J'ai beaucoup de choses à reconstruire. Reprendre les études, retrouver un appart, renouer avec les camarades restés ici. J'ai l'impression de repartir de zéro dans un environnement où je ne me projette pas. Où je ne me reconnais pas non plus. J'ai du mal à me glisser dans ma peau d'avant.

Prolonger mon « rêve japonais »

Mon esprit est doué pour se tapir dans le déni et tout devient une excuse pour prolonger mon « rêve japonais ». J'achète du miso pour ma traditionnelle soupe au petit-déjeuner. J'écoute de la pop japonaise, je regarde des animes du matin au soir. Je compare tout, tout le temps : « *Au Japon, c'était…* » ; « *À Nagoya, j'ai…* »

Comment se réadapte-t-on à son propre pays ? Comment reprend-t-on sa vie telle qu'on l'a laissée avant de partir ? Comment se construit-on un nouveau rêve ? Et si ça ne revenait jamais ? Et puis, le temps fait le travail.
Peu à peu, je réapprends à manger sucré le matin. Je me fais à l'idée que les magasins sont fermés le dimanche. Je retraverse au rouge au passage piéton. Je pense de moins en moins en japonais.

Un pincement persiste, malgré tout, au fond de moi. Il me prend à la gorge quand je vois des stories d'amis retournés là-bas. Ça fait trois ans maintenant que je suis rentrée, et je bâtis l'avenir en France pas à pas.

Mais parfois encore, je tape sur la barre de recherche de Google : « *J'ai le mal d'un pays qui n'est pas le mien.* »

J'étais le défouloir de service

Angélique, 18 ans

À 17 ans, Angélique décroche un poste de serveuse et se retrouve confrontée à l'âpreté de la vie active. Un an plus tard, sa recherche d'emploi est un combat quotidien.

27 septembre 2021. Dernière année avant ma majorité. Ce jour n'est pas seulement mon dix-septième anniversaire, c'est aussi celui où je décroche mon premier contrat de travail. Ma toute première expérience professionnelle.

Je prépare le repas du soir, quand mon téléphone affiche un numéro inconnu. Toujours occupée par le repas, je décroche tant bien que mal.

« *Allô Angélique ?* »

Je reconnais cette voix masculine, celle du patron du restaurant où j'ai passé un essai le vendredi précédent ; un restaurant italien à la décoration plutôt discutable aux Sables-d'Olonne, mais je ne suis pas là pour être décoratrice d'intérieur :
« *On aimerait te proposer un contrat. Tu commences vendredi soir, ça te va ?* »

Pardon ? C'est vrai ? MON PREMIER CONTRAT ? JE SUIS SERVEUSE ?!

Une immense joie m'envahit, j'ai envie de l'annoncer à des centaines de personnes, mais je ne laisse rien transparaître au téléphone et laisse sortir un simple « *super, à vendred*i ».

Humiliations en série

Un mois est passé. J'ai fait connaissance de toute l'équipe. L'ambiance est froide mais j'apprends mon métier peu à peu et suis remplie de motivation. L'équipe ne semble pas m'aimer beaucoup. Un soir, Louise, ma supérieure, n'hésite pas à m'humilier en plein service devant tous les clients. J'ai fait une erreur : je débarrassais une table au fond du restaurant, trois personnes sur cinq avaient terminé leur pizza, mais ma cheffe de salle m'avait dit que je ne devais débarrasser que ceux qui avaient fini. Alors, elle me crie dessus, devant les clients :
« *Angélique, qu'est-ce que tu fous ?* »

Pardon ? Pourquoi ? Qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai pourtant bien fait ce qu'on m'avait demandé… Bien sûr que non. Je ne sais même pas ce que j'ai fait, j'ai foiré. Ce n'est pas de ma faute. C'est de ma faute. En une seconde, des pensées contradictoires m'envahissent l'esprit.

« *Tu ne vois pas que ces deux personnes n'ont pas terminé ?* », me fait-elle remarquer avec un air hautain et condescendant.

Je ne sais pas où me mettre. J'ai les joues rouges et le regard baissé pour éviter ceux des cinq clients. Mais quand je lève la tête, contrairement à ce que je pensais, leurs yeux sont remplis d'incompréhension et de compassion. Je repose leurs assiettes en m'excusant une demi-douzaine de fois.

Assignée au « run »

Un mois plus tard, j'ai comme le sentiment d'être l'esclave de toute l'équipe. Les tables et les tâches s'accumulent à chaque service.
« *Angélique débarrasse la 42* » ;
« *Amène les desserts de la 18* » ;
« *Redresse la 36* » ;
« *Tu as oublié le pain à la 20* » ;
« *Tu auras des boissons à la 36* » ;
« *Il manque l'huile pimentée à la 320* » ;
« *Redresse la 20* » ;
« *Tu as oublié la carafe d'eau à la 56* ».

Les seules fois où on m'a confié d'autres rôles que le « run », c'était pour dix minutes, pendant que ma supérieure et un collègue prenaient le temps d'aller fumer en plein service.
Le « run », le rôle qu'on me donne à chaque service, c'est celui qui est le moins respecté : débarrasser, amener les plats, les boissons, les desserts, redresser les tables, encore, encore et encore. On ne m'a jamais confié l'accueil, le bar ou la prise de commande.

Un jour, mes deux patrons me convoquent à la fin d'un service toute seule. « *Tu vas devoir t'améliorer et changer de comportement ou on va devoir s'arrêter là* », me disent-ils. Tiens. Une menace de licenciement, quel étonnement…

Trois mois sont passés. Je fais maintenant des services sans aucune erreur et suis devenue suffisamment rapide pour assurer le service correctement. J'arrive à avoir un semblant de fierté. Mais les remarques et demandes incessantes ne se sont pas arrêtées. On me traite et me parle toujours de la même manière. On ne m'a toujours pas félicitée une seule fois pour le travail que je fournis. Je fais des crises d'angoisse avant chaque service et des crises de larmes après. Parfois, des larmes arrivent pendant.



Le Nouvel An, jour de ma démission

Le dernier soir avant Noël, tout est devenu trop pesant. Je prends mon téléphone pour envoyer un message à une collègue qui ne travaille pas, devenue une amie, lui disant que ma démission ne devrait plus tarder. Leurs remarques m'énervent, les crises de larmes et d'angoisse m'épuisent. Je rédige mon message le plus vite possible afin de reprendre mon service. Mais Louise arrive à ce moment, le remarque et le rapporte à ma cheffe. Elle me prend à part pour me reprocher mes erreurs et mon comportement soi-disant exécrable. Mes larmes coulent et, quand je reprends mon service, mes yeux sont encore rouges. Je sers une table qui le remarque. L'un des clients me demande si ça va. Cette attention me fait plaisir, plus que tout.

Le 1er janvier 2022, ma démission est donnée. Je souffle, sans comprendre pourquoi le fait d'avoir déposé un petit papier me fait autant plaisir et me libère d'un tel poids. Bien que la restauration me passionne, ce restaurant et cette expérience ont réussi à m'en dégoûter.

Septembre 2022, nouveau départ. Je rencontre et découvre ***Toulouse*** qui ne me plaît pas aux premiers abords, et ne me plaît toujours pas six mois après. Habituée à la banlieue parisienne, cette grande ville me semble terriblement vide et petite. Je prie pour retourner à Paris le plus vite possible.

En attendant, je me bats pour trouver du travail. Les refus s'enchaînent et le besoin d'argent est là : je dois aider mon compagnon à payer ses charges et factures. Je me rends compte que cette bataille n'est peut-être pas adaptée à mon âge.
À 18 ans, je mène un combat normalement réservé à des personnes beaucoup plus âgées. Mais l'entièreté de ma vie s'est déroulée de cette manière. Je me débrouille seule. Je m'y suis habituée.


Voie
1C
Voie
1

Devenir (presque) indépendante à 17 ans

Charly, 19 ans

Après avoir quitté une situation familiale compliquée, Charly s'est lancée dans sa quête d'autonomie. Un chemin semé d'embûches mais aussi de petites réussites.

C'est le début de l'été, je viens d'obtenir mon baccalauréat et j'arrive sur le quai de la gare Matabiau à ***Toulouse***, accompagnée de mes valises, d'un sentiment de liberté et de soulagement. Je prends mon indépendance, un mot que je n'aurais jamais pensé employer à 17 ans.

J'ai réussi à m'éloigner de ma famille, où les relations sont compliquées. Mes parents se sont séparés, ma mère est dépressive, mon père est seul et alcoolique. Je dois grandir mentalement et m'accepter physiquement ! J'ai juste envie de penser à moi et à mon avenir.

Mon désir d'indépendance est arrivé pendant mes années de lycée, quand la situation familiale a commencé à se dégrader. Quelques mois après que ma mère se soit remise avec quelqu'un, j'ai compris que j'avais tout intérêt à quitter la maison. Et qu'il fallait que je sorte du déni : la situation de mes parents me faisait souffrir et je devais prendre de la distance.

J'ai donc pris la décision de vivre en internat. Le week-end, je vivais avec ma sœur et ma mère, de moins en moins présente au fil des mois. Régulièrement, les parents de mon copain m'ouvraient leur porte et m'accueillaient pour que je puisse souffler et me changer les idées. J'ai pris conscience que je me sentais mieux à l'internat ou avec mon copain qu'à la maison.

Lorsque, début juillet 2021, j'arrive enfin à ***Toulouse***, je prends le métro pour rejoindre ma sœur et l'amie commune qui nous héberge pour l'été. Elles sont aussi heureuses que moi. Nous savons qu'on va passer un été de folie. Je me trouve un job d'un mois pour partir en vacances par la suite.

L'été passe et après cette longue attente à vouloir être autonome, ma vie indépendante, ou presque, démarre. Avec ses hauts et ses bas...

Vivre en coloc, seule ou en couple ?

Je commence des études de sociologie, le premier semestre se passe bien, ça me plaît. Je touche la bourse universitaire pour avoir un logement et subvenir à mes besoins. Je vis en colocation avec ma sœur, mais des tensions surviennent et on décide d'y mettre fin. C'est le début d'une période compliquée niveau logement. Je retourne d'abord chez mon amie pour une période de deux mois. Début décembre, j'obtiens enfin mon appartement au Crous. J'y vais une fois, une seule, juste pour voir ce que ça donnerait, moi, seule, autonome, dans un 9 m². Quelques semaines après, j'emménage chez mon copain, la meilleure décision.

Chez moi, j'étais habituée à ne voir ma famille que très peu et j'avais toujours eu le sentiment d'être bien lorsque j'étais seule. En ville, c'est différent : sans repères, le fait de déménager d'appartement en appartement et de s'y trouver seule n'est pas facile.

Cette expérience me permet de me confronter à mon angoisse de la solitude. Au niveau de l'amour et de l'amitié, j'ai toujours eu ce besoin d'être aimée et rassurée par peur que l'on me laisse tomber. Parfois, quand je pense au fait qu'un jour je pourrais me retrouver seule et abandonnée par mon entourage, ça me rend très vulnérable.

Trouver sa voie

Nous sommes maintenant en janvier 2022 et j'ai décroché des cours en amphithéâtre. Je ne vais plus qu'aux travaux dirigés afin de ne pas perdre ma bourse. J'ai plus envie de gagner ma vie que de poursuivre mes études.

Je dois renouveler ma carte d'identité, puis faire ma carte vitale et ma carte bancaire, seule et avec mes propres moyens, à 18 ans. Je commence à chercher un petit boulot et, de fil en aiguille, je suis embauchée pour garder deux enfants de 3 et 8 ans, huit heures par semaine. Je commence à travailler avec cette famille incroyable.

D'habitude, j'ai peu confiance en moi dans la vie de tous les jours, surtout à l'oral. Je suis comme un enfant, je stresse, j'angoisse et j'ai peur. Peur de me tromper, d'oublier ce que je veux dire ou de dire une bêtise. Mais cette fois, je sais que j'ai réussi seule et je suis fière de moi.

Après quelques mois, j'obtiens un CDI. Malgré le salaire qui n'est pas très élevé, j'arrive à m'en sortir, avec un peu d'aide de mon entourage en plus. Bien sûr, je me prive de certaines choses pour avoir une vie à peu près normale. Mais je me rapproche chaque jour de ma totale indépendance.

Je danse comme je respire

Hugo, 22 ans

Hugo a commencé la danse dans le ventre de sa mère. Passionné, il n'envisage pas la vie sans danser. Il en a même fait son métier.

