

SCAN-R

BOUCHES ÉMISSAIRES

JEUNESSES CONFINÉES



SCAN-R

**BOUCHES ÉMISSAIRES
JEUNESSES CONFINÉES**

Les éditions namuroises



Cet ouvrage collectif a été réalisé à l'initiative et sous la direction de Scan-R.
www.scan-r.be

Il a été coordonné par
François Nemeth, Président de l'ASBL Scan-R et **Gilles Ernoux**, rédacteur en chef Scan-R.
Avec **Delphine Lange**, **Pauline Perniaux**, **Louise Vanderkelen** et **Thomas Lenoir**.

Couverture et illustrations : **Blaise Dehon**

Secrétaire de rédaction : **Thérèse Jeunejean**

Maquette et mise en page : **OGERgraphiste**

Imprimeur : **AZ Print S.A.**

Editeur : **Les éditions namuroises**
www.editionsnamuroises.be

ISBN : 978-2-87551-110-2
DL : D/2020/9725/10

Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

MÉDIA

À toutes les jeunesses ...

SOMMAIRE

PRÉFACE	6
<i>par Bernard De Vos, Délégué Général aux droits de l'enfant</i>	

INTRODUCTION	9
---------------------	----------

CHAPITRE 1 : DES VOIES DERRIÈRE LES MASQUES **13**

<i>Sortir, Barnabé, 13 ans</i>	14
<i>Le covid ne nous atteindra pas, Juliette, 24 ans</i>	15
<i>Dystopie 3.0, Noé, 22 ans</i>	16
<i>Je ne prenais pas cette histoire trop au sérieux, Sarah, 14 ans</i>	17
<i>Si seulement ce n'était qu'un mauvais rêve, Carla, 17 ans</i>	18
<i>Même l'école me manque, Bartholomé, 17 ans</i>	20
<i>Je l'ouvre, Alice, 21 ans</i>	21
<i>Mes journées confinées, Oumaïma, 19 ans</i>	22
<i>Réfugié et confiné, Sami 20 ans</i>	23
<i>Huit en confinement ? C'est possible, Florence, 19 ans</i>	24
<i>À quoi bon un toit, la tempête est dans le coeur, Robin, 16 ans</i>	25
<i>"Sauvons la liberté, la liberté sauve le reste", Gwendoline, 24 ans</i>	26
<i>Quand, comment la vie reprendra son cours ? Hélène, 14 ans</i>	28
<i>Prendre son histoire et l'Histoire en main, Sébastien, 17 ans</i>	29
<i>Les petits avis du confinement,</i>	30
<i>Alexis, 19 ans, Margo, 16 ans, Laurine, 17 ans, Dennis, 19 ans et Vanina, 16 ans</i>	
<i>Je suis un pangolin, Benjamin, 23 ans</i>	31

CHAPITRE 2 : QUI NE DIT MAUX CONSENT? **33**

<i>Le destin du monde est entre nos mains, Margaux, 16 ans</i>	34
<i>Songe d'un confinement sans fin, Maud, 22 ans</i>	35
<i>Ma vie chamboulée, Clara, 15 ans</i>	37
<i>Difficile d'être sereine pendant la crise, Alice, 24 ans</i>	38
<i>Malade, Elisabeth, 20 ans</i>	39
<i>Le pouvoir des câlins, Maximilien, 24 ans</i>	40
<i>Bulle, Michaël, 22 ans</i>	41
<i>Anxieuse comme jamais, Lison, 21 ans</i>	43
<i>Face à moi-même et aux autres, Laura, 22 ans</i>	44
<i>Le temps perdu, c'est comme le pain perdu, Laure, 18 ans</i>	45
<i>Accepter l'isolement, avoir une chance de guérir, Antonia, 16 ans</i>	47
<i>Voir le positif alors que le monde va mal, Delphine, 20 ans</i>	48
<i>Confinement et productivité, un bon ménage ? Maité, 25 ans</i>	49
<i>Confinée, saison 2, Blanche, 24 ans</i>	51

CHAPITRE 3 : PAS DE QUARANTAINE POUR LA SOUFFRANCE HUMAINE **53**

<i>Attouché, Benoît, 19 ans</i>	54
<i>La gifle, Amélia, 20 ans</i>	56
<i>Envie de sortir autant que je veux, Mouna, 22 ans</i>	57
<i>La violence conjugale, il faut en parler, Laurine, 17 ans</i>	58

<i>Harcèlements quotidiens, Luce, 14 ans</i>	59
<i>Harcèlement, en parler pour en sortir, Estelle, 16 ans</i>	60
<i>Harcelée, un an après, Romane, 13 ans</i>	61
<i>Moi, Bilal, mec efféminé, Bilal, 16 ans</i>	61
<i>Choix de style, choix d'être soi, Marline, 14 ans</i>	63
<i>Je n'aime pas mon corps, Violette, 18 ans</i>	64
<i>Tolère-toi toi même, Florane, 17 ans</i>	65
<i>Rester vrai, Gabriel, 23 ans</i>	67
<i>"C'est todì les ptits k'on spotche", Roman, 21 ans</i>	69

CHAPITRE 4 : DES IDENTITÉS SOUS RESPIRATEURS 73

<i>#Blacklivesmatter, la manif, Maya, 17 ans</i>	74
<i>Racisme et jeu vidéo, je mène l'enquête, Hiba, 11 ans</i>	75
<i>Idées reçues, Joanne, 16 ans</i>	77
<i>Fatiguée de l'homophobie, Natacha, 16 ans</i>	78
<i>Discriminations envers la communauté LGBTQI+, Charlotte, 20 ans</i>	79
<i>Jeune et lesbienne, Jeanne, 13 ans</i>	80

CHAPITRE 5 : ÊTRE ET AGIR #CORONAVENGERS * 83

<i>Réapprendre à sortir, Laura, 23 ans</i>	84
<i>Je veux de la culture, Eloïse, 17 ans</i>	85
<i>Quelle solidarité après le confinement ? Youri, 16 ans</i>	86
<i>Battons-nous pour le monde d'après, Esméralda, 27 ans</i>	87

POSTFACE 90

par Valérie Glatigny, Ministre de la Jeunesse en Fédération Wallonie-Bruxelles

ELLES ET ILS ONT PARTICIPÉ À UN ATELIER SCAN-R 92

REMERCIEMENTS 93

EN SAVOIR PLUS 94

PRÉFACE

Attention, pépite !

Par Bernard De Vos, Délégué général aux droits de l'enfant

La Convention relative aux droits de l'enfant, qui fêtait déjà ses 31 ans d'existence le 20 novembre 2020, est le traité international qui met tout le monde d'accord, ou presque. Tous les pays l'ont ratifiée, à l'exception des États-Unis, et la Belgique peut se targuer d'avoir été l'un des tout premiers États parties.

La Convention reprend une série de droits essentiels aux enfants qui leur étaient déjà garantis avant 1989, tels que le droit à la santé ou à l'instruction, mais elle en ajoute d'autres, moins attendus sur le terrain plus délicat des libertés. C'est notamment le cas du droit de s'exprimer et de participer.

Il est de bon ton de considérer comme une faveur de « laisser » les enfants et les jeunes s'exprimer plus ou moins librement. Ce faisant, on oublie trop souvent qu'il s'agit d'abord d'un droit garanti aux mineurs d'âge. Et même d'un droit majeur lorsque l'on sait que son exercice bénéficie souvent autant aux enfants eux-mêmes qu'à la société. Car si l'expression, sous toutes ses formes, libère celle ou celui qui en use, elle sert aussi à ouvrir les consciences du monde sur les réalités des jeunes citoyens qui sont souvent stigmatisés, à défaut d'être entendus et compris. Les adultes aussi sortent grandis de la rencontre avec la parole des générations qui les suivent, car même s'ils ont tous traversé les bonheurs et les peines de l'enfance et de l'adolescence, force est de constater que leur mémoire fait vite défaut. Laissant s'installer des incompréhensions mutuelles et des images réciproques peu conformes à la réalité vécue par les plus jeunes.

Les productions des enfants et des jeunes puisent leur originalité et leur qualité dans ce qui fait l'essence des premiers pas dans la vie : l'âge sans pouvoir et sans enjeux politiques ou économiques, tels que les adultes les définissent. Les enfants s'expriment souvent avec un naturel déconcertant, sans trop d'artifice, sans trop d'autocensure. De la sorte, ce qu'ils expriment sur leur propre sort, mais aussi sur d'autres questions dont on croit souvent, à tort, qu'elles ne les concernent pas, balaie régulièrement nos certitudes d'adultes et nous offre un regard neuf et dynamique sur le monde et ses problèmes.

La crise sanitaire liée à la pandémie de Covid-19 a bousculé toutes nos habitudes, sans exception ou presque. Avec comme corollaire beaucoup de stress, d'inquiétude et d'angoisse pour tous les citoyens, l'immense majorité d'entre nous. Rivés aux chiffres, en attente des conférences de presse des autorités du pays, branchés sur les discours des experts, notre vie est suspendue au virus.

Pour les plus jeunes, l'impact de cette crise est plus important encore qu'on ne le laisse entendre. Les relations sociales indispensables à cette période de la vie sont en pause prolongée, les activités sportives ou culturelles carrément à l'arrêt, les rencontres amicales, les découvertes amoureuses, les baisers, les câlins, les bisous déconseillés dans le meilleur des cas, interdits dans le pire.

Mais, alors qu'ils comptent, avec nos aînés, parmi les principales victimes de cette crise qui s'éternise, de toutes parts on les accuse d'en être responsables et de contribuer, plus que d'autres, à la propagation de la maladie. On les dit

indisciplinés dans les cités universitaires, on les qualifie de goguenards et provocateurs quand le soir tombe et que le couvre-feu s'installe dans les quartiers populaires. Aucune preuve concrète ne permet pourtant de confirmer qu'ils sont responsables de quoi que ce soit. Mais c'est tellement plus commode de pointer du doigt ceux qui, de tout temps, ont été perçus comme une menace pour la société.

Les promoteurs de Scan-R animent, tout au long de l'année, des ateliers d'écriture pour que les jeunes puissent se reconforter dans la mise en mots de leur propre vie, de leurs bonheurs, mais aussi de leurs tracas et de leurs souffrances. Ils ont vite senti l'importance de continuer à accompagner, sous une forme différente, l'expression libre d'une jeunesse confinée. La période a été rude pour tous les jeunes. Mais elle a représenté un véritable calvaire pour les plus précaires, les plus fragiles. Celles et ceux condamnés à vivre 24h/24 dans des habitations indigentes et exigües, sans lieu privatif, sans outil numérique valable, sans espace pour prendre l'air à proximité.

Aux côtés d'autres, plus confortablement installés dans la vie, ils/elles squattent, avec leurs mots, leur vécu, les pages qui suivent. Un patchwork d'émotions, un recueil indispensable où les bonheurs fugaces répondent, sans attendre, aux coups de blues qui s'installent sans prévenir, où la peur se conjugue à la déception de voir des projets de vacances tomber à l'eau, où des souffrances anciennes se réactivent soudain avec l'isolement et l'incontournable descente en soi.

Les textes qui suivent sont bien plus que de simples témoignages d'une jeunesse qui traverse, avec le monde entier, une catastrophe sanitaire sans précédent. Pour nombre d'adolescents, l'ennui est, en temps normal, la figure emblématique du temps. Tenace et gluant. Expérience commune, souvent peu glorieuse, il a pris une ampleur considérable durant la période de confinement. Mais le fait de s'ennuyer tient moins au fait « de ne rien faire » qu'au fait que « ce qu'on fait ne signifie rien socialement ». C'est bien là le grand mérite de l'ouvrage que vous tenez en mains et celui de ceux qui l'ont construit : avoir accompagné des jeunes dans la recherche de sens, dans un moment de doute et de grande incertitude. Les avoir soutenus dans leur travail créatif et leur avoir confié les codes pour que leur message puisse être reçu. Avoir finalement permis à de jeunes auteurs confinés de rayonner bien au-delà de l'espace restreint de l'entre soi auquel ils sont trop souvent réduits.

Bernard De Vos,
Délégué général aux droits de l'enfant



INTRODUCTION

Par François Nemeth, Gilles Ernoux et Thomas Lenoir

Nous ne sommes pas les auteurs des récits qui suivent. Ils sont le fruit du parcours de quelques jeunes issu·e·s de la jeunesse plurielle de Belgique francophone, le produit du travail réalisé avec elle durant 6 mois pendant la pandémie du Covid-19.

Depuis 2018, l'ASBL Scan-R sillonne villes et villages de Wallonie et de Bruxelles avec pour objectifs de susciter et valoriser la parole de la jeunesse multiple qui y vit. En deux ans, notre association a permis à des centaines de jeunes, âgé·e·s de 12 à 30 ans, venu·e·s de tous les horizons, de reprendre confiance en elles et en eux, se questionnant et couchant, par écrit, leur propre vécu. Après des ateliers d'une durée de six heures, nous avons diffusé leurs histoires aussi singulières qu'universelles sur notre site internet et dans deux médias belges francophones : La Libre et la RTBF. Ce défi audacieux a été rendu possible grâce au travail acharné et bénévole de journalistes et de professionnel·le·s de l'action sociale.

Et puis ?

Et puis, il y a eu la pandémie. Très vite, la nouvelle est tombée : le confinement généralisé débutera le 18 mars à 12h précises. Nous venions de recruter une équipe d'animateurs. C'était évident, Scan-R avait un rôle à jouer. Nous avons les outils et l'expérience nécessaire pour traverser cette période aux côtés de la jeunesse plurielle. Nous nous sommes toujours donné les moyens de permettre aux 12-30 ans de se raconter sur des sujets dont elles et ils sont actrices, acteurs ou témoins. Pourquoi en serait-il autrement désormais ? Nous ne pouvions plus aller à leur rencontre physiquement mais nous devons, coûte que coûte, poursuivre ce travail de libération de la parole. Nous devons aussi continuer à valoriser ces témoignages dans la société tout entière. L'association est ainsi devenue une incontournable interlocutrice de toutes les jeunessees.

Le télétravail c'est la santé ?

Pour y arriver, dès les premiers jours du confinement, Scan-R a lancé une grande campagne, 100% digitale, nommée : "Bouclé·e par le corona ? Ouvre-la". Du 18 mars au 18 septembre, nous avons accompagné 330 jeunes à travers 65 ateliers, souvent virtuels et en présentiel lorsque l'arrivée d'une période de détente nous l'a permis. Nous sommes partis à la rencontre, sans idée préconçue, de tous les jeunes dans toute la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ce fut un vrai défi pour Scan-R qui a l'habitude de travailler avec des publics précarisés et souvent très loin de l'écriture. Nous avons découvert en ligne cette fameuse fracture numérique, ses usages, ses limites. Le travail par vidéoconférence ne nous aura toutefois pas empêchés de travailler avec des jeunes en décrochage scolaire, mais aussi social et sociétal : depuis ses origines Scan-R travaille avec des structures partenaires (MJ, AMO, Centre Culturel, Plan de Cohésion sociale, etc.) et peut donc compter sur leur soutien. Elles usent, souvent, d'une créativité folle pour connecter leurs publics à nos ateliers. Ces professionnel·le·s sont, comme nous, convaincu·e·s que ces jeunes ont elles et eux aussi des choses à raconter. Ces professionnel·le·s sont aussi persuadé·e·s que nos outils sont moteurs d'émancipation individuelle et collective.

Écrire

De leur chambre, leur jardin ou encore leur canapé, les jeunes se sont connectés aux outils virtuels, parfois difficilement, via un smartphone, une tablette, un ordinateur. Bic à la main, à l'ancienne, ou les doigts bien posés sur le clavier, ils et elles se sont prêtés-e-s aux jeux d'écriture proposés par nos équipes. Au bout de plusieurs heures d'animation, nous les avons aidés à choisir un sujet et à définir un angle journalistique. Nous les avons poussés, individuellement, dans leurs retranchements pour qu'elles et ils déconstruisent les idées préconçues.

La maïeutique

L'originalité de la méthode Scan-R est de proposer, par l'écriture, une démarche originale de décentration. Selon nous, elle peut apaiser et aider le jeune à avancer. Des heures durant, nous avons été à leur écoute et avons fait en sorte que, si elles, ils en avaient la motivation, sortent de l'atelier avec un article journalistique finalisé. Ce texte, qui souvent traite de leur parcours, est alors envoyé au rédacteur en chef de Scan-R. Quelle fierté, pour nombre d'entre eux et elles, près de 85%, de découvrir, plus tard, leur témoignage publié sur le site internet de Scan-R et, mieux encore, dans les colonnes d'un des partenaires !

Témoigner

Au-delà des mots, il y a les maux. Les jeunes n'écrivent pas pour tourner autour de leur nombril. Si elles et ils s'y collent, c'est pour être lus par le plus grand nombre. Comme vous allez le découvrir dans les textes suivants, publiés les uns après les autres, les uns à côté des autres, les témoignages de la jeunesse plurielle de la Fédération Wallonie-Bruxelles nous offrent un fabuleux récit : celui de l'Histoire en train de s'écrire lorsqu'on a entre 12 et 30 ans. Avec l'accord des jeunes, parfois en les anonymisant, nous avons transcrit ici une partie des témoignages de notre jeunesse multiple qui découvre et apprend à vivre dans un nouvel environnement "covidé" où le danger est autant invisible que permanent, où les normes sociales évoluent en permanence. Tous les témoignages qui suivent, et bien d'autres encore, non repris dans cet ouvrage, ont déjà été publiés sur notre site internet et certains ont été relayés par nos partenaires, que nous remercions.

Relier

Scan-R, c'est écrire oui mais pas que, surtout en période de confinement et de crise sanitaire inédite ! Notre travail contribue à (re)créer du lien entre les jeunes y compris dans des périodes plus incertaines. Nous avons, en ce sens, effectué un véritable travail de prévention, inédit en Fédération Wallonie-Bruxelles. Nous avons été un vecteur de lien et de cohésion sociale. Alors que les perspectives scolaires et professionnelles se trouvaient être fortement réduites, éloignées ou distancées pour les jeunes, que le bien-être mental ou physique de nos nombreuses jeunesse est au plus bas, Scan-R a fait partie de ces initiatives à poursuivre un travail d'accompagnement approfondi.

Libre d'écrire

En atelier, nous n'imposons aucun sujet. Chacun-e est libre de parler et d'écrire sur ce qu'il ou elle veut. Un espace de confiance est vite créé entre nos équipes et les jeunes. Derrière les écrans, la dynamique est encore plus particulière mais fonctionne pourtant. Beaucoup ont souhaité écrire sur leur vécu du confinement alors que d'autres ont abordé des sujets qui les préoccupaient particuliè-

rement. Souvent les sujets sont lourds à écrire et à vivre surtout. Ils ne peuvent pas rester lettre morte. Via l'expression, nous nous définissons comme un relais entre les jeunes et les institutions qui les accompagnent. Nous sommes tenus par un secret professionnel et nous amenons les jeunes à se confier aussi à leurs référents au sein de la structure qui nous accueille. Nous avons donc pu relayer les situations psychiques préoccupantes de certain·e·s jeunes auprès de certaines structures et de formes de violences (conjugale, intrafamiliale, etc.) vécues par les jeunes durant le confinement. Nous avons aussi, encore, mis en lumière certains vécus traumatiques remontant, parfois après plusieurs années, à la surface.

Chaque jour, nous faisons le constat que l'écriture permet aux jeunes d'apprendre à se connaître, individuellement et collectivement, à trouver leur place dans la société. Par sa pédagogie globale et intégrée, Scan-R participe à la création de nouveaux ponts, pour améliorer la résilience et les capacités de résistance à la polarisation des publics ainsi que, plus largement, le vivre ensemble. Scan-R s'est donc construit, au fil du temps mais surtout ces derniers mois, comme un projet de société et de prévention sociale qui répond à des besoins et à des attentes des nouvelles générations en manque de repères et d'éléments pour avancer et se construire, sereinement, une place dans la société. Des jeunes, qui, vous allez le lire, écrivent aussi pour que nous, adultes, puissions, peut-être, mieux les comprendre...

Bonne lecture

François Nemeth,
Président de l'ASBL Scan-R

Gilles Ernoux
Rédacteur en chef de Scan-R

et **Thomas Lenoir**
Référent pédagogique de Scan-R



CHAPITRE 1 : DES VOIES DERRIÈRE LES MASQUES

Se laver très régulièrement les mains, tousser ou éternuer dans son coude, utiliser un mouchoir à usage unique, saluer sans se serrer la main, oublier les embrassades, sont autant de comportements qui se sont ancrés, début mars, dans nos habitudes à la maison, à l'école, au travail... En quelques jours, ces fameux gestes barrières et le port du masque ont modifié notre manière d'être et de faire société. Avec le confinement généralisé, les normes sociales qui permettaient le vivre ensemble ont été bouleversées. Certains comportements et attitudes qui paraissaient alors conformes aux attentes sont devenus déviants. Dans ses témoignages, c'est ce que nous raconte la jeunesse plurielle en Fédération Wallonie-Bruxelles : incompréhensions, adaptations et révoltes. Nous verrons comment la crise sanitaire a aussi renforcé les inégalités sociales.

Sortir,
Barnabé, 13 ans
Schaerbeek, le 21 mars 2020

Barnabé est le premier à nous avoir envoyé son témoignage à propos du confinement. Bruxellois, 13 ans, vivant en appartement avec son petit frère, une semaine avec sa mère, l'autre avec son père. Pour le moment, il ne pète pas encore les plombs et espère que ça va continuer comme ça mais déjà, après seulement trois jours, c'est un poil pénible.

Ce qui me manque le plus, c'est sortir, voir mes amis. Pour le moment je ne les vois pas du tout, on se croise vite fait sur Skype ou un truc du genre et on se fait une partie de FortNite ou un truc ou l'autre mais les voir en vrai, ce n'est plus possible... C'est bien chiant.

Je ne sais pas si je peux vraiment dire que l'école ou les profs me manquent mais le pire, c'est que je m'embête... Alors, je joue aux jeux vidéo mais je ne peux pas jouer plus de trente minutes donc, c'est pas terrible non plus. Pour passer le temps, je glande un peu sur mon téléphone. Je ne lis pas parce que je trouve que c'est chiant aussi.

Ce que je voudrais le plus faire, c'est sortir faire du skate. Mais ça craint aussi parce que j'ai peur de recevoir une amende. La dernière fois qu'on est sorti, c'était le jeudi 19 mars, au parc avec des amis, on était trois au lieu de deux... Ce qui n'était pas prévu. On avait rendez-vous à deux pour faire du skate mais un troisième s'est ramené et nous n'allions pas lui dire de ne pas venir avec nous.

“Ce que je voudrais le plus faire, c'est sortir faire du skate. Mais ça craint aussi parce que j'ai peur de recevoir une amende.”

Une camionnette et deux voitures de police se pointent, je crois pour vérifier, qu'on n'était pas trop nombreux. Après, on tombe sur un autre ami, on se retrouve à quatre... On stressait un peu pour rien en se disant qu'on risquait l'amende et se prendre une amende pour ça, c'est un peu abuser. Donc on s'est séparés et je suis rentré chez moi. On s'est dit au revoir sans se donner la main. Parfois je me dis que les médias abusent un peu sur le corona mais je suis pas sûr... Mais ce n'est pas que je regarde le journal, j'entends ce que disent mes parents mais à part ça....

Pour l'école, on reçoit des devoirs des profs et je les fais mais c'est pas toujours super clair... Alors j'envoie des messages mais ils ne répondent pas toujours... Pour la suite, j'ai pas peur mais cinq semaines, ça va être long... Quand tout ça sera terminé, j'aimerais sortir, retrouver mes amis et aller au snack.

Le covid ne nous atteindra pas,

Juliette, 24 ans

Namur, le 21 mars 2020

Il y a trois semaines, Juliette en rigolait, faisait des blagues sur ce “truc”. Aujourd'hui, elle se rend compte... Elle se rend compte de certaines choses : qu'on peut peindre avec une paille, qu'on peut regarder un champ pendant 12 minutes juste parce que c'est beau, qu'on peut rigoler en lisant un Higgins Clark, qu'il y a plein d'anachronismes dans High School Musica, que “Lettre à Élise” n'était pas si difficile à jouer au piano, que Grey's Anatomy avait, étrangement, un effet positif sur son moral, que les lapins domestiques, une fois évadés de leurs cages, restaient juste à côté...

Je réalise

Aujourd'hui, je me rends surtout compte que les gens peuvent, parfois, être égoïstes. Aller faire bronzette au bois de la Cambre alors que, déjà, il fait 12 degrés, mais surtout que des personnes essaient de faire leur maximum pour éviter une propagation encore plus importante. Je me suis aussi rendue compte d'à quel point on peut se sentir en même temps bien et mal lorsqu'on se retrouve seul-e. Je me rends compte aussi et enfin que le personnel médical a un talent, un courage et un mental d'acier exceptionnels.

Covid partout, covid toujours

Depuis le 15 mars, tout a changé. L'atmosphère est étrange. Les réseaux sociaux ne parlent que de ça. Les médias aussi. On allume la télévision et nos feuillets sont remplacés par différents reportages dédiés uniquement à cette épidémie. Et c'est normal mais angoissant. Oui tout ça m'angoisse. Et me fait peur. J'ai peur pour mes grands-parents, mes frères et sœurs, mes amis, j'ai peur pour moi.

Espoirs

Peut-être que l'humain va se rendre compte de toutes ces choses. Peut-être que tout cela aura un impact sur notre société. Que les gens continueront d'aller prendre l'air, de faire du dessin, de la peinture, d'écrire. Juste de prendre le temps pour ces petites choses simples complètement et tristement disparues. En fait, j'espère que le monde reprendra goût à la vie, la vraie vie. J'espère que le monde contempera le sourire d'un enfant, d'une personne, simplement parce qu'il n'y a rien de plus magnifique. J'espère que les couples prendront le temps de s'aimer, pas seulement à travers un réseau social, qu'ils se rendront compte qu'il n'y a rien de plus beau que l'amour lorsqu'il est réel, lorsqu'il est vécu. En allant faire une balade, à vélo, à pied. En voyageant, en faisant du sport, de la musique.

S'aimer

J'ai toujours espéré voir des personnes, quelles qu'elles soient, amies, amoureuses, frères ou sœurs, s'aimer sans superflu. Pas à travers leurs stories Instagram, ou leurs nouvelles photos de couverture. Simplement s'aimer. Et si un peu d'espoir peut redonner le sourire aux gens, alors sachez qu'il en existe. Et qu'on en ressortira plus forts, qu'on aura vaincu ce virus qui essaie de nous rendre vulnérables et pessimistes.

Dystopie 3.0,

Noé, 22 ans

Bruxelles le 3 avril 2020

La question de base de Noé : quel est ce monde ? On y voit des humains enfermés dans la peur, ils doivent rester chez eux, sortir avec un masque et des gants, ne doivent pas se rapprocher à moins d'1,50 m les uns les autres, ne peuvent plus travailler pour beaucoup, sauf certains par leur ordinateur. D'autres sont démunis, incapables de s'adapter à la situation, la pandémie et les mesures de confinement prises pour lutter contre ce virus les empêchent d'avoir accès au moindre revenu ou logement.

Connecté forcé

Le confinement et toutes ses règles sont bien là pour stopper la propagation du virus mais on est poussé à vivre une vie plus centrée sur nos ordinateurs et téléphones, à une ère où la 5G est sur le point de se mettre en place, malgré les inquiétudes et les contestations de pas mal de gens et malgré que personne n'en n'ait réellement besoin si ce n'est les compagnies qui veulent constamment une évolution de la technologie pour continuer à sortir de nouveaux modèles, de nouvelles fonctionnalités et vendre de plus en plus pour qu'on soit de plus en plus connectés et inévitablement plus surveillés... Vision qui colle, par exemple, à celle de Bill Gates ou de Google.

À quand le grand questionnement ?

Perso, moi, ça me fout la trouille, c'est un mode de fonctionnement qui favorise le capitalisme, la consommation, la mondialisation et énormément de choses dont on devrait plutôt se débarrasser pour espérer que l'humanité tende à évoluer vers quelque chose de, justement, plus humain, à une vraie remise en question de nos fonctionnements... À l'ère où le réchauffement climatique opère, où la pollution devient un vrai problème et où l'activité humaine, en général, cause la perte de vingt-six milliers d'espèces animales par an.

Vers quel avenir dystopique sommes-nous tournés avec un mode de vie tel qu'on le connaît aujourd'hui? Vivement que tout rentre dans un nouvel ordre.



Je ne prenais pas cette histoire trop au sérieux,

Sarah, 14 ans

Braine l'Alleud, le 26 mars 2020

Tant pis pour l'expression mais le confinement de Sarah se passe plutôt bien... Au début, un peu comme tout le monde, probablement, elle ne prenait pas cette histoire de corona trop au sérieux. Elle pensait que ce n'était qu'une grippe saisonnière, peut-être juste plus contagieuse mais pas forcément plus dangereuse.

C'est quoi ces stressés ?

À la base, je trouvais que mes parents stressaient pour rien et j'attendais que l'on me dise que les écoles allaient fermer ... Mais plus les jours passaient, plus je me rendais compte de l'impact de ce virus, l'augmentation des morts, les hôpitaux qui pouvaient être saturés, qui devraient faire des choix : sauver qui ?... Le déclic, c'est au supermarché avec ma maman. Je suis à peine arrivée que l'on a vu une grande file en dehors du magasin. Nous n'étions que 30 personnes mais nous nous tenions à plus de deux mètres de distance, ça faisait très long... Et c'était deux jours avant le discours de la Première ministre.

Y'a plus de PQ...

Devant moi, une dame portait masque et gants. Elle n'avait pas compris le but de ces protections : elle touchait son visage avec ses gants et enlevait son masque pour parler. On croisait des gens avec des chariots remplis, à croire qu'ils allaient hiberner. On se sentait seules dans le magasin, quelques rayons étaient complètement vides. Auparavant, je n'ai jamais, jamais vu ça. Le fameux papier de toilette en plein milieu du magasin, j'imagine que c'était pour montrer qu'il y en avait encore... Aux caisses, personne, juste la caissière avec un masque, des gants et du gel antibactérien ...

Réseaux sociaux, le poids des mots...

Il y a aussi les réseaux sociaux, des rumeurs ou des images choquantes de personnes à l'hôpital qui nous font réfléchir sur nos actes : sortir alors que l'on ne peut pas, comment - tout simplement - se protéger plus encore...

“Sinon, on joue au Cluedo. Je travaille pour l'école, j'appelle mes amies. Tout cela fait passer le temps dans ce moment de confinement. ”

S'occuper mais bon...

Depuis le début du confinement, je m'occupe comme je peux. Je regarde la télé surtout des séries Elite, Big Bang Theory, Casa del Papel, Riverdale... Je joue à des jeux de société comme Catan qui est super, se joue à 3 ou 4 joueurs et dure 1 heure minimum... En quelques mots, dans ce jeu, il faut construire

des colonies avec des ressources qu'on gagne... Sinon, on joue à Cluedo. Je travaille pour l'école, j'appelle mes amies. Tout cela fait passer le temps dans ce moment de confinement. Mais bon... Ça devient compliqué de s'occuper, l'école à la maison, ce n'est pas toujours facile. Mon frère m'embête et me court après, fait du bruit alors que tu dois étudier. Nos parents qu'on entend travailler ou passer l'aspirateur. Après il faut rester positif !

Des redécouvertes...

Positif aussi : on redécouvre nos familles aussi, même si des fois, et c'est un peu moins positif, j'ai une fameuse envie de tuer mon frère... Quand je sors prendre l'air, j'ai l'impression que tout le monde dit bonjour. Il y a une autre ambiance dans les rues, des gens se méfient et se mettent à 50 mètres de nous, certains mettent leur masque dès que l'on se croise, puis il y a des gens qui nous sourient et qui nous disent bonjour et ça, ça fait du bien ... Attention, la police n'est pas très loin et nous surveille. Bizarre... Je pense que tout le monde va avoir du mal les semaines à venir, du coup, on doit se soutenir et je pense aux personnes plus âgées qui sont seules. Ou même si elles ne le sont pas, ça fait du bien d'avoir des nouvelles de sa famille. Malheureusement, maintenant on n'a plus nos fameuses excuses : « je n'ai pas le temps de travailler », « j'ai oublié mon travail à la maison », plus d'excuse non plus pour ne pas ranger nos chambres, faire la vaisselle !... Je pense que tout le monde attend avec impatience que le confinement soit fini pour tous se revoir, reprendre notre vie d'étudiant.

En attendant, il faut prendre soin de nos proches, continuer à travailler ce qui n'est pas la partie la plus chouette, mais bon ça nous occupe. J'ai hâte de pouvoir retrouver mes ami-e-s en espérant que l'on se reconnaisse avec nos 20 kilos en plus à force de manger et nos coiffures de hippies...

Si seulement ce n'était qu'un mauvais rêve,

Carla, 17 ans

Liège, le 28 mars 2020

Ce devait être la fin d'une année extraordinaire pour Carla... La fin des études secondaires, avec des festivités entre potes, un parfum d'été avant l'heure. Pour la fête, on repassera. Le Covid-19 a tout mis sur pause. Ce ne sera que partie remise.

Assise devant mon ordi, les mots ne se bousculent pas. Pourtant, il y a tant à dire, tant d'images qui envahissent nos écrans, tant, trop de chiffres. Comment en sommes-nous arrivés là ? Si vite, si brusquement ? Il y a encore un mois j'allais à l'école. Me lever, déjeuner, retrouver mes amis, apprendre, rentrer, bouger, dormir, c'était ma petite routine. Une vie tout ce qu'il y a de plus normal, lassante même certains jours. Pourtant... Si seulement je pouvais retourner au collège, fermer les yeux, faire comme si ce n'était qu'un mauvais rêve ...

“Reste à la maison”, rien de plus facile, rien de plus dur.

Décembre 2019, un premier cas de coronavirus apparaît en Chine, à Wuhan. Ce qui ne semblait être qu'un simple virus fait, aujourd'hui, bien des ravages. Le 12 mars, l'OMS ne parle plus d'épidémie, mais de pandémie. Ce n'est plus un pays qui est touché, mais plusieurs continents. Un à un, les pays se referment sur eux-mêmes, prenant une série de mesures, jugées trop laxistes par certains, trop strictes par d'autres. “Reste à la maison”, “Stay home”, “Tutti a casa”. Le mot d'ordre est le même, peu importe la langue. Des milliers de morts, des hôpitaux surchargés, des médecins exténués et la seule chose à faire... rester à la maison.

Positive attitude

On se sent impuissant... or ce n'est pas le moment de se laisser abattre ! Il faut rester positif. L'entraide commence à se ressentir de plus en plus, cette union invisible entre les terriens, cette solidarité entre les peuples, même si ce n'est que par un message sur la toile, marque les soutiens. Oui, la seule chose dont

on a besoin c'est de coopérer, de se soutenir et ce n'est pas de se rejeter la faute. Le Covid-19 est un ennemi commun. Et puis, qu'on se le dise, rester à la maison n'est pas si terrible et c'est une adolescente qui le dit.

Essayer d'être bien

Qui n'a jamais rêvé de rester dans son fauteuil toute la journée ? Maintenant que nous en avons la possibilité, nous partons faire des joggings. Le weekend même où le confinement a été annoncé, je suis partie courir, je ne crois pas que je l'aie fait pour désobéir ou quoi que ce soit, mais plutôt parce que je ne savais pas quoi faire. Mes repères s'envolaient et j'avais besoin de me vider la tête. On peut, peut-être, appeler ça le déni, je ne sais pas. Je crois juste que personne n'était préparé à cela et qu'il nous a fallu comme un temps d'adaptation.

Le futur attendra

Certains disent que le coronavirus nous servira de leçon. Moi je crois que ce n'est pas le moment de penser au futur. Je ne dis pas qu'on doit arrêter de vivre, de penser, à cause de ce qu'il se passe mais autant se concentrer sur le présent pour que notre futur soit le plus serein possible. Le covid laissera des traces et j'espère que nous saurons en sortir plus forts, plus unis et que nous modifierons certains aspects de notre vie. Les villes respirent, j'habite dans le centre et cela fait bien longtemps que je n'avais plus entendu les oiseaux chanter. C'est peut-être l'électrochoc qu'il nous fallait, même si je crois qu'aucune mort ne justifie cela et le Covid-19 a été, et est toujours, un bien triste assassin.

“ Le covid laissera des traces et j'espère que nous saurons en sortir plus forts. ”

Hamster dans sa roue

On a l'impression de tourner en rond au début alors que le confinement nous permet de faire tout ce à quoi nous n'accordions que trop peu de temps avant. C'est un retour aux sources. Il y a énormément de belles initiatives qui voient le jour sur Internet mais aussi beaucoup de bêtises qui tentent de nous faire passer le temps. J'ai supprimé Instagram, c'est tout à fait personnel et ça n'engage que moi mais j'ai l'impression de retrouver goût aux choses simples. Je lis, je dessine, je me fais rétamé au scrabble par ma maman, je suis à deux doigts d'avoir mon grand écart. J'essaie de m'occuper, je me dis que je suis chanceuse malgré tout.

Année ratée

Certes, cette année devait être la plus belle : notre rhéto, la dernière... depuis le temps qu'on l'attendait ! Au final, voyage annulé, bal en suspens, mes amis me manquent, les sorties aussi, les fous rires, les embrassades, les regards, les contacts. Mais oui, je suis chanceuse car j'aurai la chance de les retrouver après cette crise. Je suis chanceuse d'avoir un toit au-dessus de ma tête, je suis chanceuse de ne pas être seule durant le confinement, je suis chanceuse d'être en bonne santé et pour cela je reste à la maison.

Même l'école me manque,

Bartholomé, 17 ans

Ferrière, le 26 mars 2020

Pour Bartholomé, tout est devenu bizarre, même l'école lui manque ! Il ne pensait pas dire cela un jour mais le fait est là. Confiné, il tire une conclusion : l'école lui manque. À peine une semaine de "congés forcés" et déjà, il a envie de ce qu'il ne peut plus avoir...

Pourtant, je ne peux pas trop me plaindre, j'ai de quoi m'occuper. Des jeux pleins mon ordi - et même un tout nouveau pas mal du tout - un livre d'Harlan Coben à lire pour le cours de français, bien d'autres devoirs qui arrivent via mon smartphone. Malgré tout, l'école me manque ! C'est sûr, je deviens fou.

Comment se lasser de la grasse matinée, du temps à volonté pour jouer avec mon chien avant de regarder jusqu'à en avoir mal aux yeux des séries policières... Oui, d'accord je suis fou mais l'école me manque ! Ce doit être l'interdit, une envie de défendu. Pouvoir sortir, descendre en ville, taper sur l'épaule des copains. Ah... l'école me manque !

Une menace gâche tout...

Dans ma chambre, le nez au plafond, au début, je comptais les heures, puis je suis passé aux minutes et maintenant, qu'une seconde... C'est long. À la télé, on nous dit que le monde que nous connaissions s'est arrêté. Pour moi, j'ai l'impression que c'est carrément le temps qui s'est mis en lockdown. On nous dit aussi qu'il faut tenir quelques semaines et ensuite, tout sera derrière nous. Mais comment penser en semaines quand je goûte à chaque seconde comme un bonbon qu'on laisserait fondre en bouche longuement... vraiment longuement.

Dehors il fait beau, le soleil brille, les arbres se couvrent de vert, les oiseaux chantent l'amour printanier et puis, cette idée qui gâche tout, une menace pèse sur moi, ma famille, l'espèce humaine toute entière. Je regarde ma map-monde. Jusqu'alors, j'y voyais une minuscule représentation d'une immensité. Aujourd'hui, je me dis qu'il est tout, vraiment tout, tout petit ce monde. Ma main recouvre facilement un continent sur lequel se propage à toute vitesse cette « nano chose » qui fait peur et qui tue.

La peur aussi...

C'est vrai, j'ai peur aussi. Pas vraiment pour moi, pour les jeunes, il paraît que c'est comme une grosse grippe, une histoire de deux jours maximum mais pour mes grands-parents, mes parents peut-être, pour les autres personnes que je connais aussi. Heureusement, à cet instant, je ne connais pas encore de gens qui sont malades ou même qui connaissent d'autres qui le sont mais...

J'ai hâte que le temps reprenne son cours. Oublier ces secondes et ces minutes, recommencer à râler parce qu'il faut se lever tôt, entendre maman qui me crie « dépêche-toi, dépêche-toi donc. Il est sept heures et nous sommes en retard! » et puis partir pour l'école et la vie normale.

Je sais, je suis égoïste. En partant à l'école, je laisserai derrière moi tant de morts devenir des statistiques. Mais j'ai 17 ans et je voudrais encore être insouciant même s'il est trop tard. Maintenant, je sais qu'on peut tout perdre en un instant.

Qu'une fois que ce mal, cette crise seront passés, autre chose surgira bien trop tôt, trop vite, accompagné par d'autres calamités dues au réchauffement climatique qui aura cessé d'exister durant ces quelques semaines de confinement.

J'ai 17 ans et quand je me tourne vers mon avenir, je ne vois rien qui puisse inviter à l'optimisme. Quand j'y pense, j'ai peur. Je voudrais ne plus penser, me lever, sortir et aller à l'école... Oh oui, l'école me manque !

Je l'ouvre,
Alice, 21 ans
Bruxelles, le 6 avril 2020

Comme de nombreuses autres personnes. Alice s'est retrouvée bloquée dans son parcours. Depuis quelques semaines maintenant, il nous a été demandé de rester confinés à la maison. Au départ, cela lui semblait plutôt simple du moins, enfin, c'est ce qu'elle croyait...

Ma formation se terminait officiellement le 18 mars mais le virus en a décidé autrement. Il s'est propagé à une vitesse incroyable, s'est mis à attaquer un tas de gens, pays par pays, en nous plongeant tous, peu à peu, dans un climat de peur et dans d'innombrables manies hygiéniques. L'instinct de survie a commencé à prendre le dessus sur certains, laissant place à des réactions presque animales pour un paquet de pâtes ou des rouleaux de papier toilette. On se dit bonjour de loin, dès que quelqu'un éternue, tout le monde recule, on se méfie de tout le monde, on en devient presque parano.

Tout s'arrête

J'aurais aimé pouvoir participer jusqu'au bout à ma formation, j'aimais ce que je faisais. Là-bas, j'ai eu l'opportunité de manier une caméra, d'apprendre à mener une interview, d'animer une émission mais aussi de faire du montage vidéo... Le tout dans une ambiance très agréable, on travaillait toujours en groupe, l'avis de chacun était sollicité et toutes les idées étaient bonnes à prendre. Maintenant je n'ai plus grand-chose, je comptais reprendre des études en septembre mais je dois avouer que, comme pas mal de personnes, je me cherche encore. Heureusement, il me reste du temps pour y réfléchir, beaucoup de temps.

Parfois, on ne se rend vraiment compte de la valeur des choses que lorsqu'on les perd. J'avais une routine de vie ; réveil tous les matins, trajets en bus (entourée de gens peu souriants et déjà fatigués), je passais mes journées avec du monde autour de moi, c'est cette routine qui me manque, des plus brefs échanges de courtoisie aux grandes discussions et même aux amitiés qui ont fini par se lier.

Bloquée

Aujourd'hui, ma routine se limite à un seul endroit, une maison pour être exacte. Je sais que j'ai de la chance, que d'autres sont confinés dans des espaces beaucoup plus petits, que toutes ces femmes battues n'ont maintenant plus d'échappatoire et j'oublie encore beaucoup de personnes pour qui confinement rime avec cauchemar. Je sais aussi que ces personnes touchées par le virus souffrent énormément et je ne parle même pas de tous ces médecins, infirmiers et autres héros. Gardons en tête que ce confinement n'est que temporaire, qu'en étant solidaires, on avance plus loin et surtout que notre force mentale est notre plus belle arme.

Mes journées confinées,

Oumaïma, 19 ans

Woluwe-Saint-Lambert, le 3 avril 2020

En janvier 2020, l'année d'Oumaïma prend une tournure particulière. Elle a décidé de changer radicalement de trajectoire. Elle n'aimait plus son option et a donc décidé d'arrêter les cours mais que va-t-elle faire de ces journées ?

Forcément un peu inoccupée à la maison, je me baladais sur les réseaux sociaux, facebook, Instagram, et booom, je tombe sur une annonce : "Engage-toi pour un Service Citoyen, inscris-toi à une séance d'information à Bruxelles".

L'histoire

Comment ne pas foncer ? Je me suis inscrite pour la séance du 27 janvier 2020. Là, à ce moment-là, j'ai rencontré la femme de ma vie... non je rigole. C'était Sophie, la responsable de promotion. Elle m'a expliqué en quoi consistait un Service Citoyen. J'ai pu choisir une mission dans une crèche à Schaerbeek. Pourquoi une crèche ? Parce que quand j'étais en 3ème et 4ème secondaires professionnelles services sociaux, j'avais déjà une idée du métier que j'exercerais plus tard : travailler dans une pouponnière. Malgré moi, on m'a mis des bâtons dans les roues. En résumé, j'ai réalisé un stage en maternelle alors que je voulais aller dans une crèche. Le premier jour de mon stage s'est mal passé... Ce que je voulais, c'était des bébés, pas des enfants. Je n'étais pas du tout épanouie, j'en ai parlé à ma professeure. Elle m'a tout simplement dit qu'il fallait que je fasse autre chose, que je n'étais faite ni pour les bébés ni pour les enfants. Pensant qu'elle ne me voulait que du bien, que c'était une professionnelle qui s'y connaissait, j'ai suivi son conseil et j'ai totalement changé d'option.

Aujourd'hui

Maintenant, quelques années plus tard, me revoilà, enfin, dans une crèche pour mener ma mission ! Je suis enthousiaste à l'idée de commencer sauf que voilà, ce fichu coronavirus a pointé le bout de son nez et le gouvernement prend des mesures radicales mettant la Belgique en quarantaine. Oui, les crèches restent ouvertes mais sans bébé et trois puéricultrices passent la journée à se regarder dans le blanc des yeux... Il n'y a rien d'autre à faire.

Du coup, tout s'arrête pour moi. Et voilà donc, que ma mission de rêve prend fin... Sauf que je suis assez active et que rester à la maison, c'est presque impossible pour moi. Que faire ? Bonne question ! Attendre c'est tout... jusqu'au jour où Sophie m'a proposé de devenir

“ Il n'y a rien d'autre à faire. Du coup, tout s'arrête pour moi. Et voilà donc, que ma mission de rêve prend fin... Sauf que je suis assez active et que rester à la maison, c'est presque impossible pour moi. Que faire ? ”

bénévole et de donner un coup de main dans une maison de repos qui a besoin de renforts pour l'accueil (répondre au téléphone, ouvrir aux livraisons et prendre la température des personnes...). Bien évidemment, j'ai dit oui tout de suite ! Enfin de quoi me faire changer d'air et me rendre utile ! Pourquoi dirais-je non ? Donc maintenant je suis bénévole chaque week-end depuis le 21 mars 2020 et jusqu'à nouvel ordre. Trop chouette ! Jaloux ? Je sais !

Réfugié et confiné,

Sami 20 ans

Bruxelles, le 4 juin 2020

C'est par d'improbables chemins, des routes plus dangereuses que curieuses que Sami est arrivé en Belgique. Aujourd'hui, en attente du statut de réfugié qui lui permettrait de poser ses valises et ses souvenirs, il nous explique le confinement vécu d'un centre d'hébergement.

De l'Éthiopie à la Belgique

J'ai 20 ans, je suis éthiopien. J'ai quitté mon pays quand j'avais 9 ans et demi en compagnie d'une mère "d'adoption". Un soir, à la tombée de la nuit, avec un sac comme seul bagage, nous avons rejoint 12 autres personnes pour monter dans une camionnette et rouler en direction du Soudan. Mon voyage a continué vers la Libye, l'Italie, la France et enfin la Belgique. J'ai alors 17 ans quand j'arrive à Bruxelles. Cela fait deux ans que je vis entre le parc Maximilien et les centres d'hébergement. Quand ce n'était pas le confinement, j'avais la chance de faire du bénévolat. Mes journées étaient alors bien occupées.

Confiné

Après un mois de confinement, la routine dans le centre s'est installée. Il est 9h, je me réveille dans le dortoir avec 17 autres personnes. J'ai mal dormi, il y a du bruit : les téléphones qui sonnent, le va-et-vient des autres résidents qui oublie d'éteindre les lumières, le personnel qui vient chercher du matériel, les ronflements, les flatulences... Mais qu'importe, je suis content d'être là.

Douche, café, clope

Je prends une douche, je vais boire un café, fumer un clope, et je réfléchis à ce que je vais faire aujourd'hui. Passer le temps. Je n'aime pas ne rien faire, je m'ennuie, alors je pense. Et quand je pense, le temps ne passe pas vite. Mes pensées se perdent dans le passé, ça me fait mal, je préfère voir l'avenir. L'avenir, pour moi, c'est avoir des papiers, faire une formation, améliorer mon français, avoir un travail normal. J'aimerais devenir pompier, infirmier, ambulancier... Je veux aider les autres sans rien attendre en retour. Mais ça prend du temps d'avoir des réponses pour les papiers et on ne connaît pas l'issue. L'incertitude est grandissante... Plus le temps passe, plus mon moral diminue mais je garde espoir. L'espoir... c'est Dieu qui me le transmet.

Bouger

Fatigué ou non, je décide de sortir. Je n'ai pas trop envie d'avoir quelqu'un qui me parle. J'aimerais lire tranquillement mais on vient souvent me solliciter. Alors, je prends le métro masqué dans n'importe quelle direction et je marche pour rentrer au centre. Je découvre Bruxelles, les Bruxellois, la vie à l'européenne. Je passe le temps. Je suis seul, la solitude ne me dérange pas. Parfois, un ami du centre m'accompagne. Vers 17h00, je fais un peu de sport, je reprends une douche, je prie, je fume, j'écoute de la musique, je lis les infos, je discute avec des amis sur les réseaux sociaux, je mange, je fume, je discute... J'essaye de ne pas penser, de garder l'espoir pour un avenir meilleur.

Huit en confinement ? C'est possible,

Florence, 19 ans

Malmédy, le 15 avril 2020

À la fin des années '70, au début des années '80, « Huit, ça suffit ! », une série télévisée américaine, était très populaire. Une cinquantaine d'années plus tard, et une fois de plus, la réalité a rattrapé et même dépassé la fiction. Chez Florence, à Malmédy, elles et ils sont huit aussi et eux et elles sont, en plus, confiné-e-s ! Comment se passe une journée ? Lisons le tout de suite !

Lever

On a l'habitude d'entendre sonner le réveil pour aller au travail ou encore à l'école... Aujourd'hui nous sommes le 15 avril, jour de confinement. Il est 7h30 du matin. Ce n'est pas le réveil qui fait son office mais la voix douce et paisible de maman. Qu'est-ce que je n'ai pas envie de me lever, surtout si j'ai « congé » !

Laver

Une grande famille demande une certaine organisation. Pas question que certains profitent quand d'autres travaillent. Dans le régiment, tout le monde est au même régime. Le pire, quand on se lève tous les huit ensemble, c'est le passage par la salle de bain. Chacun-e veut se faire belle ou beau. Maman a anticipé. Elle est prête quand elle nous réveille. Ensuite, papa passe dans la salle de bain, s'habille, se rase, se lave la figure, les dents. Pendant ce temps-là, Bertrand se traîne vers la salle de bain, se lave la figure, les dents, passe aux toilettes, se lave les mains... Toutes ses actions sont lentes et molles. La flemme a pris possession de son corps. Aurélie est près de la porte de la salle de bain, elle attend. Elle s'y précipite dès que possible, ferme la porte, prend une bonne douche... À sa sortie entre Lisa qui prend le temps de se faire un petit make up, se lave la figure, les dents,...

Déjeuner

À 8h00, tout le monde est en bas et déjeune. Arrivé dans la cuisine, on entend des râleurs... Aujourd'hui, pour le petit déjeuner, c'est du pain et non des céréales : "Oh non ! Pas encore du pain !" ou "Il n'y a plus de gouda ?". Mathéo ne déjeune pas, il n'aime pas ce pain. Il aimerait manger des céréales. Maman explique que le pain doit se manger et ce n'est pas quand il sera sec que l'on en voudra. Eloïse est déterminée à faire changer d'avis Maman et redemande des céréales. Baptiste a envie de manger des flocons d'avoine.

“Oh non ! Pas encore du pain !” ou “Il n’y a plus de gouda ?”. Mathéo ne déjeune pas. ”

Travailler

Après l'épopée de la salle de bain et celle du déjeuner, celle des ordinateurs. Nous, les enfants, sommes encore tous élèves ou étudiants. Aurélie est au conservatoire, il lui faut un endroit pour répéter et enregistrer. Lisa est en dernière année d'architecture et a besoin d'un ordi rien qu'à elle, d'un endroit calme pour ses appels. Le bureau d'Emma, en 5ème secondaire, est trop petit, elle étudie dans le salon. Mathéo occupe la pièce de musique. Baptiste, en 1ère année, ne travaille que lorsque maman le lui dit. Et moi, j'ai la chance d'avoir un bureau et un ordi attitré. C'est bien beau tout cela mais comment faire quand on doit tous travailler sur internet et que le WiFi "bugge" ?

Diner

La cloche retentit. Elle appelle tout le monde à table et c'est là que ça dérape. Le menu, quel problème ! Complicé de trouver un menu qui plaise à huit personnes aux goûts différents. Ce midi, saucisses, navets, riz. Certains n'aiment pas le navet, le riz, certains ne mangent pas de viande. Les moins difficiles mangent de tout, les autres... Lisa est végétarienne, Baptiste ne jure que par les pizzas, Mathéo n'aime rien, Eloïse ne mange qu'avec les yeux. Pour qu'elle mange ça doit être joli et. Moi ? Je ne vis que pour les pâtes ! Pour la personne qui a cuisiné, c'est tout sauf réjouissant. Rares sont les menus qui font l'unanimité avec deux exceptions : spaghettis bolognaise et pâtes au saumon. Même pour les frites, il y a des difficultés !

Laver

Après le repas, la vaisselle. Le tout à la main, dans la joie et la bonne humeur (heu). Nous avons instauré un système de vaisselle au début du confinement. Le matin, deux personnes doivent se dévouer, pour le diner elles seront trois, pour le repas « pain » deux, cela permet de ne faire la vaisselle qu'une seule fois sur la journée. Quel avantage d'être huit !

Jouer

La soirée est le meilleur moment de la journée, diverses activités sont organisées tel que un Blind Test. Eh oui, nous avons le pouvoir de créer six voire sept équipes ! Quelle chance ! La vie en confinement à huit est aussi quelque chose de très enrichissant. La famille a besoin de se réorganiser et de se redécouvrir, de se retrouver, de passer des bons moments. On n'aurait jamais pu vivre de tels moments sans ce confinement.

À quoi bon un toit, la tempête est dans le coeur,

Robin, 16 ans

Liège, le 27 mars 2020

Pour Robin, être confiné, c'est bien plus qu'être enfermé chez soi, c'est être enfermé dans son corps, coupé de ses relations, condamné à une solitude forcée.

Je suis confiné. Sans cesse, je me fais attaquer de toutes parts, harcelé de : "Reste chez toi !", "Stay at home !", mais qu'avez-vous mal compris ? Je n'ai plus de chez-moi. Certes, j'ai une maison, une chambre et même un lit plutôt confortable, mais tout cela n'est que matériel ! Mon véritable chez-moi, ce sont mes amis, mes compagnons, et pour ne pas mentir, mes ennemis aussi. Car oui, c'est cela qui nous forge, qui nous abrite. À quoi sert un toit, lorsque la tempête

“ Toutes ces mesures isolationnistes m'ont renfermé sur moi-même, m'empêchant totalement de continuer à cultiver mes germes de relations. ”

est dans le cœur ? Toutes ces mesures isolationnistes m'ont renfermé sur moi-même, m'empêchant totalement de continuer à cultiver mes germes de relations.

Ce virus, malgré sa minuscule taille, a eu un impact bien plus violent que ce que chacun pouvait imaginer. Il provoque des guerres pour une chose aussi futile qu'un rouleau de papier toilette. Il a provoqué une panique irraisonnée

de certaines personnes manipulées par les médias de masse. Il a provoqué des déchirements amicaux ou amoureux qui ne tenaient qu'à un fil rompu sous le poids de l'éloignement. Il a aussi empêché des rencontres qui pouvaient marquer l'histoire d'une vie. Alors non, je ne l'aime pas ce virus. Il est dangereux et léthal et sa fourberie n'a pas de semblable.

Vers une nouvelle crise ?

D'un point de vue purement neutre, le Covid-19 met la société actuelle en danger. Tous les magasins fermés, pénurie de certains produits, arrêt absolu des activités non essentielles, comment cela n'engendrerait-il pas une crise semblable à 1929 ? Attendez... Je me méprends, elle a commencé. J'ai peur... J'ai peur pour toutes ces personnes immunodépressives qui attendent, la sueur au front, le jour où elles seront déclarées positives. J'ai peur pour toutes ces personnes sans abri qui n'ont plus accès à leur infinitésimale source de revenus. J'ai peur pour moi, qui attend impatiemment que des mesures soient mises en place pour me permettre d'acquérir la matière dont j'aurai besoin en juin. Effectivement, je dois présenter un rude examen d'entrée qui déterminera ma vie future. Malheureusement, je suis tombé sur la mauvaise année, celle où tout s'arrête, même mes chances pour l'avenir.

Déprimé ?

Que dois-je faire pendant ce confinement ? Sortir ? Ah non... M'amuser ? Non plus... Travailler ? Je ne sais pas... Vivre ? Cela je sais le faire, mais à moitié... Vous devez vous dire, en lisant ce texte, que je suis complètement déprimé face à la situation actuelle. Je ne me voileraï pas la face : un petit peu. Il me semble que l'humain perd totalement la raison, se noyant dans les réseaux sociaux mensongers ou dans des plaintes dignes d'une condamnation à mort. Cependant, il y a quand même certaines choses qui soutiennent mon sourire. Je vois de plus en plus de médecins, ou même des bénévoles se donner, corps et âme, pour soigner les malades, s'occuper des patients autres que les infectés, organiser des dons de nourriture pour le personnel soignant, et même, à plus petite échelle, je vois des gens remercier avec amour et fraternité toutes ces personnes dévouées au bien-être d'autrui...

“Sauvons la liberté, la liberté sauve le reste”,

Gwendoline, 24 ans

Bruxelles, le 31 mars 2020

Ce titre, citation de Victor Hugo, c'est celui qu'a choisi Gwendoline pour nous proposer un témoignage, un article, qui touche à une question essentielle, celle de la liberté. Ces derniers jours, cette notion ô combien naturelle, a reçu une nouvelle définition...

Prisonnière ?

Il aura fallu attendre mes 24 ans pour que je ressente, dans mes entrailles, cette crainte que beaucoup ont déjà dû ressentir au quotidien. À l'heure où j'écris, je suis vraiment inquiète quand mon regard se tourne vers l'horizon. Je n'ai jamais senti l'avenir aussi incertain ; il devient, à mesure que les jours passent, davantage insaisissable et incontrôlable. J'ai l'impression qu'il se dérobe sous mes pieds. Aujourd'hui, j'écris non pas par peur de la maladie - bien que son avancée et sa dangerosité ne soient pas des réalités qui fassent douter - mais parce que j'ai, plus que jamais, peur pour mes libertés. Et que je ne me suis jamais sentie

aussi impuissante. C'est un combat auquel je suis livrée et dont le sort ne sera pas scellé par moi. Quelles que soient mes actions, l'issue sera ce qu'elle sera, et cette fatalité me pèse, je peine à m'y résoudre. Moi qui hais tant déterminisme et fatalité. Moi qui prône tant le libre-arbitre et les capacités individuelles.

Fins ?

Aujourd'hui, j'ai peur parce que je ne reconnais plus le monde, ni même les gens qui m'entourent. J'ai peur qu'ils changent quand ils craignent pour leur confort. Ils en reviennent à des comportements primaires, bestiaux. Ils ne réfléchissent plus, deviennent irrationnels. Ils en perdraient toute morale, toute éthique, ils iraient jusqu'à dénoncer leur voisin, leur frère ou leur ami. J'ai peur de voir que la société, ma société puisque j'en fais partie, les y encouragerait presque. J'ai peur car on m'enlève mes repères, on m'ôte peu à peu quelque chose qui me semblait pourtant acquis : ma liberté, mes libertés... Liberté de rassemblement, de déplacement, et même d'expression si l'on considère que l'autocensure sociale en fait partie. Je ne cherche en rien à polémiquer sur le bienfondé de ces mesures qui n'étaient faciles pour personne.

Nous ? Moi ?

L'urgence sanitaire est là, et des solutions sont à chercher. Un chaos est à éviter. Il le faut. Mais je me pose tout de même la question de savoir jusqu'où est-ce que l'on peut dire de ces mesures - et celles à venir - qu'elles sont acceptables ? Ainsi, le sacrifice de nos valeurs les plus fondamentales serait nécessaire pour un bien-être collectif. Ce serait donc un moindre mal. Mais quelle est la délimitation entre les deux ? À partir de quand peut-on estimer que le bien-être collectif prime sur ces individualités ? Comme dit la citation, "La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres". Oui, mais justement. La frontière est mince. Trop peut-être ? Et puis surtout, comment en est-on arrivé à imposer ces mesures aussi largement ? Contrôler de manière tout à fait arbitraire les motifs de déplacement de chacun ? L'homme n'est-il donc plus capable de décider pour lui-même ? De faire ses choix et d'en assumer les conséquences personnellement ?

À côté de ces questions, je fais l'amer constat des doutes et des incertitudes que ces mesures sèment derrière elles. Qu'a-t-on encore le droit de faire et qu'a-t-on le devoir de

“L'urgence sanitaire est là, et des solutions sont à chercher. Un chaos est à éviter. Il le faut.”

ne plus faire ? Cette zone floue, car trop vide de réponses, me laisse à penser que nous nageons en eaux troubles, et cela ne présage rien de bon. C'est, selon moi, le plus grand danger qui gravite autour de cette situation. Ces zones floues qui peuvent vite laisser la porte ouverte aux dérives et abus d'un appareil étatique qui se met subitement à sanctionner, parfois même violemment, des personnes déjà désarçonnées par un ensemble d'événements qui les dépassent. Contrôler, toujours plus, au détriment de nos espaces personnels, au détriment de nos données personnelles aussi.

Jusqu'où ?

Hommes et femmes politiques, j'en appelle à davantage de clarté quant à nos restrictions de liberté. Vous complerez ainsi ces parts d'ombre qui rendent opa-

ques nos droits quotidiens. Jusqu'où peut-on se déplacer ? Dans quelle mesure doit-on craindre des sanctions ? Pourrions-nous au moins avoir des chiffres, des données précises et quantifiables ? "Ne pas se déplacer à autant de kilomètres de son domicile", par exemple. Car, pour moi, dire que l'on ne peut "se rendre une journée dans les Ardennes ou à la mer", c'est bien trop vague, et cela crée de l'incertitude ! Celui qui habitait à quelques kilomètres de là pourrait considérer - à juste titre - cela comme une simple promenade de santé. Accompagner de plus de précisions ces directives d'un genre nouveau, cela paraîtrait, certes, dur, mais cela serait tout de même nettement plus transparent et juste pour les citoyens. Et cela laisserait moins de place aux interprétations hâtives. Aussi, j'en appelle à ce que vous usiez avec sagesse, en bons pères de famille, de vos énormes prérogatives « temporaires » qui empiètent sur nos libertés individuelles. Usez à bon escient de ces dérogations d'autorité qui vous donnent accès au contrôle de la sacro-sainte liberté d'aucuns.

La liberté s'en va au galop

Enfin, à tous ceux qui me lisent, n'oubliez pas que si nous n'avons jamais dû nous battre pour nos libertés, c'est que nos ancêtres l'avaient déjà fait pour nous. Mais regardez donc plus loin, voyez, ailleurs, comme c'est en laissant quelques bouts de celle-ci qu'on finit par y renoncer totalement. Or il n'y a pas de demi-liberté ; soit on est libre, soit on ne l'est pas. Et n'oublions pas que, comme disait Jean-Jacques Rousseau "renoncer à sa liberté c'est renoncer à sa qualité d'homme, aux droits de l'humanité, même à ses devoirs".

Quand, comment la vie reprendra son cours ?

Hélène, 14 ans

Plainevaux, le 25 mars 2020

Certaines personnes sont en confinement depuis, déjà, un petit moment, d'autres plus récemment. Hélène ne vit pas bien cette situation : ne plus du tout voir ses ami-e-s, ne plus aller chez les scout-e-s, ne plus faire de sport, ne plus faire la fête et, même si c'est fou, ne plus aller à l'école, ...

Mes journées sont décousues. Il est parfois difficile d'être productive et d'avoir une bonne concentration. J'ai l'impression qu'il n'y a plus de weekends et que tous les jours se ressemblent. Personnellement, je n'ai pas peur de la maladie en tant que telle mais j'entends qu'il y a beaucoup de morts. En Belgique, on a quand même l'air de bien gérer la situation. Ce qui est positif, c'est qu'on se rend compte qu'on a de petits plaisirs tout simples, tout bêtes ! Se réjouir pour une émission TV, pour l'arrivée de son magazine préféré dans sa boîte aux lettres et des contacts qu'on garde quand même souvent avec les autres par téléphone ou les réseaux sociaux, mais ... ce n'est pas du tout pareil.

Ce qui est compliqué est de ne pas savoir quand la quarantaine sera terminée. Personne ne sait si l'été va se passer normalement puisque certains disent que les cours vont continuer au mois de juillet. Et puis après ? Comment cela va-t-il se passer ? Est-ce que tout va rouvrir d'un coup ou est-ce que cela va se faire petit à petit ? Est-ce que ce virus laissera des traces dans les mémoires ? Est-ce que les gens vont changer quelque chose à leur mode de vie ?

Reprendre son histoire et l'Histoire en main,

Sébastien, 17 ans

Bruxelles, le 28 mai 2020

Les puissant-e-s le sont-ils et elles vraiment ? Quel degré de confiance peut-on leur accorder ? Est-ce qu'on peut, doit encore les croire ? Sébastien s'est posé toutes ces questions quand le confinement a été décrété... Voici ses réponses.

Ne compte que sur toi

J'étais ancré dans cette routine, à suivre les grands exemples qui, actuellement, me déçoivent. J'ai décidé, sans trop avoir le choix, de changer de mentalité et de vision du monde. En effet, je comprends mieux pourquoi c'est l'affaire de chacun de voir la détresse des autres. Si on se dit toujours que c'est le voisin qui va arranger ça, on ne fait rien dans la vie, rien ne change.

17 mars 2020

Ce jour-là, je me trouve obligé de rester chez moi. Seul devant ma propre vie, mes propres questions, mes propres sentiments. Je me trouve dans une profonde solitude pendant 48 heures. Quand tout à coup, arrivent les nouvelles. Enfin, je veux le croire, des explications à mes questions. De nouvelles têtes apparaissent dans les médias. À cet instant, je comprends que nous sommes toutes et tous condamné-e-s à attendre, sans pouvoir agir. En écoutant ces nouvelles têtes, virologues, épidémiologistes... je comprends qu'il ne faut justement pas rester là, à attendre de manière passive. Je comprends que nous sommes tous humain-es et que nous avons tous et toutes à décider du monde.

Exemples à suivre ?

Je comprends, à l'instant où j'entends les messages des différents scientifiques, des femmes et hommes politiques, qu'ils étaient les exemples à suivre. Ils et elles étaient, en principe, cette voix à écouter. Pourtant, Maggie De Block ne fournissait pas assez d'efforts pour les soignants. Avec le temps, nous avons découvert, nous avons compris les conséquences de notre manque d'investissement dans la société. Je cite aussi les présidents Trump et Bolsonaro, sans oublier monsieur Johnson, qui ne voulaient pas faire de confinement, sous prétexte qu'il n'y avait pas d'épidémie et que c'était ridicule. Tous ces personnages, avant, me paraissaient puissants. Aujourd'hui, ils me déçoivent terriblement, plus encore que par le passé.

Prendre les choses en main

Je comprends maintenant la situation du monde. Je comprends ma place de citoyen, d'adolescent. Je comprends mieux pourquoi nous devons être le chef de notre propre conscience et ne plus suivre comme des moutons. Cette crise me change énormément, je ne suis plus le même. Je veux changer le monde, changer ce qui est déjà pensé, ce qui est déjà décidé. Je veux travailler à changer le monde, reprendre les choses en main. Je veux être parmi ceux qui s'occupent du monde de demain.

Les petits avis du confinement

Tous les textes écrits lors des ateliers n'ont pas la même longueur, certains sont parfois très courts. Pourtant, ce n'est pas parce qu'on a moins à dire qu'on n'a rien à dire. Voici donc quelques petits avis écrits lors de différents ateliers.

ALEXIS, 19 ANS

Le confinement, c'est une chose qu'on ne vit pas très souvent. Il y a des aspects positifs avec le coronavirus mais il y a beaucoup plus d'aspects négatifs. Le positif : puisque de nombreuses entreprises sont à l'arrêt, puisque c'est presque pareil pour les avions, les voitures aussi, la pollution a vraiment beaucoup diminué et la nature reprend le dessus sur l'humain. Il faudra donc en tirer la leçon et ne pas reproduire les mêmes erreurs dans le futur. Le négatif : à cause du virus, il y a beaucoup de morts et de malades, dont la plupart sont des personnes âgées. Et puis il y a aussi le fait que l'on doit rester enfermé chez soi. Chose très compliquée car nous vivons dans une société et nous avons l'habitude de sortir beaucoup de chez nous. Et enfin, moi ce que je vais faire après le confinement, je vais retrouver ma copine puis aussi mes amis, aller en ville boire un verre.

MARGO, 16 ANS

Au début, le confinement a été très compliqué. J'ai dû stopper net toutes les activités musicales et sportives. Maintenant, ça va, j'ai plein d'exercices pour l'école et même pour mon club de sport. Je lis et je pâtisse pour occuper mes journées. Avec mes parents, nous avons fait beaucoup de rangements et à la longue, on n'a plus vraiment envie de sortir.

LAURINE, 17 ANS

Le confinement devient très dur à supporter, ça nous coupe de notre vie sociale, de notre famille, de nos amis. Les réseaux sociaux aident quand même un peu à garder cette vie sociale, aident à rester en contact avec les personnes qu'on aime, mais ce n'est pas pareil. Restons chez nous, respectons le confinement, pensons à nous et aussi aux personnes les plus fragiles ! Prenons soin de nous !

DENNIS, 19 ANS

Le covid-19 ? Je pense que les politiques n'ont pas confiné suffisamment tôt. C'est-à-dire, que pour moi, ils auraient dû, dès le début, dès les premiers cas rapportés en Chine, mettre en quarantaine les personnes revenant de l'étranger. Par la suite, il aurait fallu des contrôles de températures aux frontières, l'obligation de porter un masque dans les lieux publics. Si j'avais été un des politiciens qui nous représentent, c'est ce que j'aurais favorisé, nous aurions pu dès lors éviter un lockdown.

VANINA, 16 ANS

Ce cher covid-19 a débarqué dans nos vies de manière brutale et spontanée ! Nous ne l'avons pas vu venir, c'est sûr. Mais il fait du bien. Paradoxal ? Quand on regarde le taux de pollution, n'y-a-t-il pas un sourire aux lèvres ? La terre semble respirer ! À côté, le désastre meurtrier qu'il provoque est effrayant. C'est étrange, comme ce truc peut être positif et négatif à la fois. C'est le cas du coronavirus. J'espère qu'on pourra bientôt lui dire « adios » et tirer les leçons. Il ne faut pas passer à côté si on veut, demain, éviter d'autres catastrophes.

Je suis un pangolin,
Benjamin, 23 ans
Bruxelles, le 27 mars 2020

Purple Pangolin, Alias Benjamin, a un rapport particulier avec ce drôle d'animal... Lui et ses amis se sont créés des surnoms avec pangolin ! Benjamin a même une tasse avec son surnom et pour nous proposer son texte, il s'est glissé dans la peau, les écailles d'un pangolin.

C'est étrange mais je crois qu'avant ma naissance, j'étais déjà recherché. Maman m'a élevé, toujours à l'abri des regards, elle savait que nous étions traqués... Elle, elle sait tout le mal que l'on va nous faire si on nous attrape... Ma carapace a beau s'être endurcie cette année, et même si j'atteins presque le mètre cinquante, je ne ferai pas le poids contre des humains. Et puis je ne sais que rouler en boule pour me défendre... Pas terrible... Oui, oui, je suis un pangolin, mes amis m'appellent Purple, et je vis dans la crainte car vous, les humains me chassez pour ma chair et mes écailles.

Un coffre aux trésors

Papy m'a souvent parlé de sa jeunesse, il a grandi chez sa tante et son oncle, en Inde. Eh oui j'ai de la famille asiatique, on ne dirait pas je sais. Mon grand-père a dû écourter son séjour quand la guerre a éclaté. Une guerre qui était impossible à gagner. Le colosse se dressant devant eux n'était autre que l'homme. L'homme et son avidité pour les biens, l'argent et l'or ! L'or, ce sont mes écailles... Sur le marché noir chinois, elles valent une petite fortune. Dans ce pays, mes cousines et cousins sont presque totalement exterminés par les braconniers. Pourquoi je vous raconte tout ça ? Parce qu'il y a de cela quelques années, les braconniers sont arrivés à nos frontières. Un pangolin géant valait de 2000 à 5 000 euros, un coffre aux trésors ! Maman a vu beaucoup de ses proches partir en cage... Moi, j'ai joué à cache-cache avec la mort et j'ai eu de la chance, je courrais plus vite que Léo qui lui, s'est fait attraper lui... Je suis triste pour lui mais j'ai juste sauvé mes écailles...

À qui la faute ?

Tout cela, c'était avant. Aujourd'hui, je peux enfin sortir me doré la carapace au soleil sans avoir peur tout le temps... Combien de temps cela va-t-il durer ? Je ne sais pas mais pour le moment, je profite et je souris à la vie. Il paraît que nous avons une maladie qui a infecté les hommes alors que nous vivons très bien avec elle. Pour une fois que c'est nous les plus forts ! Ils ont tellement peur de cette maladie qu'ils nous laissent enfin tranquilles et restent chez eux. Enfin, pour le moment, ils nous accusent de leurs maux ! Ils sont malades par notre faute ? Pardon ? Nous, nous voulions juste manger des fourmis et d'autres insectes. Cet homme est cruel de nous chasser, de nous traquer et d'enfin nous accuser des conséquences de ses propres actes. Ne pouvons-nous pas, tous, vivre ensemble ? Alors oui, vous êtes confinés, mais à qui la faute ?

“Alors oui, vous êtes confinés, mais à qui la faute ?”



CHAPITRE 2 : QUI NE DIT MAUX CONSENT ?

Les dernières enquêtes démontrent une sérieuse dégradation de la santé mentale de la population durant le confinement. Les jeunes et les personnes les plus fragilisées ont été particulièrement touché-e-s¹. Comme ailleurs, la jeunesse plurielle de la Fédération Wallonie-Bruxelles a tenté, plus que tout, de résister malgré l'arrêt brutal de ce qui faisait sa vie sociale, scolaire, professionnelle et même affective. Plus encore pour les jeunes, le confinement a été imposé à une époque de leur vie où ils ont besoin du « dehors » pour s'autonomiser ou encore de se projeter dans un futur pour s'émanciper et se construire². Le retour chez les parents ou la restriction de mouvements à domicile fut souvent difficile à vivre. D'autres se sont retrouvé-e-s isolé-e-s dans leur petit logement, privé-e-s de leur liberté de mouvement, coupé-e-s de leurs liens physiques avec leur famille et leurs ami-e-s.

Les scientifiques ont assisté à une augmentation des symptômes anxieux, dépressifs, des troubles du sommeil, notamment en lien avec l'incertitude liée à la pandémie et la paralysie de leur univers. Les témoignages écrits par les jeunes reflètent une forme "d'hibernation anxiogène et dépressogène" contrainte mais ils laissent place aussi à une possible résilience.

¹ Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry research*, 293, 113486.

² Bocart, S. (21/04/2020), Le confinement des jeunes : les ados, les oubliés de la crise sanitaire. La Libre

Le destin du monde est entre nos mains,

Margaux, 16 ans

Flémalle, le 25 mars 2020

Ce que Margaux s'apprête à dire est très solennel. Il y a quelques mois, les médias nous ont annoncé l'arrivée d'un nouveau venu dans nos vies et il n'est pas des moindres. Couramment on l'appelle coronavirus ou encore la Covid-19, pour Margaux, c'est à nous de choisir lequel sonne le mieux à nos oreilles. À nous de choisir aussi si nous le voulons encore longtemps à nos côtés, aux côtés de nos proches. Mais le destin de nombreuses personnes est entre nos mains à tou-te-s !

Les médias et les gens

J'entends à la radio, je regarde la télé... Il y a encore énormément de rassemblements dans les parcs, les rues, quand je vois même que des brocantes sont organisées, je me demande, sincèrement, si nous avons bien assimilé la gravité de la situation. Nous ne sommes pas en vacances, on n'est pas là pour prendre du bon temps mais pour empêcher, comme nous le pouvons, la propagation de ce virus. Et ça, malheureusement, tout le monde ne semble pas encore l'avoir compris. En tant qu'adolescente, je suis bien la première à déplorer cette situation, croyez-moi ! Je ne peux plus voir mes amis, aller en soirée ou simplement boire un verre. Je ne peux plus aller à l'école non plus... Bien évidemment, je me suis dit que quelques jours de congés en plus, ce n'était vraiment pas de refus ! Puis, j'ai repensé à la situation. J'ai finalement compris que pour ma scolarité actuelle et future, ce n'était pas la meilleure option. Beaucoup de questions ont suivi : vais-je réussir mon année ? Comment allons nous rattraper la matière ? Est-ce que ce sera un handicap pour mes études supérieures ? J'accepte. Je pense à l'avenir et je me dis que ce n'est là qu'une mauvaise période.

Je pense aussi aux personnes qui travaillent dans les hôpitaux. Elles sont les plus exposées, les premières à prendre des risques. Parfois, je me sens même un peu effrayée... Non pas d'être atteinte par la maladie mais plutôt de voir le monde, tel que je l'ai toujours connu, se transformer.

Tout va bien ?

Comment pourrions-nous, après ça, vivre comme si rien ne s'était passé ? Il suffit de se tourner un instant vers l'Italie pour comprendre que rien, plus rien ne sera plus jamais pareil. Il est à souhaiter que nous retenions la leçon, que

“ Il est à souhaiter que nous retenions la leçon, que nous mettions en place les dispositifs nécessaires afin qu'une telle calamité ne se reproduise plus... ”

nous mettions en place les dispositifs nécessaires afin qu'une telle calamité ne se reproduise plus. Malgré tout, je garde espoir et je laisse, au temps, le bénéfice du doute. Il est le seul à réparer les maux les plus difficiles à guérir. Du temps. Voilà ce qu'il nous faut. Que ce soit pour éradiquer le virus, que ce soit pour nous reconstruire. Ce ne sera pas facile, on le sait d'ores et déjà. Pourtant, elle est là la force de l'Homme : après être tombé, il se relève.

Songe d'un confinement sans fin,

Maude, 22 ans

Lège, le 27 mars 2020

Le 11 avril, Scan-R reçoit le texte de Maud. Pour elle, tous les jours de ce confinement se ressemblent. Entre les jeux vidéo et les applis de rencontres, elle passe le temps et tente de combler le vide.

Confinement jour 3... ou 4 ? Je sais plus.

Chaque matin, c'est le même rituel. 7h du matin, je me réveille, je traîne au lit. Je suis sur mon téléphone, je réponds vaguement aux messages que je reçois sur les différentes applications de rencontres que j'ai installées. Aaaaah, ils se ressemblent tous, quelle tristesse.

8h du matin, je mets de la musique. Pas trop fort, mais pas trop doucement non plus. Je sais que ça va réveiller les voisins mais bon... Est-ce que je m'en soucie ? Pas vraiment. Je vis ce confinement seule et j'ai besoin de meubler le vide. Menu : thé vert, fruit, céréales. Là aussi, la routine ne change pas.

Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire de ma journée ? Appeler mes potes ? Ça fait déjà six fois en trois jours que je les appelle. Appeler mes parents ? Non, ils se feraient un malin plaisir de trouver quelque chose à critiquer, même à distance. Bon eh bien... Il ne me reste plus grand-chose. J'ai acheté un jeu vidéo, dans lequel tu peux simuler une vie parfaite. Peut-être que je devrais faire ça, vivre ma meilleure vie à travers la simulation puisque dehors c'est interdit.

Le temps passe si vite, et en même temps j'ai l'impression que le monde est mis sur pause. Au bout d'une - petite - semaine de confinement, j'ai déjà fait le tour des amis à appeler, des activités à faire... Peut-être serait-il temps de se retrouver avec soi-même, dans le silence ? Ah, quelle idée déplaisante. Alors, je fais une sieste. Et je rejoue aux jeux vidéo. Et je mange. Et j'ennuie mes amis. Et un nouveau jour se lève.

Confinement jour 5

Céréales, thé, fruit. Musique. Voisins qui râlent.

Je cherche sur internet les codes de triche du jeu pour avoir plus d'argent, à défaut d'en avoir en vrai. Bon, je vais discuter un peu en ligne. Dans ma petite boîte à messages d'un site de rencontres bien connu, un message se démarque des autres : « Ravi de rencontrer quelqu'un qui déteste les champignons autant que moi ». Incroyable, quelqu'un qui sait lire une description. Je réponds. Il est plutôt mignon, la conversation est chouette, il est où le piège ? Ah, le voilà, il habite dans le pays d'à côté, et on ne parle pas la même langue. Peut-être pourrais-je profiter de ce congé forcé pour apprendre le néerlandais, qui sait ?

« Ravi de rencontrer quelqu'un qui déteste les champignons autant que moi ». Incroyable, quelqu'un qui sait lire une description. »

Que faire ?

Je pourrais aussi en profiter pour me remettre au dessin. J'ai toujours voulu faire une école d'art, mais je n'ai jamais trouvé que ce que je créais était assez bien pour me proclamer artiste. Et puis mes parents étaient contre. Mais maintenant que je vis seule, dans mon propre appartement, je vais dessiner. Bon, ça doit être comme faire du vélo, ça ne s'oublie pas. Finalement, je m'en suis plutôt bien sortie. J'ai quelques fois déraillé, mais ça ressemble à quelque chose d'à peu près correct. Le plus dur pour moi dans le confinement, c'est vraiment d'être seule. Je viens d'une grande famille où il y avait toujours du bruit, peu importe l'heure, toujours quelque chose à faire. Et là... rien. Le vide. Moi, moi-même, et mes pensées. L'idée de me retrouver seule face à moi-même a toujours été quelque chose qui m'effraie et pourtant, m'y voilà forcée ! Quelle ironie. Merci le pangolin.

S'occuper

Avant ce confinement, je n'étais jamais restée aussi longtemps chez moi. Je redécouvre mon appartement. Je le décore. J'y accroche mes dessins. J'ai fait des cookies. Bon y en a une dizaine, je ne vais pas pouvoir tous les manger seule. Puis j'ai toujours préféré la pâte à cookies plutôt que le biscuit cuit. Peu importe. Ils feront office de décoration dans ma cuisine ! On a discuté toute la journée, je reçois un "Slaap lekker" avant de me blottir dans les bras de Morphée...

Confinement jour 6

Rituel classique du matin, on ajoutera que j'ai trainé au lit devant cette application bien connue qui consiste à faire une chorégraphie derrière une musique. Je me suis toujours moquée des gens qui adoraient cette application, et j'en fais mon plaisir coupable, c'est drôle. "Good morning cutie !" Les messages matinaux font toujours chaud au cœur, c'est toujours drôle de savoir que tu fais partie des premières pensées de quelqu'un.

Ennui et caddie

Bon, mon frigo et mes armoires paraissent un peu vides... Puis je m'ennuie, j'irais bien faire des courses. En arrivant au magasin, il y a de la file. Chaque personne doit obligatoirement prendre un caddie pour y entreposer ses courses. J'ai laissé ma monnaie à la maison puisque c'est quelque chose de sale et qui véhicule on ne sait combien de microbes. Finalement le vigile me montre comment obtenir un caddie sans pièce, ça consiste à insérer sa clé dedans. Pas bête cette astuce, pourquoi je n'y ai pas pensé... Quand je rentre dans le magasin, je me rends compte que c'est la première fois qu'il est autant bourdonnant de monde. J'ai acheté du mousseux, je ne sais pas ce que je vais fêter, mais je trouverai bien une raison. J'arrive à la caisse et là... masque, gants bleus, combinaison qui lui recouvre tout le corps : une espèce de chirurgien s'approche de mon caddie. "Pardon, je désinfecte votre caddie". Ah... d'accord. C'est donc ça la pandémie qui nous frappe ? Des minions géants et des rayons de papier toilette vides ? Ce monde est vraiment bizarre.

Je rentre, je mange, encore une fois rien de très surprenant. Sauf que, ce soir, en cuisinant, on a décidé de s'offrir un appel vidéo. Il est encore plus mignon que sur les photos, il y a quelques moments de silence, c'est gênant. On rigole beaucoup. Je suis contente qu'il soit là pour combler le silence de temps en temps.

Ma vie chamboulée,
Clara, 15 ans
Ans, le 11 avril 2020

Entre ce qui reste, ce qu'elle aimait, ce qui lui manque et ce qui l'inquiète, aujourd'hui, Clara apprivoise le clair-obscur du confinement sous les rayons du soleil d'avril et les nuances ne manquent pas.

Tout a changé du jour au lendemain. École mise en suspens jusqu'aux vacances de Pâques puis, école repoussée au-delà d'avril... puis ? Voyage scolaire en Angleterre annulé. Visite d'Auschwitz avec mes parents supprimée... Mon présent est un chamboulement.

Remplir la journée

Malgré le retournement de situation, l'école reste encore bien présente dans mon quotidien. Entre les devoirs plus ou moins longs, les contrôles à rendre et les "live" en matinée, j'ai de quoi m'occuper. La situation de confinement nous laisse beaucoup de temps libre, ce qui ne me déplaît nullement. Je peux remplir mes journées en allant me promener avec mes chiens, m'entraîner, lire... Toutes choses qui étaient devenues compliquées à réaliser ces derniers temps. C'est un excellent moment pour un retour aux sources, pour se retrouver en famille.

Plus rien

Pourtant, des choses qui me paraissaient simples commencent à me manquer : me promener dans les bois en famille, voir mes amis le matin à l'école. Sans parler de certaines festivités, toutes les festivités, annulées, à l'école ou en dehors : pas de festival de l'école, pas de participation à la chorale, pas de concert cet été. Pour couronner le tout, je ne peux pas profiter de ces heures perdues pour travailler au magasin. Mes parents ne veulent pas que je travaille dans ces conditions. Il en va de ma propre santé mais aussi pour celle de ma maman qui, ayant déjà une santé fragile de par sa sclérose en plaques, serait en danger si l'un de nous l'attrapait. Je comprends. Ces mesures drastiques sont nécessaires et il faut ce qu'il faut pour endiguer, une bonne fois pour toutes, la pandémie.

Angoissée

Personnellement, cette crise sanitaire ne me fait pas peur même si elle peut toucher certains jeunes. Ce qui me tracasse, c'est l'école : jusqu'à quand le confinement va durer et si, oui ou non, nous aurons des examens cette année. En attendant, je profite de notre petit extérieur car le soleil, lui, est au rendez-vous.



Difficile d'être sereine pendant la crise,

Alice, 24 ans

Bruxelles, le 25 mars 2020

Alice a de la chance, elle vit ce confinement, dans une maison, avec ses parents, son petit frère, avec qui, magie, elle s'entend bien. Elle peut faire les choses qu'elle aime, celles que, emportée par le rythme de la vie, elle n'a pas le temps de réaliser en temps normal : lire des livres, coudre des masques, rendre service à ses grands-parents, apprendre l'espagnol et faire des siestes au soleil.

On ne se sauvera pas tout seul !

Pourtant, difficile d'être sereine pendant cette crise. Avec les mesures prises par le confinement et la distance sociale, on a tendance à se replier sur soi et à passer beaucoup de temps derrière nos écrans. Personnellement, j'ai beaucoup trainé sur internet et mes parents aussi. Mon avis, par rapport à la crise, changeait en fonction de l'information que je venais de lire ou de ce que mes parents avaient lu. Soit j'étais parano, soit fâchée et scandalisée, parfois aussi dans le déni ou dans l'espoir. Face à toutes ces infos, difficile de savoir comment réagir. Une chose est sûre : la peur excessive nous fait faire des choses totalement irrationnelles et nous isole. Il est évident qu'on ne pourra pas se sauver seul-e. On est tous et toutes dépendant-e-s les uns des uns et les uns des autres et tant que l'autre ne sera pas protégé-e, le virus sera toujours une menace pour nous. Les grandes victimes de cette crise sont les personnes qui avaient déjà des

“Face à toutes ces infos, difficile de savoir comment réagir. Une chose est sûre : la peur excessive nous fait faire des choses totalement irrationnelles et nous isole ”

difficultés avant. Les voilà encore plus démunies et vulnérables aujourd'hui. Je pense aux sans-abris, aux migrant-es, aux détenu-es, aux malades, aux personnes âgées, seules, aux indépendant-es, aux pays pauvres.... Et j'en passe. Cette crise fait ressortir les failles de notre système et les inégalités ne font qu'augmenter.

Soyons rationnel-le-s

Je reste prudente et je respecte les mesures prises par le gouvernement, elles sont nécessaires, mais ce ne sont pas les seules solutions. Je sais que si je me restreins à rester dans ma bulle à attendre que ça passe, je vais avoir du mal à tenir le coup psychologiquement. En ce temps de crise, un peu de solidarité fait du bien au moral. Les pouvoirs publics et les soignant-e-s ne sont pas les seul-e-s à savoir agir. Je pense qu'on peut tous et toutes faire notre part, (s')informer, militer ou agir... les possibilités ne manquent pas. Limiter le flux d'infos, penser à d'autres choses et aider - ne fût-ce qu'un petit peu - les personnes dans le besoin, voilà ce qui me permet de ne pas céder à la panique et de garder le moral. Aujourd'hui on a besoin que tout le monde agisse de manière rationnelle. Faites ce qui semble le plus juste pour vous et pour les autres. Comment voulez-vous agir pour vivre le plus sereinement possible cette crise ? Voulez-vous attendre devant la télé que ça passe et recommencer à vivre comme avant une fois que tout sera fini ? Ou voulez-vous participer à limiter les dégâts de cette crise historique et rêver d'un avenir meilleur ? Beaucoup d'initiatives ont déjà émergé.

Malade,
Elisabeth, 20 ans
Tournai, le 25 mars 2020

Elisabeth a arrêté de compter les jours de confinement imposés en Belgique, sommes-nous le quatrième, le huitième ou le douzième jour ? Peu importe. Avant la directive gouvernementale, cela fait déjà deux bouts de temps qu'elle se confinait, qu'elle restait chez elle, par précaution... Au moment d'écrire les lignes qui suivent, elle se dit malade, mais pas du coronavirus.

Je ne suis pas parano

Il est clair que c'est une nécessité pour éviter la propagation du virus qui circule actuellement autour du monde. Mais voilà, je suis malade. Non, je n'ai pas le coronavirus mais je souffre de dépression depuis des années. Il m'est arrivé de nombreuses péripéties psychologiquement douloureuses, je me suis battue avec moi-même des années durant. Je m'étais isolée, je ne côtoyais plus mes amis. Depuis quelques mois, je commence à remonter doucement la pente, justement grâce aux amis que j'ai retrouvés. Je les vois très souvent, et ces moments passés avec eux sont, pour moi, un vrai traitement contre la bête noire qui sommeille en moi.

Au début, je me disais, un peu comme tout le monde, que je profiterais de cette période de confinement pour méditer, lire, prendre le temps de développer mon art. Mais... je me berçais d'illusions. Ma santé mentale est revenue au plus bas. Être cloîtrée chez moi est une vraie torture. Je ne suis pas seule, je vis avec mes parents. Ma mère me soutient beaucoup moralement. Mais ça ne suffit pas, ça ne suffit plus.

Si cela dure...

La seule échappatoire que j'avais m'a été enlevée. Je sais, c'est pareil pour tout le monde. Tout le monde est confiné, tout le monde reste chez soi. Mais je crois qu'on ne pense pas assez aux personnes pour qui le contact social est une

chose indispensable à leur bien-être. Je retombe dans les abysses de ma dépression, mes angoisses reprennent de plus belle. Je ne peux que difficilement exprimer ce que je ressens. Je pourrais dire que mes amis me manquent, mais c'est un euphémisme comparé au trou béant que j'ai dans la tête. Comment gérer cette solitude? Comment faire pour garder le moral? Occupe ton esprit, me dit-on. Facile à dire. Je n'ai plus gout à rien. Je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit. L'art qui pour moi est une passion, est devenu une tare. Ma motivation a disparu. Tout me semble insipide. Je ne me nourris presque plus, je pleure tous les jours.

“ Je pourrais dire que mes amis me manquent, mais c'est un euphémisme comparé au trou béant que j'ai dans la tête. ”

Peur

J'ai peur de ce que je pourrais faire si ce confinement dure plus longtemps. Je ne tiens plus, je ne tiendrai plus. À tous ceux et celles qui souffrent en silence du manque de contact social, je vous comprends. Je vous entends hurler au secours, je vous entends pleurer, je vous entends souffrir. Je n'ai pas le coronavirus, non. Mais je suis malade.

Le pouvoir des câlins,

Maximilien, 24 ans

Waterloo, le 12 mai 2020

Maximilien est tactile... Il aime le contact des autres, les embrassades, les gâtés, les câlins. Son témoignage explique que ce n'est pas qu'un simple besoin, c'est aussi un besoin vital comme manger et boire.

Je ne me souviens pas de la dernière fois que j'ai pris mes amis ou ma grand-mère dans mes bras. Je ne me rendais en effet pas compte que ce serait peut-être la toute dernière fois. À l'époque, je ne m'attendais pas à un tel bousculement de mon mode de vie et je prenais le droit de faire des câlins pour acquis. Les contacts physiques font partie du passé. Je dois désormais être séparé d'1m50 de tous mes amis et ma famille. Cette distance, relativement courte, se transforme en années lumières pour la personne tactile que je suis.

Distance

Si cette fameuse distance d'1m50 n'empêche pas le contact social au sens strict du terme, elle interdit sa dimension physique. Fini les câlins, les bisous. Pas question de prendre sa grand-mère dans les bras, de lui prendre la main ou même de l'effleurer. Je peux courir avec un ami mais je ne peux pas lui taper dans le dos pour l'encourager lorsqu'il s'essouffle. Pas de bise à une connaissance croisée dans la rue en promenant le chien. La discussion prend alors une tournure très gênante et crée des situations cocasses. Nous devons, tous les deux, nous retenir de nous faire la bise. C'est difficile de désapprendre ce que nous faisons depuis notre naissance. Le mètre et demi qui nous sépare rend la discussion, elle aussi, distante et hésitante. Et pourtant, cette distanciation physique est devenue la preuve d'amour ultime : si tu tiens vraiment à telle personne, ne l'approche pas. Mais que c'est difficile.

Toucher

Les contacts physiques représentent pour moi une forme d'énergie. Je les vois comme un complément alimentaire, introuvable ailleurs, dans mon alimentation. Je m'en nourris. Ce complément alimentaire s'avère particulièrement important dans les périodes plus déprimantes et les moments de solitude. Il me rappelle que je ne suis pas seul. Les contacts physiques me rassurent sur la qualité, l'importance et la sincérité de ma relation avec l'autre.

C'est la science qui le dit

De nombreuses études démontrent en effet les bienfaits des contacts physiques pour la santé physique et mentale. Plus les câlins sont forts, plus ils jouent un rôle important dans les relations personnelles et la lutte contre les maladies. Pour faire court, ils œuvrent à la sécrétion de diverses hormones qui génèrent autant de merveilles pour notre corps et notre esprit : réduction de l'anxiété, du stress et de la pression artérielle, renforcement du système immunitaire.

“Je reçois de l'affection sous perfusion par mes deux donneuses qui commencent cependant à sérieusement s'affaiblir. ”

Le rôle clé des contacts physiques semble être, pour les personnes affectueuses comme moi, encore plus critique. Cela fait désormais presque deux mois que je

suis confiné avec ma mère et ma sœur et la situation devient difficile. Je reçois de l'affection sous perfusion par mes deux donneuses qui commencent cependant à sérieusement s'affaiblir. Autant je peux être friand de câlins, autant ma petite sœur arrive très vite à saturation. Ce seuil de tolérance a été franchi et je m'inquiète donc pour le futur à moyen terme.

La distance des vidéoconférences

J'ai bien essayé de rechercher plus de contact social à travers les fameux appels vidéo mais... l'un ne remplace pas l'autre. Arriver à l'appel vidéo constitue, déjà, un parcours du combattant en soi. Il faut se convaincre de rester assis pendant une heure devant son ordinateur après avoir déjà travaillé ou étudié dessus toute la journée, braver les problèmes de connexion internet et prier pour que votre interlocuteur y soit arrivé également. L'appel, une fois enclenché, me comblera bien moins qu'une vraie conversation comme dans la vie d'avant. Le décalage récurrent du son et de l'image génère l'impossibilité d'entendre quoi que ce soit lorsque plusieurs personnes parlent en même temps. Le ton de la conversation n'est pas le même, plus superficiel. On a en effet peu de choses à se raconter au vu du train de vie actuel et identique de chacun. Passé quelques expériences sur Zoom, Skype, Facebook, WhatsApp, House Party et j'en passe, la plupart de mes proches semblent s'être lassés de ces appels vidéos au point d'en préférer le traditionnel appel téléphonique. Qui a dit que le vintage était dépassé ?

S'embrasser bientôt ?

Mes relations se nourrissent de contacts physiques que le confinement a réduits à néant : la bise du matin, les poignées de main de première rencontre, l'embrassade en revoyant un ami pour la première fois depuis longtemps, les caresses pour reconforter un proche blessé. Imaginer un monde sans ceux-ci est très difficile voire impensable pour moi et j'espère chaque jour un peu plus qu'un vaccin viendra nous libérer de cette distanciation qui nous prend en otage. En attendant, je me contenterai d'un "check" du pied.

Bulle,

Michaël, 22 ans

Bruxelles, le 27 mars 2020

Alors qu'il savait ce qui se passait en Chine, Michaël a appris que pour faire face au virus, de nouvelles mesures avaient été prises : écoles, restaurants, bars, activités récréatives, tout devait être stoppé, suspendu. Le monde marquait une pause depuis, Michaël est dans sa bulle.

Un événement inédit

Pour moi, comme pour les autres, c'était une première : je n'avais jamais vécu ce genre de situation avec d'aussi grandes répercussions. Jusque-là, je n'avais pas pris conscience que ça serait la dernière fois que je verrais mes proches car après cela,... J'ai passé le weekend chez mon copain pour en profiter un maximum avant qu'on soit confinés jusqu'à ... Cette situation me touche : j'avais l'habitude de sortir, de voir mes ami-e-s, de profiter de bons moments. Du jour au lendemain, ne plus me retrouver avec elles et eux me pince le cœur. Je n'aime pas le téléphone, je préfère voir la personne dans la vraie vie.

Les premiers jours étaient difficiles : s'habituer à la situation, rester à la maison. Bénéfique ? Aucune idée mais cela me permet de me recentrer sur moi. J'aime me retrouver seul, c'est apaisant et relaxant. Je fais quelques promenades avec ma chienne, des petits tours, je prends l'air. Être enfermé est perturbant. Sortir comme ça, l'espace d'un moment, peut, un peu, faire oublier le confinement.

Un cocon de solitude

Plus les jours passent, plus la routine s'installe. L'esprit doit s'adapter à la situation. L'absence de mon copain est de plus en plus pesante. Bien sûr, je suis entouré de ma famille mais ce n'est pas la même chose qu'avec mes ami-e-s et mon copain. La plupart du temps, je suis dans ma chambre, dans mon cocon, ma bulle. Les seuls moments que je passe avec ma famille, c'est pour le dîner où nous échangeons notre ressenti face à la situation tout en discutant et en mangeant un bon repas.

Dans un sens, j'aurais aimé être avec mon partenaire. Je l'aime depuis quatre ans et demi et le fait qu'il ne soit pas à mes côtés me pèse beaucoup. Comme dans toutes les relations, nous vivons des hauts et des bas. Mais ces moments avec lui, même sans faire quelque chose de particulier, me manquent, toutes les sorties, le cinéma, les magasins, tout me manque. Le confinement m'a fait me rendre compte que le manque d'une personne devenait pesant chaque jour qui passe et par moment, c'est dur de ressentir cette douleur. D'autres ont plus de chance. Elles et ils vivent en couple. Moi aussi, j'aurais aimé traverser cette épreuve avec lui, on aurait pu se rapprocher. Parfois j'envie, non, je jalouse les gens qui partagent le même toit. J'aimerais tellement être aux côtés de mon gars. La solitude prend le dessus...

Une épreuve

Malgré les noirceurs de ce confinement, je me dis qu'il faut toujours relativiser et croire que la lumière est au bout du tunnel. Elle arrivera à un moment donné même si actuellement, ce n'est pas encore gagné. Tout cela me semble interminable. Un jour, le confinement sera levé définitivement. À un moment, je pourrai reprendre un rythme de vie normal, je pourrai retrouver tout le monde ! Après on en reparlera, en rigolant, de ce confinement.

“je me dis qu'il faut toujours relativiser et croire que la lumière est au bout du tunnel ”

Cette épreuve, ce n'est pas seul qu'on la traverse... Il y a toujours quelqu'un avec qui on peut discuter de nos problèmes, de nos inquiétudes face à ça ou d'autres choses encore. Ça fait du bien d'entendre d'autres personnes. Grâce aux réseaux sociaux, on peut tromper sa solitude, ce n'est pas quelque chose d'indispensable mais cela permet de nous évader et d'oublier cette frustration du confinement ou encore d'exprimer ma créativité.

Je souhaite faire passer un message à toi qui liras ceci fais attention à toi, n'hésite pas à prendre l'air quelques minutes en allant dans ton jardin, dehors, mais surtout prends soin de tes humains préférés.

Anxieuse comme jamais,

Lison, 21 ans

Bruxelles, le 4 juin 2020

Dans les médias, on parle souvent de santé mentale et de confinement. La question est de savoir comment on peut continuer à fonctionner dans un univers qui se rétrécit, en ne voyant plus - ou moins - nos ami-e-s, en vivant d'une manière complètement anormale par rapport aux besoins du genre humain. Lison va plus loin que la théorie, plus loin que les médias. Elle, elle nous explique cette réalité de l'intérieur.

J'ai peur d'exploser

Et voilà, ça recommence. J'ai du mal à respirer, j'ai l'impression de suffoquer. Les larmes coulent sur mes joues déjà trempées, mon regard devient de plus en plus trouble. Je me secoue, je me frappe la tête pour me calmer mais rien n'y fait, ça ne s'arrête pas. Je suis assise sur mon coussin, sous l'étagère dans ma chambre. Recroquevillée sur moi-même, je me fais toute petite pour me cacher des regards, du monde... par peur d'exploser. Ma chambre devient mon seul abri dans ces moments-là mais à force, elle se transforme progressivement en une prison. Il n'y a plus d'issue.

Retour à la case maman

Je jette un regard par la fenêtre en ayant espoir d'y trouver une quelconque réponse, de l'aide. Je ne veux pas qu'on sache que j'ai mal. Je ne veux pas être regardée, jugée, méprisée. Ça fait maintenant presque un mois que je suis revenue vivre chez ma maman, le temps du confinement. Je n'ai plus de boulot, plus de projet, plus rien à faire. Je suis face à moi-même et à mes peurs. J'ai dû me réhabituer à un environnement familial que j'avais quitté depuis déjà plus d'un an. Revivre avec mon frère, ma mère, tout le temps. Du matin au soir. Reprendre une routine qui m'est maintenant étrangère et dure à adopter.

Seule

Il n'y a que moi qui dois porter sur mes épaules le poids des pensées douloureuses que je m'inflige. Pourtant je suis entourée de mes proches. On vit sous le même toit, on mange ensemble, on discute de tout et de rien. On se dispute aussi comme toute famille dysfonctionnelle. Aujourd'hui, j'ai eu ma deuxième crise d'anxiété depuis le début du confinement. Elle semble pire que d'habitude, j'ai l'impression que cela empire.



Face à moi-même et aux autres,

Laura, 22 ans

Namur, le 21 mars 2020

Maintenant que le temps s'est arrêté et que le monde tourne au ralenti, Laura se retrouve face à elle-même. Elle essaye de profiter de cet arrêt imposé pour relâcher la pression et réfléchir sur elle-même, réfléchir à ce qu'elle a comme à ce qu'elle n'a plus...

Même si je suis entourée par ma famille, je prends, cette fois, le temps d'être seule. Je savoure ces moments de solitude, qui, avant le confinement, se faisaient rares. Je parle de ces moments où l'on peut relâcher la pression, réfléchir sur soi et s'arrêter pendant un instant.

Depuis que toute activité a cessé, on se rend compte qu'on vivait à du 100 km/h et que la vie ne nous attend pas. On ne se donne pas le temps de faire certaines choses, on ne se donne pas de répit alors qu'on a la possibilité de s'arrêter. Je me suis donc demandé : «Pourquoi faut-il que j'attende que le monde arrête de tourner pour prendre du temps pour moi ?» À présent, je passe du temps en famille et je prends soin de moi.

À la maison !

Ce confinement m'a permis de me dire que je devais privilégier des moments de qualité et non de quantité. J'entends mes parents me dire : «Ah, Laura est à la maison maintenant». Je me rends compte que je ne prenais pas le temps de m'arrêter chez moi et cela m'a rendue triste. Maintenant que j'y suis, je profite et je joue à des jeux avec mes frères et sœur. Je prends le temps de cuisiner des bons petits plats, je lis, je vais courir, je fais du vélo, des balades avec le chien et j'en passe. J'écoute aussi beaucoup de musique pour me relaxer. Je ne regarde même plus de séries et je fais appel à ma créativité et mon imagination pour faire de la peinture ou du dessin.

Plus concentrée au lit qu'ailleurs

Ce confinement ressemble beaucoup à un blocus (oui, il faut que je bosse sur mon mémoire aussi). Puis les cours à distance, c'est pas si mal finalement. J'aime bien cette idée d'écouter le prof depuis son lit. Je suis beaucoup plus attentive depuis que les cours se donnent en ligne. Par contre, le fait de s'y rendre me manque. Une fois cloîtré chez soi, on se rend compte à quel point on appréciait faire certaines choses. Comme le disent souvent les gens : «On ne se rend compte de la valeur des choses qu'après les avoir perdues».

Liberté ?

Pour l'instant, je m'occupe tous les jours et j'essaie de faire des activités différentes afin que les jours ne se ressemblent pas. Pourtant, au fur et à mesure que le temps passe, certaines choses vont commencer à me manquer. Tout d'abord, le manque de liberté. Le fait de pouvoir se rendre chez des amis à n'importe quel moment de la journée, voir ses grands-parents et de pouvoir faire des choses spontanées, sur un coup de tête. Le fait d'être cloisonnée chez soi fait réfléchir à ce que l'on a, à ce que l'on n'a plus. Il n'y a donc plus moyen d'exprimer cette spontanéité qui, désormais, a des limites. On se sent comme enfermée dans une cage et sentir l'angoisse nous piquer le nez car on ne sait pas de quelle manière les événements vont évoluer. Du coup, on s'occupe comme

on peut et on essaye de rendre le temps moins long. Même si on sait tous qu'à terme, on finira par tourner comme des lions en cage.

Connecté·e malgré tout

Heureusement, on garde cette connexion entre nous grâce aux réseaux sociaux. On se sent éloigné·e·s tout en étant proche les un·e·s des autres. In fine, on peut utiliser ces outils à bon escient et revenir à leur but premier, celui de rester «connecté·e». Ils nous permettent de nous divertir, de partager nos expériences et d'exprimer ce que l'on ressent. C'est précisément dans ce genre de moment que l'on peut observer ce phénomène appelé «partage social des émotions» (cfr mes cours de psychologie). On se rend compte qu'on forme une communauté et qu'en temps de crise, tout le monde se rassemble pour soutenir celles et ceux dans le besoin. Un peu de chaleur dans ce monde de brutes !

“Heureusement, on garde cette connexion entre nous grâce aux réseaux sociaux. On se sent éloigné·e·s tout en étant proche les un·e·s des autres ”

Les réseaux sociaux deviennent alors un endroit où tout le monde s'exprime, certains font la morale, se plaignent, d'autres prennent les choses avec légèreté et y ajoutent leur pointe d'humour. Moi, ça me fait beaucoup rire. Finalement, c'est un endroit qui permet de relâcher la pression. Je fais quand même attention à ne pas aller trop fréquemment scruter les informations les plus récentes sur le coronavirus, pour ne pas que cela devienne trop anxiogène et que cela finisse par éclater la petite bulle que je me suis créée. Cette bulle, dans laquelle je me sens apaisée (pour l'instant).

Après-demain... ?

Pour ma part, je suis heureuse de vivre ce confinement auprès de ma famille, même si après dix jours, on finira par se taper dessus (je les aime quand même). Et je remercie les réseaux sociaux d'exister. Je peux rester en contact avec mes amis et continuer à leur envoyer des messages stupides. Pour l'instant, je suis encore zen mais je crains les jours à venir... Ma zen attitude a ses limites, ma soif de liberté, elle, n'en a pas, et ma folie n'attend qu'une chose : s'évader.

Le temps perdu, c'est comme le pain perdu,

Laure, 18 ans

Jupille, le 25 mars 2020

Pour Laure, le temps perdu, c'est comme le pain perdu... ce n'est pas perdu. Depuis les années qu'elle est sur terre, on lui a toujours dit de tout vivre à fond, de ne pas faire de pause, de croire en ses rêves, d'avancer, de ne pas rester en stand-by, de ne jamais perdre son temps. ... Sauf que cette vie en mouvement, cette vie à 1000 à l'heure, cette vie sans arrêt au stand du ravitaillement a été contrainte de se mettre en pause. Cette pause lui offre la possibilité de perdre, ou de prendre, le temps. Au final, est-ce que ce ne serait pas mal de perdre son temps ?

En écrivant mon texte, assise face aux rayons sporadiques du soleil, j'ai, pendant cinq minutes, cinq longues minutes, perdu mon temps à réfléchir à ce que

c'était exactement que de perdre son temps. Bon, j'avoue, je me suis surprise à rire, seule. La situation était burlesque. Perdre son temps à penser à perdre son temps... Enfin bref, je me suis rendu compte de cela : si je mets bout à bout tous les moments de ma vie où j'ai perdu mon temps, ça se compte en années. Et sur mes 18 petites années de vie, c'est anxiogène de me dire que j'ai perdu autant de temps.

À la place de cela, j'aurais pu construire une deuxième planète pour pallier le réchauffement climatique, inventer un remède contre le coronavirus, trouver la potion magique pour être heureuse ou même mettre au point une stratégie pour que la tartine tombe du bon côté quand elle choit. Enfin, j'aurais pu rendre mon temps utile et rentable. Mais si on se met à penser à tout ça, vous vous imaginez quels êtres humains on deviendrait ? Des machines en quête perpétuelle d'efficacité et d'efficacités. Moi, ce n'est pas comme ça que j'ai envie de voir la vie en tout cas.

Ni gagner ni perdre

En réalité, il existe une infinité de manières de perdre son temps. Il existe une infinité de manières de percevoir le temps, de l'apprivoiser, de le dompter, de le gérer. Alors temps perdu, temps gagné ? Ça veut dire quoi ? Et puis cette vision du temps est très binaire. Or, ce dernier s'écoule inexorablement. Nous y sommes plongé-e-s sans jamais pouvoir nous en abstraire. Donc, puisqu'on ne peut pas le gagner, on ne peut pas le perdre non plus. En fait, ce temps, ce moment, quand il est considéré comme perdu par la société ou par son sujet, il est en réalité seulement passé. Qu'il ait été perdu ou gagné, c'est une vision de l'avoir. Or le temps, jusqu'à preuve du contraire, on ne le possède pas.

Pour l'opinion publique, perdre son temps, c'est surtout s'ennuyer. Parce que lorsqu'on s'ennuie, les minutes s'allongent, deviennent lourdes et pesantes. Or en s'ennuyant, on effectue une tâche qu'il nous est rarement octroyé de réaliser. Celle de penser, librement, à tout ce qui défile dans notre cerveau. De la plus infime futilité à la question la plus existentielle. C'est une dimension qui malheureusement, dans le feu de l'action de nos vies, passe régulièrement à la trappe. Souvenez-vous, enfant, laissé seul dehors, vous pouviez passer des heures à contempler les brins d'herbe. Les milliers, les millions de brins d'herbe autour de vous. Alors oui, on aurait pu vous emmener au zoo, au cirque ou à un stage multisports à l'Adeps. Oui, de l'extérieur, on aurait pu considérer que vous avez perdu votre temps. Alors qu'en réalité, vous avez formé votre cerveau d'enfant, vos émotions, vos perceptions, votre imagination. Enfin, tout ce qui rime en "tion".

Toujours utile

Puis perdre son temps c'est également faire des choses que l'on n'apprécie pas. Mais là aussi, la perte de temps peut nous être utile car on sait ce qui ne nous correspond pas. Et quel pas dans la vie que de se rendre compte de ce que l'on aime et de ce que l'on n'aime pas. Tout moment nous est utile, de près ou de loin, il suffit simplement de parvenir à percevoir dans quelles mesures cette perte de temps va nous être favorable. Car, il est certain que les effets ne sont pas systématiquement instantanés. Le temps est dit perdu quand il n'est pas utilisé pour améliorer le futur. Cependant, comment peut-on savoir que l'instant présent est perdu, alors que nous n'en connaissons pas les effets dans

le futur. Donc perdre son temps, finalement ça sert toujours. À se construire soi-même, à nourrir son âme. Ou bien si ça ne sert pas, c'est que ça servira à un moment ou à un autre.

Un autre regard

Être capable de trouver satisfaction même dans ce que l'on perd, c'est être capable de mener un vie simple. Et... vie simple, vie heureuse. Le vrai bonheur, il est dans la jouissance du temps perdu, parce que c'est un luxe que d'avoir le temps de perdre son temps. C'est une chance que de pouvoir se perdre des heures dans ses pensées sans culpabiliser de ne pas faire telle ou telle chose, de ne pas entreprendre tel ou tel projet, de ne pas rendre tel ou tel travail. Se laisser vivre, faire preuve de lâcher-prise, il est là le bonheur. Et, bien que la situation que nous vivons en ce début d'année 2020 ne soit pas favorable à tous, si elle peut l'être dans une mesure, c'est dans celle-ci : ce confinement nous invite à lâcher prise. Ce confinement nous invite à avoir un autre regard sur ce qu'est la perte de temps.

Finalement, perdre son temps c'est se permettre de perdre la notion du temps. Oublier que le temps passe, oublier cette peur qui anime beaucoup de vivants, cette peur du sablier qui s'écoule. Ne pas être esclave du temps. Ne pas, ne plus en dépendre. Perdre la notion du temps c'est vivre sans compter, finalement. C'est vertueux. Alors dans ce cas, moi je veux bien perdre mon temps. Parce que, quand on perd son temps, on ne le perd jamais vraiment. Alors, prenons le temps, le temps de perdre notre temps, et tant pis pour l'argent.

Accepter l'isolement, avoir une chance de guérir,

Antonia, 16 ans

Liège, le 23 mars 2020

Il y a un mois, Antonia rigolait de tout ça, ne croyait pas une seule seconde, que notre pays allait être touché. Elle ne croyait pas non plus qu'il y allait avoir autant de morts ... Pourtant la réalité est là et notre pays est bel et bien touché.

L'histoire du confinement je trouve ça utile, même si je n'arrive pas à m'y faire. Sept jours sur sept, enfermée chez moi... Sans aller voir mes copains ou mes copines tout cela sous un soleil magnifique... Va falloir respecter tout cela si on veut que notre pays guérisse, si on veut que les rues de chacune de nos villes se remplissent à nouveau de gens heureux, de personnes qui ne craignent pas de sortir de chez elles.

Pour moi c'est dur, c'est difficile de rester à la maison. J'ai un copain, j'ai une nièce, mais je ne sors plus de peur d'attraper le virus et de le refile à ma grand-mère de 86 ans. Quand je vois tous ces gens inconscients qui sortent en groupe !!! Je crois qu'ils ne réfléchissent pas une seule seconde, qu'ils sont en train de propager le virus encore plus vite. Ils sont égoïstes et ne pensent qu'à eux. J'aimerais aussi remercier les infirmières, les infirmiers qui, chaque jour, sauvent une vie. J'aimerais aussi remercier les caissières, les caissiers, qui n'ont pas peur alors que, chaque jour, ils ou elles rencontrent des gens. Ils et elles font leur travail qui est aussi super important.

Voir le positif alors que le monde va mal,

Delphine, 20 ans

Buzet, le 24 mars 2020

Le coronavirus prend de la place, de plus en plus de place et ça fait réfléchir. Les mesures qui sont prises vont vers un confinement de plus en plus strict. Voici les idées et les inquiétudes de Delphine, 20 ans.

Le contact avec l'extérieur devient difficile, mon contact familial s'arrête à mes proches. Mon compagnon étant chauffeur de bus au TEC, il a de gros horaires et l'équipe se réduit, il y a beaucoup de "malades". Mon papa, travaillant dans la restauration, est actuellement en chômage économique, comme beaucoup d'autres travailleurs.

La question que je pose est la suivante "Comment la société va-t-elle tenir le coup avec un monde économique qui s'arrête ?". Les aides sociales sont dans une impasse, les personnes en difficulté sont livrées à elles-mêmes et les associations ne peuvent plus répondre correctement à leurs missions. Les personnes âgées s'isolent, la solitude se fait sentir, les contacts avec l'extérieur sont compliqués. Mon frère aîné étant malade, nous ne le voyons plus. La vie s'arrête, ce sentiment bizarre, tout est fermé, mais ... tout le monde sort.

“La vie s'arrête, ce sentiment est bizarre, tout est fermé, mais ... tout le monde sort. ”

Les personnes âgées s'isolent, la solitude se fait sentir, les contacts avec l'extérieur sont compliqués. Mon frère aîné étant malade, nous ne le voyons plus. La vie s'arrête, ce sentiment bizarre, tout est fermé, mais ... tout le monde sort.

Du flou, de l'impuissance

Je n'ai jamais vu autant de gens se promener et profiter de la nature qu'en ce moment. Les relations sociales sont coupées et nous évitons, le plus possible, de bouger. Ce confinement nous fait prendre conscience des nombreuses activités que l'on peut avoir sur une semaine dans notre vie actuelle, je remarque que mon agenda surbooké devient vide et que mes activités de loisirs prenaient une place très importante.

Étudiante en dernière année, je ressens une certaine impuissance face à l'avenir. Tout était clair dans ma tête et tout devient flou, si flou. Les cours sont suspendus, mais pas les travaux. Je profite pour travailler mais ce n'est pas évident, la question du TFE devient préoccupante, les bibliothèques sont fermées et cela provoque une difficulté supplémentaire. Pour le moment, j'en profite pour faire des choses que je devais faire depuis longtemps et que j'ai reportées, car la vie habituelle est chargée d'imprévus.

Aujourd'hui, des imprévus, je n'en ai plus. Nous devons apprendre à vivre avec notre entourage, nous vivons au jour le jour, nous redécouvrons les bienfaits du contact familial. Prendre plaisir avec ses proches, voir le positif alors que le monde va mal, ce n'est que la seule chose à faire. La technologie actuelle fait en sorte que nous ne nous sentons pas si seuls, même s'il est difficile de ne plus voir les personnes qui nous entourent, le contact reste présent. Nous devons être responsables de nos actes, mais également pour autrui, protégeons-nous pour mieux protéger les autres, voilà comment je conclurais. Prenez soin de vous !

Confinement et productivité, un bon ménage ?

Maité, 25 ans

Woluwe-Saint-Pierre, le 8 mai 2020

Maité, c'est très tendance en ce moment, est en confinement. Entre ses nombreuses activités, elle essaye de rester motivée et le mieux, c'est que malgré l'un ou l'autre coup de mou... on dirait qu'elle y arrive plutôt bien !

En confinement, vous avez sans doute dans votre entourage au moins une de ces personnes : celle qui chaque jour concocte un repas digne de top chef, une autre qui a repris ses cours d'italien à raison de deux heures intensives par jour ou encore, la fameuse personne qui se taille un corps de rêve pour cet été. Mieux encore, vous connaissez peut-être une personne qui compte toutes ces activités à son palmarès. Ah cette personne surproductive ! On l'admire et la déteste à la fois... Et vous, êtes-vous productif ? Vous est-il arrivé de ressentir de la pression pendant le confinement ? Vous empêchant de vous relaxer sans culpabiliser ? Parce que si oui, vous n'êtes pas seul.

Un temps pour tout

À l'annonce de celui-ci, je me suis dit « chouette, je vais enfin pouvoir avoir le temps de faire tout ce que je n'ai pas le temps faire en temps normal ». Au programme, en plus de mon temps plein de juriste : quatre heures d'espagnol et quatre heures de néerlandais par semaine, une dose de sport quotidienne, une recette de pâtisserie de temps à autres, sans oublier de commencer à m'engager politiquement et de rester à jour sur l'actualité... Ce n'est déjà pas mal, non ?

Vous avez dit pression ?

Après tout, la seule chose qu'on nous demande, c'est de rester chez nous. Rien de bien compliqué, n'est-ce pas ? Alors, autant en tirer profit. C'est ce que je m'efforçais à croire au début. À voir tous mes proches partager leurs exploits sportifs, culinaires ou autres sur les réseaux sociaux, je l'avoue, cela m'a parfois mis la pression.

“Après tout, la seule chose qu'on nous demande, c'est de rester chez nous. Rien de bien compliqué, n'est-ce pas ?”

Cependant, la pression ne vient pas toujours des autres. En effet, concernant le travail, j'ai connu des jours où je m'endormais sur mon ordinateur, d'autres où je me suis sentie submergée. Je ne pouvais m'empêcher de penser qu'il fallait à tout prix que j'avance, et vite. En confinement, contrairement à d'habitude, mes tâches sont parfois répétitives et lassantes. Dans ces moments, devant mon ordinateur, je n'y arrive pas, je bloque. Je regarde l'heure toutes les 15 minutes et je m'en veux. Avec cette baisse de motivation, comment en plus avoir envie de me dédier à mes hobbies du soir ? À d'autres moments, mes tâches étaient beaucoup plus stimulantes et je ne voyais alors pas la journée passer. L'heure d'éteindre l'ordinateur arrivait sans prévenir ou était déjà dépassée. Zut, quand est-ce que je vais pouvoir aller courir et faire mes deux heures d'espagnol prévues pour ce soir tout en étant à temps pour l'e-apéro avec les copines ? Mission impossible.

Après réflexion, la situation est-elle tellement propice à la productivité ? Oui et non. Certes, il est indéniable que le confinement nous fait économiser du temps : on évite les trajets jusqu'au travail et on ne doit plus autant se préparer le matin, par exemple. Néanmoins, il ne faut pas oublier que nous sommes en train de vivre une situation en tout point inédite et difficile. La productivité prend une autre forme, pendant et en dehors du confinement. Celui-ci nous prive de beaucoup de nos sources de motivation habituelles.

Demain est loin

Pour ma part, voir mes plans du mois de juillet partir en fumée m'a impactée. Avant, regarder diminuer le décompte des jours avant ces fameuses vacances sur mon téléphone me motivait chaque jour. Avant le confinement, je passais tous mes midis avec ma collègue préférée à l'avenue Louise. Après une bonne heure de pause, je me sentais d'attaque pour une grosse après-midi de travail. Maintenant, qu'est-ce qui me fait plaisir le temps de midi ? Est-ce réellement de commencer à faire mon ménage afin de gagner encore plus de temps ? Non, je l'admets, je devrais peut-être m'autoriser à manger tranquillement avec mon compagnon ou seule devant ma série favorite plus souvent. Et vous, qu'est-ce qui vous ferait plaisir sur le temps de midi ? Vous accordez-vous une pause suffisamment longue ? Au final, est-il nécessaire d'être productive pendant le confinement ? Ma réponse est, pas plus qu'en temps normal... Il faut accepter qu'aucune situation n'est facile et qu'il est possible que l'on perde parfois sa motivation, sa productivité. Nous sommes privé-e-s de beaucoup de nos plaisirs quotidiens alors pourquoi ne pas chercher l'équilibre entre être productive et prendre du temps pour soi ? Après tout, la vie nous donne une chance de ralentir les choses.

Un autre temps, une autre temporalité

Le confinement m'a fait réaliser qu'il était nécessaire de prendre soin de soi, de prendre plaisir à se balader sous la brise fraîche et légère du printemps ou encore de regarder un film en amoureux avec son téléphone éteint, loin des réseaux sociaux et de tout ce qui peut être source d'anxiété. Pourquoi ne tout simplement pas prendre une journée pour ne rien faire, si l'on en a l'occasion ? Sur ce, ma recette de mille-feuille à la framboise m'attend !



Confinée, saison 2,

Blanche, 24 ans

Bruxelles, le 27 mars 2020

Blanche a 24 ans, son confinement a quelque chose d'unique. Pour elle, c'est une prolongation d'une situation qu'elle connaissait déjà de manière intime et angoissante. Malgré tout, le message qu'elle partage est formidable d'espoir.

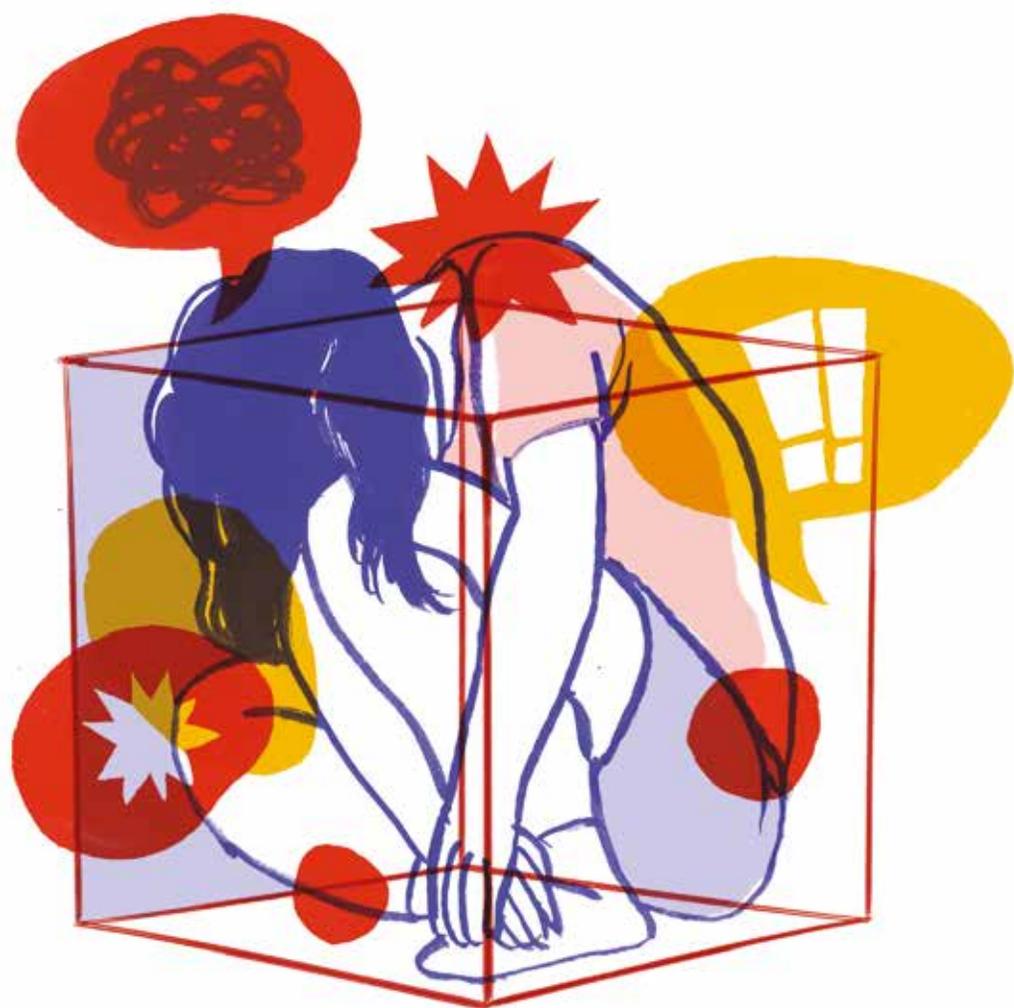
Pour moi, le confinement a un goût amer. Pas parce qu'il me sort de mon quotidien mais au contraire, parce qu'il est présent depuis trop longtemps. Le matin du 12 mars, on m'a annoncé la rémission de mon cancer. Le même 12 mars, au soir, le pays se mettait partiellement à l'arrêt. Physiquement et psychologiquement, je m'étais préparée à sortir à nouveau en commençant un Service Citoyen afin de retrouver un rythme quotidien. Aujourd'hui, j'ai l'impression que tout le monde s'est adapté au mien.

Il y a encore un mois, la connotation du verbe « sortir » était pour moi source d'angoisses. Le monde extérieur était devenu un lieu hostile, un terrain de jeu potentiel pour mes crises de spasmophilie, vertiges et autres joyeusetés, toutes des conséquences de mes traitements hormonaux. Sortir seule ressemblait alors à un fantasme, la faute à mes cognitions négatives et obsessionnelles qui me criaient que sortir, c'était prendre un risque. Changer ces cognitions en démarrant un Service Citoyen m'a demandé beaucoup d'efforts et j'ai peur que cette obligation de confinement ne les réduise à néant.

Des psychologues estiment qu'une durée de confinement de plus de dix jours est prédictive de syndrome post-traumatique. Des numéros verts spéciaux pour le corona se sont donc mis en place mais, parfois plus forte que les angoisses intérieures, il y a l'angoisse téléphonique, et aussi souvent la sensation qu'on n'est pas légitime ou qu'on n'a pas assez de raison de demander de l'aide. Mais il n'y a jamais de mauvaise raison, elles se valent toutes. J'ai eu un épisode dépressif qui a été bien plus dur à vivre que toutes les douleurs physiques que j'ai connues. Ce que j'en ai retenu, c'est que nous ne sommes pas responsables de notre détresse psychologique.

Je pense à ceux qui souffrent du confinement, pour une raison ou pour une autre, que ce soit les personnes autistes qui doivent adapter leurs habitudes, ceux qui subissent la violence de leur conjoint ou de leurs parents, ou encore ceux qui subissent une addiction renforcée par la situation. Je pense à tous ceux qui culpabilisent de retomber dans de mauvais travers, de prendre des médicaments pour dormir, de ne pas travailler assez ou de ne pas profiter du confinement pour apprendre le grec ancien.

Je voudrais qu'ils puissent déculpabiliser, et moi avec. Chercher à vivre, avec ou sans aide (médicamenteuse ou humaine), mais vivre, malgré tout. Malgré les angoisses qui persistent, malgré le chagrin et la peur. Vivre malgré le confinement, les non-sens politiques, les cognitions négatives. Vivre malgré les deuils et la solitude. Vivre pour ne pas mourir, périr, pourrir. Vivre avec des anxiolytiques, de l'alcool, du chocolat, des antidépresseurs s'il le faut. Nous avons le droit d'être en détresse, d'être faible, d'être paresseux ou anxieux. Je fêterai mes 25 ans dans un mois, confinée et sous anxiolytiques s'il le faut. On n'est pas surhumain, on ne doit pas l'être. Humain, c'est déjà très bien.



CHAPITRE 3 : PAS DE QUARANTAINE POUR LA SOUFFRANCE HUMAINE

Le confinement a considérablement réduit le champ des possibles. Le déconfinement n'a pas inversé la tendance. Habitudes et projets ont été chamboulés. Les repères, par définition immuables, ont, eux aussi et en quelques heures seulement, mué.

Dès le début du confinement, nous avons tou-te-s été contraint-e-s à repenser nos relations sociales, amicales, scolaires et professionnelles... De multiples tensions, générées par la frustration liée au contexte sanitaire ou dues aux réalités matérielles, sont aussi apparues dans notre quotidien. Les jeunes ont notamment été particulièrement touché-e-s comme elles et ils nous l'ont raconté. D'autres encore ont ressassé leur passé douloureux en relatant des événements souvent bien antérieurs au confinement.

Le point commun de tous ces témoignages de détresse est qu'après avoir décrit leur vécu, elles et ils adressent un message à d'autres jeunes qui pourraient vivre des situations similaires ou encore à la société toute entière pour susciter le changement.

Attouché,
Benoît, 19 ans
Wavre, le 8 avril 2020

Il y a quelques années, Benoît, 19 ans aujourd'hui, a été sexuellement agressé par un de ses voisins. Après avoir gardé toute cette souffrance pour lui, il n'en peut plus, il éclate, parle et se confie. Pour lui, la parole a été une grande libération.

La promenade

En juillet 2016, je n'avais que 15 ans. Vers 22h00, 22h30, je promenais mon petit chien et comme d'habitude, je n'étais pas seul. Un couple âgé, avec qui j'avais l'habitude de faire ma petite promenade, promenait lui aussi son chien. Nous faisons donc le tour de notre "cité". Une fois la balade terminée, je raccompagne les promeneurs devant leur bâtiment. Il se trouvait à ce moment-là en face du mien. Une fois que je les vois rentrer chez eux, je me dirige donc vers mon bâtiment pour, moi aussi, rentrer chez moi. Ensuite, une envie de faire pipi me vient.

L'agression

J'habitais à ce moment-là au septième étage du bâtiment, donc le temps d'attendre l'ascenseur qui n'était pas au rez-de-chaussée, puis le temps de monter, je n'aurais pas su tenir. Je décide donc de me rendre sur le côté du bâtiment, un coin sombre où logiquement personne ne va. Le mur des garages du bâtiment se trouve là, et la grille qui ferme l'ancienne école aussi. Je commence donc à faire pipi quand j'entends des bruits. Je m'arrête, je me tourne, ne voyant personne, je continue. Un nouveau bruit... Et là, le moment qui change ma vie à tout jamais.

Un homme, que je connaissais depuis tout petit, surgit et me fait du mal. J'étais tétanisé, scotché, je ne savais pas quoi faire, comme si mon cerveau s'était arrêté de fonctionner. Après un court instant, je reviens à moi. Je le pousse et je cours dans le bâtiment, j'appelle l'ascenseur. Une fois dans l'ascenseur, je tremble.

La fuite

J'arrive à mon étage, je rentre chez moi, défait la laisse de mon chien, je vais directement dans la salle de bain, sans parler, et sans croiser le regard de quelqu'un et je me lave. Je me lave très fort le corps, je me sens sale, très sale. Je prends plus de temps que d'habitude sous la douche. Je me brosse les dents, pendant, peut-être 10 ou 15 minutes. Je mets mon pyjama, je vais dans ma chambre et je ne bouge plus. Je pleure, en me demandant : pourquoi il m'a fait ça ? Pourquoi est-il comme ça ? Pourquoi ne va-t-il pas voir une femme et de son âge surtout pour faire des choses comme ça ? J'ai 15 ans... C'est peut-être de ma faute... Je culpabilisais... Je ne savais pas quoi faire, je ne savais pas quoi dire, je ne savais plus à quoi penser.

“C'est peut-être de ma faute... Je culpabilisais... Je ne savais pas quoi faire, je ne savais pas quoi dire, je ne savais plus à quoi penser.”

Le silence

Pendant des mois, de juillet à décembre 2015, j'ai vécu avec ça, sans en parler à personne, j'ai gardé ça rien que pour moi. Un jour, un peu avant les examens, je suis en classe et je craque. Arrivé à la récréation de 10h00, je décide d'en parler à Lola, une amie proche de moi (qui l'est toujours aujourd'hui). Une autre de mes amies a entendu la conversation, je lui explique donc. Une troisième amie décide de m'emmener au PMS de l'école. Je vais donc leur expliquer ce qui s'est passé mais j'ai du mal à parler.

L'affaire

À la récré de midi, je vais chercher des pâtes, dans un endroit juste à côté de l'école. Je commande mes pâtes avec mon amie Lola, nous attendons. Je tourne la tête et je vois ma maman et une de mes petites sœurs entrer dans le snack. Je vais vers elles, je leur dis bonjour et je leur demande ce qu'elles font là ? Ma maman me répond qu'elle avait envie de venir chercher des pâtes, pour diner et me dit ensuite que mon papa est dehors dans la voiture. Je reçois ma commande, ainsi que mon amie, et nous allons donc jusqu'à la voiture.

Je dis bonjour à mon papa, et je demande ce qu'ils font là. Il me répond la même chose, qu'ils avaient envie de pâtes donc ils sont venus en chercher. Ma maman et ma petite sœur arrivent à la voiture, et là, elles demandent : "C'est quoi la lettre que l'on a trouvée dans ta chambre ?". La mémoire me revient, j'avais oublié que j'avais écrit une lettre sur ce que j'avais vécu en été... Mais je nie et je demande : quelle lettre ? Mon papa explique : maman a fait le nettoyage de ta chambre. En soulevant ton lit, elle a trouvé une lettre où tu dis qu'un monsieur t'a fait du mal ... Je m'effondre. Ce n'est pas possible. Les larmes montent toutes seules. Je pleure, mes parents sont touchés et me demandent qui m'a fait ça ?

Je leur dis le prénom du monsieur. Il s'appelle Bernard. Au début, ils pensaient que c'était un de mes tonton défunts, mais non, c'est l'ex-mari d'une voisine qui passe encore chez elle et qui lui aussi, s'appelle aussi Bernard. Mes parents partent en furie, je ne suis pas bien toute l'après-midi... Mes ami-e-s sont là pour moi et me réconfortent.

La justice

À 16h00, je reprends le bus. Un quart d'heure plus tard, j'arrive dans le quartier. J'ai un truc étrange, comme si dans ma tête, on m'avait dit "Benoît regarde dehors". Je tourne la tête et je vois papa, maman, un voisin et Bernard. Je crie "Stop" dans le bus. Le chauffeur s'arrête et me laisse descendre. Je rejoins mes parents, mon papa avait empoigné Bernard et, au moment où je suis arrivé, Bernard était en train de partir. J'étais mal, très mal, voyant mes parents attristés.

J'ai fait beaucoup de bêtises à ce moment-là de ma vie. J'étais au plus mal, j'avais l'impression que c'était de ma faute, que c'était moi qui l'avait attiré... alors que non, ce n'est juste qu'un pervers pédophile. J'ai été porter plainte au bureau de police avec ma maman, nous avons été envoyés à la police de Liège, par la suite, pour expliquer les faits. Encore une fois à la police de Wavre pour expliquer à nouveau les faits, mais en étant filmés. Ensuite, nous avons appris que l'histoire tombait à l'eau car il y avait un manque de preuves. À savoir, que Bernard, l'homme qui m'a détruit à jamais, a retourné la situation, car, oui il a

bien avoué qu'il l'avait fait, mais il a dit que c'était moi qui lui avait demandé de le faire. Pitoyable... !

Ensuite, le petit copain de la fille de cet homme m'a harcelé... Quand j'ai eu mes 18 ans, il m'envoyait des messages via messenger en me disant que c'était moi, que j'étais un menteur, que je savais bien ce que j'avais fait ce jour-là... Ça a été comme ça pendant des mois et des mois. Il m'a fait une réputation à l'école en disant que je faisais des fellations aux garçons, chose que je n'ai jamais faite. Sa maman s'en est prise à ma maman lorsque j'étais à l'école. J'ai reçu des menaces par texto... Un soir, on a même eu la "visite" de ses enfants, ils voulaient s'en prendre à nous. C'est la chose de trop, ce qu'il ne fallait pas faire, je retenais beaucoup de chose par rapport à eux, depuis des mois, et vis-à-vis de Bernard, depuis un an et demi presque. J'ai explosé, je suis sorti en furie de chez moi, heureusement qu'on m'a retenu parce que je les aurais réellement frappés.

La suite

À l'heure actuelle, je vis encore avec cette douleur et je finirai mes jours avec, en y pensant tous les jours. Ce que je voudrais c'est faire passer ce message. S'il vous plaît, si vous êtes, ou si vous avez été victime d'abus/attouchements sexuels, que vous soyez mineurs ou pas, sachez que personne n'a le droit de vous faire cela. Alors, s'il vous plaît, parlez-en. Je sais que ce n'est pas quelque chose de facile, car je suis passé par là, mais le garder pour vous va vous détruire encore plus que ce que vous ne l'êtes déjà. En parler va vous libérer un minimum. Oui, vous y penserez toujours, mais vous devez en parler, même si vous avez peur de la réaction de vos parents ! Ils comprendront, ce n'est pas de votre faute ! Vous êtes victime, il faut vous libérer de ce mal-être. Quand moi j'en ai parlé, j'ai senti comme un poids de cinq tonnes qui sortait de moi, j'étais libre. Et surtout, même si votre « histoire » tombe à l'eau comme la mienne, ne lâchez rien, renchérissez, relancez des procédures ! Les personnes comme cela ne méritent pas d'être libres. Je crois en vous, je compte sur vous !

La gifle,
Amélia, 20 ans
Namur, le 3 avril 2020

Pendant un an et demi, Amélia a été victime de celui qu'elle aimait. Elle pense aujourd'hui à toutes les autres femmes qui sont deux fois prisonnières. Une première fois du virus, une seconde fois de leur gars.

Le confinement ce n'est pas chouette. On ne peut plus aller au cinéma, prendre un verre avec des copains, faire ses courses tranquillement ou seulement, bêtement, se balader en paix. Du haut de mes 20 ans, j'ai vécu un tout autre confinement qui, lui, a duré un an et demi. Livrée à moi-même, je tombe sous le charme d'un homme qui, au début, avait tout d'un gentleman. Il se présenta comme un héros, il m'a promis la lune et dans mon malheur... je l'ai cru.

L'oiseau était dans la cage. Interdiction de sortir, souffrances physique et mentale, surveillance constante, rabaissement et j'en passe. Aveuglée par ses moments de tendresse entre deux "Personne d'autre que moi, jamais ne voudra de toi, Amélia !", je ne vivais que par lui. Je restais car j'étais conditionnée, il m'avait conditionnée.

Certaines femmes le sont aussi, mais avant le confinement, elles avaient l'opportunité de s'aérer l'esprit. Aujourd'hui, je pense à toutes ces femmes qui malgré elles, se retrouvent confinées avec leur bourreau. Ces femmes qui s'acharnent à éduquer leurs enfants du mieux qu'elles peuvent, qui malgré leur fatigue et la pression, s'occupent de leur maison comme des chefs et qui ne reçoivent jamais la reconnaissance qu'elles mériteraient. Je veux qu'on pense à elles car quand nous nous plaignons que le WiFi "bugge", elles reçoivent une gifle pour une assiette mal rincée.

Envie de sortir autant que je veux,

Mouna, 22 ans

Bruxelles, le 3 avril 2020

Avant que ce confinement ne nous enferme dans notre chez nous, avant qu'on ne parle plus que par webcams interposées, Mouna avait un projet. Il est remis à un plus tard mais à quand ?

Mon histoire

Je vis dans un centre d'accueil pour femmes. J'ai déjà fait deux ans dans le centre, je vais bientôt avoir un appartement social. Avant, j'habitais avec mon ex-compagnon et j'ai vécu des violences conjugales, je suis donc venue dans ce centre. Dans le centre, il y a les chambres et les flats. Nous sommes 32 personnes en tout. Nous avons toutes une éducatrice et une assistante sociale pour nous aider. Il y a aussi une psychologue. Nous pouvons prendre rendez-vous en cas de besoin.

Bloquée

En septembre 2019, j'ai commencé une formation en tant qu'éducatrice. J'avais enfin trouvé le métier que je voulais réellement faire. C'est un métier qui me plaît beaucoup. Je voudrais travailler dans un centre avec de jeunes artistes ou ouvrir une association pour les femmes victimes de violence. Mais en février, j'ai dû arrêter pendant les stages, j'ai fait des crises d'angoisse chaque jour. Ces crises s'expliquaient par les problèmes liés à mon parcours personnel. Même si j'ai réussi tous mes examens, on ne m'a pas laissé continuer mes cours.

“Après deux semaines sans rien faire, j'ai voulu trouver quelque chose à laquelle m'accrocher, un truc qui me permettrait de reprendre confiance en moi.”

J'avance !

Après deux semaines sans rien faire, j'ai voulu trouver quelque chose à laquelle m'accrocher, un truc qui me permettrait de reprendre confiance en moi. J'ai connu le Service Citoyen grâce à une amie. Nous avons passé quatre jours d'intégration. J'ai connu de chouettes personnes, rencontré différentes personnalités. Nous avons fait plusieurs activités pendant le sé-

jour comme le jeu de société Le loup garou de Thiercelieux, ou Secret Story, autre jeu. Nous avons fait un blason de notre promo, on a nettoiyé une rivière...

Corona

Quelques jours après, nous avons appris que nous serions confinés à cause du corona. J'étais triste de l'apprendre, je me sentais seule et je voulais enfin commencer ma mission dans le cadre de mon Service Citoyen. Je ne vois pas mes ami-e-s, tout le monde est confiné. Du coup, je m'ennuie beaucoup. Pour passer le temps, je lis des livres sur le développement personnel, cela me permet de me

découvrir, cela me permet d'augmenter mon estime de moi, cela m'aide à avoir confiance en moi.

Je passe mon temps à regarder des films, à cuisiner. J'essaye d'apprendre de nouvelles recettes. Quand je me sens seule, j'en parle avec mon éducatrice du Service Citoyen. J'espère que ce confinement s'arrêtera rapidement : j'ai envie de revoir mes amis, de reprendre le sport et de sortir autant que je veux.

La violence conjugale, il faut en parler,

Laurine, 17 ans

Jambes, le 8 avril 2020

Pour Laurine, la violence conjugale est un sujet un peu oublié par les médias et il faudrait en parler plus, beaucoup plus. Personnellement touchée par cette violence, elle nous a confié son témoignage.

Personne n'a le droit de faire subir cette violence. J'ai énormément de choses à dire à ce sujet, il me touche, il touche aussi des personnes de ma famille. C'est aussi un thème qu'on a abordé en classe et, pour moi, il est important de ne pas se taire. Il n'y a pas que les femmes qui sont touchées. Les hommes aussi peuvent en être victimes.

Parler de ce qu'on vit n'est pas toujours facile. Je comprends toutes ces personnes qui ont peur d'en parler mais il faut le faire, même si c'est à un-e ami-e, même si c'est à une personne de votre famille. Parlez-en, cette personne saura sûrement vous aider, cette personne ne vous jugera pas. Elle sait que tout cela n'est pas de votre faute et que ce n'est pas facile à vivre.

Si ce n'est pas possible avec un-e ami-e, avec quelqu'un-e de la famille, il y a toujours des centres où travaillent des professionnel-le-s spécialisé-e-s au sujet de la violence conjugale. Vous pouvez sonner et expliquer votre cas, en toute confiance, ces personnes sont soumises au secret professionnel et essaieront de trouver la solution à votre problème !

D'après moi, les personnes qui font vivre cela à leur partenaire ne se rendent pas compte du point auquel elles détruisent la personne, à quel point la personne souffre et perd confiance en elle. Sans cette confiance, c'est difficile d'avancer dans la vie. Comment est-ce possible sans cela, comment peut-on poursuivre sa vie après avoir vécu ces violences ?

À toutes les personnes qui ont vécu, qui vivent cette situation, je vous invite à parler et à ne pas rester comme ça. Il ne faut surtout pas se renfermer sur soi-même. Il faut vous protéger le plus que possible, il faut aussi protéger vos enfants si vous en avez... Pour un enfant, voir sa maman ou son papa se faire frapper n'est pas une situation facile. L'enfant vit dans la peur et l'angoisse permanente. Une solution, en parler.

Harcèlements quotidiens,

Luce, 14 ans

Bruxelles, le 10 juin 2020

Les journées de Luce se ressemblent et ne sont pas réjouissantes du tout. Chaque jour, c'est la même histoire, subir les commentaires, les gestes déplacés, tenter de fuir les nombreux pénibles. Épuisée par ces comportements, Luce tire le bilan.

Journée de merde, journée classique

7h27 : je rentre dans la station de métro pour aller à l'école. Il fait froid, très froid. Mon métro n'arrive pas, je fais un détour pour chercher un autre itinéraire quand soudain, je vois deux paires d'yeux m'inspecter de haut en bas. C'est deux gars dans la trentaine, deux contrôleurs de la stib. Ils s'approchent et leurs deux voix se mêlent à leurs yeux obstinés: « Et toi ! T'aurais un numéro ? T'es vachement bonne ma chérie » ai-je entendu. Quand je cours pour essayer de fuir, je sens une de leurs mains sur mon poignet, essayant de me garder auprès d'eux. Quand je réussis enfin à m'échapper, les larmes coulent sur mes joues et mes jambes cherchent à courir, encore et encore. 15h50 : fin des cours, attrouplement de jeunes en dehors de l'école. Comme d'habitude, un gars vient me claquer les fesses et me dire à quel point j'ai un gros cul. Il me suit pendant une centaine de mètres et me lâche après s'être lassé. 17h23 : enfin rentrée chez moi, je pense être soulagée... Je fais la bise à mon frère puis à mon père qui sur le fait me dit « Ho, ta poitrine est très jolie aujourd'hui, elle a grossi non ? » Je réponds par un rire gêné. La suite de la soirée continue par un rapprochement et une main sur mon épaule. Mes larmes coulent toute la nuit...

“Comme d'habitude, un gars vient me claquer les fesses et me dire à quel point j'ai un gros cul.”

Témoigner et bouger

Aujourd'hui, je vis toujours dans la peur : peur de me faire siffler dans la rue, peur qu'on me regarde. Combien de fois me suis-je demandé si ma tenue pouvait justifier ce qu'il m'était arrivé ? Est-ce qu'un pauvre jean slim et un t-shirt uni large auraient pu causer cela ? Était-ce de ma faute ? Puis un jour, j'ai vu un témoignage d'une fille qui racontait son histoire, cela me faisait beaucoup penser à moi. Cela m'a énormément touchée et j'ai décidé de me relever et de rejoindre un mouvement principalement composé de femmes : le féminisme. Je me suis rendu compte qu'aucun geste ni aucun vêtement ne pouvait justifier un acte ou une parole. Chaque jour, je me bats pour le droit des femmes, ces droits que normalement nous devrions déjà avoir parce que cela n'est pas normal. Ce n'est pas normal de devoir nous battre pour ce genre de choses. Surtout, n'oubliez pas que si quelque chose vous est arrivé, que vous soyez une fille ou un garçon parlez-en, ne vivez pas dans le secret !

Harcèlement, en parler pour en sortir,

Estelle, 20 ans

Liège, le 12 juin 2020

Il y a bien des années, c'était en primaire, Estelle a partagé quelque temps et quelques mots avec une fille. Aujourd'hui, les rapports avec cette ancienne connaissance sont beaucoup plus compliqués... Estelle est harcelée.

"Sale connasse"

Je suis sur le terrain de sport, ma future harceuse est énervée contre moi pour la simple raison que je suis une bonne sportive. Elle a eu le besoin de se défouler sur moi et de me faire tomber, dans les deux sens du terme : "Sale connasse ! Tu fais chier ! Arrête de courir partout". Et d'un coup d'épaule : "Et puis arrête de faire ta victime, t'es qu'une menteuse". Après cette altercation, elle a commencé à parler dans mon dos, utilisant mes propres mots contre moi. Ces mots, je les lui avais dits en primaire. Aujourd'hui, elle en déformait le sens : "Estelle, elle dit qu'elle est sensible mais elle exagère juste". Mes amies m'ont dit d'oublier, qu'elle ne mérite pas que je lui porte tant d'attention. Mais c'est comme pour tout, plus facile à dire qu'à faire. Malheureusement, ce n'était pas fini...

Discréditée partout

C'est pendant le cours de français qu'est tombée la goutte de trop. Celle qui a fait déborder le vase déjà rempli des larmes des soirées précédentes. Il a suffi qu'elle raconte des bobards à ma classe, à ma professeure. Quand ma prof a dit : "Estelle, je ne pensais pas ça de toi", j'ai senti le sol s'effondrer. Pour moi, le regard des adultes, celui de la justice incarnée par ma prof, était le seul élément qui me permettait de tenir le coup.

Parler pour s'en tirer

Ce soir-là, j'ai tout raconté à ma maman, en pleurs, ce fut la chose la plus difficile à faire, en parler et mettre des mots sur ma souffrance. Elle a alors appelé mon éducateur. Le lendemain, j'étais dans son bureau, ma harceuse sur la chaise d'à côté. Elle a nié les faits, tout en rejetant la faute sur ses amies : "Ce que j'ai dit en classe ? C'est ma voisine qui m'a donné cette phrase. Mais je n'ai rien fait ! C'est elle qui invente tout ! C'est une menteuse de toute façon". Après cet épisode dans le bureau de l'éducateur, toute cette histoire s'est, peu à peu, estompée. Plus tard, par la suite, tout s'est arrangé, on ne se parlait pas et c'était la meilleure solution.

"Ce soir-là, j'ai tout raconté à ma maman, en pleurs, ce fut la chose la plus difficile à faire, en parler et mettre des mots sur ma souffrance. "

Arrêter l'enfer

Discuter de tout cela avec ma maman a été la chose la plus difficile. Pourtant, c'est la seule solution pour que l'enfer s'arrête. J'ai eu la chance d'être entourée d'oreilles attentives, mais je n'aurais jamais réussi à m'en sortir si je n'avais pas osé en parler. En parler, c'est permettre de ne plus être seule face aux problèmes. Je souhaite à tout le monde d'avoir cette bouée de sauvetage.

Harcelée, un an après,

Romane, 13 ans

Sippenaeken, le 28 juillet 2020

Il y a un an, la meilleure amie de Romane a fait semblant de ne pas la connaître. Un an après, elle raconte comment elle a vécu ce moment très difficile de sa vie.

Niée

C'était dans la cour de récréation, à la pause de 10h00. Je me dirige vers ma meilleure amie. Elle est avec une bande de filles. En m'apercevant, elle décide de se rendre de l'autre côté de la cour. Je me dirige à nouveau vers elle, mais elle répète cette opération étrange, encore et encore. Je comprends alors. Elle tente de m'éviter... Rentrée chez moi, je lui envoie des messages et lui demande pourquoi elle se comporte de cette manière avec moi. Aucune réponse. Après deux, trois longs mois d'attente, elle m'envoie finalement un message me faisant comprendre qu'elle ne veut plus de moi.

Nulle

Quatre mois plus tard, je crée un groupe facebook avec tou-te-s les ancien-ne-s élèves de l'école primaire. Elle poste alors un message plein d'insultes, raconte des choses inexacts me concernant : c'est moi qui l'aurait lâchée... Elle écrit aussi que je n'ai pas d'ami-e-s, que j'ai été méchante avec elle... J'ai été très blessée par ces messages, je me suis sentie problématique, nulle, pas assez bien pour les autres. J'ai perdu le peu de confiance que j'avais en moi... Pour compliquer encore un peu les choses, je suis ultra-sensible, pleure très facilement, ne sais pas encaisser. Bref, je prends tout très à coeur.

On avance

Maintenant que j'y pense, j'aimerais ne plus fondre en larmes. Je me dis qu'avec le temps, j'oublierai cette histoire. Aujourd'hui, j'ai plein de nouvelles et de nouveaux ami-e-s. J'ai appris à connaître de nouvelles personnes, j'ai pu compter sur tous les membres de ma famille qui ont été, sont et seront, toujours là pour moi. Cette expérience m'a fait comprendre qu'il faut faire attention quand on choisit ses ami-e-s. J'ai repris confiance en moi, j'ai fait le tri dans ma tête. Je garde le positif, chasse le négatif. Je ne veux garder que les bons souvenirs, entourée de mes proches.

Moi, Bilal, mec efféminé,

Bilal, 16 ans

Ans, le 27 août 2020

Certains sont des poilus, des tatoués, des durs à cuire, des cadors... Bilal n'est pas comme ça. Son truc à lui, son style, ne correspond pas aux standards de la mode. Libre, il fait ce qu'il aime et assume ses choix. Cette liberté est parfois lourde à porter.

Les trucs des filles

Je m'appelle Bilal, j'ai 16 ans et je suis ce qu'on appelle "un garçon efféminé." J'aime la mode, j'écoute Ariana Grande, Lizzo, Billie Eilish, Nicki Minaj... bref, des musiques que certain-e-s disent « de filles ». J'ai un style assez particulier, lui aussi perçu comme "de fille" : jeans moulants, t-shirt coloré, veste qui cache

mes fesses, converses. Je suis d'origine arabe, ce qui, semble-t-il à certaines personnes, ne me donne pas le droit, en tant que garçon, de m'habiller de façon "féminine".

La sombre ruelle des insultes

Un soir, je rentre chez moi après une sortie entre amis. Jeans moulants et t-shirt coloré, je marche avec un style qui m'est propre. Pour atteindre mon chez moi, je dois traverser une place où il y a un groupe de jeunes garçons, les habitués de la place. À chaque fois qu'ils me voient, ils me lancent des regards noirs. Ils ont une capuche pour cacher leur visage, mais leurs yeux, même dans l'ombre, respirent la haine... Comme si j'avais commis un meurtre. Les mains moites, mon regard est baissé, limite honteux. Bien sûr, ces regards noirs ne sont pas seuls, ils sont accompagnés d'insultes riches et variées : "pédé", "pédale", "sale gay" ou encore des remarques du genre "suce-moi la bite", "tu prends dans le cul?". Un sentiment de solitude m'envahit, je me demande si je suis le seul à ressentir ça. Et là, ma voix intérieure me chuchote à l'oreille : "Pourquoi devrais-je me sentir seul, pourquoi sont-ils tous contre moi ? Non, je ne mérite pas ça".

Les agresseurs ont peur de nous

Je suis assez timide et réservé. Depuis toujours, je suis insulté, les gens me touchent les fesses pour "rigoler", comme si j'étais une chose dont on peut faire ce qu'on veut. La plupart des personnes qui m'insultent confondent ma timidité ou ma gentillesse avec de l'inoffensivité. Le fait que je parle correctement et que j'aide volontiers les autres plutôt que de les attaquer comme eux le font parfois, les amène à penser que je suis une personne qu'on peut venir insulter gratuitement. Si j'ai le malheur de dépasser ma timidité et de répondre à leurs insultes,

“Je suis assez timide et réservé. Depuis toujours, je suis insulté, les gens me touchent les fesses pour « rigoler ».”

ils me frappent. J'ai vite pris l'habitude de me laisser faire, de ne rien dire ou de rire avec les personnes insultantes pour me protéger. Aujourd'hui, j'ai compris qu'ils sont agressifs parce qu'ils ont peur. Ils sont effrayés à l'idée de s'approcher de personnes comme moi, de peur qu'on les drague et qu'on leur saute dessus.

L'agresseur n°1 : la société, machine à stéréotypes

D'abord, je me suis demandé si c'était moi le problème. Mais vu le nombre de personnes dans mon cas, j'en conclus que le problème vient plutôt du conditionnement des gens. À mon humble avis, la société conditionne l'homme à être viril, à ne pas pleurer, à ne pas ressentir de sentiment de faiblesse, à avoir un style et un comportement un peu crades, à ne pas respecter les femmes, à les prendre pour des objets sexuels... Les femmes, elles, doivent être douces, sentir la rose, être coquettes et propres sur elles, assouvir les désirs de la gent masculine. Quand on ne correspond pas à ces stéréotypes, on se fait insulter sous prétexte qu'on est "différent", qu'on soit un garçon aux manières de soi-disant fille ou qu'on soit une fille avec soi-disant des airs de garçon. Mais pourquoi une femme devrait-elle être douce et un homme fort ? Pourquoi être une femme aux cheveux courts ou un homme maniéré serait-il forcément un problème ?

Efféminé ≠ aimer les garçons

Ce qui m'énerve aussi, c'est la confusion entre le style et l'orientation sexuelle. Si j'emprunte des codes associés aux filles alors que je suis un homme, ça voudrait forcément dire que je suis homosexuel. Alors qu'on peut apprécier les jeans moulants et avoir des goûts différents de ceux qui sont attendus d'un garçon, sans pour autant être mis dans une nouvelle case, celle du "type gay". Le style ne devrait pas dicter ce à quoi nous devrions correspondre. Le style est à nous, il nous appartient, il fait partie de nous. Nous, en tant que citoyens de la société, que nous soyons différents ou pas de la "norme", nous avons tous le devoir de casser les codes, de casser les cases mises en place par le système. Pour ceux qui en souffrent mais aussi pour les futures générations. Et surtout, pour être libres d'être nous-mêmes.

Choix de style, choix d'être soi,

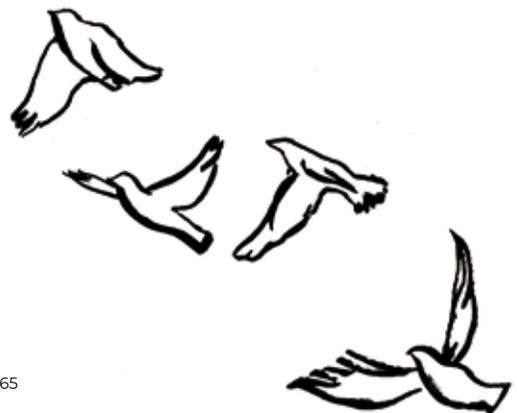
Marline, 14 ans

Namur, le 8 avril 2020

À partir de ses 7 ans, Marline s'est habillée comme un garçon. Une avalanche de critiques a alors déferlé sur elle... Elle se serait bien cachée sous les vagues. Aujourd'hui, du haut de la montagne de ses 14 ans, cette histoire lui permet de se pencher sur la difficulté de s'habiller librement. Et sur l'envie d'être, librement.

Quand j'avais 7 ans, mon style était différent de celui des autres filles. J'étais souvent habillée "comme un garçon". Chaque jour, quand j'allais à l'école, je recevais des critiques, des insultes... Je ne comprenais pas vraiment pourquoi, j'étais juste différente des autres filles. Les critiques ont renforcé mon caractère et ont finalement construit ce que je suis devenue aujourd'hui ! Une personne qui n'a pas le même style que tout le monde et qui, pourtant, n'est ni bizarre ni monstrueuse ...

Cette personne s'habille comme elle veut, de la manière qui lui permet de se sentir bien. Ce n'est pas parce qu'une fille s'habille comme un garçon qu'elle est d'office lesbienne, ce n'est pas parce qu'un garçon se maquille ou met une jupe qu'il est gay... C'est plus compliqué que ça. Le style représente une personnalité, ce que l'on est. Et pourtant, une personne qui s'habille librement reçoit des critiques parce que de nos jours, c'est comme ça. Harceler la différence est devenu la norme. Mais quel est donc le but de critiquer une personne pour qu'elle change ? Arrêtons de vouloir changer les styles des gens, juste parce qu'ils ne sont pas comme nous.



Je n'aime pas mon corps,

Violette, 18 ans

Huy, le 14 juillet 2020

C'est à l'adolescence que Violette a arrêté de s'aimer comme elle était... Elle a vu son corps se transformer, elle a grossi. Aujourd'hui âgée de 18 ans, elle croit toujours que les gens la regardent de travers, elle a l'impression, constante, qu'on parle "sur son dos".

Miroir de l'angoisse

Quand je me regarde dans le miroir, je n'aime pas l'image qu'il me renvoie. J'ai l'impression d'y voir un petit ange et un petit démon sur chacune de mes épaules. Le démon dit : "T'as des grosses cuisses, t'as des bras poilus, ta robe ne te va pas". L'ange lui répond: "N'écoute surtout pas le démon ! Mets ta robe, tu seras belle dedans !". Mais, toujours, c'est le démon que j'écoute et, malgré le fait que ma soeur me dise qu'elle me va bien, la petite robe reste dans l'armoire. J'aimerais être bien habillée, me sentir bien dans mes habits mais je n'y arrive pas.

Je n'assume pas...

Une fois, une fille m'a regardée dans la cour. Elle a dit: "Oh regardez ses bras !". Depuis lors, je les cache. Pour moi, c'est normal de les cacher et que personne ne les voie. Je trouve mes bras trop poilus, alors je garde ma veste en simili cuir, même si j'ai chaud, même s'il fait 25°, je ne l'enlève pas... Je sais qu'on pourrait se moquer de moi. Du coup, j'ai commencé à utiliser de la crème dépilatoire qui brûle mes avant-bras. Je vais continuer à le faire... Je n'assume pas mes poils.

Manger

Autre problème, j'aime trop manger ! Même si je déjeune bien le matin, que je dine à midi, que je soupe le soir... Il m'arrive, vers 22h00-23h00, d'être au lit et d'avoir encore faim. Mon ventre grogne, je n'ai pas envie de redescendre manger et je me suis déjà brossé les dents ... Je garde ce creux douloureux au fond du ventre et je me rendors mais parfois, je descends quand même grignoter des spéculoos et j'ai du mal à arrêter !

Instagram

Je suis abonnée aux comptes des filles qui sont dans les Anges de la télé-réalité. Je regarde leurs photos et trouve qu'elles ont de beaux corps, j'aimerais bien avoir le même. C'est la même chose quand je vois le corps d'une fille mince à la gym. Je me dis pourquoi je ne suis pas comme ça... Je sais que je ne pourrai jamais être comme elle. Je suis une fille avec des formes et tout le monde a un corps différent.

C'est compliqué...

C'est compliqué de dire combien je suis mal dans ma peau, combien je ne me sens pas bien dans ce corps. Je n'arrive pas à en parler. Un jour, j'aimerais bien arriver à m'assumer mais je ne sais pas quand ce sera.

Tolère-toi toi même,

Florane, 17 ans

Otrange, le 9 juin 2020

Dans l'histoire d'une personne, et donc dans toutes les histoires, il y a toujours un moment, plus ou moins court, plus ou moins long, pendant lequel chacune, chacun est à la fois absorbé-e et fasciné-e par le groupe. Durant ce moment, on se tolère peu, on s'oublie pour faire partie du tout. C'est sur ce moment de son parcours, et celui d'après, que revient Florane.

Trop moche, trop boutonneuse, trop plate ...

La perfection est une notion extrêmement relative. On ne sait pas exactement comment la définir, mais on a tous et toutes notre idée de ce qu'elle pourrait être, représenter. Pour espérer un jour atteindre cette image que l'on se fait, on s'invente des contraintes et des exigences en mettant la barre beaucoup trop haut. On a constamment tendance à se comparer aux autres pour voir à quel niveau de l'échelle de perfection on se place. "Je suis trop moche", "J'ai plein de boutons", "Je suis grosse", "Je suis plate", "Elles sont mille fois plus belles que moi"... Nombreuses sont les remarques qu'on s'inflige. Nous gaspillons notre énergie, et notre temps, dans cette quête d'idéal parce qu'on attache trop d'importance à la vision qu'ont les autres de nous.

Je suis nulle, puissance infini + 3

J'ai longtemps eu cette habitude de m'auto-dénigrer. J'étais convaincue que je n'étais jamais assez belle. J'étais une jeune ado sans aucune estime d'elle-même qui essayait, sans cesse, de ressembler aux autres élèves pour espérer avoir leur attention. Je me comparais beaucoup à elles, à eux. Toutes et tous semblaient toujours mieux que moi. Je me sentais menacée par les personnes qui m'entouraient, j'avais peur de ne pas être aimée. Alors, j'ai mis tout mon cœur, toute mon énergie à faire partie des groupes "populaires". Je savais - ou je croyais savoir - que, comme ça, j'allais passer les meilleures années de ma vie.

Comme tout le monde

Je copiais quasiment tous leurs faits, tous leurs gestes : j'achetais le même genre de vêtements, je me forçais à me maquiller même quand je n'en avais pas envie, j'utilisais la même façon de parler, je désobéissais aux professeur-e-s et à mes parents jusqu'à les rendre folles et fous car la mode, dans mon école, était d'être "rebelle". Je criais sur les professeur-e-s, je leur lançais mon journal de classe à la figure, j'insultais le directeur... Je faisais vraiment n'importe quoi. Je n'étais même plus moi-même. J'ai même fini, à 13 ans, complètement saoule à une soirée d'une "amie" ... Saoule au point de ne plus me souvenir ce que j'y ai fait.

“Je faisais vraiment n'importe quoi. Je n'étais même plus moi-même. J'ai même fini, à 13 ans, complètement saoule à une soirée d'une "amie".”

Fake fille

Bref... Moi qui voulais passer les meilleures années de ma vie, eh bien, c'était raté. Même si extérieurement, j'avais l'air assez heureuse, épanouie et chanceuse. Intérieurement, ce n'était pas du tout pareil. J'étais si triste et malheureuse. Il m'arrivait, régulièrement, de m'enfermer dans les toilettes de l'école pour pleurer pendant la journée. Je me mentais à moi-même. Je jouais le rôle du personnage que

je voulais être, celui que les autres voulaient que je sois. Je vivais à travers leurs regards, ils me disaient si j'étais correcte ou non et je peux vous dire que je me sentais souvent laide et répugnante. Lorsque nous nous sentons inférieur-e-s aux autres, nous avons besoin des gens pour élever notre niveau d'estime et nous rabaissons les personnes que nous côtoyons en faisant l'étalage de leurs défauts dans le but d'élever notre propre estime personnelle.

Dépossédée

Dans cet état de non-amour de soi, nous n'avons aucun pouvoir sur notre vie, nous vivons en fonction des autres, de leurs opinions. Comme l'image qu'ils projettent semble supérieure à la nôtre, nous nous retrouvons insatisfait-e-s, frustré-e-s : on n'a pas atteint cet idéal. Plus nous donnons de la place à l'opinion, plus on perd le contrôle. Nous devenons des êtres extrêmement influençables, vulnérables. J'ai souffert de ne pas m'aimer, que ce soit physiquement ou dans ma façon de penser, de parler. J'enviais les autres qui semblaient avoir tout : beauté, argent, ami-e-s, confiance, etc.

Je ne me connais plus

Tout cela m'a éloigné de moi. Je vivais à l'extérieur de ma vie sans savoir ce que je voulais vraiment. Ce qui importait était l'approbation d'autrui. Imaginez le pouvoir que je leur laissais. Avec du recul, je peux dire que le plus beau cadeau que nous puissions nous faire est de cesser de se cacher et enfin de s'aimer. Accepter qui nous sommes dans notre intégralité et nos « imperfections ». Nous devons nous témoigner de l'amour, se regarder dans la glace et se dire que, bordel, je suis belle, quoi ! Cesser de donner de l'importance à ce que les autres pensent ou disent de nous. De cette façon, nous leur enlevons le pouvoir que nous leur avons donné auparavant.

Être moi

Je pense que je peux vous l'affirmer mais j'aime la vie et j'aime la vivre. Je n'ai plus besoin de fuir puisque mon estime ne se trouve plus à travers le regard des autres. Je n'ai plus de temps à perdre à vivre une vie qui ne m'appartient pas. Ma vie se déroulait sans que je puisse en avoir le pouvoir puisque j'étais trop perturbée par l'opinion que les gens pouvaient avoir de moi, qui finalement était une projection de ce que je pensais de moi-même. Vouloir vivre une autre vie que la sienne, c'est se perdre dans le néant et se priver de toutes manifestations d'amour. N'accorde aucune valeur à des propos venant de quelqu'un d'autre que toi. Te comparer aux autres n'a rien de bénéfique. Car il est déplorable de réduire la vie à un concours de beauté. La vie est infiniment plus que cela.

Je crois en moi, crois en toi

Abandonne la course effrénée à la beauté. Vis en harmonie avec les autres et cesse, une bonne fois pour toutes, d'entrer en compétition avec eux, avec elles. Cesse de te focaliser sur les défauts physiques. