

Maison des Adolescents au cinq - Annecy
ATELIERS D'ÉCRITURE
OCT - DÉC 2025



LA VIE DEVANT MOI

LA SANTÉ MENTALE
VUE PAR LES JEUNES

EDITO

POURQUOI CE LIVRET ?

photo © Léa Crespi



Constance Robert-Murail, autrice jeunesse

« **Mais enfin, tu as la vie devant toi.** » Cette phrase, on l'a tous et toutes entendue au moins une fois. Elle implique que la jeunesse a le **privilège du temps**. Elle invite à **relativiser** nos problèmes et à **garder confiance** en l'avenir, mais elle cherche aussi à **faire taire une souffrance légitime**.

Le recueil que vous tenez entre les mains est le fruit de **cinq ateliers d'écriture** que j'ai eu l'immense plaisir de mener avec **sept jeunes**, épaulée par une éducatrice spécialisée et une assistante sociale scolaire. Réalisé entre octobre et décembre 2025 à la **Maison des Adolescents d'Annecy**, ce projet a été accompagné par le **Réseau de Prévention des Conduites Suicidaires à l'Adolescence 74 (RPCSA 74)**.

Notre fil rouge ? Aborder la **santé mentale** par des chemins de traverse. Les jeunes avaient au préalable lu la saison 1 de la série **Sauveur & Fils** (Marie-Aude Murail, l'école des loisirs). Son héros psychologue pour enfants et adolescents voit défiler dans son cabinet **tous les chagrins et toutes les injustices** de notre société. Comme Sauveur, je crois que **la parole sauve**, et que **les écrits des ados, qu'ils soient drôles, féroces ou tragiques**, permettent de mieux saisir **ce qui nous rend malades** dans le monde d'aujourd'hui.

Les textes sont **anonymisés** et **reproduits le plus fidèlement possible, tels qu'ils ont « jailli » en atelier**. Pour assurer la **lisibilité** du résultat final, j'ai veillé à la correction orthographique, remis un peu de ponctuation et des sauts de ligne. J'ai glissé parmi les productions des jeunes celles de mes deux acolytes, Frédérique et Sylvie.

Chaque section est accompagnée d'une **invitation à écrire**, qui correspond à une partie des consignes fournies en atelier. Si certaines vous inspirent, **attrapez une feuille et un stylo**, quel que soit votre âge. On a toutes et tous un morceau de vie devant nous, il n'est jamais trop tard pour s'exprimer, pour créer, pour transmettre. Comme me le répète souvent ma mère, qui fête ses 72 printemps cette année :

« **le temps, c'est notre seule richesse.** »

SOUTENIR LA PAROLE DES ADOS

TÉMOIGNAGE DE DEUX PROFESSIONNELLES DU RPCSA 74

Frédérique Strappazon, assistante sociale scolaire

Parler de santé... Parler de santé mentale...

Parler des jeunes... Comment s'y prendre ? Par quoi commencer ??

Cet atelier d'écriture a été une expérience formidable !!

D'abord observer... puis... écouter... quelques propositions...

Et les jeunes ont fait le reste !

Faire connaissance, donner son avis, éclater de rire, évoquer les noirceurs de la vie... Et écrire, écrire, écrire...

Ils se sont montrés inspirés, étonnés, énervés... Je les ai trouvés tellement réalistes, cultivés, drôles...

Partager des émotions et des idées... décidément c'est bon pour la santé !!

Merci à chacun d'entre vous, merci Constance, merci Sylvie !

Sylvie Desbarres, éducatrice
de la Maison des Adolescents au cinq

Des mots, des maux, démo... et tout cela en même temps, grâce à la présence de Constance et l'engagement des jeunes et de leurs parents et à la **confiance** qu'ils nous ont accordée.

Les récits fusent sous nos yeux émerveillés. En offrant à des adolescents un espace créatif, pouvant mettre en lumière leur appétence à écrire, nous émettions l'hypothèse de la mise au jour de **leur compétence à dire, à nommer, à crier, à exercer un point de vue singulier, à exercer leur imaginaire.**

Et bim ! Nous découvrons des textes **enlevés** et **audacieux** pour, avant tout, célébrer « la vie... devant eux ! »

Leur regard sur le Monde est percutant, leur sens de l'humour aiguisé et leur capacité à l'auto-dérision sont étonnants. Leurs références culturelles sont d'une richesse infinie. Leur désir de Vérité est très touchant. Leur potentiel poétique est un ravissement. Leur désir de partager semble être une évidence.

Nous avons été convoqués à leur intelligence, quel cadeau !

1ÈRE INVITATION À ÉCRIRE CES PETITES PHRASES QUI NOUS ABÎMENT

Il y a les phrases qu'on entend trop souvent, et celle qu'on a entendue qu'une seule fois et qu'on ferait tout pour oublier.

Des proverbes ou des injonctions, une sagesse qui nous tombe dessus, des conseils mal avisés, des idées reçues.

Trouvons quelques-unes de ces paroles qui piquent, et ce qu'on voudrait leur répondre.

T'AS UN STYLE PAS FÉMININ, METS DES JUPES

LES CHEVEUX LONGS ÇA NE TE VA PAS DU TOUT

C'est juste une phase, C'est une mode

C'EST CONTRE-NATURE

Si tu vas à l'école c'est pour t'instruire

LE TRAVAIL ÉPONGE L'ANGOISSE

QUAND ON VEUT, ON PEUT

TOUT LE MONDE LE DIT

La maturité vient avec l'âge

IL FAUT VOIR LE VERRE À MOITIÉ PLEIN

Plus ce sera rangé, plus tu t'y retrouveras

TU ES UNE VRAIE PAÏENNE

LE MONDE NE TOURNE PAS AUTOUR DE TOI

T'es pas la seule à avoir le cœur brisé

Vis dans la réalité et pas dans l'imaginaire

REVIENS SUR TERRE, C'EST CE QUI SE PASSE ICI QUI EST IMPORTANT

Mes problèmes sont moins graves que les tiens

C'EST LES RÉSEAUX SOCIAUX QUI TE DÉTRUISENT

Vous êtes collés à votre téléphone



DROIT DE RÉPONSE

« Vis dans la réalité et pas dans l'imaginaire ! »

« L'imaginaire, c'est **ma réalité**. »

« Alors que dans l'imaginaire, je me sens pas comme dans la vraie vie et ça me permet de me sentir comme je suis et d'être fière de mes genres et de mon identité (alterhumaine ou pas). D'avoir un monde parfait pour moi et d'échapper à la réalité. **D'être comme je suis sans me cacher dans ce monde imaginé par moi** avec mes goûts. »

« Si je m'enferme dans un autre monde c'est peut-être parce que le nôtre est moisi, **j'ai le droit de rêver, on a tous le droit**, chaque fois que je ferme les yeux et que j'imagine, je peux être qui je suis réellement, pas juste une façade qui plaît à la société. Mais **même dans ce monde construit par mes rêves et mes émotions il y a des failles, des bouts de réalité qui s'incrudent et qui changent la face du monde**.

Mais qui sommes-nous pour décider de changer le monde, des militants ? Des politiciens ? Ou simplement des gens qui pensent plus qu'ils ne font.

Parfois s'enfermer montre que ce qui se passe dans le monde est tellement absurde que le changer en imaginant permet de relativiser, de se dire que tout n'est pas si pourri.

Parfois j'aimerais que certains bouts de mon imagination sortent et aillent sur une feuille pour montrer que l'on peut changer malgré les préjugés. Chacun est doté d'une imagination, certains en parlent à coeur ouvert, d'autres le gardent pour soi, simplement parce que c'est leur jardin secret ou parce qu'ils ne s'assument pas.

