



faire
corps

Il était tout naturel que les Nuits de Fourvière s'associent à la Zone d'Expression Prioritaire (ZEP). Un lien évident émergeait de notre désir commun : que chacun et chacune prenne la parole, puisse se raconter. Notre intention était de faire résonner la notion de Faire Corps, le fil conducteur de la programmation de l'édition 2024 du festival.

Nous sommes convaincus que chacun peut s'enrichir au contact de l'autre dans une société multiculturelle. Faire corps dans une année olympique, c'est également incarner l'esprit d'équipe, symbolisé par la spectaculaire performance des acrobates australiens de Gravity & Other Myths que les participants découvriront en soirée de clôture du projet. Et nos propres rapports au corps sont abordés par les artistes du festival, s'inspirant par exemple des luttes féministes et antiracistes.

Nous souhaitons qu'à leur tour les participants témoignent de ce que signifie pour eux Faire Corps. C'est ainsi qu'ont germé des ateliers d'écriture de soi. Tendre un stylo à des jeunes et des moins jeunes pour qu'ils nous livrent leur vision du Faire Corps, c'était inviter à faire émerger des récits empreints de contrastes : sur la danse, l'art-thérapie, le harcèlement scolaire, la communion avec un ballon de foot, ou encore sa place dans la société.

Nous sommes donc ravis de vous présenter ces témoignages, fruits d'ateliers d'écriture menés par des journalistes de la ZEP entre janvier et avril 2024. Près de 70 participants, provenant des collèges Alain de Saint-Fons et Aragon de Vénissieux, de l'association Comme les Autres, de l'AFEV Grand Lyon, de l'association ANEPA Tremplin et du centre social Saint-Just à Lyon, se sont engagés dans cette démarche. Au fil des pages, vous découvrirez des histoires d'amour, de douleur, de résilience. Les journalistes de la ZEP, à travers l'écoute et le dialogue, ont accompagné l'émergence de ces récits individuels parfois intimes, mais toujours porteurs de résonance universelle.

Emmanuelle Durand & Vincent Anglade

Codirecteurs des Nuits de Fourvière



Un corps
à soi

Ma chambre à danser

Pour Lydia, mère de quatre enfants, la zumba est un moyen de rester en forme et de décompresser en échappant au tumulte du quotidien.

Au début, ce n'était pas facile. Entre les courses, les repas, et autres tâches, trouver du temps pour moi semblait impossible. Mais au bout de quelques années de mariage, et surtout après la naissance de mon troisième enfant, j'ai réalisé que pour être meilleure maman et meilleure épouse, j'avais besoin de prendre soin de moi. Dans l'intimité de ma chambre, un coin spécial est devenu le théâtre de ma quête quotidienne de bien-être : mon espace dédié à la zumba, près de la fenêtre qui inonde la pièce d'une lumière naturelle douce apaisant mes sens. J'enfile des vêtements à la fois confortables et vibrants de leurs couleurs vives. Lorsque je lance la musique, je sens instantanément le stress de la journée s'évaporer. Je me perds dans la musique entraînante et les mouvements rythmés, cherchant à équilibrer ma vie trépidante de maman avec un moment de pur bonheur. Ce coin de zumba est un refuge où je me connecte à moi-même. L'espace est restreint, je peux tout juste m'y positionner avec mes enfants. Les murs sont peints dans des tons vifs de gris, blanc et jaune ensoleillé, reflétant l'esprit enjoué de la zumba. Dans le coin à droite, je dispose soigneusement mon tapis de yoga épais pour amortir les sauts et les atterrissages.

Sur le côté, un petit haut-parleur à l'audio de haute performance. Au-dessous, les étagères encastrées regorgent de catalogues de danse et de poids légers dont je me sers pour ajouter de la difficulté aux entraînements. Le miroir encadré de néons ajoute une atmosphère de fête qui m'incite à me dépasser. Ce lieu est mon sanctuaire, où je peux m'exprimer librement à travers la danse, sans jugement ni crainte.

Célébration de la vitalité

J'ai réalisé que le sport n'est pas réservé aux athlètes professionnels ou aux célibataires sans enfant. Il s'agit d'une habitude précieuse qui peut transformer la vie quotidienne, apportant énergie, équilibre et bien-être. Ce n'est pas seulement une question de physique, mais aussi de santé mentale. Il y a des jours où je me sens dépassée par tout ce qui se passe autour de moi. C'est justement pour y faire face que j'ai intégré ces séances, souvent avec mes enfants à mes côtés. C'est une façon amusante de passer du temps en famille tout en restant active. Ils adorent participer et cela me permet de leur montrer l'importance d'un mode de vie sain dès le plus jeune âge. Chaque session de zumba est une ode à ma force intérieure

“J’ai réalisé que le sport n’est pas réservé aux athlètes professionnels ou aux célibataires sans enfant.”

et à ma volonté de rester en forme et en bonne santé. Je me lance dans chaque mouvement avec passion, laissant mon corps s’exprimer au rythme de la musique. Chaque saut, chaque pivot, chaque mouvement de hanche est une célébration de ma vitalité et de ma joie de vivre. Lorsque la musique s’arrête et que je reprends ma place dans ma vie quotidienne, je sais que ce moment m’aide à être une meilleure version de moi-même. C’est là que je puise ma force, ma confiance et ma résilience, prête à affronter les défis qui se dressent sur mon chemin. Ainsi, dans un tourbillon de pas de danse et de fous rires, je montre au monde que, même au milieu du chaos familial, il y a toujours de la place pour un peu de zumba et beaucoup de bonheur.

Lydia, 47 ans

Ma mémoire dans la peau

Anaïs a choisi de porter fièrement les marques, même disgracieuses ou douloureuses, de son passé.

« Tu garderas deux marques, une à chaque oreille. Mais si tu veux, on peut refaire un point dessus pour les cacher. » J'ai refusé. Tout de suite. Instinctivement. Sans savoir exactement pourquoi. Au fond de moi, je n'avais pas envie qu'on les efface. Pas parce qu'elles sont peu visibles – surtout depuis que j'ai retrouvé mes cheveux longs – mais plutôt parce qu'elles sont des traces de ces dernières années, de ce que j'ai vécu et dépassé. Deux petits points noirs indélébiles, piqués sous la peau quand j'avais une dizaine d'années. Deux points de repère. Un moindre mal avant de commencer la radiothérapie. Aujourd'hui encore, on me demande d'où vient cette idée bizarre de tatouage. Deux points auxquels s'ajoute une cicatrice au-dessous de l'épaule droite. Assez petite pour être recouverte, mais trop grande pour passer inaperçue.

Choisir ses cicatrices

À cet âge d'entre-deux, ni tout à fait enfant ni encore adolescente, elle s'impose dans les choix du quotidien. Préférer un t-shirt pour la cacher ou s'autoriser ce joli haut à motifs wax rouges et blancs, dont le lien qui se noue autour du cou la laisse pleinement visible ? Mettre des rajouts à mes cheveux

châtains encore courts, quitte à supporter cette sensation de tiraillement à longueur de journée ? J'ai choisi d'adopter ces cicatrices, comme une part de moi, de mon histoire.

“Une marque que j'ai choisie, que j'ai voulue, qui vieillira avec moi.”

Quelques années plus tard, c'est à mon tour de décider d'une nouvelle cicatrice. Une heure de travail, la piqûre vive des rapides incisions qui deviendront un dessin gravé sur ma peau : une clé de sol entremêlée à deux mots, d'après le croquis d'une de mes plus proches amies. *Carpe Diem*. Un classique dans les salons de tatouage, mais qui prend pour moi une dimension particulière. Comme si ces mots portaient en eux un pouvoir, et que les tatouer sur ma peau faisaient partie du processus de cicatrisation. Une marque que j'ai choisie, que j'ai voulue, qui vieillira avec moi.

Je ne la retoucherai pas ni ne l'effacerai. Est-ce une façon de me réapproprier mon corps, après les cicatrices que je n'ai pas demandées ? Peut-être bien.

La carte d'une vie

D'ailleurs, je ne vois pas tant ces marques comme des cicatrices que comme des « cicatrifications », des preuves que mon corps a repris le cours de son existence. Garder ces cicatrices, c'est accepter de vivre avec elles. Accepter le regard des autres, mais surtout le mien, et le fait que ces tranches de vie font partie intégrante de mon histoire. Une autre cicatrice a vu le jour, il y a bientôt trois ans : une ligne fine en bas du ventre. De cette césarienne, on m'a dit : « Vous verrez, vous aurez une superbe cicatrice, elle se verra à peine. Et si jamais elle vous pose problème, il existe des solutions pour la rendre moins visible. » Plus de vingt ans après mes premières marques sur la peau, j'ai conservé la même envie de ne pas y toucher. Au sentiment de les assumer se mêle celui de les revendiquer. Je comprends que, selon leur origine, on puisse avoir envie de faire disparaître les stigmates. Mais dans mon cas, j'ai l'impression que les effacer reviendrait à gommer une partie de mon

histoire, presque à en réécrire une nouvelle. Un corps plus lisse qui ne laisse rien voir. Celui que j'ai choisi dessine une carte complète qui ne prend de sens que dans sa globalité. La juxtaposition de différentes périodes de ma vie, de la maladie à la maternité, en passant par les années étudiantes. C'est une manière de faire corps avec le passé et le présent. Lorsque je regarde mes cicatrices, elles me rappellent la force que j'ai eue à un moment précis. Une force dans laquelle je puise à chaque fois que j'en ai besoin.

Anaïs, 34 ans

“Je voulais ressembler aux filles minces et qui avaient un beau corps sur TikTok.”

Marwa, 14 ans

“Je refusais même de mettre des pyjamas un peu serrés chez moi.”

Amelia, 14 ans

“Ma mère m’a dit que j’étais belle comme j’étais et que je n’étais pas censée plaire à tout le monde.”

Sacha, 15 ans

Mes complexes dans mon assiette

Marwa rêve de cuisses fines et de ventre plat. Découvrir qu'elle n'est pas la seule l'aide à ne pas s'affamer et à reprendre confiance en elle.

J'ai deux complexes : mes cuisses et mon ventre. Ça fait trois ans que je vis avec ça, depuis mes 11 ans. J'ai commencé à détester ces endroits-là à cause des critiques de mon père. Selon lui, ce n'est pas normal de faire ce poids-là à mon âge. Il me disait que je devais moins manger, que j'étais « grosse ». Je faisais déjà entre 65 et 70 kilos. Moi-même, je trouvais ça beaucoup. J'ai aussi eu des critiques d'un ami de longue date. À chaque fois que j'allais manger, il me disait : « Encore ? Comme si tu ne mangeais pas déjà assez ! » Ça me touchait beaucoup, même si je n'osais pas lui dire.

Leurs corps « parfaits »

J'ai commencé à me sentir différente par rapport aux autres filles de mon âge qui, elles, étaient beaucoup plus fines que moi. Je me privais de vêtements que j'aimais bien, comme les robes. Je me suis mise à ne mettre plus que des vêtements larges pour cacher mon corps et mes formes. Parfois, je ne mangeais que le soir. Je me disais que je perdrais plus facilement du poids comme ça. Ma mère me disait de manger mais je refusais. Elle ne se rendait pas compte de ce que j'avais. J'étais tout le temps fatiguée et j'avais tout le temps

mal à la tête. Je voulais ressembler aux filles minces et qui avaient un beau corps sur TikTok. Pour moi, elles avaient un corps « parfait ». Des cuisses fines et un ventre plat que je n'aurai jamais. Sur les réseaux, j'ai aussi vu beaucoup de filles que je ne connais pas du tout s'affirmer et avoir confiance en elles. Depuis, je me dis que je ne suis pas la seule à être comme ça. Je réussis petit à petit à prendre confiance en moi, mais il y a encore des choses difficiles à gérer. Je suis toujours amie avec mon ami. Vous savez, celui qui m'a « critiquée ». Je ne lui ai pas dit mon ressenti par rapport à ses remarques blessantes. Je ne pense d'ailleurs jamais lui dire. Je ne veux pas dévoiler mes sentiments profonds. Pour mes amis, je suis la fille toujours souriante et heureuse. Même si je mange maintenant à ma faim sans regretter d'avoir trop mangé, je suis devenue accro à l'idée de ne pas gagner du poids. J'ai aussi arrêté de sauter des repas, car je pense à mes parents. Ils ne veulent pas que je me sente mal dans ma peau.

Marwa, 14 ans

Vivre avec mon front

Dès 6 ans, Iris a détesté son front, sujet de moqueries de la part de ses camarades. Elle est aujourd'hui presque complètement libérée de ce complexe.

Ce jour-là, en rentrant des cours, j'ai décidé de prendre des ciseaux et de couper mes cheveux, toute seule, en frange. Je voulais cacher cette énorme chose que les filles de mon âge n'ont pas. Mon front. J'avais seulement 6 ans. Ma mère m'a punie en me criant dessus, mais j'étais soulagée. Pour moi, c'était enfin terminé. Je n'allais plus jamais recevoir d'atroces remarques au point d'en pleurer la nuit. Je ne comprenais pas l'énervement de ma mère. Pourquoi elle n'essayait pas de me comprendre ? Elle trouvait peut-être ça débile de complexer sur un « front ». Je n'osais en parler à personne. Je me sentais seule.

Le cacher

Malheureusement, ce n'était que le début. Tous les matins, cette mèche qui cachait mon front devait être lissée. Le jour où ce n'était pas le cas, des camarades de classe se moquaient de moi avec des phrases comme : « Haha ! Ton gros front là ! » En rentrant chez moi, je mettais du scotch dessus afin d'essayer de le « remonter ». Je fixais cette chose du regard en espérant qu'elle rétrécisse un jour, ou même qu'elle disparaisse. Un jour, je suis sortie pour jouer au foot avec des gens de mon quartier. J'ai reçu une balle en plein milieu

de la tête par un mec qui devait faire trois fois ma masse. Au lieu qu'on s'inquiète pour moi, j'ai juste entendu : « De toute façon, elle craint rien avec son front. » Des personnes riaient derrière. J'ai pris mes lunettes, qui étaient totalement brisées, et je suis rentrée chez moi. Avec une phrase de plus à enfouir en moi. Je ne savais plus comment je devais réagir.

Team Rihanna

Il ne me restait plus qu'une chose à faire : l'accepter. C'était une partie de mon corps et je devais réussir à l'apprécier. J'allais grandir avec. Je ne pouvais pas le supprimer. Aujourd'hui encore, je continue de complexer, mais je m'accepte plus et je l'assume. J'ose le montrer en attachant mes cheveux en queue de cheval et en faisant de jolies coupes. J'ai même décidé de prendre les remarques à la rigolade. En plus, les grands fronts sont considérés comme un signe de beauté et d'intelligence. Il y a de grandes et célèbres stars connues en tant que complexées du front : Margot Robbie, Rihanna, Angelina Jolie et même Emma Watson. Je l'ai appris grâce aux réseaux sociaux. Je remercie mes amies qui ont cru en moi et m'ont aidée à « l'accepter » tel qu'il est en me faisant tous les jours

“Il ne me restait
plus qu’une
chose à faire :
l’accepter.”

des compliments. Mes douleurs du passé se sont refermées peu à peu. Et je pense qu’un jour ce complexe sera réellement derrière moi. Point positif de l’histoire : je peux donner des gros coups de tête sans forcément me faire mal !

Iris, 14 ans

Chouchouter mes « hip dips »

Amelia est devenue peu à peu obsédée par ses hanches. Au collège, elle s'est privée de porter des vêtements moulants. Une vidéo en ligne a tout changé.

Vous connaissez les *hip dips* ? Ces fameux creux au niveau des hanches et des fesses, visibles quand on est de face ou de dos ? Quand je me mets debout, il y a le haut de mes hanches, puis c'est plat, un peu comme un trou sur une route, puis mes hanches finissent de se former. Quand je mets des leggings, des jeans un peu serrés, des robes ou des jupes moulantes, ces creux se voient. En arrivant au collège, j'ai vu que toutes les filles n'avaient pas de *hip dips*. Quand elles mettaient des leggings, je voyais leurs belles hanches. J'en voyais aussi dans les magazines, tels que *Vogue*, et dans les publicités. Je voyais de magnifiques hanches sans *hip dips* partout. Sur moi, je ne voyais plus que ces creux. Ça me rendait folle. Je refusais catégoriquement de porter n'importe quoi qui était proche du corps. J'avais peur du regard des autres. Peur qu'on fixe ces « trous », qu'on en parle, qu'on les pointe du doigt.

Assumer grâce aux réseaux

Ça m'a causé de nombreuses disputes avec ma mère. Elle ne comprenait pas pourquoi je ne voulais pas mettre certains vêtements. Elle disait que je n'étais pas normale à trouver ces habits moches. C'était la seule excuse que j'arrivais à lui donner pour ne pas les mettre. Ça m'a obsédée jusqu'au début de ma troisième. Avant de sortir, je pouvais me regarder dans le miroir pendant trente minutes, à me demander ce que les inconnus pourraient dire. Je refusais même de mettre des pyjamas un peu serrés chez moi. J'ai compris récemment que c'était bête, grâce à une simple vidéo. Une femme faisait de la musculation en short moulant et on voyait ses *hip dips*. Sauf qu'elle les assumait et ça ne la rendait pas moche. Dans les commentaires, les gens parlaient de leurs propres *hip dips*. Pour certaines, parce que c'était leur complexe. Pour d'autres, parce qu'elles commençaient à les accepter. Une personne expliquait que ça n'enlève pas la beauté et la valeur d'un corps. Il faut les chouchouter. Ils font partie de nous. Depuis, je commence à mettre des vêtements près du corps. Il n'y a plus de dispute avec ma mère à ce sujet. Ça va beaucoup mieux.

Amelia, 14 ans

Ne plus cacher ma bouche

Après avoir séché les cours pour fuir les moqueries sur sa protrusion dentaire, Sasha apprend à s'aimer comme elle est. Grâce à sa mère.

Dans ma nouvelle école primaire, tout le monde s'est mis à m'appeler « lapin ». Ma protrusion dentaire vient du fait que j'ai sucé mon pouce jusqu'à l'âge de 10 ans. On a alors les deux dents de devant du haut qui sortent bien plus que celles du bas – c'est ce qu'on appelle aussi « dents de lapin ». Elle est devenue visible vers mes 8 ans. Mais j'en ai pris conscience en arrivant dans cette école en milieu d'année. Comme je suis assez sociable, je me suis directement adaptée et j'ai rejoint un nouveau groupe de copines. Mais ce groupe avait des problèmes avec d'autres filles de la classe qui m'ont aussitôt détestée. C'est là que les remarques ont commencé. Elles m'ont attaquée sur mes dents.

Rire normalement

Au début, je n'y prêtais pas attention. Je me disais qu'elles se moquaient de mes dents juste pour me blesser. Mais c'est devenu une habitude pour elles. Dès qu'elles me voyaient, elles m'appelaient « lapin » ou elles me faisaient des commentaires du genre « tes grosses dents ». Sur le coup, je ne m'en suis pas rendu compte mais c'était du harcèlement.

J'ai décidé d'en parler à un professeur qui leur a juste demandé d'arrêter et de s'excuser auprès de moi. Malgré ça, elles ont continué, et d'autres les ont imitées. Je ne voulais plus aller à l'école. Je mentais à ma mère en lui disant que j'allais en cours alors que j'allais me poser dans un parc jusqu'à l'heure de rentrer. Ça n'a pas duré longtemps car mon école a fini par l'appeler à cause de mes absences. Quand je suis rentrée, ma mère m'a crié dessus comme jamais. J'ai fini par lui expliquer pourquoi je ne voulais plus aller à l'école. Elle m'a dit que j'étais belle comme j'étais et que je n'étais pas censée plaire à tout monde. Ça m'a remise en question et j'ai décidé que je n'allais pas continuer à vivre dans la peur, ni fuir mes problèmes. Aujourd'hui, je vis un peu mieux ma protrusion dentaire. Je vais même bientôt avoir un appareil dentaire pour pouvoir faire reculer les dents. Avant, j'avais des réflexes comme celui de cacher ma bouche avec la main quand je riais mais maintenant, je rigole normalement et je suis fière de moi. J'ai appris à vivre avec et à m'accepter comme je suis.

Sacha, 15 ans

Poser mon cerveau

Nidal fait sauter, tourner et voler son corps sur son BMX. Il chute, se relève et se dépasse. Et ses pairs applaudissent ses réussites.

Quand j'ai réussi mon premier 360, j'étais trop content. Réussir cette figure m'a demandé au moins 150 essais. Au début, je ne comprenais pas trop comment lancer mon BMX, mais j'ai peu à peu compris le mouvement. J'étais vraiment heureux d'avoir eu le déclic, la première fois. On ne se rend pas compte, mais pour le lancer, il faut vraiment réussir son saut, bien lancer sa rotation, atterrir droit... Tout doit être millimétré. Et encore, si tu ne mets pas assez de force, si une étape est ratée – le saut, la rotation – tu sais d'avance que c'est foutu. La sensation que ça me procure quand je réussis est magnifique. J'ai compris que la clé, c'est de poser mon cerveau pour avoir zéro blocage et faire ce que j'ai à faire. Si je roule avec mon cerveau allumé, je peux penser aux blessures, aux risques de la chute. Même si j'ai déjà réussi, il y a toujours le doute. Donc il faut complètement n'en avoir rien à foutre quand tu roules en BMX. C'est un sport que j'aime plus que tout. Quand je ne me sens pas bien, le seul truc que je veux faire c'est prendre mon vélo et aller m'éclater le crâne à rouler comme un barjo. Et quand il pleut, je le nettoie ou je le répare.

Confiance en soi

Ça va bientôt faire trois ans que je pratique ce sport. Tous les jours, je vais au même skatepark, à Blandan, un parc lyonnais. Je roule tout l'après-midi avec des potes. Ils sont un peu devenus ma deuxième famille. J'ai beaucoup appris au contact des autres *riders*. C'est aussi ce que j'aime avec le BMX. Tout le monde s'encourage. Quand tu réussis un *trick* (une figure), on te félicite. Pendant deux ans, j'ai roulé avec un gars incroyable, un vrai monstre, le type le plus fort du skatepark. Grâce à lui et pleins d'autres gars, j'ai gagné en confiance en moi. Je les remercie. J'ai encore beaucoup de progrès à faire, mais je suis motivé. Quand je vois des gars s'envoler à trois mètres de haut avec des *tricks* incroyables, ça me fait rêver. Tous les *riders* pros que je vois, quand ils se cassent un bras, la seule chose qu'ils veulent, c'est repartir dès que possible. C'est un sport extrême avec du challenge, des chutes. C'est ce que je cherche. Cette sensation qui te dit « relève-toi et relance ». Quand tu l'as, c'est génial. C'est pour ça que je n'ai jamais lâché ce sport, malgré une blessure.

Nidal, 17 ans

Vaincre ma peur

Terrorisée à l'idée de faire de l'escalade, Juliana a dépassé sa peur grâce aux conseils de son prof et aux encouragements de son amie.

“J’ai réussi à faire confiance à ma copine qui tenait bien la corde.”

La première fois que j’ai fait de l’escalade, j’étais terrorisée. C’était à l’intérieur du gymnase à côté du collège. On devait monter tout en haut. Je ne sais pas exactement à quelle hauteur, mais plus haut qu’un poteau dans la rue. Tout le monde a réussi à atteindre le haut. Moi, j’étais tellement stressée que j’ai décidé de passer en dernier. Une fois mon tour venu, j’ai eu encore plus peur, même si le prof de sport me rassurait. Quand j’ai décidé de me lancer, j’ai senti que ma tête commençait à tourner et la peur a pris totalement le contrôle. Après avoir passé la ligne rouge, qui indique qu’on était au-delà la partie facile, je suis restée bloquée.

Je n’arrêtais pas de crier. Le prof m’a dit de continuer, car je ne pouvais plus descendre. Lui et ma copine qui m’assurait m’ont dit de leur faire confiance et que si tout le monde avait réussi avant moi, j’étais aussi capable d’affronter ma peur. Du coup, j’ai continué à grimper jusqu’en haut. J’ai failli tomber en ratant une prise. Là encore, j’ai eu peur, mais j’ai réussi à faire confiance à ma copine qui tenait bien la corde. Une fois redescendue, j’étais fière de moi et joyeuse. J’ai remercié ma copine et mon professeur de m’avoir soutenue. J’avais vaincu ma peur.

Juliana, 14 ans

Je danse donc je vis

Fabienne a longtemps dansé dans sa tête, sur tout, tout le temps. Depuis la trentaine, elle n'a pas arrêté et ne compte pas laisser l'arthrose la priver de ce bonheur.

Heureuse, malheureuse, lumineuse, radieuse, triste, souriante. Vivante. Quand je danse, je suis tout à la fois. Dans ma tête, je me fais des films. Je bouge mes bras, mes doigts au rythme de la musique. Je me déhanche, je hausse une épaule. Les yeux fermés, sourire aux lèvres. Une avalanche d'émotions et de bonheur m'envahit.

“C'est cardio.
C'est génial.
J'adooore.
Je ne ressens
plus de
tristesse.”

J'adore danser. Quand j'étais petite, j'aurais voulu danser. À la bibliothèque, j'empruntais des livres sur la danse classique pour m'exercer en cachette. Est arrivé des States le breakdance. J'aurais voulu danser sur tout. Tant que ça bougeait. J'adorais regarder *Fame*, *West Side Story* et *Un, dos, tres* : j'adorais les chorégraphies. Début 2010, au milieu de ma trentaine,

j'ai pris mon premier cours de danse sénégalaise. J'ai su au bout de deux minutes que j'allais m'inscrire. Je n'arrêtais pas de sourire. J'étais à fond. J'adorais les mouvements, la musique, les instruments — des musiciens jouaient du djembé, du sabar. Aujourd'hui, je fais de la danse contemporaine et Bollywood. J'adore la danse Bollywood. Ça bouge, et la musique est géniale. J'adore tout autant la danse contemporaine. Le niveau est avancé, les danseuses sont très bonnes. Je suis contente car je suis le rythme. Je ne suis pas souple, ça non. Avant, j'étais tout au fond. Maintenant, je suis devant. Je ne me cache plus.

Ne pas arrêter

Il faut que je fasse attention, cependant. J'ai de l'arthrose. Je triche. Je prends des médicaments pour ne pas ressentir de douleurs. Je ne m'imagine pas arrêter de danser. Jamais. Jamais. Cet hiver, mon médecin voulait que j'arrête pendant la période de grand froid. Que nenni. Non. Rien ni personne ne m'empêchera plus de danser. « Ne danse pas, sinon tu vas tomber malade. » Ma mère était toxique. Son regard brillait de satisfaction à voir les traits de mon visage s'affaïsser.

Elle était vicieuse. Mon cœur saignait.
« Fais attention, sinon tu vas tomber malade. » Cette chanson, je l'ai entendue dans toutes ses variations. Ne cours pas, sinon tu vas tomber malade. Ne saute pas à la corde, sinon tu vas tomber malade. Ne saute pas à l'élastique, sinon tu vas tomber malade. Ne monte pas les escaliers, sinon tu vas tomber malade. Va faire la sieste, sinon tu vas tomber malade. Prends tes médicaments, sinon tu vas tomber malade. À chaque fois que j'entendais cette putain de phrase, j'avais envie de disparaître, de n'avoir jamais existé. Cela me rendait malheureuse. À chaque fois, une boule se formait dans ma gorge. J'étais malheureuse.

Le bonheur, ça guérit

Le bonheur, ça ne rend pas malade. Le bonheur, ça guérit. Le bonheur ça rend heureux. Le bonheur, ça ne rend pas malade. « Sinon tu vas tomber malade » a été remplacé par : « Ma mère m'a abandonnée, tes frères sont partis, toi aussi tu vas m'abandonner. » Le leitmotiv a évolué avec les besoins de la *mater*. Rien ni personne ne m'empêchera de danser. Sauf la vie, voire cette *bitch* de santé. Malgré l'arthrose, je danse toujours.

Je n'écoute mon corps qu'en cas d'extrême nécessité. Parfois, en danse Bollywood, je saute à pieds joints sur la moitié des échauffements. Je suis essoufflée, je manque d'air. L'autre moitié des échauffements, c'est déjà une chorégraphie. C'est cardio. C'est génial. J'adooore. Cette année, je ne ressens plus de tristesse. Je danse et c'est tout. J'ai un rêve : du lundi au vendredi, faire un cours de danse différent chaque jour. Par exemple : capoeira le lundi, danse contemporaine le mardi, danse Bollywood le mercredi, danse sénégalaise le jeudi, pole dance le vendredi. Et le samedi stage de théâtre, pour nourrir l'esprit et le corps. Rien ni personne ne m'empêchera de danser. Sauf la vie, voire cette *bitch* de santé. La danse, c'est que du bonheur. La danse, c'est la vie. J'aurais voulu pouvoir écrire : la danse, c'est ma vie.

Fabienne, 49 ans

Mon attelle, mon alliée

Mariana a contracté la poliomyélite à 18 mois. À l'adolescence, sa kiné l'a convaincue d'accepter son attelle à la jambe droite.

Mon téléphone sonne. C'est Thibaut, le fils de Blandine, mon ancienne kiné. C'est étonnant car Thibaut appelle rarement. Il me dit d'une voix éteinte : « Mariana, ma mère nous a quittés. Pour la commémoration, j'aimerais réunir quelques patients qu'elle suivait régulièrement et avec qui elle avait tissé des liens très forts. » Je suis envahie par l'émotion. C'était comme si je venais de perdre une membre de ma famille, une mère de substitution. C'est elle qui m'a convaincue de remettre mon appareillage à la jambe quand j'étais adolescente. Sans Blandine, je serais peut-être en fauteuil roulant aujourd'hui. À l'âge de 18 mois, j'ai contracté la poliomyélite, un virus qui m'a atrophié les muscles de la jambe droite. En m'amenant à l'hôpital de la Croix-Rousse, mes parents ont appris que la polio me collerait à la peau pour toujours. J'étais la seule de la fratrie à avoir contracté ce virus. Ma mère était complètement perdue. Les médecins ont décidé de me transférer à l'hôpital Renée Sabran dans le sud de la France. Pour une meilleure récupération, il me fallait du soleil et de la rééducation dans l'eau de mer, qui fortifie les os. Ah ! Le soleil, les palmiers, la mer... *Sea, sun and* rééducation. C'est Blandine, la chef kiné du service, qui m'a

prise en charge. Une rencontre majeure pour mon corps et ma tête. Jusqu'à mon adolescence, j'ai fait des allers-retours entre Lyon, chez moi, et Renée Sabran. J'y passais toute la période estivale, pour faire un bilan et un stage intensif en rééducation. Je me souviens des séances avec Blandine, elle était sans pitié avec nous, les patients. J'avais l'impression qu'elle me préparait pour les prochains Jeux paralympiques.

Différence pesante

Comment soulever ma jambe quand certains muscles ne répondent qu'à un cinquième ? Eh bien, je trichais en compensant avec d'autres muscles qui fonctionnaient. Pour la marche, j'ai dû être appareillée, c'est-à-dire porter une attelle au pied qui remonte jusqu'à la cuisse. Pour cela, on avait fait un moulage en plâtre de ma jambe pour en prendre l'empreinte. Du sur-mesure. À partir de là, j'ai commencé à marcher avec ma jambe atrophiée, mais appareillée avec un revêtement tout en cuir. Cet appareil m'était indispensable. Sans lui, ma jambe risquait de se déformer au cours de ma croissance. Il m'aidait aussi à ne pas chuter. Au fil des années, j'ai pris conscience que ma

différence était pesante. Je ne marchais pas comme les autres enfants de mon âge. Avec mon appareil, impossible de plier la jambe. L'hiver, c'est sûr, j'étais bien couverte avec « ma cuissarde en cuir ». Je me rappelle de son odeur. Tous les matins, au collège, c'était le rituel : je me levais plus tôt car ça prenait du temps pour « se chausser » du pied à la cuisse ! Un jour, je me suis retrouvée sans appareil parce que je l'avais cassé en jouant. C'était en été, à l'approche des grandes vacances. J'avais 15 ans. Je me redécouvrais sans appareil, sans contrainte. J'ai pris goût à cette liberté conditionnelle, même si ça voulait dire tomber plus souvent que les feuilles en automne. Et mon genou me faisait atrocement mal, ça tirait sur les ligaments.

Kiné coach de vie

Puis, arriva le traditionnel stage intensif à Sabran, les retrouvailles avec ma kiné. Blandine me demanda : « Mais où est passé ton appareil ? » Au fil de ses propositions d'activité physique, j'ai compris à quel point cela me pénalisait de l'avoir enlevé. Lors d'une randonnée, j'étais très limitée dans mes déplacements par rapport aux autres. Cela me rendait triste. Blandine savait que j'avais besoin de me dépenser

et de me surpasser alors, un jour, elle m'a dit : « Tu sais Mariana, si tu veux continuer à faire du sport et à avoir plus de liberté dans tes mouvements, ton attelle, c'est ton outil. Elle est ton alliée. » C'est là que j'ai accepté de repasser au moulage pour avoir une nouvelle attelle. Blandine n'était pas seulement une kiné. Elle était ma coach de vie, ma complice dans cette aventure qu'est l'acceptation de soi. Avec elle, j'ai appris que la vraie liberté n'est pas dans la conformité, mais dans la célébration de ce qui nous rend uniques. Et pour ça, je lui serai éternellement reconnaissante.

Mariana, 58 ans



Corps à
corps

Je cherche ma place

Thomas a erré entre adolescence et âge adulte en passant d'un CDD à l'autre. Un accident l'a stoppé dans sa quête et a changé la donne.

C'est brutal l'adolescence. À l'époque, je cherche ma place en permanence et il n'y a rien ni personne pour me dire « tu y es ». Je ne suis plus un enfant, mais je ne suis pas encore un adulte. J'accumule les échecs et je sens de plus en plus leur poids. Je suis insouciant et porté par les adultes. Je ne suis pas très studieux, mais j'ai des facilités qui me maintiennent dans la moyenne jusqu'au lycée. À l'internat, je prends trop goût à cette liberté d'être porté : je commence à fumer, à sécher, à m'amuser... Je ne m'arrête pas avant d'avoir tout gâché. Personne ne m'arrête d'ailleurs. Ni mes parents déconnectés par la distance, ni l'établissement aveuglé par la masse à traiter. Je deviens le dernier. J'ai finalement mon bac au rattrapage, à l'arrache. L'obtenir sans mention, sans appréciation, sans intérêt finalement, n'a rien d'un cadeau. Et dans un monde aux débouchés limités, on se passe des « sans intérêt ».

Enchaîner les CDD

L'été post-bac passe sans que j'obtienne d'école supérieure. Je donne alors raison à mon père. Lui qui m'a élevé par la menace de l'échec aurait vu juste ? Pas encore, mais l'avertissement est concret cette fois-ci.

“ J'ai cette question qui résonne dans ma tête : comment je vais m'intégrer à la société ? ”

Je commence donc à travailler. J'enchaîne les CDD courts aux Hospices civils de Lyon. Juste le temps de prendre mes marques et il faut déjà repartir vers un nouveau service. Ça dure deux ans. Mais pas de titularisation à la clé pour quelqu'un comme moi, sans formation qualifiante. Je me retrouve sans emploi avec le constat qu'en continuant de la sorte, je n'irai pas bien loin dans une vie d'adulte. J'ai cette question qui résonne dans ma tête : comment je vais m'intégrer à la société ? Comment je vais faire corps avec elle ? Force est de constater que le bac est ma seule clé et que malheureusement celle-ci ne va, en l'état, pas m'ouvrir de nombreuses portes.

À ce moment-là, je me dis qu'un nouveau départ peut m'emmener dans le secteur de la mécanique, de la moto. J'use alors de mes compétences en graphisme pour me présenter au mieux avec un CV et une lettre de motivation. Celle-ci me prend du temps. J'ai besoin d'en être pleinement satisfait. Je fais imprimer le tout sur un joli papier avant de partir au Salon du 2 Roues de Lyon. Objectif : faire le tour des garages présents sur l'événement.

Franchir l'adolescence

La présentation paie. Mon profil se démarque. J'obtiens des réponses de l'ensemble des établissements contactés. La plupart sont négatives, mais une seule suffit. BMW retient mon profil : me voilà lancé dans leur programme de formation interne au service rapide en mécanique. Un mois de formation, à l'issue duquel je suis pris en contrat chez Volvo, où je vais me faire la main dans ce métier. J'ai l'occasion de démontrer que je suis à la hauteur des attentes. J'enchaîne avec un bac pro en deux ans chez BMW. Ce travail m'apparaît naturel et passionnant. C'est comme une évidence. Le rythme est soutenu, mais je le tiens et je suis même performant. Je suis premier en classe, en rentabilité, remarqué

par ma hiérarchie. La dynamique change pour moi et mes efforts paient. Je n'irai pas au bout de ce parcours... En 2021, je suis victime d'un accident de moto qui me laisse paraplégique. Mon parcours scolaire s'achève prématurément, mais l'adolescence est franchie. J'en prends la pleine mesure lors de mon passage en rééducation. Aujourd'hui, je ne sais pas encore avec précision où je me dirige professionnellement, mais ce n'est plus là qu'est ma quête. Je me sens adulte, capable et grandi.

Thomas, 24 ans

Paraître le plus « homme » possible

Mohammed est fortement affecté par l'homophobie et le harcèlement qu'il subit. Les likes récoltés par ses vidéos l'aident à reprendre confiance.

Les autres disent de moi que je suis « efféminé ». Depuis ma naissance, je vis seul avec ma mère. Du coup, j'ai forcément pris un peu de manières dans ma façon de parler et dans mon style vestimentaire. À cause de ces manières et parce que je parle avec des filles, je vis du harcèlement scolaire. Au début, c'étaient des insultes homophobes comme « gay », « PD », « salope ». Puis, ça a été des menaces provenant d'autres élèves du collège. Au départ, je n'y prêtais pas attention. Mais un jour, en arrivant au collège, un élève a dit à ma pote qu'il allait m'attraper avec ses potes à la sortie. J'ai prévenu la CPE et il a été convoqué. Mais il n'a pas assumé ses menaces. C'est à ce moment-là que les problèmes ont vraiment commencé. Quand je suis monté dans le bus, un élève que je ne connaissais pas m'a giflé devant tout le monde. Plus tard, ce même garçon s'est attaqué à mon pote qui est gay. Il l'a frappé au point de lui faire un bleu. Au départ, il voulait m'attraper moi. Mais ce jour-là, je mangeais à la cantine. La cantine m'a sauvé la vie. C'est la première fois que j'écoutais ma mère, qui avait insisté pour que j'y mange. J'avais bien senti que j'étais menacé par tous les élèves gars et que, si je sortais, il allait m'arriver quelque chose. Depuis, je mange à la cantine tous les jours.

Une semaine après, quand je suis sorti du collège pour aller à l'arrêt de bus avec mon ami gay, on a entendu des élèves crier et dire : « Oh y a Moha le gay et son pote. » Avant qu'on ait le temps de commencer à filmer, une soixantaine d'élèves se sont mis à courir vers nous en hurlant : « On va les attraper. » On a fait une vidéo pour avoir une preuve. On a vite couru vers le collège où on s'est mis en sécurité.

Vestiaire full black

Comme pour les autres je suis gay, je ne dois pas parler avec des garçons, ni être pote ou rigoler avec eux. Je me sens comme si j'avais fait quelque chose de mal. Moi, je suis ouvert d'esprit. N'importe qui peut être comme il est et porter ce qu'il veut. À cause de tout ça, j'ai envie de changer pour pouvoir être accepté dans les groupes de gars. J'ai acheté un jean que je n'ai jamais osé porter au collège par peur des avis ou des critiques des autres. Je commence à porter des habits qui font le plus « homme » possible. Je m'habille en *full black*, je ne parle plus aux filles, j'essaie de me rapprocher des gars autant que possible pour prendre l'habitude de parler comme eux ou créer une amitié avec eux. J'ai aussi décidé d'éviter de me balader

dans ma ville. Je sors plutôt à Lyon. Et pour ce qui est de mon ami, il a décidé de ne plus me parler parce qu'on a des problèmes quand on traîne ensemble. Ce harcèlement a un impact émotionnel et mental important sur moi. Je suis déprimé, je ne mange plus, je ne parle plus à personne, je suis renfermé. J'essaie quand même de prendre du temps pour moi. Je fais des vidéos avec des musiques sur TikTok pour oublier mes problèmes. Et aussi parce que sur les réseaux, je me sens aimé par les gens qui likent et commentent mes vidéos. Ça me donne confiance en moi.

Mohammed, 15 ans

“Je ne parle plus
aux filles, j’essaie
de me rapprocher
des gars pour
prendre l’habitude
de parler comme
eux.”

Mohammed, 15 ans

Ma sensation d'être suivie

Isabelle a longtemps eu peur de rentrer seule chez elle. Être suivie par un homme n'a rien arrangé. Elle se débarrasse peu à peu de son stress.

J'ai souvent eu peur de partir de chez moi et de ne jamais revenir. Sur le chemin pour rentrer, quand j'étais toute seule, je ressentais de la peur et du stress.

J'avais la sensation d'être suivie. J'avais l'impression qu'il y avait une personne derrière moi. En fait, c'est vraiment arrivé une fois et ça m'a marquée. Je sortais du collège, j'étais assez loin de chez moi. C'était en pleine après-midi. Je rentrais seule parce que mon ami n'était pas venu en cours. Mon téléphone n'avait presque plus de batterie. D'un coup, j'ai commencé à ressentir la présence d'une personne derrière moi. Je me suis retournée et j'ai vu qu'il y avait bien quelqu'un. J'ai commencé à avoir peur. Je me suis mise à marcher plus vite en essayant de m'éloigner, mais il me suivait. C'était un homme, je ne voyais pas son visage, juste sa barbe. Il portait une veste avec une capuche noire. Il était assez grand. J'ai alors eu l'idée de passer à un endroit avec beaucoup de monde. Quand je me suis retournée, l'homme avait disparu. Je suis quand même rentrée chez moi en courant. J'ai toujours été terrifiée par les informations à la télé sur des enfants qui disparaissent. Ça m'effraie tellement que j'ai encore en tête certains souvenirs affreux d'images d'enfants morts ou disparus. Mais je sais que ma méfiance vient aussi

de ma mère qui pensait bien faire en me conseillant de faire attention. Elle me disait : « Il faut toujours que tu rentres avec des amis ou que tu passes dans des endroits où il y a beaucoup de monde. » Alors forcément, ce jour-là, étant seule, voir cet homme me suivre, ça m'a fait très peur.

Sentir des regards

Après cet événement, pendant quelques mois, j'avais l'impression de sentir des regards dans mon dos. Des présences qui se rapprochaient de plus en plus de moi. Heureusement, depuis quelques semaines, je ressens moins de peur quand je rentre seule chez moi. Je me suis remise de cette horrible expérience. Je commence à comprendre que personne n'est en train de me suivre, alors j'arrête d'halluciner. Même si, parfois, le stress revient d'un coup. J'essaie de me calmer et, généralement, ça va. Aussi, je rentre le plus souvent possible avec mes amis. Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir en parler sans avoir peur, mais c'est dur et effrayant d'être une fille.

Isabelle, 14 ans

Tout pour m'intégrer

Jasmine fait mine de ne pas être blessée par la grossophobie qu'elle subit, mais elle a développé une relation toxique avec la nourriture et son corps.

Ça a commencé avec des « t'es grosse » et « arrête de trop manger ». Et puis c'est devenu plus grave. Des remarques de plus en plus dures et méchantes – « sale vache » ; « tu vas éclater » – qui ont parfois été accompagnées de gestes : des croche-pattes et une tarte dans le visage. Un jour, j'ai même été suivie par mon premier harceleur, celui qui m'a mis la tarte. Comme tous les midis, je rentrais chez ma grand-mère. J'ai senti des regards sur moi et, quand je me suis retournée, j'ai vu qu'il chuchotait quelque chose à sa mère sur le trottoir d'en face. Je les ai vus se diriger vers moi. J'ai paniqué et marché plus vite. Je suis rentrée en courant et en pleurant. Je subis de la grossophobie depuis la primaire. J'ai commencé à me sentir différente quand les moqueries se sont multipliées. Des personnes rigolaient de moi avec leurs copains. J'entendais aussi des remarques dans ma famille : « Non, toi tu ne prends pas de ça, t'as trop mangé déjà. » Ou des surnoms en arabe comme « batata », qui veut dire « patate ». Cette période a été très difficile pour moi. J'étais encore jeune et beaucoup trop sensible. En grandissant, j'ai appris à ne pas montrer ma douleur face à eux.

Se forcer à rigoler

Toutes ces remarques ont changé mon comportement. Je mange moins quand il y a ma famille. J'essaie de ne pas me mettre tout devant en classe pour ne pas qu'on me remarque. J'ai toujours l'impression d'être regardée et jugée. Quand je sors, je fais attention à comment je m'habille en essayant de porter des vêtements larges. J'ai cherché des solutions sur internet en tapant « comment faire un régime ? ». J'ai installé plein d'applications de sport. J'ai une relation assez toxique avec la nourriture et avec mon corps. Je « mange mes émotions ». Quand je suis triste ou joyeuse, je mange puis après je regrette et je culpabilise. Aujourd'hui, je me force à rigoler avec les autres, en me disant : « C'est juste une blague » ; « Si tu veux être intégrée, tu dois rigoler avec eux. » Quand ma famille parle de ce sujet, je pars pour ne pas entendre leurs discussions. Je me pose souvent des questions : « Vont-ils arrêter ? » ; « Vont-ils mûrir ? » ; « Vont-ils enfin se rendre compte de la violence de leurs propos ? » Je ne veux pas me sentir à part du groupe.

Jasmine, 15 ans

À l'école de leur violence

Dans l'école algérienne où Kenza a passé ses dix premières années, elle a subi les coups des enseignants. Elle aimerait que ces pratiques n'aient plus cours, comme en France.

Le blazer était rose pour nous les filles et bleu pour les garçons. Si tu ne le portais pas, tu ne pouvais pas rentrer en classe. En Algérie, où j'ai vécu jusqu'à mes 10 ans, j'habitais dans la ville de Lakhdaria près de Bouira. À l'école, les profs nous éduquaient avec violence. On était frappés pour un devoir pas fait ou quand on bavardait. Les enseignants utilisaient différentes manières et différents objets pour nous punir. Parmi les punitions les plus populaires, il y avait « faire la chaise » au fond de la classe pendant vingt à quarante minutes. Il fallait s'accroupir et tenir sur ses jambes en s'appuyant contre le mur. Ils nous frappaient aussi l'intérieur de la main ou sur les doigts avec un bâton en bois, cinq à dix fois. Si tu enlevais ta main, le nombre de coups augmentait.

Jusqu'au sang

Un jour, j'ai parlé un peu fort car j'avais un problème avec un autre élève. Le prof m'a entendue et m'a frappé la main avec le grand compas qu'il utilisait pour le tableau. J'ai eu mal. Ce jour-là, mes sentiments se sont mélangés. J'ai ressenti de la haine, de la colère, une envie de ne pas me laisser faire et de frapper ce professeur. Je me suis calmée et j'ai quitté la salle de classe sans

dire un mot. Je suis partie à la vie scolaire où ma cousine par alliance travaillait. Je saignais. Elle a nettoyé ma blessure. Quand je suis arrivée en France, j'ai été choquée du changement d'éducation et de voir que les profs n'avaient pas le droit de frapper les élèves. C'est interdit par la loi. En cas de problème, ils prennent juste mon carnet pour marquer un mot dedans. Malgré ces souvenirs difficiles de l'école, j'aime toujours l'Algérie et je suis fière d'être algérienne. C'est un beau pays. J'aime son histoire, sa culture et sa cuisine, comme le couscous. Je pense que cette loi devrait aussi exister là-bas. Ce n'est pas avec la violence qu'on apprend.

Kenza, 14 ans

J'étais la ronde, la « différente »

Bella n'avait que 10 ans quand elle a commencé à entendre des remarques sur son poids. Elle a peu à peu arrêté de se nourrir, mais ses parents ont pris les choses en main.

« Et si tu faisais un petit régime ou que tu te mettais au sport ? » Je n'avais que 10 ans et ces simples mots m'ont marquée à vie. J'ai toujours été gourmande. J'ai toujours aimé manger et goûter tous les plats que l'on me proposait. Je n'ai jamais fait de chichis. En même temps, je viens d'une famille de gourmandes, les chichis n'existent pas chez nous. Je peux compter les aliments que je n'aime pas sur les doigts d'une main. Je déteste plus que tout la tomate, quel aliment horrible ! Et le gingembre, je n'arrive toujours pas à comprendre l'intérêt de cet aliment. Quand j'étais plus petite, je ne me suis jamais privée de rien sauf de ces quelques horreurs qui trouvent leur place dans mes cauchemars. Je ne me suis jamais interdit de manger à ma faim ou de manger de « grandes » quantités de nourriture. J'ai grandi avec ma mamie qui adorait cuisiner pour moi. Logique, je finissais à chaque fois mes plats sans jamais râler. Les pitas aux épinards, un plat typique de l'Est, le risotto au poulet ou encore le gâteau aux cerises... c'étaient mes péchés mignons. J'adorais manger, j'étais heureuse quand je mangeais. Je trouvais du réconfort dans la nourriture, surtout dans les aliments sucrés comme le chocolat. Dans tous mes groupes d'amis, j'étais la ronde, la « différente ». La copine invisible

seulement remarquée pour ses notes. La copine qui mange plus que les autres. Pendant les pauses, mes *meal box* étaient plus grandes que celles des autres. On ne me le disait jamais vraiment mais je sentais le regard des gens. Jusqu'à mes 10 ans donc, âge à partir duquel les commentaires sont arrivés. « Il est gros ton sandwich, non ? » ; « Comment t'arrives à manger tout ça ? » Au début, ça ne signifiait pas grand-chose pour moi. Avec le temps, ça a commencé à résonner plus fort dans ma tête. J'ai petit à petit perdu la confiance en moi qui, jusque-là, avait été au top.

Tout arrêter sauf l'eau

J'ai commencé à éviter de porter des jeans trop serrés, des pulls courts, des robes, des jupes, des t-shirts. L'avis des autres avait officiellement posé ses valises dans ma tête. J'arrivais toujours à dormir, mais cette petite voix donnait maintenant son avis sur tout, même quand je ne voulais pas l'entendre. Elle trouvait toujours un moyen d'être plus forte. C'était inattendu, comme une tempête qui arrive sans prévenir et détruit tout sur son passage. Le vrai enfer a commencé. Je mangeais peu, voire pas du tout. Mon seul repas de la journée, c'était de l'eau. Je me forçais à faire de l'exercice.

J'ai essayé plein de sports différents. J'ai arrêté le sucre, les bonbons et le chocolat au lait. Je me pesais tous les matins et tous les soirs. Le miroir était mon pire ennemi. Je passais mon temps à tout scruter, à regarder ce qui n'allait pas. À observer mes « défauts » qui, en fait, n'en étaient pas vraiment. Je détestais recevoir des cadeaux vestimentaires. Quand j'essayais des habits en cabine et que je n'arrivais pas à rentrer dedans, la petite voix dans ma tête prenait place. J'ai longtemps porté des gaines ou des trucs qui cachaient mon ventre. Je cachais très bien mon jeu. Quand je ne mangeais pas, je disais à ma mère que je n'avais pas faim, que le sport c'était parce que j'aimais ça... Jusqu'au jour où c'est devenu trop pesant pour être caché. J'avais perdu du poids, mes cheveux étaient plus fins, je me sentais fatiguée. J'ai même développé une anémie que je suis toujours en train de soigner. La petite fille joyeuse que j'étais avait laissé sa place à une obsédée des calories sans aucune joie de vivre. Dans mon club de volley, mon coach devait faire une vérification du poids et j'ai fait une crise d'angoisse. J'avais peur que tout le monde voit mon poids et qu'on se moque encore de moi.

Jamais diagnostiquée

J'ai eu de la chance. Mes parents se sont beaucoup inquiétés. Ils ont tout de suite pris la situation au sérieux. Petit à petit, ma mère a recommencé à me cuisiner des plats que je ne mangeais plus. J'ai repris le sucre, avec modération. J'ai recommencé le volley sans associer le sport au poids. C'était dur, mais avec le temps, plein de choses se sont améliorées. Je sais que je suis bien entourée et que je peux m'en sortir. J'ai aussi découvert des artistes comme Harry Styles et Adèle. Ils m'ont inspirée à ne plus perdre du temps à écouter l'avis des gens. Je ne me considère pas comme une personne ayant souffert de troubles des conduites alimentaires, puisque je n'ai jamais été diagnostiquée. Mais plein de témoignages de filles ou de garçons qui en souffrent m'ont aidée à m'en sortir plus facilement. Je ne déteste plus les miroirs, du moins la majorité du temps. Je n'aime toujours pas les balances, c'est encore trop dur d'affronter les souvenirs associés. Mais j'assume pleinement ma gourmandise. Bien sûr, parfois je me demande encore si je dois ou pas manger un aliment. Des anciens réflexes...

Bella, 15 ans

Partner in crime

Anaïs s'est fait tatouer sur un coup de tête lors d'un voyage avec une amie. Leur relation a évolué depuis. La signification de son tatouage aussi.

La tatoueuse m'a demandé si j'étais prête. Puis, l'aiguille a commencé à danser sur mon bras préalablement rasé à la va-vite. J'ai instantanément ressenti un léger picotement comme si on m'attaquait avec

“Regretter ce tatouage, ce serait renier la personne que j'étais.”

des dizaines de cure-dents ou qu'un bébé chat me griffait légèrement. La douleur était minime comparée à ce que j'avais imaginé. Je n'ai pas ressenti grand-chose. Trente minutes plus tard, c'était fait. J'étais tatouée. J'ai mis du temps à réaliser que c'était mon nouveau bras et que ces mots resteraient gravés. *Partner in crime*. On avait pris la décision de venir à Amsterdam peu de temps avant avec mon amie rencontrée très récemment. On s'était décidées pendant un cours ennuyeux à la fac. En dix minutes, c'était plié, bus et auberge de jeunesse réservés.

Au moment de chercher des activités à faire sur place, on a passé quelques minutes à regarder les musées. Et d'un coup, elle m'a proposé d'aller se faire tatouer. J'ai directement accepté. Certaines occasions ne se présentent qu'une fois et, selon moi, les meilleures décisions sont les plus spontanées. Cette nouvelle amitié me donnait envie d'oser de nouvelles choses. Tout a été très rapide entre nous. On est devenues fusionnelles dès le début de la relation. C'était pour moi la personne idéale avec qui faire ça.

Drôles d'aventures

Après quelques recherches et une fois la tatoueuse trouvée, il a fallu décider du tatouage. Les mots m'importaient peu. J'avais surtout un style en tête. J'ai donc choisi le design et elle, le texte, *Partner in crime*. Je trouvais ça rigolo et ça nous correspondait bien. À la fac, en soirée, on faisait toujours des « conneries ». On s'entraînait toujours dans de drôles d'aventures. Ce tatouage est d'ailleurs vu comme l'une de nos, de mes « conneries » par mon entourage. Ironie de cette histoire : aujourd'hui, on ne se parle plus avec cette amie. Seulement moi, je ne l'ai jamais regretté ce tatouage. Sa signification était

en lien avec cette amitié. Elle a évolué, comme la relation que j'avais avec cette personne. Mais ça, je ne l'ai compris que des mois plus tard. Au début, je me disais que même s'il ne me correspondait plus, au moins, je le trouvais esthétique.

L'ascension et la chute

J'ai fini par réaliser que tout évolue dans nos vies. Regretter ce tatouage, ce serait renier la personne que j'étais. Désormais, il symbolise pour moi le renouvellement et le cycle des relations : la découverte de nouvelles personnes, l'ascension d'une relation et sa chute. Ma partenaire de crime n'existe plus pour moi mais d'autres personnes ont pris cette place depuis, et d'autres encore la prendront à l'avenir. Je pense qu'on a tous plusieurs « vies », plusieurs manières d'être et de ressentir les choses dans notre existence. C'est la même chose pour ce tatouage, il ne correspond plus à mon ancienne amie mais à l'amitié, l'amour en général. Cette chose indélébile qui fait partie de moi depuis plus d'un an maintenant me rappelle que les relations sont parfois éphémères, mais qu'elles n'en sont pas moins fortes ou moins belles.

Anaïs, 20 ans

Fausse amie, vraie blessure

**Celle qu'elle croyait être son amie a marqué la joue de Louana avec son ongle.
Si la cicatrice s'est atténuée, son cœur, lui, saigne encore.**

Ce jour-là, mon amie m'a trahie. C'était le jour de la kermesse en 2017. J'avais 8 ans. Je m'amusais avec elle. Nous étions dans la cour de l'école et on jouait à cache-cache. Elle m'a demandé si elle pouvait toucher mes cheveux. Je lui ai dit oui. Mais quand elle a approché sa main, elle a planté son ongle sur mon visage et m'a griffé la joue. J'ai commencé à pleurer. Beaucoup de sang coulait sur ma joue. Je suis allée mettre de l'eau. Quand je suis revenue dans la cour, j'ai entendu par accident sa conversation avec une autre fille. Elle lui racontait qu'elle m'avait griffée exprès et qu'elle faisait semblant d'être mon amie. Ma blessure s'est mise à me faire souffrir encore plus. Je me suis sentie très mal.

Amitiés sincères

En fin d'après-midi, quand la kermesse a commencé, j'y suis allée, accompagnée de ma mère, pour voir si je pouvais me calmer. Mais mon ancienne amie était aussi là-bas. Elle m'a humiliée devant tout le monde en disant qu'elle regrettait d'avoir été mon amie et que j'étais très gênante pour elle. Heureusement, ma mère a filmé la scène et on est allées voir le directeur. Depuis ce jour, je me méfie des personnes que je connais depuis très longtemps car elles peuvent changer. Je sais que je ne peux plus tout confier à n'importe qui. Au milieu de ma joue, j'ai toujours la cicatrice de la griffure. Elle est petite et arrondie. Avec le temps, elle devient de moins en moins visible. Mais une chose est sûre : dans mon cœur cette cicatrice ne s'effacera jamais. Aujourd'hui, j'ai retrouvé une personne de confiance parmi mes amies. Elle m'aide et me soutient. Pouvoir compter sur des amitiés sincères, c'est la meilleure chose qu'on puisse avoir.

Louana, 14 ans

Transformer ma colère en action

Face à l'actualité sociale et politique des derniers mois, Camille se sent impuissante. Elle veut se mobiliser mais ne sait pas comment s'y prendre.

J'étais dans le train direction chez ma grand-mère quand j'ai reçu cette notification Instagram. Deux lignes. Une information parmi tant d'autres, entre un mail de pub pour des croquettes et le Snap d'un ami. Pourtant, c'est la seule qui a capté mon attention. La loi « immigration » venait d'être adoptée par le Parlement. Après la réquisition de logements Crous pour les touristes des Jeux olympiques, les 49.3 utilisés sans compter, l'indifférence du gouvernement face à la situation à Gaza... ça a été la goutte de trop pour moi.

Franchir la barrière des écrans

Je n'ai pas été particulièrement surprise car j'en entendais parler depuis un moment. C'est plutôt de la colère que j'ai ressentie. Et puis de la frustration et de l'exaspération face à cette loi totalement contraire à notre devise « liberté, égalité, fraternité ». Ça me révolte et en même temps, je me sens impuissante. Pour tenter de soulager ma conscience, je me suis empressée de poster ma réaction sur mes réseaux : « Ils nous retirent nos droits un par un et on ne dit rien. » Et après ? J'ai l'impression de me retrouver noyée sous des vagues incessantes d'informations plus révoltantes les unes que les autres. Je sais bien que je

ne peux rien faire seule, coincée derrière mes écrans. Mais je ne sais pas comment franchir cette barrière et passer à l'action. Pourtant, je sais que c'est possible, les gilets jaunes me l'ont bien démontré. Qu'est-ce que je peux faire ? Descendre dans la rue manifester à mes risques et périls ? Crier des slogans qui ne seront jamais entendus par les premiers intéressés ? Si je consacrais quelques euros de ma paie d'étudiante à une association, est-ce que ça changerait vraiment la donne ? Sans parler des débats avec mes proches qui restent sourds à mes arguments et complètement indifférents à ce qui se passe. Je me sens perdue. Je veux me mobiliser, agir et ne plus avoir la sensation d'être seule mais je ne sais pas comment faire.

Camille, 20 ans

Me rêver en fauteuil roulant

Paraplégique suite à un accident, Laure marche toujours dans ses rêves. Ses rencontres avec d'autres personnes handicapées l'aident à affiner sa représentation d'elle-même.

C'était une banale partie de Pictionary lors d'un *teambuilding*. Un collègue devait me dessiner : il a choisi le classique bonhomme bâton dans son fauteuil roulant. Celui qu'on voit sur les places de stationnement ou à la caisse prioritaire de Carrefour. Il a juste ajouté une queue de cheval, la coiffure que je porte quasi tous les jours, pour améliorer la ressemblance. Tout le monde a deviné que le dessin me représentait. Sauf que dans ma tête, la fille en fauteuil roulant esquissée là, ce n'était pas moi. C'était il y a plus d'un an maintenant. Depuis, je ne pense pas avoir beaucoup avancé dans le travail de reconstruction de mon image corporelle. Cette image, je dois la reconstruire, car suite à un accident de la vie, je me suis retrouvée en fauteuil roulant. Je n'aime pas cette expression. Je trouve que ça donne l'impression d'avoir fait un vol plané et d'avoir atterri directement dans un fauteuil alors qu'en vrai, il m'a fallu des semaines avant de m'y asseoir pour la première fois. La partie vol plané par contre est plutôt fidèle à la réalité. Comment pourrais-je avancer sur l'acceptation de ma nouvelle identité de personne handicapée quand même mon inconscient refuse de faire sa part du travail ? Régulièrement, dans mes rêves, je randonne, je grimpe des falaises escarpées, debout, bien droite et

forte sur mes deux jambes, comme avant. Avant l'accident, je passais presque tous mes week-ends à la montagne, en famille ou entre amis. En toute saison.

Pairs et repères

Et pourtant, même dans mes rêves, je sais que quelque chose ne va pas. Je me cherche des excuses pour expliquer ce soudain regain de validité onirique. Au réveil, pendant les quelques secondes où mon songe me revient par bribes, je ne peux que déplorer d'avoir encore échoué à me rêver handicapée. Ce ne sont pas les rares représentations de personnes en fauteuil roulant dans les fictions qui vont réussir à alimenter mon imaginaire. Je peux compter sur les doigts d'une main les personnages en fauteuil que j'ai récemment vus au cinéma ou à la télé : la barbie en fauteuil dans *Barbie*, le personnage tétraplégique dans *Sex Education*, une danseuse en fauteuil dans *Mamma Mia! 2* et le héros d'*Avatar*. Mais lui, il préfère risquer sa vie pour gagner l'argent nécessaire à réparer sa colonne plutôt que de vivre en fauteuil... Je vais devoir chercher ailleurs pour trouver des modèles sur lesquels bâtir une image de moi-même que je reconnais et qui me plaît. Les réseaux

“Les meilleurs modèles sont ceux rencontrés en chair et en os.”

sociaux en comportent beaucoup, comme les influenceurs handi Floriane, Elsa, Martin et j’en passe. Mais les meilleurs sont quand même ceux rencontrés en chair et en os. J’ai la chance d’avoir rejoint l’association Comme les Autres qui aide les personnes accidentées à retrouver une vie épanouie. Elle organise régulièrement des ateliers et des apéros. Ce sont des moments privilégiés où, pour une fois, la majorité des personnes qui m’entourent me ressemblent. C’est dingue à quel point ça fait la différence.

Laure, 32 ans

Ma joie d'habiller les autres

Clara est bénévole dans un espace de vente de vêtements social et solidaire. En faisant attention aux autres, elle se sent utile.

Tu ne peux pas te sentir mal quand tu es dedans, tout le monde est si bienveillant. La Boutique de l'Entraide me procure de la joie et de la bonne humeur. J'adore toutes les rencontres que j'y fais. Je vois des gens avec des styles variés, des comportements propres à chacun, ça me permet d'avoir plein d'avis et de voir le monde différemment. J'y suis deux jours par semaine, depuis janvier. Je suis bénévole. C'est une boutique de vêtements, avec des étagères pleines de chaussures et de bijoux. Elle n'est pas très grande, mais tout est bien rangé par taille et par couleur. Il y a de tout, pour enfant, homme ou femme. Cette boutique associative fonctionne avec deux prix différents. Le prix pour tout le monde et le prix bas, pour les personnes ayant une carte verte. Elle est attribuée en fonction des revenus, par l'assistance sociale. Il y a beaucoup de personnes avec des cartes vertes et je trouve le principe cool, ça peut

les aider. J'apprécie conseiller les autres sur leurs choix de vêtements et créer du lien comme ça. Sans me connaître, les gens me font confiance. Une fois, j'ai dû aider un client pour un pantalon. Il n'y avait plus sa taille, alors on est partis à la recherche d'autre chose. Grâce à mes conseils, il est reparti avec un sac de vêtements énorme et m'a remerciée. Les gens me font confiance car je suis une personne avec qui il est agréable de parler et à l'écoute de leur demande. Je fais attention à eux. Je fais aussi d'autres missions, mais conseiller les gens au mieux c'est vraiment ma préférée. J'apprécie beaucoup le bénévolat, ça me permet d'avoir une première vision du monde du travail. C'est pour ça que j'ai foncé quand j'ai su qu'il y en avait dans ma formation actuelle. À l'avenir, je serai toujours fidèle à cette boutique.

Clara, 17 ans

Corps d'armée

Ehsan a pratiqué le taekwondo au niveau national en Afghanistan. Cet athlète espère réussir les épreuves exigeantes pour s'engager dans la Légion.

Je veux rentrer dans la Légion étrangère. Je suis afghan. Je déteste toujours les talibans, je voudrais lutter contre les terroristes. Si je meurs pour mon pays, la France, dans la guerre contre les ennemis, je serais fier. J'aime la Légion étrangère française parce que le gouvernement français croit en la liberté, l'égalité, la fraternité et la laïcité. Je pense que c'est génial. Comme la France m'a beaucoup aidé, entrer dans la Légion serait ma façon de la remercier. Les épreuves s'étalent sur trois mois. Il y a des tractions, des pompes, plusieurs kilomètres de course avec un sac à dos de 30 kg... Cela nécessite d'être en bonne santé et en bonne forme physique, d'avoir un bon squelette et pas de fracture. J'ai pratiqué le taekwondo de 2011 à 2021. Je l'ai même enseigné en Afghanistan pendant un an. Je pense que ça va m'aider pour réussir les tests physiques pour entrer dans la Légion.

Souple et respectueux

Un taekwondoïste doit être très souple et très respectueux de son adversaire. On utilise nos pieds pour 90 % des mouvements. Pour gagner, il faut toucher la tête et les deux côtés de son adversaire avec le pied. Pratiquer le taekwondo me permet d'avoir confiance en moi, d'affronter les difficultés de la vie et de garder ma bonne humeur. En Afghanistan, c'est un sport populaire. J'ai participé à des combats au niveau national dans mon pays. J'ai gagné des médailles. J'aurais aimé acquérir un plus haut niveau, mais je n'ai pas pu pour des raisons financières. J'étais étudiant et j'ai dû travailler.

Ehsan, 27 ans

Quitter mon peuple et mon pays

**Sayed a fui les talibans qui ont repris le pouvoir en Afghanistan en 2021.
Cet universitaire a été bien accueilli en France.**

Lorsque l'avion a commencé à bouger, je n'ai pas pu contrôler mes émotions. J'ai beaucoup pleuré. Je regardais Kaboul depuis le hublot de l'avion et mes larmes coulaient. J'ai dû quitter l'université, mes étudiants, ma bibliothèque personnelle de 12000 livres que mes élèves utilisaient tout le temps, mes amis, les séminaires, les conférences et les activités civiques. J'ai dû tout quitter. J'étais sur la liste noire des talibans et ils allaient certainement me tuer. Parce que j'ai toujours coopéré avec des mouvements en quête de justice, qui luttent pour des valeurs démocratiques, des droits humains – en particulier les droits des femmes – et qui s'opposent fermement au fondamentalisme religieux et à la culture patriarcale. J'ai eu une belle vie à Kaboul, avant de venir en France. J'ai enseigné à l'université de Kaboul et dans plusieurs autres universités. J'ai eu des contacts avec de nombreux étudiants. Nous avons tous lutté pour un présent et un avenir meilleurs. Bien sûr, il existe de nombreux problèmes sociaux dans une société qui souffre de culture patriarcale et traditionnelle, de fondamentalisme religieux, de centralisme ethnique, de discriminations fondées sur le genre et de conflits de classes. Par exemple, les femmes et les filles sont privées d'éducation, de travail

“J'étais sur la liste noire des talibans et ils allaient certainement me tuer.”

et de participation à la politique et à la gestion. Elles sont confrontées à toutes sortes de violences physiques et psychologiques ainsi qu'aux mariages forcés. Nous avons essayé d'apporter des changements positifs dans notre vie sociale. Je n'ai jamais voulu quitter mon peuple et mon pays ; mais je devais le faire.

Traité avec respect

En arrivant à l'aéroport de Paris, j'ai vécu ma première rencontre avec une société que je connaissais comme la « capitale culturelle mondiale ». C'est là que j'ai vu les premières vraies différences entre une société civilisée et une société sous-développée. L'aéroport de Paris et celui de Kaboul ne sont pas comparables, en termes d'installations et d'équipements, d'ordre, de qualité de

service et de taille. La police de l'aéroport m'a traité avec respect. La première personne à vérifier mes documents était un Franco-Afghan. Je lui ai dit que je venais en France pour demander l'asile. Il m'a répondu : « Bienvenue. La France est un bon pays. » En sortant de l'aéroport, les différences entre les deux sociétés, une traditionnelle et une moderne, étaient bien plus prononcées. Paris est à l'image d'une métropole planifiée, moderne et belle ; mais j'ai aussi été confronté à un embouteillage pénible ce jour-là. Quelques jours plus tard, lorsque je suis allé au bureau de l'immigration et que j'ai dit que je venais d'Afghanistan pour demander l'asile, l'employé du bureau de l'immigration m'a lui aussi dit « bienvenue en France », et que j'avais choisi un bon pays.

Sayed, 55 ans

“On a cramé
des voitures,
pris des poubelles,
et on les a mises
sur la route.”

Selha, 16 ans

Ma montée d'adrénaline face à la police

En 2023, Selha a participé à une soirée d'émeutes. La rage au ventre, il n'avait qu'un seul objectif : blesser le plus de policiers possible.

Cette nuit-là, vers 23 heures, après une longue journée de préparation, une nouvelle soirée d'émeutes a commencé. C'était après la mort de Nahel à Nanterre. C'était en fait un prétexte pour venger tous les gens comme lui qui se font tuer ou frapper par la police. Pour ne plus se laisser faire. J'avais acheté des mortiers avec mes potes. On avait aussi préparé des cocktails molotov. J'avais regardé sur internet comment faire et puis quelques amis m'ont appris. On a cramé des voitures, pris des poubelles, et on les a mises sur la route. On les a aussi cramées pour attirer la police.

Se venger

Une fois la police arrivée, on les a caillassés, on a cassé leurs vitres. J'ai tiré plusieurs coups de mortier. Ça a duré environ quatre heures. Cette nuit-là, j'ai ressenti de l'adrénaline, de la joie, et je ne pensais à rien à part à eux. La police a finalement réussi à partir pour appeler des renforts à la place les CRS, la BAC, etc. Ils ont voulu nous attraper un par un, c'était le bordel. Il y avait de la fumée de partout à cause de leurs fumigènes, des coups de mortier qui venaient de n'importe où, des pierres, des cocktails molotov... Malgré ça, mes potes et moi avons réussi à faire corps ensemble pour résister. Je n'avais pas peur, c'était de l'adrénaline pure. À ma connaissance, personne ne s'est fait attraper. Notre objectif était de blesser le plus de policiers et de casser le plus de voitures. J'avais la rage dans mon corps et rien ne pouvait m'arrêter. On en avait marre que des personnes se fassent frapper pour rien et de ne rien faire face à ça. Après la mort de Nahel, on a trouvé le bon moment pour se venger et leur montrer que, nous aussi, on pouvait leur faire mal. L'idée, c'était qu'ils comprennent qu'on ne veut plus se laisser faire. On voulait leur donner une bonne leçon.

Selha, 16 ans

Mon corps dans la vague humaine

À 8 ans, Ela a découvert la magie du spectacle vivant en allant voir Shaka Ponk sur scène.

C'était mon premier concert. Je n'avais jamais vu autant de monde dans un même endroit. Quand nous sommes arrivés devant la Halle Tony Garnier, à Lyon, il y avait une longue file d'attente. Je me suis dit que c'était pour la bonne cause, qu'après, j'allais passer la meilleure soirée de ma vie. Je n'avais pas arrêté d'y penser. Je pourrais écouter Shaka Ponk (les plus vieux connaîtront) pendant des heures. Je suis une grande fan de ce groupe de rock. J'étais super excitée de pouvoir les voir sur scène. J'avais 8 ans. Mes parents m'avaient acheté une place de concert pour me faire plaisir. Quand les artistes sont arrivés et que la lumière des projecteurs s'est activée, je suis restée bouche-bée. J'ai commencé à chanter et à danser tout en restant assise sur mon siège. À un moment, le public a fait la vague humaine en portant le chanteur vers les gradins. Il avait la main vers les personnes pour leur faire des tape-m'en cinq. J'étais si heureuse.

Ela, 13 ans

Nos chants pour leur victoire

Yusuf supporte l'Olympique lyonnais. Il rate rarement un match et apprécie ces moments de rassemblement.

En tant que grand supporter lyonnais, j'ai ma routine d'avant-match. Je sors de chez moi deux heures en avance, direction le stade en transports en commun. La navette est toujours surpeuplée. Ça chante pendant un quart d'heure avant l'arrivée devant le stade illuminé, prêt à m'accueillir avec les autres supporters. Après avoir passé un premier portique pour les billets puis la sécurité, chacun se rend à sa porte. Moi, je monte les escaliers jusqu'à arriver à ma rangée et ma place, souvent dans le même secteur. Les chants reprennent, avant même le coup d'envoi et l'entrée des joueurs. Après, c'est ça pendant 90 minutes non-stop, avec des échanges entre les virages nord et sud. Quand le grand Olympique gagne, le stade est en feu. Et à la sortie du match, je fête la victoire devant le stade avec encore des chants, mais aussi des fumigènes et des créations de troupe. Rebelote une dernière fois dans la navette du retour. Tout le monde chantonne jusqu'à arriver au terminus. Ça fait toujours de sacrées journées d'être un supporter lyonnais.

Yusuf, 16 ans

Jouer avec les autres

Mohamed a obtenu le rôle principal dans un film. Un projet collectif auquel il a participé avec enthousiasme.

Pendant les vacances, j'ai tourné un film avec la CinéFabrique. Il s'appelait « Le Défi ». J'étais fier d'y participer. Face à la caméra, j'essayais de me concentrer parce que soit je rigolais, soit je me trompais dans le texte. Le réalisateur et son assistant me disaient de souffler. Il y a une scène qu'on a rejouée plus de douze fois à cause de moi. Je n'arrivais pas à avoir l'air énervé quand les autres acteurs, qui devaient m'insulter, passaient de « imbécile » à « gros con ». Je rigolais à chaque fois. Avant ça, nous avons écrit le texte durant plusieurs séances et attribué les rôles. J'ai eu celui de la « victime », mais j'ai gardé le sourire car j'étais le personnage principal. Je jouais le rôle d'un enfant qui souhaite intégrer une équipe de basket de rue. Dans le film, l'équipe ne voulait pas de moi. Je n'avais pas le niveau à leurs yeux. Je pense qu'ils voyaient flous. J'ai supplié l'équipe de m'accepter sauf qu'il y avait des conditions : je devais réussir des défis. C'était compliqué de ne pas bafouiller, mais je n'avais pas peur.

Mohamed, 13 ans

Mon collectif, un choix gagnant

Amateur de jeux vidéo, Sébastien gagne plus souvent quand il coopère. Une leçon qu'il souhaite appliquer dans la vie quotidienne.

Sur une contre-attaque, au lieu de la jouer perso, j'ai déclenché une longue passe lobée en profondeur depuis ma moitié de terrain jusqu'à l'aile gauche. Les défenseurs ne l'avaient pas anticipée et j'ai marqué. Si j'avais continué avec le même joueur, il aurait sûrement été trop fatigué et j'aurais perdu le ballon. Score final : 13-1, en difficulté « légende », la plus dure du jeu FC 24, sur Nintendo Switch. Après ce but, j'ai réalisé l'importance du collectif. Comme dans la vraie vie, en fait. Sinon, ton équipe te fera moins confiance et tu seras sur le banc et isolé. Dans les jeux de tirs, il faut donner la moindre information sur l'ennemi : combien ils sont, où ils se trouvent, le nombre de balles que tu as... Dans les jeux de coopération, il faut prendre en compte les indices, les ressources... Et dans les jeux de sport, il faut savoir quel est le meilleur plan pour marquer. À chaque fois, le plus important, c'est de jouer en équipe, d'essayer de ne pas faire trop d'erreurs et de s'amuser.

Sébastien, 13 ans

Notre goût du partage

Avec sa mère et ses sœurs, Zouleykha prépare les repas de rupture du jeûne lors du ramadan. Ce rituel renforce leurs liens.

Pendant le ramadan, c'est toujours la même chose : les odeurs des différents plats en cours de préparation se diffusent dans tout l'appart. Quand je rentre de ma journée et que je passe le pas de la porte, même dans l'allée, je sens déjà à plein nez l'odeur des bricks et de la chorba. Je me débarbouille un peu et hop, je file en cuisine ! En général, ma mère et mes deux sœurs sont déjà aux fourneaux. Je demande à ma mère ce que je peux faire pour contribuer aux plats et je m'y mets aussi. Parfois, j'aime tester de nouvelles recettes qui ont attisé ma curiosité sur les réseaux. Par exemple, les mini tacos en triangle avec de la viande hachée et du fromage. J'aime aider lorsqu'une d'entre elles en a besoin pour son plat.