J'arrive dans mon appartement, j'enlève mes chaussures, me place au milieu de mon petit espace de 4 m² et commence à m'étirer. D'abord la tête, essayant de détendre un maximum les muscles de mon cou, puis je fais pareil avec les épaules, le dos, les hanches, les mollets et je finis par les pieds. Ensuite seulement, je commence à me mettre en mouvement.

Ça, c'est ma routine quotidienne de danseur.

Mon domaine de prédilection est le hip-hop. Plus qu'une danse, c'est un mode de vie, jusqu'au style vestimentaire. Je me réveille hip-hop, je dors hip-hop. Je pourrais passer des journées entières à écouter des titres d'Ateyaba, La Fève ou encore Yuz Boy. Je reste quand même attaché aux grands classiques, avec des artistes comme Nas, Mobb Deep ou les NWA. Je pratique aussi d'autres styles de danse : le breakdance, le contemporain, le classique, le jazz, la salsa et la house.

La danse, c'est toute ma vie.

Quand j'étais dans le ventre de ma mère, jusqu'à deux semaines avant ma naissance, elle donnait des cours. Je n'étais même pas né que je dansais déjà. Depuis, j'ai toujours cherché à suivre un rythme, à bouger, à créer, à me défouler, à m'exprimer. Avant même de savoir parler. C'est mon moyen naturel d'expression.

Ce qui me plaît dedans, c'est qu'il y a une infinité de possibilités. La seule barrière est l'imagination. C'est le moyen de m'ouvrir au monde et de donner un sens à ce que je fais tous les jours, le pourquoi je me lève le matin, ma motivation au quotidien. Bref, c'est ma passion.

Mais c'est aussi mon métier.

4 m² d'intimité pour créer

Je suis tout fraîchement diplômé d'une grande école de danse urbaine et à la tête d'une petite compagnie de six danseurs appelée Nozomu. Avec la compagnie, je suis en train de préparer un spectacle. C'est pour moi un grand accomplissement, un pas sur la voie qui me permettra d'en vivre.

Malgré cette étape franchie, j'ai encore besoin de cet espace de 4 m² au cœur de mon appartement pour affronter la vie, ce qu'elle a de beau et de moins beau. Un petit espace dans lequel il se passe des choses très intimes. Un milieu où personne n'est là pour juger ce qui sort de mon imagination, où aucune guerre d'ego pour savoir qui est le plus fort ne fait rage ; comme l'on peut en trouver lors de battles de danse ou même d'entraînements. Un lieu où je suis moi-même, où je n'ai pas besoin de justifier ce que mon corps ressent.

Merci à la danse de me permettre d'échapper à une réalité parfois teintée de gris et d'y mettre énormément de couleurs, de m'aider à exprimer certaines émotions qui parfois sont compliquées à faire passer par la parole, de me donner l'impression d'être quelqu'un. Elle me permet de me raccrocher au rythme de la vie, de me sentir en accord avec moi-même, d'échapper à mes doutes et les transformer en espoir.

Reconnecter au monde dans chaque geste

Moi qui me sens toujours complètement déconnecté de la réalité, quand je danse, je me reconnecte au monde qui m'entoure. Chaque fois que j'exécute un mouvement, un sentiment d'apaisement me transperce, je me sens léger, libre.
Et je ressens comme des électrochocs dans mon cerveau quand je découvre de nouveaux mouvements ou simplement de nouvelles manières de les exécuter. Dans le rythme, la texture que je peux leur accorder, l'intention que je peux y mettre.

Il n'y a pas un jour où je ne danse pas, au minimum une heure par jour. Il me suffit d'une musique, d'un air, parfois juste d'une mélodie, et même sans ça, je me crée mon propre rythme dans ma tête. Comme si j'écrivais une partition avec, comme base, le rythme de mon corps.

Mon corps est mon outil de travail, je suis obligé d'en prendre soin. Malgré cela, les blessures font partie de mon quotidien et je me prépare beaucoup pour les prévenir. J'ai souvent eu des entorses ou des contractions musculaires dûes à l'entraînement intensif. Pour chacune d'entre elles, j'ai trouvé un nouveau moyen de m'entraîner. Une fois, je me suis cassé la clavicule, j'avais les bras bloqués, impossible de les bouger sans douleurs intenses. Tant pis, je me suis entraîné au niveau des jambes en laissant le haut de mon corps au repos !

La danse est un tout pour moi : mon mode de vie, ma manière de m'exprimer et de vivre.


Bâtiment H

Je cours après ma vie d'artiste

Mani, 23 ans

Entre ses projets artistiques et la nécessité d'assurer sa vie au quotidien, Mani a le sentiment de courir constamment contre la montre.

Cette opportunité ne se représentera pas deux fois. C'est le printemps, je me suis inscrite à un concours de musique avec des potes quelques jours plus tôt. Voilà maintenant trois ans que je me produis sur scène et organise des concerts avec mon collectif de musicien·nes, d'auteur·es et d'interprètes. Dans deux mois, je vais devoir prouver ma détermination, mon travail et surtout mon amour pour la musique.
Je dois composer de nouvelles histoires et offrir des sons qui marqueront les esprits. Il me faut donc du temps pour créer, écrire et répéter, tout en essayant de lutter pour ma survie entre le boulot, mes obligations, mes loisirs et la flemme…

Je travaille pour payer mon loyer, me nourrir, m'habiller, et vivre un minimum dignement. Depuis que j'ai fini mes années de lycée, je me retrouve toujours à sec, d'argent et d'énergie. Quand on est jeune, je veux dire un·e jeune dans cette époque, mon époque, courir après le temps, c'est quotidien. En tout cas, pour moi c'est devenu une routine, un train-train. Tant de mots que je déteste en une seule phrase.

Marathon d'une jeune en galère

J'ai 21 ans, je veux vivre de mon art, la poésie et la musique, et là, j'ai l'occasion de préparer un spectacle et de réaliser l'un de mes rêves : faire une des plus belles et grosses scènes de ma ville, accompagnée de mon équipage. Mais j'ai besoin d'argent.

Alors du lundi au samedi matin, mon réveil sonne à 8 heures. Je prends une douche, me brosse les dents, m'habille vite fait et pars de l'appartement dont je suis locataire et qui me coûte un bras. Je suis vendeuse dans une boutique de vêtements qui m'a embauchée à plus d'une heure de transport de là où j'habite. Est-ce que je l'ai choisi ? Pas vraiment, mais je ne pouvais plus vivre à droite à gauche, il me fallait mon chez moi.

Je vais chercher mon courage, comme je cours derrière le bus qui doit me déposer à l'heure au travail, sinon je devrai rendre des comptes à ma patronne. Quand je m'autorise à ne pas avoir honte ou à ne pas m'en vouloir d'être juste une jeune en galère, je cours au Secours populaire ou aux Restos du cœur dès que je débauche. À chaque loyer impayé ou à chaque amende reçue et mise de côté sans penser aux conséquences, je ne dors pas de la nuit, et cours après des solutions.

Nous sommes à moins d'un mois de la date fatidique. Me revoilà en sursis, en train de courir après chaque seconde qui passe pour avancer sur le concert qui arrive.

Le sens des priorités

J'ai finalisé l'écrit de mes textes et suis très fatiguée. J'ai hâte, j'ai peur, mais j'ai envie de faire ce concert à fond. Maintenant, on répète tous les deux jours. Le soir, quand je sors du magasin, je dois aller au studio. Mais ça me saoule : il est à l'opposé du quartier où je vis et on finit assez tard, car on se doit, pour nous et le public qui va venir nous écouter, de créer une scène harmonieuse et authentique. Sinon nous n'irons pas jusqu'en finale. Je me fiche de gagner un prix mais je veux qu'on passe ce moment tous et toutes ensemble, et qu'on soit fier·es de nous.
Trois jours avant le concours, je me fais virer de mon taf. D'après ma responsable, je ne rentre pas dans les cases et ne comprends pas le mot « priorité ». Elle me conseille d'être plus adulte à l'avenir et je lui réponds le sourire aux lèvres que je suis encore trop jeune pour ça !

Je rêve toutes les nuits d'en finir avec cette course contre le temps qui m'impacte physiquement et moralement au quotidien, comme une montre qui me lacère le poignet. Mais nous allons en finale, et je me construis l'un des plus beaux souvenirs que je pouvais espérer. Je réalise que je suis enfin arrivée à la fin du parcours. Alors je jette cette montre, sans même me retourner.



Vivre de chantiers et d'écriture

Marcos, 20 ans

Marcos redoute le vide. Il le comble de brouillons littéraires, de chantiers pour gagner un peu d'argent, et de bénévolat pour espérer.

Mes journées sont complètement hachées. Sur la petite table du train, quelques feuilles gribouillées et des papiers administratifs. En regardant par la fenêtre, le train a l'air de glisser sur les champs qui nous entourent et les Pyrénées sont déjà loin.

Je rentre à ***Toulouse*** après un chantier de trois jours en Ariège pour le compte d'un vieux paysan qui avait besoin de refaire sa toiture. Un ancien ami de mon père qui pensait sans doute que je continuais l'affaire familiale, mais qui s'est rapidement rendu compte que le vertige n'était pas une bonne qualité pour un soi-disant charpentier...

Au fond de mon sac, je retrouve un vieux papier taché de café que je pose à côté des quelques billets de 50 euros qu'il a bien voulu me donner. Il faut que je trie mon bordel ! Entre les poèmes, les articles et les nouvelles, mes doigts dansent dans les factures mensuelles.



Ma procrastination, ce piège mortel

Cette multitude de feuilles me réconforte, je préfère le trop plutôt que le rien. Le vide dans une vie ou même dans une journée m'effraie constamment, et toutes ces pages m'aident à oublier ma procrastination naturelle. Parfois, comme un piège mortel, elle s'installe et ne part pas pendant des semaines. Parfois, je m'active, fais plein de choses, mais j'ai toujours peur qu'elle revienne. Face au vide qu'il faut combler ou peut-être cacher, je remplis mes journées et mes week-ends avec des brouillons ou une truelle.

Quand le lundi je me retrouve sur un chantier à trier du carrelage pour gagner ma vie, le mardi j'écris pour essayer de gagner ma vie. C'est un équilibre fragile que je maintiens depuis ma sortie d'études de philosophie. Il y a certaines choses que je dois faire et d'autres que je veux faire. Mon quotidien se résume alors à ça, je vacille et navigue entre les projets d'écriture et les tafs alimentaires.

La vaste mosaïque de papiers qui s'étale de plus en plus sur la table, au fur et à mesure que je déballe mon sac, représente un paysage d'informations. Sous le tas de factures agrafées, des brouillons de nouvelles pas terminées qui continuent de m'animer.

Espérer à la table d'un bar

À côté du travail au black et de mes sessions d'écriture, je participe comme bénévole à plusieurs événements culturels. Encore un échappatoire ? Ou une activité qui me donne de l'espoir ? En tout cas, ce soir, après avoir passé la journée à poser des tuiles sur un toit, je dois retrouver en ville un groupe de bénévoles pour un festival de cinéma. On doit préparer la programmation de films pour l'année qui arrive. Tout le monde se retrouve dans un bar pour discuter pendant près d'une heure. Le groupe est motivé et une énergie commune se dégage.

À ce moment-là, tout semble s'accorder, la sensation de faire partie d'un tout glisse jusqu'à mes mains. Mes notes prises pendant la réunion sont pour moi la photographie du bar. De ces tables en bois trop petites pour accueillir toutes les bières, de l'odeur des tortillas qui passent dans les mains du serveur. Ce petit bout de papier sans grande ambition, je le rajoute à ma mosaïque, pour contempler plus tard la trace écrite d'un chemin qui évite l'ennui et la procrastination.

Mes premiers pas de militante écolo

Zed, 22 ans

Depuis son engagement dans une asso, Zed veut devenir végétarienne. Mais la transition n'est pas facile quand on vient d'une famille où manger de la viande est une tradition bien ancrée.

De base, j'adore la viande. D'aussi loin que remontent mes souvenirs, on a souvent eu de la viande aux repas de famille, que ce soit du foie gras, du chevreuil ou du sanglier. Je suis petite-fille de chasseur. Ma grand-mère, elle, était très amie avec un éleveur qui gavait les canards (une technique d'élevage consistant à les nourrir abondamment durant une période très courte, ce qui permet d'obtenir des foie gras et des magrets). Manger de la viande, dans ma famille, c'est comme une sorte de tradition.

Mes parents ont quand même beaucoup réduit notre consommation de viande. Pour en consommer de meilleure qualité et locale, mais aussi par éthique, pour le bien-être animal. Certaines interrogations ont aussi commencé à surgir dans mon esprit. J'entendais beaucoup parler de la maltraitance animale au sein des élevages, mais aussi du réchauffement climatique et de la déforestation.

Ça a provoqué chez moi une énorme anxiété et une peur immense pour l'avenir de la planète. J'avais envie de militer, mais je ne savais pas par où commencer, ni de quelle manière m'y prendre et quels outils utiliser.

Le déclic en service civique

En mai 2022, après une orientation ratée, je commence une nouvelle aventure en tant que service civique, au sein d'une association militant pour l'écologie. Elle met aussi en avant les gestes écoresponsables lors des événements culturels. Je me retrouve à trier les déchets dans les festivals ou les marchés de Noël, à nettoyer des toilettes sèches, à distribuer des cendriers de poche et à faire de la sensibilisation auprès de familles, d'enfants et de lycéens.

Je découvre que j'aime rencontrer des gens, en apprendre plus sur l'écologie, et débattre avec différentes personnes. Ça me renvoie à mon mode de vie, qui évolue en même temps que mon service civique. Grâce à mon amie rencontrée au sein de l'association, je fais de plus en plus de gestes au quotidien. Elle m'encourage à me remettre en question, en y allant à mon rythme. Je fais ma propre lessive avec du savon de Marseille, j'essaie ensuite de manger des fruits et légumes de saison, puis d'acheter uniquement des vêtements de seconde main…

Militer plus, sans viande au menu

Mon service civique m'a réellement aidée à me sensibiliser. J'ai eu des moments de gros doutes, où ce sentiment d'éco-anxiété m'a rattrapée. Je me suis parfois sentie inutile, trouvant que tout ce que je faisais n'avait aucun sens car j'avais l'impression que les gens étaient dans l'ignorance. C'est dans ces moments qu'on s'est épaulées toutes ensemble, mes amies et collègues. Pleines de motivation, on a continué à se serrer les coudes et à se battre pour notre cause.

Aujourd'hui, j'aimerais militer plus, et aller au-delà de mon amour pour la viande en devenant végétarienne. Ce serait pour moi un acte militant plus fort, plus puissant.
J'essaie de réduire ma consommation en instaurant des semaines végétariennes et en arrêtant de manger du foie gras. Mais je doute encore beaucoup et me demande si j'y parviendrai, car il m'arrive de craquer… Je repars parfois manger un KFC ou je vais me chercher un kebab. Ce qui est sûr, c'est qu'au prochain repas de famille, je laisserai mon magret adoré à ma mère.
Ça en fera plus pour elle !



Nous remercions chaleureusement : *Alex, Alexia, Angélique, Charly, Hugo, Mani, Marcos, Mayange, Odré, Zed, Angèle, Antonella, Charles et Clara* d'avoir participé à ce projet et accepté de partager avec nous leurs histoires.

Nous remercions la ZEP : *Maëlle, Lorène, Edouard, Chaya et Emmanuel*, pour cette nouvelle collaboration, très belle opportunité pour les jeunes de la Mission Locale de se raconter au travers de l'initiation à l'écriture journalistique.

LA ZEP

La Zone d'Expression Prioritaire est un dispositif média d'accompagnement des jeunes à l'expression via des ateliers d'écriture et de création de médias.

Vous pouvez retrouver nos productions sur notre site :

www.zep.media

ou sur nos médias partenaires : *Libération, Ouest France, Konbini, le Huff Post, et Urbania.*

RESPONSABLE PUBLICATION POUR LA MISSION LOCALE DE TOULOUSE : Cécile Ducros

COORDINATION DES ATELIERS : Louise Decaunes, Fabiola Desailly, Abdel Fenkar, Laura Maury

DIRECTION DE LA ZEP : Emmanuel Vaillant et Édouard Zambeaux

RESPONSABLE DES PARTENARIATS : Lorène Cornet

ANIMATION & ENCADREMENT DES ATELIERS : Chaya Fontana et Emmanuel Riondé

ÉDITION ET RELECTURE DES RÉCITS : Nathalie Hof

CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE : Martin Antherieu

© CRÉDITS PHOTOS : Soumia Elirej

CONTACT : redaction@zep.media