Mais une chose est sûre, on en a besoin. Parfois on y rentre pour se vider, parce que c'est nécessaire et parfois on y est coincé, on voudrait s'échapper. Quoi qu'il en soit, on ne devrait pas nous forcer à sortir. »



« Reviens sur Terre, ce qui se passe ici est plus important. »

« Ah oui ? Sur Terre, c'est le chaos total. Y'aura sûrement une **troisième guerre mondiale** dans dix ans. Nous, la nouvelle génération, **on devra réparer les erreurs que nos parents auront faites**. On préfère s'échapper car on sait que si on revient sur Terre, la panique commencera et la guerre éclatera. On se consumera à petit feu, ne laissant derrière nous que **l'odeur de notre peur et de la vérité**. »

« Le monde ne tourne pas autour de toi ! »

« Non, il tourne autour de tout le monde. **Mais mon monde, lui, est à moi**. Personne ne sait mes véritables intentions, mes peurs, mes regrets ou mes pensées. Je cache ça dans un masque qui sourit, hurle, est violent et incompréhensible. Les ténèbres, le chaos. Le monde, l'autre monde des autres est cruel et sans pitié. Il fait peur. »

« Peut-être mais dans mon monde **je suis le personnage principal** et c'est ma vie, mon vécu, donc si je veux parler de moi je parle de moi. »

« T'es pas la seule à avoir des problèmes. »

« La phrase claque comme un fouet. Je ne m'y attendais pas. Je regarde celle à qui je pensais pouvoir faire confiance. Celle à qui je viens d'ouvrir mon cœur. Elle me regarde, nullement impressionnée par mes préoccupations du moment, **comme si je n'avais pas le droit de me sentir mal pour quelque chose de moins grave qu'une guerre ou qu'une famine**. Alors je rentre de nouveau dans ma coquille. Je n'aurai plus l'impudence de confier ce que j'appelle des problèmes, puisqu'apparemment ils ne sont pas si graves que ça. »

« T'es pas la seule à avoir le cœur brisé. »

« Je sais et je t'emmerde. **Parce que là maintenant c'est la seule chose que je ressens, la brisure.** L'étouffement. La douleur... Et que je peux pas ressentir autre chose, ni m'intéresser à autre chose. Et seulement une fois que cela sera vécu et passé, je pourrai m'intéresser à toi, pauvre pomme ! Et si je meurs, parce qu'avec un cœur brisé, on peut mourir, on se retrouvera en enfer !!

C'est peut-être ça que tu me proposes ? De se trouver ? se retrouver ? **D'unir nos morceaux brisés...** et d'en faire quoi ? Un foie ? Un estomac ? Une vessie ?

Ça pourrait presque m'inspirer une chanson :

Cœur brisé, poil au nez !

Foie brisé, poil aux pieds !

Et l'estomac ? Poil aux doigts...

Le cœur brisé ça n'enlève pas l'humour... Finalement ça n'enlève pas la vie ! »

« **Quand on veut, on peut.** »

« Cette phrase, je l'entends souvent, une répétition qui sort de tout le monde comme une clé pour le monde qui peut ouvrir toutes les portes possibles, toutes les opportunités, mais **des fois il y a des portes qui restent fermées**, la clé ne marche pas.

Même si on essaye, la porte ne s'ouvre pas, c'est comme si on commençait à frapper sur une porte tellement fort pour qu'elle s'ouvre et **c'est le silence qui répond.**

Je me dis **je veux, je veux réussir, je veux continuer, je veux être forte, être comprise**, mais la fatigue elle vient, les mots ne sortent pas, et le silence lui il revient. Ces jolis mots j'ai voulu y croire aussi, mais si un jour je veux toucher une étoile, j'y arriverai pas. **On veut souvent beaucoup mais on ne peut pas toujours...** C'est la loi de la vie malgré l'espoir et les tentatives. »

« Les cheveux longs ça ne te va pas du tout ! »

« Et ma **main** dans ta figure elle te va ? »

« La maturité vient avec l'âge. »

« Non, elle vient avec le **vécu**. »

« Plus ce sera rangé, plus tu t'y retrouveras. »

« Je suis bien dans mon **bazar**. »

« Reviens sur Terre. »

« Et si je n'ai pas envie ? Si je ne veux pas revenir sur ma France ? **Si je ne veux pas de ce gouvernement aussi bancal qu'une table basse achetée sur Wish** ? Bonjour Monsieur le Ministre. Au revoir Monsieur le Ministre. Vous voulez voler dans le Louvre ? Allez-y, je vous en prie. »

« C'est juste une phase. »

« C'est juste une phrase... Mais aussi courte et horripilante soit-elle elle peut tout chambouler. Une « phase » est censée être quelque chose de court, bref. Pas une identité, un genre ou un style. On ne change pas d'identité sur un coup de tête. On change d'identité parce que c'est réfléchi. **On veut pouvoir s'aimer comme on est**. Pas comme on nous a dit qu'on était. »

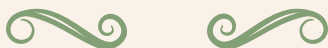


DEUXIÈME INVITATION À ÉCRIRE : UN PEU DE SORCELLERIE

Et si vous écriviez une incantation magique ? Adressez-vous à une puissance supérieure pour exprimer un vœu, en vers ou en prose. Magie noire déconseillée.

Prière de passage de la vie à la mort

Toi qui protèges les défunts,
Toi qui les accompagnes
jusqu'à la fin.
Protège-la, elle a besoin de toi.
Elle ne mérite pas
ce qui lui arrive là
Alors je t'en conjure par pitié, assure
sa protection
Et son arrivée vers le pays de la paix
et de la création.



Litanie des descendants

Pomme, pomme, pomme, pomme...
Que la lune, la belle lune,
ma belle lune,
Celle qui brille !
Petite ou énorme !
Celle qui vous protège, plusieurs, un,
une...
Que sa magie et sa puissance
T'accompagne toi, ma descendance !

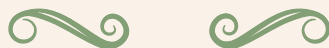


Imploration fraternelle

Frères abandonnés
Et sœurs délaissées
Faites de moi une fille aimée
De sa fraternité
Grâce à mes sortilèges,
quand la pleine lune s'élèvera
Exaucez mes desiderata.

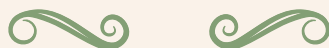
Formule anti-anxiété

Esprits de l'anxiété, enlevez-la moi
Peur, angoisse et stress
A quel point vous êtes maléfiques
Ça me donne envie de vous tuer.
Partez loin de moi et tout ça
Pendant des mois et même
Des années.



Sceau de protection

Déeses de la protection, déesses
du bon bien-être
Protégez sa vie jusqu'à la mort
et qu'elle se sente bien.



Diablerie Palamor

Nonpalamor
Nonpadacor
Silvilnèpamor
Lavilavivazi !



Enchantement de réconciliation

Ames perdues des enfers
et vies volées des cieux
A la tombée de la nuit
Exaucez mon vœu
Rendez-moi, grâce à mes doigts
Ce qui me revient de droit
Mon amitié perdue
Pour laquelle je m'étais tant battue.

DANS MON GRIMOIRE

Chapitre : “Potions d’émotions”

Ecrivons ensemble quelques pages d’un grimoire de sorcellerie. Nous voici dans le dangereux chapitre des Potions d’émotions. Quoi de plus utile qu’un Elixir Anti-Brouillard Mental à boire juste avant un devoir sur table, ou encore un Jus de Répliques Cinglantes, qui permet d’avoir toujours le dernier mot ?

Potion anti-stress

Ingrédients : sang d’un dragon borgne, goutte de cupam, peau de serpent, plume de corbeau.

Couleur : violet / noir.

Odeur : sirop d’orgeat / fraise.

Texture : dentelle.

Elle nous enlève le stress, nous fait dire ce dont on a honte.

Effet positif : enlève les boutons / donne la peau lisse.

Effet négatif : on peut pleurer sans réelle raison.

Formule à prononcer avec la potion :



« Ô Sang d’un puissant dragon borgne,
Fais en sorte que je puisse parler à la manière
d’un ivrogne. Sans honte et pudeur.
Permettez-moi, grâce à cette peau de serpent,
d’apaiser mon coeur.
Que cette goutte de cupam rende ma peau
impeccable
Et que cette plume de corbeau me laisse parler
tout haut. »

Barrière anti-émotions

Remuez en disant :

Il vous faut :

- une larme de dragon
- une déjection de pigeon
- un poil de phacochère
- de l’eau des enfers
- une dent de serpent

« Pensée et sentiment
Soyez emportés par le vent
Au plus loin de moi, et ne revenez
pas
Et si vous pouviez étouffer quelques
casse-pieds,
Je vous en saurais gré. »

Cette potion est couleur vert vipère et a la senteur de l’horreur.
Elle aura pour effet de bloquer ton esprit.
Autre effet : ton ventre sera transparent.

Potion de gentillesse



Ingrédients :

- 100g de poil de chinchilla
- 60cl d'eau de fontaine de jardin
- 2 cuillères à soupe de poudre de Lune noire
- 10 écailles de crocosautilles

Il faut qu'elle soit verte bien kaki et qu'elle bouillonne. Ça fait des bulles à la surface, elle est plutôt liquide. Odeur chaussette pourrie.

Effets secondaires : poussée des cheveux imminente et vous conservez le même âge pendant cinq ans. Alors faites gaffe à cet enchantement, car vous allez voir le bon et le mauvais côté des gens.

Incantation à réciter (page 506 du grimoire) :

« Gentil-Gentil-Gentillesse
Quelle noblesse
Que certains n'ont pas
Avec la potion, tout le monde l'aura ! »

Potion pour voir le Beau

Mélanger :

- 3 fourchettes de lucioles arc-en-ciel
- 3 pensées de Mahatma
- 3 couchers de soleil du Pays imaginaire
- 3 pincées d'épices odorantes



Lorsque tout devient lumineux, explosif et harmonieux
Lorsque tout devient doux, apaisant et onctueux
Appliquer sur les yeux et sur le coeur

Alors tout se transforme, votre coeur bat, votre corps frêmit, votre visage sourit et vos pieds dansent..

Vous pourriez voir l'invisible ! Mais aussi un vilain mouton.

Formule :

« Merlin ! Morgane ! Naïa !
Réunissons tous nos pouvoirs
Pour désormais mieux voir »

La recette de l'Elixir Trompel'amor

Odeur : Barbapapa

Couleur : dorée scintillante

Commencer par enduire le fond du chaudron avec une pincée d'espoir. Puis remplir à moitié de souvenirs joyeux et de gratouilles dans le dos. Ajouter 3 grammes d'amour partagé. Faire fondre des photos de gens qu'on a aimés, qui ont préalablement été imprimées sur de la gélatine alimentaire. Mélanger avec une cuillère en bois sculptée dans un bois précieux.



Mettre 3 gouttes de fous rires et de cris de joie.

Attention, ne pas surdoser afin d'éviter d'exploser de bonheur. Certaines personnes pourraient ne pas supporter les éclats et les boussures.

Quand le mélange scintille de mille feux dorés, stopper la cuisson et laisser tiédir la crème ainsi obtenue. Puis s'enduire l'ensemble du corps.

Si la peau pète de joie, si des chansons de l'enfance arrivent en bouche, c'est que la recette est réussie.



La potion Cenzéfé

Remuez le jus d'orange et le steak après l'avoir mixé.

Rajoutez le bon vomi dégoulinant de bave et de reste de chou fleur mâché la bouche ouverte.

Découpez le steak (d'humain), pour trouver où est-ce que c'est, allez en page 6, là on est en page 20, gros débilos (oh, j'aurais pas aimé) puis mettre tout le tacos - sauf le pain. Faire ses besoins dedans - si possible, avoir la diarrhée.

Mettez les frites, mettez tout au mixeur et puis voilà. Trentandiliquiolito.

Pour les effets, attendez d'avoir mangé.

Ça donne... la colère, contre moi, parce que ça ne fait absolument rien !

Ça sent : tout ce qu'il y a dedans.

INTERMÈDE :

UNE HISTOIRE DE POTION



Ma tante, la plus grande sorcière de sa génération, m'avait mis en garde contre les potions d'émotions, et je ne la croyais pas jusqu'à hier.

Hier, j'ai bu une potion d'émotions pour la première fois, et je peux vous dire que ça procure beaucoup d'émotions.

Mais pas trop vite, commençons par le commencement.

Hier, sept heures du matin, dans la cuisine.

- Bonjour mon petit crapaud chevalet bisounours.

- Bonjour maman.

- Mamie m'a appelée et m'a dit d'appeler ton papi et que papi m'a dit d'appeler tonton Alfred et il m'a dit d'appeler ton père et il m'a dit d'appeler ta tante Gertrude et elle m'a dit que tu devais obligatoirement passer chez elle à quinze heures tout à l'heure.

- D'accord maman.

Tante Gertrude, en trois points. Premier point : c'est une psychopathe. Deuxième point : c'est une sorcière. Troisième point : j'avais que deux points en tête.

À chaque fois que je vais chez elle, ça tourne au massacre.

Quand j'avais 2 ans elle m'a lancé dans sa marmite pour voir si je me décomposais dans l'acide citrique mélangé au bicarbonate de soude et au feu brûlant de l'enfer du Sud.

Quand j'avais 6 ans elle m'a lancé un sort qui s'intitule (esprits sensibles s'abstenir) *diarrhée diarrhum*, je n'ai jamais autant fait caca en une semaine que de toute ma vie, je passais mes nuits sur le trône littéralement.

À chaque fois que je devais y aller je fuguais mais ce jour-là, elle m'attendait sur le parking du collègue.

- Bonjour petit. Monte avec moi.
- Où ça ?
- Dans mon side-car, pardi !

Youpi... Un tour avec une moto qui a une remorque latérale qui vole à chaque virage à gauche, multiplié par la vitesse – 320 km/h sur des routes de campagne – ça fait très peur. Pas besoin de prendre une potion d'émotions pour ça. Mais à ce moment de l'histoire, j'étais encore innocent.

Je remarquai quand même que ma tante (que je vais appeler la psychopathe) avait déménagé dans des montagnes perdues ressemblant au Machu Picchu. Je vis un panneau : « Montagnes rocheuses et montagneuses de la roche rocheuse. » Puis une maison, délabrée telle un BIA (bien immobilier abandonné) avec un magnifique cimetière à sa gauche, quoi de plus rassurant ?

- Viens, j'ai quelque chose à te faire goûter, me dit-elle.
- Non merci, ça ira.
- Si !

Ce qui est drôle, enfin, pas trop non en y repensant, c'est que la lumière s'est assombrie dès qu'elle a dit le « si ! ».

Après elle m'a emmené dans la cuisine où je me souviens que de souvenirs pas très sympathiques, avec le goût du feu brûlant de l'enfer du Sud, parce que, mélangé au bicarbonate de soude, ça crée un liquide très désagréable. Bref, c'était une autre potion qui se trouvait dans la marmite, une potion d'un marron marronneux qui me rappela d'autres mauvais souvenirs.

- Bois.
- Non merci, je prendrai plutôt un...

- **BOIS !**

- Ok.

Dès l'instant où je bus la première gorgée, je recrachai immédiatement en sentant le goût d'un endroit du corps (je vous laisse deviner où) qui avait la température d'un chocolat chaud.

Mais dans cette potion il y avait d'autres choses (je vous relaisse deviner) qui devaient plus être aux alentours de la température d'un Ice Tea. Je peux pas...

- Je vais te lire la recette, si tu n'as pas fini de le boire avant la fin, je te fais exploser.

- Comment ?

- Je te laisse deviner.

Elle commença à lire la recette, qui parlait de saucisses, de frites, de steak bouillis et mixés ensemble, et de matière fécale de tricératops.

Jusqu'au dernier ingrédient, tout allait bien, ça me rassurait, mais au fameux ingrédient, je revomis tout (même un morceau de foie, je le sais parce que je fais beaucoup de SVT).

- Bon, tu connais la règle...

- Non ! criai-je en vomissant.

- Je vais te faire exploser !

Si je vous parle (ou plutôt vous écris) c'est en direct des toilettes, je sens que je repars comme quand j'avais six ans.

Mais si je ne suis pas mort, c'est simplement parce qu'elle m'a explosé... **le bide.**

TROISIÈME INVITATION À ÉCRIRE : DANS MA BOÎTE À OUTILS...

Quels sont vos outils pour aller mieux, pour vous sentir en sécurité, pour rire et relativiser les problèmes du quotidien ?



« Dans ma boîte à outils, il y a la **musique** pour chanter et dégeler mon cœur aussi froid que l'Antarctique
Un pull *oversize* pour **se camoufler** dans le noir de la nuit
Des livres, des romans
Des écouteurs
Des chocolats chauds
Des pistolets
Des vraies amies
Pas de parents
De la chaleur
Des BL (mafia ou omegaverse)
Des chatons
Des pouvoirs de feu »

« Dans ma boîte à outils, il y a...
Linkin Park pour effacer toute ma tristesse et **hurler ce que je ne peux pas dire**

La création de bijoux qui me donne l'impression que **je peux tout créer** et qui confirme qu'**on n'a pas besoin d'argent pour être heureux**

Le **théâtre** pour me permettre d'exprimer mes émotions que je cache toujours

Mon casque toujours autour de mon cou (même quand il charge)

Les vêtements noirs qui me donnent l'impression d'être **une femme de pouvoir qui s'affirme**

Mes corsets

Ecrire pour m'évader »



« Dans ma boîte à outils
il y a

Un encas pour

toujours avancer

Des écouteurs pour pouvoir m'évader

Des larmes

qui deviendront une **arme**

Un **carnet de croquis** qui permet de faire le tri

Un maillot de bain pour continuer à aller bien

Des amis pour **embellir la vie »**



« Dans ma boîte à outils il y a :

Une **boîte d'aquarelle** pour colorer du papier,

des crayons pour écrire et gribouiller,

un **livre** pour me changer les idées,

différentes tenues et différents bijoux **pour me sentir plus moi**,

des **peluches** pour me rappeler qu'il y a encore de la choupitude dans ce monde,

de la colère, de l'espoir, de la résilience. »



« Dans ma boîte à outils

il y a mes copines pour discuter, boire un café, voyager

il y a des fils de couleurs et une toile pour **broder du beau**

il y a une petite enveloppe avec **quelques économies** pour

un petit ou un grand plaisir

il y a un vieux jogging, une tasse de thé et un bon canapé

pour quelques heures de séries TV

il y a mes livres de cuisine, de bons ingrédients et une

recette pour partager avec mes enfants

il y avait du chocolat, beaucoup de chocolat,

beaucoup trop de chocolat...

il y a **créer du lien** : aller vers, m'intéresser à, raconter,

trouver du commun

me sentir attendue

gratter la terre »



« Dans ma boîte à outils, il y a :

la musique de Bouss qui traverse mes silences

mes carnets et mots froissés où je dépose tout

la capacité à absorber les énergies des autres, à sentir, comprendre, écouter

ma solitude choisie, cet espace où je peux enfin

respirer, réfléchir et me retrouver

mes copines, nos rires, la douceur de nos liens

l'amour que j'admire de loin, que je protège pour ne pas me brûler,

mais qui me fait rêver

les sourires des enfants innocents,

leur lumière qui brille et qui montre que le monde est beau

mon sourire qui apparait parfois seul,

mais qui me rappelle que **je peux être heureuse**

mes yeux au soleil qui me regardent et me disent que tout ira mieux

mon livre imaginaire de la vie, **avec des pages blanches pour l'avenir où**

tout peut encore changer ou s'écrire autrement

les couchers de soleil, peu importe où, mais **je les ai gardés en moi »**

Quatrième invitation à écrire : **MANIFESTE(S) !**

Un manifeste est une déclaration écrite et publique dans laquelle on prend position, on dit ce qu'on veut changer et pourquoi. C'est un texte de combat, d'opinion, de rêve, ou de colère. Ce n'est pas un exposé, c'est un cri, un poème, un engagement. Et si notre collectif de jeunes écrivain-es écrivait son propre manifeste ?

“ARRÊTONS DE PARLER DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

C'est toute la société qui est **malade**. Arrêtez de rejeter la faute sur nous, sur les écrans ou même nos lectures. Notre monde s'écroule sous vos reproches, vos insultes, votre hypocrisie. **Nous aussi, nous avons peur**. Le gouvernement éclate comme des frizzi pazzys toutes les semaines. Les ministres sont aussi absents que Jack à la fin de *Titanic* et le président ne capte pas que **s'il ne réagit pas, on va tous crever** ! Non pas parce que je kiffe ça, loin de là, mais s'il veut que notre pays ne se transforme pas en lasagne, il faut réagir !

On aime le téléphone car il nous permet de s'évader, de ne plus penser. On n'aime pas les devoirs car on fait déjà une journée entière de cours avec les profs qui ont l'air d'avoir vu un mort nommé Louis XVI, roi de France et crétin. Je n'aime plus ce pays, je n'aime plus ces lois. La tornade de paix est passée, voilà la tornade de la fin. **Sauvez-nous et arrêtez de nous détruire, ne serait-ce qu'avec la phrase : « les jeunes d'aujourd'hui... » Car les jeunes d'aujourd'hui sont à deux doigts de tout abandonner.**

**BONNE CHANCE POUR NOUS RECONSTRUIRE,
CHERS ADULTES !!”**

“EST-CE VRAIMENT LA FAUTE AUX ÉCRANS ?

En nous privant d'écran, vous nous privez d'une partie de nous-mêmes, une partie de nous que **vous** nous avez inculquée, à laquelle **vous** nous avez habitués. Cette partie de nous, vous n'aviez pas la même.

Vos reproches seraient-ils de la jalousie ? Car les écrans nous faciliteraient la vie. La seule vérité à prendre pour acquise est qu'elle change notre manière de vivre. Si elle la facilite, cela reste à voir. Certes, ça nous donne un accès bien plus rapide et complet aux informations sur le reste du monde, mais est-ce vraiment pour le mieux ? Nous plonger quotidiennement dans les horreurs de l'humanité, est-ce vraiment nous faciliter la vie ? Peut-être qu'on ne voudrait pas de ça. Peut-être n'aurait-on pas voulu être conditionné à trouver ça normal ?

Nous interdire d'y accéder n'est néanmoins pas une solution moralement acceptable, **la censure de la violence nous donnerait une image faussée de l'humanité.** Cela peut paraître contradictoire. Ces écrans seraient en effet à la fois nocifs et bénéfiques pour nous. Et oui, comme les bactéries dans l'environnement, ces écrans sont presque devenus nécessaires pour vivre en société d'une manière considérée comme normale, même s'ils nous font du mal. Car ils ne font pas que du mal.

ILS NOUS CONNECTENT À LA RÉALITÉ ET NE NOUS EN ÉLOIGNENT PAS, CONTRAIREMENT À CE QUE VOUS SEMBLEZ PENSER.”



“SORTEZ LES JEUNES !!

Fuyez ! Réagissez ! Refusez !

Il est temps de découvrir le monde

Et ce n'est pas à l'école, comme elle est faite, que vous
pourrez grandir !

Des cours sur la poésie

Des séances le nez dans l'herbe avec de la musique

Des courses aux rêves

Des dégustations d'aliments douceur

Des siestes à côté de fontaines qui coulent

Des images de paysages sublimes qui défilent sur des
écrans géants

Hé les profs ! les CPE ! Toute la clique des adultes qui
disent sans cesse ce qu'il faut faire à tous les instants !

Mais foutez-nous la paix et sortez avec nous !

Embrassons les arbres

Chantons à tue-tête

Dansons sur des rythmes joyeux

Déguisons-nous avec des vêtements colorés

Allons rencontrer des gens qui adorent leur travail

VENEZ AVEC NOUS, ON DÉGAGE DE LÀ !”



“LE FUTUR NOUS APPARTIENT ET NOUS REFUSONS DE LAISSER LES ADULTES CHOISIR À NOTRE PLACE.

Les adultes ont tendance depuis qu'on est né à prendre des décisions à notre place. Donc on grandit, on veut découvrir le monde, faire des erreurs, apprendre, se relever et puis peut-être tomber à nouveau. Mais on ne peut pas, on n'a pas le choix, on ne peut pas se positionner. Ils commandent notre vie depuis qu'on est petit, puis un jour, ils ont tellement choisi de choses à notre place, qu'ils nous disent qu'on ne sait pas quoi faire plus tard ou quelle direction suivre.

Des fois les adultes nous disent qu'à force de les aider dans des responsabilités qui ne sont « pas de notre âge », on grandit trop vite, mais après cela, ils s'habituent à notre aide.

Les adultes ont tendance à dire que ce sont les jeunes qui sont malades, mais la société, c'est elle qui nous a fait des leçons de vie. On est beaucoup « trop petits » pour faire nos propres choix mais ils nous mettent encore des journées super chargées et fatigantes. Ils nous disent qu'on est beaucoup sur les écrans, mais quand on lit des choses, qu'on aime des livres, ils ne sont pas trop contents non plus.

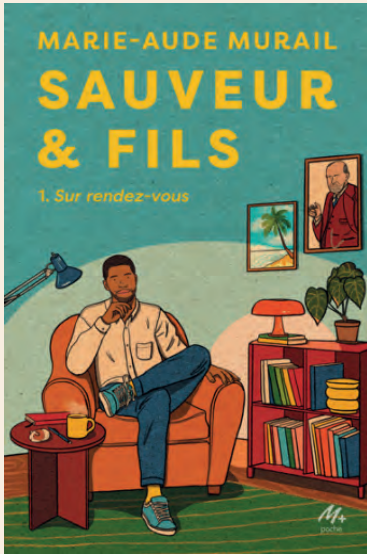
Chaque personne est née, a grandi, est devenue adulte, elle a eu des difficultés, elle a fait des erreurs, mais elle a fait ses choix. **Chaque personne est libre de suivre la route qu'elle veut**, peu importe si c'est celle de gauche ou celle de droite, peu importe si c'est la bonne ou la mauvaise. En réalité, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise route. **C'est notre vie, c'est ta vie.** Donc choisissons celles qu'on veut.

Il faut qu'on arrête de toujours vouloir prendre des décisions à la place de l'autre, même si c'est notre enfant. **Il a le droit de tomber, d'échouer, de corriger ses erreurs.** Mais pour cela, il faut qu'il se trompe. Il faut nous laisser vivre notre vie et nous écouter au lieu de juger ou de crier ou d'inverser nos choix. Vous avez eu votre temps pour être libre. Donc **laissez la vie nous apprendre des trucs, laissez la vie nous faire du mal parfois**, sans que vos choix soient là, au milieu, toujours là. Car vous dites qu'on est trop petit pour faire des choix, mais malgré vos paroles, quand vous en avez besoin, vous vous reposez sur nos idées, notre aide dans la vie adulte.

Vous dites qu'on a grandi trop vite, puis vous dites qu'il faut grandir dans la vie. Vos paroles n'ont pas de sens, leur seul but est de nous confondre et même **de nous démotiver à nous envoler, à faire nos choix, à grandir.**”

MON HÉROS CHEZ SAUVEUR

L'INSPIRATION



Publié à l'école des loisirs en sept volumes. Le dernier tome est co-écrit par Constance Robert-Murail.

Quand on s'appelle Sauveur, comment ne pas se sentir prédisposé à sauver le monde entier ? Sauveur Saint-Yves, 1,90 mètre pour 80 kilos de muscles, voudrait tirer d'affaire Margaux Carré, 14 ans, qui se taillade les bras, Ella Kuypens, 12 ans, qui s'évanouit de frayeur devant sa prof de latin, Cyrille Courtois, 9 ans, qui fait encore pipi au lit, Gabin Poupard, 16 ans, qui joue la nuit sur son ordi et ne va plus en cours le matin, les trois soeurs Augagneur, 5, 14 et 16 ans, qui ne trouvent pas du tout passionnantes les aventures érotico-sentimentales de leurs parents fraîchement divorcés. Sauveur Saint-Yves est psychologue clinicien. Il vous attend au 12 rue des Murlins, sauf si vous préférez comme son fils Lazare, 8 ans, vous glisser derrière le rideau et assister aux séances sans rendez-vous.

LA CINQUIÈME INVITATION À ÉCRIRE

Envoyons notre propre patient-e en consultation chez Sauveur ! Pour cela, il faut déjà construire une fiche personnage : comment s'appelle notre personnage ? Quel âge a-t-elle ? Dans quelle famille a-t-elle grandi ? Pourquoi vient-elle consulter ? Pourquoi vient-elle *VRAIMENT* consulter ? Chaque thérapie dans la série *Sauveur & Fils* est construite comme une enquête, ou comme des poupées russes : on pense avoir trouvé la source du problème, et en ouvrant la poupée, on trouve une autre poupée à l'intérieur...

Pour concevoir une scène dialoguée, on imagine la première consultation de notre personnage. Elle peut être écrite à la première (JE) ou à la troisième personne (IL), du point de vue du psy ou du patient.

Dans cette scène, on doit sentir qu'une alliance thérapeutique est en train de se former entre les deux personnages : notre héros va-t-il se sentir compris par Sauveur ? Va-t-il revenir pour une deuxième séance ? Suspense !



PATIENTE #1 : MAX, UN GENRE BIEN À ELLE

« Je passai la tête par la porte de la salle d'attente. "Est-ce que vous pouvez me recevoir en urgence ?" m'avait demandé cette nouvelle patiente au téléphone. Et de fait elle était là, le lendemain matin, avec cinq minutes d'avance. Elle avait une coupe avec des mèches bleues, un baggy vert, un pull à rayures noir et blanc et des converses hautes noires et blanches. Elle avait l'air plutôt timide avec son regard qui semblait perdu. Je décidai de venir à sa rencontre.

- Bonjour Madame Rouget, vous pouvez rentrer dans la pièce.
- B'jour, me répondit sèchement la nouvelle patiente.

Elle touchait sans cesse ses bracelets, elle avait l'air stressée à l'idée d'être là. Je lui montrai le canapé où elle devait s'asseoir.

- Veuillez vous asseoir s'il vous plaît.
- Merci, me répondit-elle.
- Avec plaisir, je ne vais pas vous laisser debout à rien faire, ce n'est pas mon but de vous faire souffrir.
- Pourtant c'est le but n'est-ce pas ?
- Bien sûr que non, vous êtes venue pour me parler et pas rester debout toute la séance.

Elle ne me répondit pas, perplexe après ce que je venais de dire.

- Alors tu sais pourquoi tu es venue à ce rendez-vous ?
- Non, c'est mes parents là !

D'accord, elle était en colère contre eux, elle ne voulait pas venir, heureusement elle était là. Elle m'avait fait l'honneur d'être là.

- Ok, ok. Hmm... Pourquoi penses-tu qu'ils t'ont envoyée ici ?
- Peut-être parce que je ne vais plus au collège et car j'ai redoublé deux fois, je ne sais pas...
- Si je comprends bien tu as redoublé car tu ne vas plus en cours ?
- Oui ça fait un an que j'y suis pas allée...

- Effectivement ça fait un peu longtemps, qu'est-ce qui pourrait t'aider à y retourner ?
- Je ne sais pas...

Ok, le but de la thérapie serait de l'aider à aller au collège. Je changeai de sujet.

- Tu te nommes comment ?
- Je m'appelle Max...
- Max ?
- Non, mon vrai prénom est Maximne mais j'aime bien qu'on m'appelle Max ça fait plus garçon même si des fois j'aime bien qu'on m'appelle Maximne, ça dépend des jours je trouve ça bizarre...

Elle avait un problème avec son identité de genre.

- Pourquoi tu aimes bien avoir un prénom qui sonne masculin ?
- Car je ne sais pas si je suis une fille ou un garçon, j'aime bien être les deux des jours différents. Je me trouve bizarre d'être comme ça...
- Tu devrais pas, c'est normal, à l'adolescence on se cherche, on se demande qui on est.

Elle hocha de la tête.

- Sinon, tes parents le savent que tu te sens fille et garçon des fois ?
- Non je ne sais pas comment leur dire, et c'est peut-être une phase.
- Hmm, peut-être. Après, tu devrais leur en parler, ça pourrait t'aider à te comprendre.
- Ils vont me trouver bizarre. Pour eux, je suis une fille depuis que je suis toute petite. **Je n'aime pas avoir un corps que de fille ou avoir un corps que de garçon.**
- Ok, on va se revoir une prochaine fois si tu veux pour parler de pourquoi tu ne vas plus au collège. Ça serait bien que après les vacances de Noël tu y retournes... Car avoir redoublé deux fois c'est quand même un problème pour ton avenir.
- Euh si vous voulez, vous pouvez demander à mes parents. Oui ça serait bien.

J'ouvris la porte pour la laisser passer.

- Au revoir monsieur.

Cette petite fille était sympa, mais j'étais fatigué. »

PATIENTE #2 : TRIX, TROUVER SA VOIX

« - Oui bonjour ? Pouvez-vous recevoir ma sœur en urgence s'il vous plaît ? Trix a besoin d'un psy.

- Mhm oui, je vais voir ce que je peux faire, le plus tôt serait dans deux heures, 15h. Ça ira ?

- On est déjà en route, merci M'sieur.

- Je vous en prie, à tout à l'heure.

Trix était dans les bras de Gabriel, épuisée de la situation, elle sanglotait et lui disait : "t'es vraiment un frère en or." Il lui répondit :

- Et toi je sais pas comment tu fais pour supporter nos parents, t'es trop docile Trix.

Sur ces mots, il la porta dans ses bras et alla l'installer dans sa voiture. Trix dort tout le long du trajet, rien ne pouvait la sortir de son sommeil. Pas même lorsque Gaby s'écriait "LA PRIORITÉ DUCON", "ET L'AUTRE ABRUTI LÀ IL FOUT QUOI À LA PLACE DES HANDICAPÉS !".

- Trix, Trix ! Réveille-toi, on est arrivés ! Triiiii bouge tes fesses !

- Mmh... Je veux pas y aller.

- Trix... On a dit quoi...?

- Je sais mais l'idée de parler de mes problèmes à un inconnu et de le payer ça m'emballa pas...

- Alors déjà t'es pas obligée de lui parler directement de ton gros problème, tu peux déjà parler des petits, et de deux on le paie pas c'est 10 séances gratuites. Alors s'il te plaît bouge ton cul.

- Orhh j'arrive...

- Et fais-moi un beau sourire, soeurette, la politesse.

Trix sourit de manière exagérée, en montrant toutes ses dents. Au même moment un jeune homme couleur café aux cheveux noirs bouclés et à l'air aimable s'avança sur le perron :

- Bonjour ! Êtes-vous Gabriel et Trix Poloztov ?

- Oui, c'est nous, enchantés.

- De même, je vous en prie, entrez.

Trix semblait fascinée par cet endroit si normal et pourtant si stressant.

- Voulez-vous boire quelque chose ? Un thé, un sirop, du café ?

- Vous avez pas de la bière plutôt ?

Gabriel comprit que cette blague n'était pas drôle.

- Pardon, je voulais tenter un peu d'humour... Trix, je te laisse ? Faut que je rende la caisse au garage. Je t'aime soeurette, à la semaine prochaine !

Il fit un bisou sur la joue de sa sœur et sortit.

- Assieds-toi je t'en prie, souhaites-tu une boisson ?
- Je veux bien du thé, sans sucre, merci.
- Rouge, vert, noir ?
- Vous avez du thé mangue ?
- Spécifique comme demande ça ! Je dois avoir ceci. Une seconde.
- Sinon le premier qui vient, moi j'aime tout Monsieur.
- Je t'en prie Béatrice, on se tutoie ici ! Je n'ai que 28 ans tout de même ! Alors je n'ai pas de mangue tout seul mais j'ai mangue passion !
- Oh oui, s'il vous plaît !
- Béatrice...
- Ah euh, oui... pardon, s'il te plaît... Au fait, peux-tu m'appeler Trix ? Je déteste mon prénom...
- Je vois, dit Sauveur en lui posant une tasse de thé. Je peux commencer par te poser une question ? Tu n'es pas obligée de répondre.
- Oui. C'est pas un peu le principe d'une séance chez le psy ?
- Ah non, Trix, je ne veux pas que tu prennes nos séances comme une contrainte ! Je ne suis pas un tyran, je suis là pour découvrir ce qui fait que tu as besoin de moi. J'ai vu que ton frère t'avait dit "à la semaine prochaine", ma question est la suivante : avez-vous une bonne relation ? Si oui, pourquoi ne vous voyez-vous pas plus souvent ? C'est ton demi-frère, vous n'habitez pas ensemble ?
- Hum... Oui mon frère et moi avons les mêmes parents. Il est littéralement ma personne préférée. Il passe avant tout le monde. Ma mère, mon père, mon mec. Le seul truc qui cloche c'est que... Effectivement nous n'habitons pas ensemble. Comment dire... Je suis désolée vraiment mais j'arrive pas à en parler, c'est trop douloureux...
- J'entends bien. Et ta relation avec tes parents ?
- Hum... Mes parents... On peut en parler la prochaine séance ?
- Je vois, j'ai touché les sujets sensibles. Alors dis-moi pourquoi ton frère disait que tu devais me voir en urgence ?
- Je viens de... de faire une crise... une crise d'an... d'angoisse... il y a deux heures... Et mon frère a jugé nécessaire de venir vous en parler.
- Je vois. Sais-tu l'origine de ces crises ?
- Mes notes... Je peux pas me permettre d'avoir des mauvaises notes... Je.. J'ai pas le droit d'avoir moins de 17 aux évaluations... Sinon mes parents... Mes parents ils...

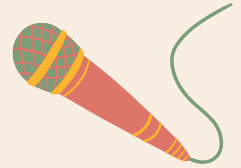
La respiration de Trix commença à s'accélérer.

- Trix, respire, si tu ne veux pas m'en parler tu as le droit.
- C'est pas que je veux pas, c'est que je peux pas... J'aimerais vous en parler mais ma respiration se bloque....
- Tu veux que j'appelle ton frère ? Il m'a laissé ses coordonnées.
- Non, non, je vais vous dire. Mon frère est DJ. Il a arrêté ses études de prépa physique parce qu'il a eu le cran d'affronter nos parents. Moi je n'aurai jamais ce courage... Et après... Après ma mère elle lui a dit que... Qu'elle...

Trix suffoquait.

- Ce n'est pas grave si tu n'es pas prête à me dire. Tu reveux du thé ?
- Je veux bien...
- J'imagine que vos parents n'ont pas été très contents d'apprendre cela...
- Ma mère a dit que c'était plus son fils.
- Oh. Je vois... Et tu as peur qu'il t'arrive la même chose ?
- Exactement.
- Et cela a quelque chose à voir avec ton stress constant ?
- Pour répondre à ta question, mon frère dit que j'ai une énorme pression et il sait que je révise tout le temps. Mais vraiment TOUT LE TEMPS. En y réfléchissant bien, il a raison... J'ai pas un seul moment pour moi.
- Je vois, tu aimerais que tes parents soient fiers de toi, pour une fois. As-tu parlé de tes problèmes d'anxiété à un médecin ?
- Non... Ma mère n'a pas beaucoup d'argent, donc difficile de faire une consultation et mon père juge cela inutile. Je n'ai vu de médecin que l'année de mes 14 ans où j'ai fait un énorme malaise vagal, j'arrivais plus à tenir debout à cause de tout ce stress, Gabriel m'a amenée le lendemain chez le médecin et depuis j'y suis jamais retournée.
- Veux-tu que je prenne rendez-vous pour toi ?
- Non ! Je peux pas accepter, je n'ai pas d'argent, j'essaie de trouver un job mais c'est compliqué en plus des cours, je ne peux pas me permettre de te laisser payer !
- Tu me rembourseras quand tu auras de l'argent, t'inquiète pas.
- Et si je mets trois ou quatre ans à avoir de l'argent ?
- Ce n'est pas très cher de toute façon.
- Tu es sûr ? Ça ne t'embête pas ? J'imagine que c'est pas commun, pour toi, je reste une gamine que tu connais depuis 30 minutes !
- Si mes patients n'ont pas assez d'argent pour prendre soin d'eux, je le ferai.
- Je...je sais pas quoi dire.

- Ne dis rien alors. Enfin si parle-moi de toi ! Que veux-tu faire plus tard ?
- Mes parents veulent que je devienne infirmière.
- Oui ok, tes parents, mais toi ?
- Euh, je... Tu promets de pas te moquer ?
- Je ne me moquerai d'aucun métier, Trix, si c'est ce que tu veux faire c'est le principal, on en a rien à faire de l'avis des autres.
- Oui mais je sais pas, je ne l'ai jamais dit à personne à part mon frère...
- En tout cas, si tu veux me le dire y'a pas de problème.
- C'est un métier assez artistique, qui n'est pas bien vu...
- Je vois... Mais si c'est ce que tu veux faire, c'est légitime.
- Je suppose...
- Enfin bref, sache que personnellement je ne te jugerai jamais. Tu peux compter sur moi. Que tu veuilles faire infirmière ou caissière, c'est ton choix, ta vie, pas celle de tes parents.
- **Je veux devenir chanteuse.** »



PATIENTE #3 : IRIS, CELLE QUI VOULAIT CHANGER LE MONDE

« Je suis dans la salle d'attente. Encore un nouveau psy, encore un. Mon pied tape le sol nerveusement, mes pensées tourbillonnent dans ma tête. Et si je mentais encore ? Et si je craquais devant lui ? Et s'il me jugeait ? Maman m'a pourtant dit que ça irait, de bien respirer. Mais moi, je n'y arrive pas. Je suis tellement stressée. Une voix d'homme retentit dans le silence tendu :

- Iris Chase ?

Je me tournai vers l'endroit d'où venait la voix et aperçu un homme très grand, noir, le sourire accueillant et les yeux pétillants. Ho non... Allez Iris, souris et respire ! Je lui adressai mon plus grand sourire et dis :

- Oui, c'est moi !
- Suis-moi, je t'en prie !

Je me levai et le suivis, déglutissant discrètement. On entra dans son cabinet qui avait un canapé, des chaises et un fauteuil. Il m'indiqua le canapé :

- Assieds-toi ici, si tu veux !

Je hochai la tête et m'y assis. Ok, relax... JE PANIQUE !

- Alors Iris, quel âge as-tu ?
- J'ai 13 ans !
- 13 ans ? Tu es déjà très grande pour ton âge et tu as l'air mature !
- Merci, on me le dit souvent !

Bon, ok ! Il est sympa. Oui, je déduis la gentillesse des gens à la première phrase, et alors ?

- Alors, ta maman m'a appelé hier soir disant que tu es un **cas extrême**. Saurais-tu pourquoi elle a dit ça ?

Putain maman, toujours dans l'abus. Je soupirai :

- Sûrement à cause de ma fugue...
- Tu as fugué ?