Ça m'émerveille toujours autant d'apprendre de nouveaux plats. J'aime ce sentiment de défi que je me lance pour arriver au bon résultat. Y parvenir me procure une grande satisfaction et de la fierté. Encore plus lorsque ma famille apprécie. Une fois que tout est prêt, il reste la mise en place, qui est généralement faite par mon frère pour qu'il contribue aux tâches aussi. Son rôle est de ramener et placer sur la grande table rectangulaire du salon les couverts, les assiettes et les verres. Mais aussi les dattes et le lait pour rompre notre jeûne. Ensuite, il dépose les plats ainsi que les boissons et l'eau. Chacun partage son plat avec la personne la plus proche de lui et nous discutons de ce que l'on veut. Peu importe le sujet, le non-jugement est primordial. Je sais que ce n'est pas le cas dans toutes les familles.

Zouleykha, 20 ans

Gérer seule mes symptômes

**Essoufflement à l'effort, fatigue, douleurs au dos, perte de sensibilité dans les doigts...
Channa vit avec la drépanocytose, une maladie génétique très répandue.**

J'ai cru que j'allais m'effondrer par terre. J'avais la tête qui tournait, mal aux jambes et j'avais très chaud. Mon entraîneuse nous avait donné un exercice à faire. La consigne, c'était de se faire des passes et, à chaque perte de balle, un tour d'escalier. On a dû avoir au moins deux ou trois pertes de balle. À la troisième, elle a crié : « TOUR D'ESCALIER ! » J'ai commencé à monter les escaliers marche par marche puis à les redescendre. Mais, arrivée à la dernière, mon souffle s'est coupé. D'un coup. Je lui ai dit d'une voix très basse : « Je n'arrive plus à respirer. » Mais elle n'a pas voulu m'écouter et m'a dit de continuer de courir. Je me suis quand même arrêtée. Je lui avais pourtant déjà parlé de ma maladie, mais elle avait dû oublier. J'ai la drépanocytose. Je l'ai eue dès ma naissance. Elle est génétique et héréditaire. Et elle touche les globules rouges. En grandissant, ça ne m'a pas vraiment affectée mentalement, mais plutôt physiquement. Je dois faire attention,

notamment en sport. Lors d'un effort physique, je suis beaucoup plus essoufflée que les autres. Ça m'arrive de ne plus sentir la moitié de mes doigts. Ça peut survenir à n'importe quel moment de la journée. Ça m'est aussi arrivée de faire des crises de douleur dans le dos. Pour me calmer, je prenais un Doliprane. Parfois, les douleurs étaient vraiment horribles et je finissais à l'hôpital. Je pleurais tellement j'avais mal. Aux urgences, ils me faisaient une prise de sang et me posaient un cathéter pour m'injecter un médicament transparent comme de l'eau qui passait dans mes veines. Maintenant, je ne fais plus de crises comme avant et je ne pars plus à l'hôpital. Je fais en sorte de boire beaucoup d'eau et aussi attention à prendre plus souvent mes cachets. La drépanocytose est toujours là, mais j'ai appris à gérer mes symptômes toute seule.

Channa, 15 ans



C'est pas
que dans
la tête

Je danse ce que je ne dis pas

Angela danse depuis son enfance. Un moyen de s'ouvrir, de lâcher prise et de s'émanciper du regard des autres.

J'ai toujours aimé danser. J'ai commencé à 7 ans. Même avant ça, j'appréciais bouger mon corps au rythme de la musique. J'étais à l'aise et ça me faisait du bien. Mais à l'adolescence, mon corps a changé, d'un coup. Surtout mes seins. En deux ans, j'ai pris cinq tours de poitrine. Je faisais du E pour 1m50. Malgré ma petite taille, j'étais visible. Les moqueries fusaient. Pour les autres, ce n'étaient que des blagues mais pas pour moi. Ils me comparaient à Terminator, en me surnommant « Boobsynator ». J'ai fini par rire de moi avec eux pour ne pas leur montrer que ça me blessait et parce que quand je ne rigolais pas, j'étais taxée de « susceptible ». Les autres collégiennes avaient l'air fascinées. Lorsque je me changeais dans les vestiaires pour les cours d'EPS, elles m'encerclaient, me posaient tout un tas de questions intrusives. Dans la rue, les hommes me reluquaient et ne me regardaient pas dans les yeux quand je parlais. J'ai aussi eu peur d'un ami de ma mère. Une fois, elle l'a surpris en train de me mater. Quand elle lui a demandé d'arrêter, il a répondu : « Roh ça va, j'ai le droit. » J'avais 13 ans, lui 40. À cause de ça, ma mère me faisait la chasse pour que je m'habille avec des vêtements amples pour sortir, surtout quand on allait le voir.

Elle me répétait souvent : « C'est choquant » ; « C'est moche » ; « Change-toi. » C'était très violent. Mon corps ne m'appartenait pas. J'avais l'impression d'être une bête de foire que les autres se permettaient de regarder, de commenter, de critiquer, sans se soucier de ce que je pouvais ressentir. Évidemment, ma danse s'est renfermée. Je n'étais plus du tout à l'aise ni libre de mes mouvements.

Réduction mammaire

Physiquement aussi, j'étais tout le temps fermée, mon corps voûté et mes épaules crispées. Je voulais me cacher. Je fermais souvent les yeux de dégoût quand je croisais mon regard dans les miroirs de la salle de bains ou de danse. Prendre ma douche m'était devenu insoutenable : parfois, je faisais semblant de me laver en laissant couler l'eau et en mouillant ma serviette pour tromper mes parents. Après une énième crise de larmes dans les cabines d'essayage d'Etam, j'ai décidé de faire une réduction mammaire. J'avais 14 ans. J'ai attendu six longues années avant d'être en mesure de pouvoir la faire : il fallait être majeure et avoir l'argent suffisant pour la financer. Ça a été un changement brusque pour mon corps.

Un de plus. Mais celui-ci, je l'avais choisi. J'étais contente, vraiment très heureuse. Mais je ne me sentais toujours pas connectée à mon corps. Je pouvais à nouveau me regarder dans le miroir mais je ne me voyais pas réellement. En même temps, après autant de temps à me cacher, c'était normal.

Lâcher prise

La danse m'a aidée à lâcher prise et à ne plus penser à ce à quoi mon corps pouvait ressembler. Au début, c'était dur, j'avais l'impression d'être à côté de mes pompes. Je dansais pourtant depuis une quinzaine d'années mais j'ai dû tout réapprendre. Je me suis libérée. La danse m'a permis de faire taire cette voix qui me jugeait constamment. Au niveau technique, elle m'a appris à tenir mon corps droit, à mobiliser mon dos, à ouvrir les épaules, à me projeter dans l'espace. Elle représentait tout ce qui me terrifiait : m'ouvrir aux autres et montrer qui j'étais. Mon cerveau refusait l'info. Il a fallu que je le rassure et que je lui parle beaucoup. Il y a encore des jours où je déteste me regarder mais j'ai désormais le réflexe de me recentrer sur mes sensations, et ça va un peu mieux. Aujourd'hui, je suis très à l'écoute de mon corps et quand les

émotions sont trop fortes, je danse. Même seule dans ma chambre, je danse tout ce que mes mots n'osent pas exprimer. Actuellement, je prépare une chorégraphie pour les enfants d'une école où je travaille. Une fois par semaine, on se retrouve pour danser ensemble. Ce projet me tient particulièrement à cœur car j'adore créer, travailler en rythme sur la musique, analyser les temps, improviser. Je veux aussi leur transmettre ce qu'est la danse pour moi : un vecteur de valeurs et d'émotions qui peut aider à s'accepter.

Angela, 22 ans

“Je ne reconstruis pas seulement mon corps, je rassemble aussi les pièces de mon esprit qui a implosé.”

Julie, 43 ans

J'ai repris soin de moi

Mahjet a commencé à se sentir belle à 12 ans, grâce aux compliments d'un garçon. Lorsqu'elle a compris qu'il l'avait trahie, elle a cessé de prendre soin d'elle.

Il y a trois ans, je l'ai vu pour la première fois. C'était à la fête foraine avec des amis à lui et à moi. Il avait les cheveux bouclés. Il était bronzé, grand et portait le maillot du Maroc. J'avais flashouillé sur lui, mais je n'avais pas confiance en moi. Je ne me trouvais pas belle, je ne m'aimais pas. On me disait que j'avais un monosourcil ou que je ressemblais à Luigi, le shab (ami) de Mario. Et des amis se moquaient de mes lunettes. Alors je n'osais même pas le regarder dans les yeux. J'étais intimidée. Un soir, on s'est retrouvés dans le même groupe Snap. Tout le monde avait raccroché à part lui et moi. Nous sommes restés jusqu'à 4 heures en appel. On s'appelait rarement, mais quand ça arrivait, c'était unique. C'était le premier garçon qui me complimentait. Il m'a fait prendre confiance en moi. En 2023, il venait souvent à Lyon, on sortait entre amis. Il me jurait qu'il m'aimait, que j'étais unique à ses yeux, que j'étais la seule. J'y ai cru. Mais il a réussi à me trahir. Il y avait une autre fille. Le jour où j'ai su, je me suis remise en question de A à Z. « Je ne suis pas assez belle ? pas assez bien ? pas à la hauteur de lui ? » Je me suis renfermée. Je suis devenue méchante. J'ai à nouveau perdu confiance en moi, j'ai lâché des amis. Je n'étais plus à la hauteur de personne. Je ne prenais plus soin de moi, je ne

mangeais plus. Jusqu'au jour où il est revenu vers moi. J'ai direct repris soin de mon corps. J'ai retrouvé la joie de vivre... L'emprise était énorme. Sauf qu'il m'a trahie une deuxième fois ! Quand j'ai vu le message comme quoi il était en couple avec une fille, je me suis mise à pleurer, à l'appeler. Je voulais des explications, mais il ne me répondait plus. Ce soir-là, j'ai pleuré, je me suis griffée. Mon corps était rouge, mon cœur battait à mille à l'heure. Je me sentais partir, c'était horrible. J'ai fini par m'endormir à 6 heures. Au réveil, j'ai eu le déclic : j'allais me reprendre en main. J'ai commencé à me refaire belle pour moi, à retrouver confiance en moi. Parfois le soir, je pleurais. Je m'évanouissais de temps en temps parce que je ne mangeais pas. Mais j'ai fait de gros efforts et j'en suis fière aujourd'hui. J'ai arrêté les malaises, je ne pleure plus. Quand j'y pense, ça ne me fait plus rien.

Mahjet, 14 ans

Douleur partout, moi nulle part

Le copain d'Emma l'a quittée du jour au lendemain, après deux ans de relation. Elle n'avait rien vu venir. Après cette rupture, son corps l'a lâchée.

J'ai eu le souffle coupé, le cœur qui pesait une tonne, les jambes qui me lâchaient. Dans les six mois qui ont suivi la rupture, j'ai développé des problèmes de santé divers : bruxisme, inflammations, eczéma... Mon corps m'a lâchée et trahie. J'étais perdue dans un flou permanent. La douleur était partout et moi nulle part. Le dernier souvenir que j'ai de lui, c'est quatre jours avant qu'il ne me quitte. C'était sur le quai de la gare d'Angoulême après avoir passé le week-end ensemble. Il m'a prise dans ses bras et m'a dit qu'il m'aimait. J'ignorais que je ne le reverrai plus jamais. À l'instant même où il m'a quittée, mon corps et mon cœur se sont déchirés en deux. Une partie a eu envie de fuir la douleur en partant très loin et en ignorant complètement ce qu'il venait de se passer. Et l'autre, de s'accrocher à lui avec les ongles et de ne pas le laisser partir. Au début, j'étais dans un déni profond. Mon corps s'exprimait à ma place. Les symptômes physiques remplaçaient les mots que j'étais incapable de poser sur ce que je vivais. Jusqu'à ce qu'une psychiatre les pose à ma place : syndrome anxio-dépressif. Et là, je me suis retrouvée encore plus perdue. Tellement dans le flou que j'ai occulté ce qui était évident : j'allais très mal et ça allait durer. Je n'avais plus envie de rien, même

entourée. Je me sentais seule. J'allais très peu en cours. J'avais tout le temps un nœud dans la gorge. J'étais anxieuse pour tout. Je ne sortais plus. Je ne cuisinais plus, pourtant je mangeais tout le temps. Mes parents étaient aveuglés par leur peur de me voir aussi mal et préféraient ignorer le problème plutôt que de s'y confronter. Eux, qui pourtant ont toujours été à l'écoute, présents et soutenant, n'ont absolument pas eu les armes face à ma détresse. Je me sentais profondément vide et avec le sentiment horrible que la seule personne qui pourrait m'aider et me comprendre était la seule personne qui ne voulait plus faire partie de ma vie.

Dormir au soleil

J'ai fini par réaliser que les fondations de ma reconstruction, ça devait être moi, et que les autres ne pouvaient être qu'un appui. J'ai commencé un suivi psychologique et un traitement antidépresseur et anxiolytique. Mon entourage m'a soutenue en me donnant des raisons de sortir, des gens à voir. Pendant un an et demi, ce qui m'a aidée, ça a été de boire de la limonade, d'être pieds nus dans l'herbe, de marcher longtemps, de faire la sieste, de manger

“À l’instant même où il m’a quittée, mon corps et mon cœur se sont déchirés.”

des bonbons, de pleurer, de rentrer sous la pluie, d’acheter des peluches, d’avoir une grosse couette en hiver, de porter des jupes et des sandales, de dormir au soleil... Au milieu de tout ça, et sans que je ne m’en rende compte, la vie a retrouvé un sens. J’étais moins perdue et beaucoup moins seule. Le chemin est encore flou mais, maintenant, j’ai la force d’avancer sans savoir. Je ne suis plus figée au milieu du brouillard.

Emma, 20 ans

Tout brûler, même mon corps

À 6 ans, Amadou a mis le feu à sa maison en Angola. L'incendie a laissé une importante cicatrice sur son torse.

Quand j'étais dans mon bled, en Angola, j'étais attiré par le danger et surtout le feu. J'avais 4 ans et je regardais le feu avec l'envie de rentrer dedans aussi. Je rêvais de le toucher. Je ne sais pas vraiment d'où venait cette « passion ». Ça me traversait l'esprit de brûler une partie de mon corps pour voir ce que ça donnerait. Une fois, je l'ai fait. Ce n'était pas beau à voir : je me suis brûlé le bras. Heureusement, mon corps a senti une douleur rapidement et j'ai retiré mon bras. Deux ans plus tard, mon obsession a mal tourné. À l'époque, je n'étais pas très bon à l'école. Ça me mettait en colère de ne pas réussir et de me faire gronder par mes parents. Un jour, comme souvent, je suis rentré chez moi avec une mauvaise note. Je l'ai montrée à ma mère, qui m'a puni. Là, ma colère a pris le dessus. Je me suis dirigé vers la cuisine, j'ai pris une allumette et j'ai mis le feu à ma maison. Tout le monde sauf mon grand frère et ma mère étaient dehors. Heureusement, ils sont sortis à temps. À part moi, tout le monde était en forme. Je suis sorti juste après eux et j'ai été brûlé sur toute la partie droite du torse.

Marqué à vie

Mes proches ont éteint le feu grâce à un extincteur et ne m'ont pas puni. Mon grand frère a pris ma défense, il a dit que j'étais trop jeune, que je ne me rendais pas compte de mes actes. Heureusement, la maison était presque intacte, seuls mon jouet et quelques vêtements avaient brûlé. J'ai regretté. Je me sentais mal en y repensant. Je me sentais bizarre quand j'étais à table en famille. Je mangeais tout le temps dans ma chambre. Même si nous n'en avons jamais vraiment reparlé avec mes parents. Un an après l'incendie, j'ai changé de pays et je suis venu en France. Mes parents voulaient que je réussisse ma vie dans les études, car en Angola, c'est difficile de réussir. En France, ça allait mieux mais j'avais cette brûlure sur le corps que j'essayais de cacher. Au CP et au CE1, je ressentais souvent des moments de gêne et de culpabilité. En allant à la piscine, quand on me demandait : « Qu'est-ce que c'est que cette brûlure ? Comment ça t'est arrivé ? », j'ignorais les remarques. Aujourd'hui, je n'y pense plus. Mais la brûlure sera toujours là sur mon corps, comme un rappel.

Amadou, 16 ans

Mon corps et ma tête en analyse

Michael a été hospitalisé plusieurs mois après s'être défenestré. Il a dû faire toute une série d'examens pour que les médecins puissent comprendre ce qui se passait dans son corps.

Le 4 juin 2023, j'ai fait une crise. J'ai sauté du troisième étage de chez moi et je me suis cassé la jambe. Mon état mental s'est dégradé. Après, j'ai fini à l'hôpital du Vinatier. Puis, une ambulance m'a amené à l'hôpital mère-enfant, où je suis resté une nuit, avant d'être transféré de nouveau au Vinatier dans l'unité Jules Verne. J'ai été paralysé par les piqûres. Je n'arrivais plus à bouger mes membres. On m'a fait des analyses pour savoir quelle maladie j'avais dans le corps. J'y suis resté quatre mois. J'ai fait des crises. Je me suis fait opérer du cœur et des poumons car j'avais des problèmes corporels. Pendant mon opération, j'ai failli mourir. J'ai été dans le coma pendant deux mois. J'ai essayé de me suicider. À l'hôpital, je me rappelle aussi être resté enfermé dans une salle d'isolement pendant un ou deux jours. Toutes les semaines, on me faisait des analyses de la tête et du corps pour savoir si j'avais une maladie qui se transmet par les parents. Mon état mental a gâché mon année scolaire. Pendant mon séjour à l'hôpital, mes journées se passaient comme ça : le matin, réveil à 8 heures. Je faisais ma toilette et je mangeais à 8h30. Puis, j'écoutais de la musique sur la télévision jusqu'à midi. Ensuite, j'avais le déjeuner et je regardais la télé avec les autres patients.

À 16 heures, c'était le goûter. Puis, on jardinait. Vers 18 heures, on faisait des activités et on dansait. Et à 19 heures, on dînait dans nos chambres. Parfois, j'avais des permissions pour rentrer chez moi. Ensuite, j'ai eu des périodes où j'allais à l'hôpital juste la journée. Et d'autres où j'allais à l'hôpital juste la nuit. J'arrivais à 18 heures, je dînais et je dormais là-bas. J'étais terrifié à l'idée de rester à l'hôpital. Maintenant, je me sens beaucoup mieux, car je sais que je ne vais plus être hospitalisé. Mon état mental s'améliore et ma santé aussi. Je vais à l'hôpital chaque mois quand j'ai des rendez-vous avec mon médecin. Toute ma vie, je devrai faire des prises de sang et boire des médicaments. Ça m'a fait réaliser que je serai différent des autres. J'ai une maladie incurable dont je ne veux pas me souvenir du nom.

Michael, 15 ans

Ma chute, mon envol

Julie s'est défenestrée. À l'hôpital, cette mère de famille a pris conscience des causes de son passage à l'acte. Depuis, elle a appris à prendre soin d'elle.

J'entrouvre les yeux et je devine une silhouette devant une lumière blanche oppressante. Je n'entends rien à part un homme qui me demande : « Vous savez ce qu'il s'est passé ? » D'une voix faible, je me surprends à répondre à ce médecin : « J'ai sauté par la fenêtre. » Je referme les yeux. Je sors définitivement du coma trois jours plus tard. Je réalise que je suis en service de réanimation. J'ai subi une dizaine d'interventions pour sauver des organes vitaux et consolider ma colonne vertébrale. Je comprends que je ne pourrai plus jamais bouger mes jambes. C'est un choc pour ma famille, mes amis, mes collègues, pour moi. Après cinq semaines en service de soins continus, je suis transférée dans un centre de rééducation. Pendant cinq mois, je dois rester allongée sur le côté. Chambre 24. Je ne cesse alors de me demander ce que je fais là, coincée dans ce lit comme une andouille. Je ne vois mes filles que les mercredis et les week-ends, alors que je devrais être avec elles, les amener à l'école, leur lire une histoire le soir, soupirer quand je leur demande trois fois de se laver les dents, leur faire des guilis... Comment ai-je pu être aussi mal, au point de vouloir en finir ? avoir cette idée soudaine de sauter par la fenêtre ? avoir cette réflexion irraisonnée que si je n'étais plus là,

ça serait « dur pour mes filles » mais que « ça irait pour elles » ? Seule une personne désespérée peut penser ainsi. Et il s'agissait bien de cela. Sans m'en rendre compte, en quelques mois, j'ai été aspirée dans une dépression, jusqu'à en arriver à cet acte extrême. Moi, cette maman toujours souriante qui a « chuté » et brisé son corps.

Zombie fatigué

Lorsque j'ai sauté du troisième étage, j'ai hurlé. Très fort. C'était un cri instinctif, de peur. C'était aussi pour faire sortir toute la colère et le désespoir qui étaient enfouis en moi depuis presque un an. Durant les mois de rééducation, je ne reconstruis pas seulement mon corps : je rassemble aussi les pièces de mon esprit, qui a implosé. Je rencontre chaque semaine une psychologue et pose alors des mots : j'ai fait une tentative de suicide. Je réalise que je ne voulais pas disparaître à jamais. J'ai cherché un moyen de m'échapper d'un contexte qui était devenu, pour moi, insupportable. Et les raisons sont multiples. Une situation complexe au travail, une vie de couple qui était un refuge durant de nombreuses années et qui s'était transformée en prison lors des derniers mois... Le cercle vicieux s'était alors enclenché : insomnies, anxiété,

épuisement, volonté de faire évoluer les choses alors que certains éléments étaient hors de mon contrôle... Et puis il y a eu l'effet iatrogène (néfaste) des médicaments, un antidépresseur et un anxiolytique, prescrits cinq jours avant ma chute. J'étais anesthésiée, me sentais tel un zombie si fatigué qu'il n'avait même pas l'énergie de marcher. La souffrance est devenue tellement insoutenable qu'il fallait trouver une façon de faire cesser cela, partager avec les autres cette détresse que je ne pouvais plus contenir. En quelques minutes, j'ai perdu conscience des limites. Et je l'ai fait.

Chanceuse

Dans les mois qui ont suivi mon « accident », j'ai parlé librement à mon entourage de ce qui m'était arrivé, j'ai répondu aux questions. Cela a eu un effet cathartique, pour les autres et pour moi. La parole s'est libérée : des amis, et même des personnes que je connaissais peu, se sont livrés à moi. J'ai découvert qu'il existe de nombreuses histoires liées au suicide ou aux tentatives de suicide, et que les familles ne les partagent pas. On se tait. Par pudeur, par tabou, j'imagine. Mes proches sont très présents depuis le

premier jour. Cet événement dramatique nous a soudés. J'ai cette conviction à présent que je ne me sentirai plus jamais isolée. Je me dis que je suis chanceuse car je suis en vie, j'ai toute ma tête, je suis là pour mes enfants et nous avons une relation forte. Je ne suis « que » paraplégique (en général, on me regarde avec des gros yeux quand je dis ça). Mon corps gardera à jamais des cicatrices et des séquelles. Mais je découvre une nouvelle vie et qualifie ma chute d'envol : elle est comme une deuxième naissance, dans ce corps privé de ses jambes. J'ai aussi appris à prendre soin de ma santé mentale et à repérer les signes préoccupants. Dormir trois heures par nuit pendant plusieurs semaines, ne plus avoir d'appétit, perdre le sourire ou l'envie de communiquer sont des indices. Une dévalorisation permanente et l'impression qu'il n'y a pas de solution en sont d'autres. Si j'avais eu connaissance de ces alertes le jour où tout a basculé, je serais partie par la porte et non pas par la fenêtre.

Julie, 43 ans

Merci !

Nous remercions chaleureusement les 67 participantes et participants qui nous ont fait confiance pour faire émerger et accompagner leurs récits.

Merci également aux acteurs et actrices éducatives, associatives et socioculturelles ayant participé à cette aventure éditoriale : Lucie Guyomarch et Morgane Monterrat, enseignantes au collège Alain de Saint-Fons, Laura Denimal et Lucie Radix de l'association Comme les Autres à Lyon, Valentine Arnaud et Kaïna Krache de l'AFEV Grand Lyon, Jean-François Pinel et l'équipe pédagogique du collège Aragon de Vénissieux, Anaïs Darrieumerlou et Marie-Eve Péguy de l'association ANEPA Tremplin et Emeline Blayac pour le centre social Saint-Just.

Merci enfin à Fanny Badey, responsable de la médiation et des relations avec les publics des Nuits de Fourvière, pour son engagement et sa bienveillance dans la coordination de ce projet.

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien de :



ZONE
D'EXPRESSION
PRIORITAIRE

ZEP

Les récits publiés dans ce recueil sont issus d'une série d'ateliers menés par des journalistes de la Zone d'Expression Prioritaire entre les mois de janvier et avril 2024. Les auteurs et autrices ont validé les textes, parfois anonymisés, que nous publions ici.

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 podcasts. Vous pouvez retrouver nos productions sur notre site www.zep.media, ou dans nos médias partenaires : *Libération*, *Ouest-France*, *Konbini News* et *Phosphore*.

Direction éditoriale : Édouard Zambeaux

Rédaction en chef : Isabelle Maradan

Conception & Édition : Nathalie Hof
avec l'appui de Chiara Kahn, Chloé Roulet
et Zoé Troupillon pour l'édition

Conception maquette et design graphique :

Véronique Villanueva

Illustrations : Nadia Diz Grana

Animation des ateliers : Marc Bouchage,
Natacha Lefauconnier, Lucas Martin-Brodzicki

Partenariats : Lorène Cornet

contact@zep.media

“La clé, c’est de poser mon cerveau pour avoir zéro blocage et faire ce que j’ai à faire.”

Nidal, 17 ans

“Ma cicatrice devient de moins en moins visible. Une chose est sûre : dans mon cœur elle ne s’effacera jamais.”

Louana, 14 ans

“Pour une fois, la majorité des personnes qui m’entourent me ressemblent. C’est dingue à quel point ça fait la différence.”

Laure, 32 ans

ZEP

les **nuits**
de fourvière