Je ne pus m'empêcher de rire devant son expression interloquée. Il demanda :

- Qu'est ce qui te fait rire ? J'ai un bout de salade entre les dents ?
- Non, pas du tout ! C'est juste que j'adore la tête des gens quand ils apprennent que j'ai fugué.
- Ah, d'accord. Mais...pourquoi as-tu fugué ?
- Parce que j'en ai marre de ma famille, de ma vie. Vous savez, c'est chiant quand on vous dicte votre vie.
- On te dicte ta vie...
- Ouais, c'est ça. Moi j'ai envie de vivre comme je veux ! Je veux ma liberté, mon temps de coucher, mon sport, mon argent !
- Ta liberté...
- Pourquoi vous répétez tout ce que je dis ?
- Réflexe de psy, désolé.

Je lui jetai un regard mi-amusé mi-agacé. Finalement cette séance commençait bien.

- Donc, Iris. Si je résume, tu veux être une adulte.
- Hein ? Non ! Juste avoir ma liberté !
- Iris, tu es clairement en train de me dire que tu veux avoir des responsabilités d'adulte. Cela dit, tu n'as encore que 13 ans. Tu as encore 5 ans à vivre avant de devenir majeure, profite-en.

- Non, vous ne comprenez pas. On vit aujourd'hui dans une société où on nous oblige à grandir trop vite sans y faire attention, on nous parle de sujets politiques alors que certains n'en ont pas envie ! On est peut-être encore des enfants mais on ne sera jamais innocents. Nous ne serons pas la génération des enfants heureux. Les insomnies nous guettent tous, elles connaissent nos rêves les plus osés, nos désirs les plus ardents et nos cauchemars les plus sombres. Nous ne voulons plus dormir. Nous sommes tous terrifiés, l'insomnie est notre seule amie maintenant. Elle est notre gardienne des secrets. Elle est notre justicière, elle nous sauve du sommeil. Le sommeil, lui, est notre némésis. Il nous fait vivre des moments qui n'existeront jamais, des cauchemars qui nous traumatisent ou des moments de notre vie... horribles.

- Mais et les rêves ? Ils sont chaleureux et réconfortants pour certains !

Je laissai échapper un rire sans joie et répondis :

- Oui, certains. Mais vous savez comment sont les rêves ? Ils sont comme des roses. Ils peuvent être doux et beaux, parfait. Mais ils peuvent être également remplis d'épines, noirs, sombres, secs et laids. Finalement, ils représentent aussi bien les humains, non ? Et les livres aussi, on les juge à leurs couvertures ! Alors que derrière, il y a une histoire qui vous emporte dans la grotte d'un dragon, un mafieux qui a le cœur tendre, une princesse guerrière, un monde de sorciers ou une romance entre deux jeunes hommes ou deux jeunes filles. Nous, notre génération, sommes ce livre. Ce livre jugé à son physique, à la première impression. Les gens nous jugent sur ce que nous dégageons, pas ce que l'on est vraiment. Un gars peut faire la racaille mais il peut bien aimer lire ou faire des câlins ! Une fille peut être froide mais a surtout besoin de pansements sur le cœur et les yeux. Mais nous avons une force, je dois l'avouer. Nous savons tous raconter en riant ce que nous avons vécu en pleurant. Ouais, on est la nouvelle génération alors on doit réparer les conneries du monde, tendre la main aux brisés. Personne ne veut s'en charger ? Je m'en chargerai, je ne suis pas une faible. Je suis forte. Je me relèverai en tendant ma propre main au prochain. L'ancienne génération peut être tranquille, on assure ses arrières même devant nos écrans.

Il resta un moment silencieux et déclara :

- Iris, tu as une mentalité de reine. Tu prends des décisions, tu t'exprimes bien et tu sais très bien parler, en étant à la fois rentre-dedans et calme. Je pense que nous devrions creuser cette mentalité au cours d'une prochaine séance. Et à propos de ta fugue, on en parlera avec tes parents. **Mais sache-le, plus tard... tu vas bouleverser le monde.** »

SIXIÈME INVITATION À ÉCRIRE : NOTES POUR PLUS TARD

Écrivons sous la forme de notre choix les quelques conseils et observations que l'on se donne à soi-même pour 2026, ou 2036, ou 2046, ou 2056, bref, pour plus tard quoi.

“C'est peut-être **mes notes les plus importantes**, ou sinon **celles que je vais oublier d'une minute à l'autre**, et c'est la vie comme souvent.

Je pourrais mettre dans mes notes : *voyager, profiter, rêver*, mais sincèrement je crois que je préfère une *version chiante*, celle qui me dit tout simplement : **travaille, écoute ton corps, repose-toi, et puis écoute-toi...**

Vis chaque seconde, chaque minute mais **fais-le pour toi**, pas pour les autres, les autres ne savent pas ce que tu as fait hier, donc tu le fais pour toi, **tes victoires sont les tiennes** et elles arrivent grâce à ton travail, pas à celui des autres ! Donc fais-le !”

**“CULTIVE TON BRIN DE FOLIE
NE RESTE QU'AVEC DES GENS
QUI TE FONT SENTIR MIEUX”**

“**Reste toi-même**, ne te soucie pas du regard des gens. Ne stresse pas pour rien, on n'a qu'une vie ! Fais ce que tu as envie de faire (marie-toi, aie des enfants...). Travaille bien, réussis ta vie.

Garde ton sourire de quand tu étais enfant. Réalise tes rêves, crois en toi pour que ton avenir soit incroyable. C'est une chance de vivre même s'il y a des hauts et des bas, crois-moi on mérite tous de vivre ! **Rigole, amuse-toi, kiffe ta vie ! Sois fière de toi ! Ne te déteste pas ! Mange, danse et plus ! Profite ! Aime-toi ! Rigole de toi-même !**

Bonne chance ! Tu vas réussir à t'affirmer !”

“Chère moi en 2036,

Tu as bien grandi depuis le 10/12/2025, tu as 23 ans ! Je ne sais pas quelles épreuves tu as traversées... Ou si tu es toujours en vie. Car je pense que tu dois être exténuée, prof de français ou la plus grande criminelle recherchée du monde. *Est-ce que Maman a découvert qu'on continue à fumer ?* **J'espère que tu as arrêté de te tailler le bras ou la main, que tu n'as plus de pensées obscures et que tu ne te caches plus derrière ton sourire faux.** Que tu as enfin fait ton deuil, que ta vie n'est plus aussi stressante que quand tu n'étais qu'une gamine aux yeux du monde et une adolescente insolente aux yeux de tes professeurs.

SACHE UNE CHOSE : SI TU ES ENCORE EN VIE POUR LIRE CE TEXTE, C'EST QUE TU ES FORTE. TU AS RÉUSSI À RACONTER EN RIANT CE QUE TU AS VÉCU EN PLEURANT.

Je pense aussi que tu détestes encore les journées ensoleillées. Ce genre de pensée nous oppresse toujours, n'est-ce pas ? Avec **ce ciel trop bleu** et ce soleil trop fier, sans nuage pour le déranger. Sauf que si on cherche bien, il y a toujours *UN petit nuage* pour déranger, titiller là où ça fait mal.

Tu t'en souviens, de ce nuage dans cette journée qui commençait si bien... Mais à six heures du matin, quand soudainement, nous avons commencé à détester la vie, la terre, comme tous ses habitants ? Comme dit une chanson qu'on aime bien écouter : **“rien à foutre si je meurs demain, la lune aura juste un admirateur en moins.”** Elle avait dit ça, elle aussi... mais elle me manque, moi. Ce n'était pas une admiratrice de la lune à mes yeux... elle était ma lune, ma pleine lune. Elle était ma lumière dans la nuit, ma source de chaleur, celle à qui je pouvais me confier, **ma PLEINE lune.**

As-tu réussi à ne plus espérer son retour toute la nuit, au point de ne plus dormir et de devoir cacher tes cernes le lendemain ?

AS-TU ENFIN TROUVÉ L'AMOUR QUE JE CHERCHAIS TANT ? AS-TU TROUVÉ LA PAIX DANS TON CORPS ET TON ÂME ? AS-TU ENCORE LE CŒUR SERRÉ, MÊME QUAND TU RENTRES CHEZ TOI ?

Je ne peux pas savoir à ta place, vu que la téléportation dans le temps n'existe pas encore. J'aimerais que tu arrêtes de te mentir à toi-même et aux autres. **Tu as peur, encore ?** Peur de découvrir que tes amis te mentent, que tu t'es tapée un 0 sur 20 en math, que la claque menacée depuis fort longtemps t'atterrisse en plein dans la tête ? As-tu peur de toi-même et de tes pensées ?

Et le plus important : **as-tu trouvé la source d'où s'écoule la rivière qui te sert de larmes ?** Je n'en sais toujours rien, mais par pitié, soulage-moi ! Je suis à deux doigts de faire une grosse connerie, alors fais pas tout foirer !

J'AI BESOIN D'AIDE, PAS DE PSYCHOLOGUE !

Je craque mentalement et physiquement, j'ai envie de tout envoyer valser, de péter un câble et de fuir **loin de ce monde pollué**. Pas la pollution des déchets, mais **la pollution de la haine des gens**.

Ah, une dernière chose avant de partir : si nos parents nous ont abandonnée, j'espère que tu as tenu ta promesse et que **tu t'es enfuie de l'internat.**"

SEPTIÈME INVITATION À ÉCRIRE : LA VIE DEVANT MOI

Ecrivons un poème qui commence par « **Devant moi...** ». On peut y rassembler : des choses réelles, des espoirs pour le futur, des émotions, des actions.

“Devant moi,
Il y a des possibles,
Que je peux pourtant rendre impossibles...
Il y a des lumières,
Qui peuvent m'aider dans mes prières...
Il y a des envies,
Auxquelles chaque prochain jour je peux donner vie...
Il y aura des regrets,
Que je peux dès à présent transformer en « je le fais »...
Il y a de la joie,
Qui m'oblige moment après moment à faire des choix...
Il y a toute une vie,
A qui parfois je dirai merde, parfois je dirai merci !”

“Devant moi,
un amour
Devant moi,
un nouveau jour
Devant moi, notre avenir
Derrière moi, le pire
Il est le seul qui ne me juge pas
Il est le seul avec qui je suis moi
On nous dit

« ça marche pas les relations à distance »
**Moi, je n'ai jamais eu en une personne autant de
confiance
Il est un homme, mais je le considère
Comme un mélange de mon frère,
mon ami et mon amoureux.”**

“On pourrait croire qu’on a la vie devant soi
Que c’est pas grave si on lui dit pas
Mais la magie n’existe pas
Les sentiments ne disparaissent pas
Peut-être alors qu’on danse
Mais danser c’est pleurer en silence
Toutes les larmes dans mon cœur
Quand je pense à elle pendant des heures
Peut-être que j’ai la vie devant moi pour prendre courage
Mais mes sentiments n’auront plus d’âge
Peut-être souffrirai-je de regrets
Peut-être que je regretterai
**J’ai la vie devant moi
mais ça ne change rien**
Jamais j’oserai
je lui dirai rien”

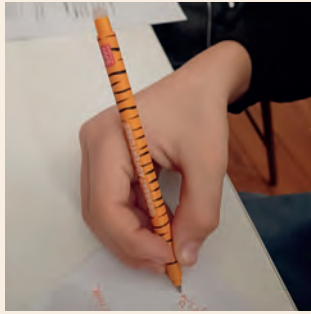
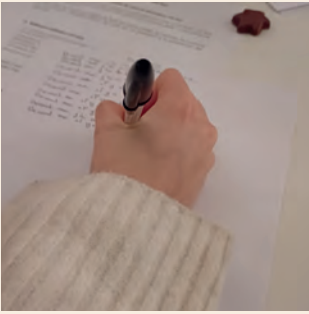
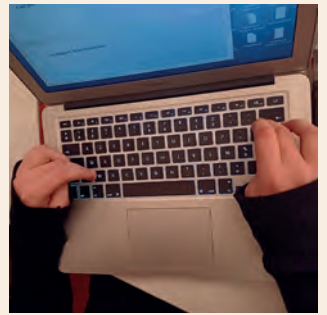
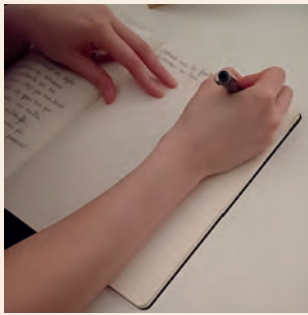
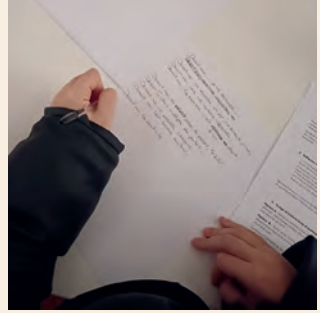
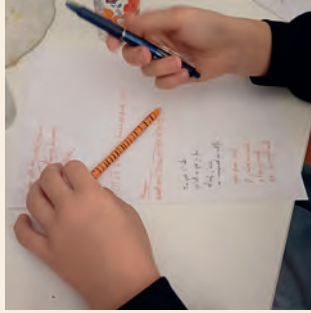
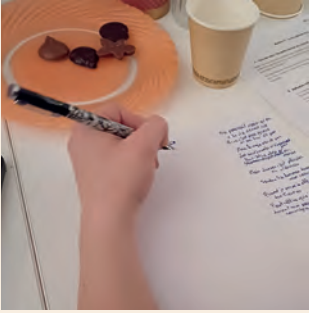
“Devant moi... Je me demande...
Devant moi, un jour, une semaine, un an,
Devant moi, une vie comme offrande
Devant moi, la lumière vient d’un chant,

Devant moi, le passé, le présent, le futur,
Devant moi un choix multiple de portes,
Devant moi un possible concours,
Devant moi tout tourne autour,

Devant moi la positivité ou peut-être pas
Devant moi,
c’est seulement le mot « moi » qui choisira
Devant moi, une longue ou petite route
Devant moi tout a un but”

“Devant moi j’ai une vie entière à vivre,
Devant moi j’ai un mur,
Devant moi j’ai de la joie,
Devant moi j’ai un livre qui va s’écrire,
Devant moi il y a des émotions,
Devant moi il y a des aventures,
Devant moi il y a
des personnes pour moi,
Devant moi il y a des études,
Devant moi il y a des années,
Devant moi j’ai un avenir précieux,
Devant moi il y a la vie.”

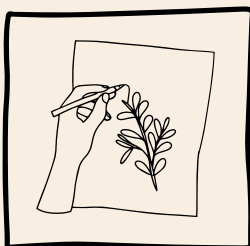




NOTRE COLLECTIF D'AUTEURICES



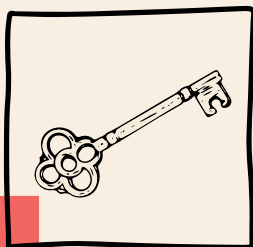
GIULIA
12 ANS



CLÉO
14 ANS



MYRIAM
17 ANS



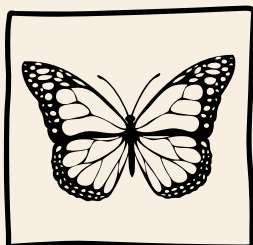
GARANCE
14 ANS



LORNA
16 ANS



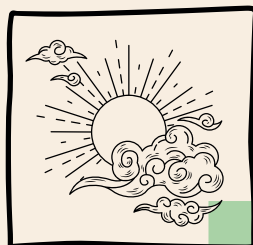
MATILDE
16 ANS



SYLVIE



LOUIS
12 ANS



**FRÉDÉ
RIQUE**

ILS ONT RENDU CE PROJET POSSIBLE

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont permis de réaliser ce livret :

- les professionnel·les du **Réseau de Prévention des Conduites Suicidaires à l'Adolescence 74 (RPCSA 74)**, l'EPSM et la Maison des Adolescents *Rouge Cargo*, Promotion Santé, le CHANGE et la Maison des Adolescents *au cinq*, ainsi que le Conseil Local de Santé Mentale d'Annecy.
- les intervenant·es de la MDA *au cinq*
- la maison d'édition **l'école des loisirs** pour les dons de livres de *Sauveur & Fils*.
- **Constance Robert-Murail** pour sa disponibilité, son écoute attentive, sa curiosité insatiable, sa délicatesse et ses propositions pertinentes qui ont mis les jeunes sur un chemin de création, en toute confiance : les conditions d'une écriture de vérité et de sensibilité.
- tous·tes les jeunes **écrivain·es en herbe** et leurs **parents**, pour la confiance qu'ils nous ont accordée.





“LES JEUNES, DE NOS JOURS...”

Sept jeunes de 12 à 17 ans, cinq ateliers d'écriture et un fil rouge : aborder la **santé mentale** par des chemins détournés. Punchlines, manifestes, incantations magiques, scènes dialoguées, poésie, **tout est permis.**

“Devant moi j'ai une vie entière à vivre,
Devant moi j'ai un mur,
Devant moi j'ai de la joie,
Devant moi j'ai un livre qui va s'écrire”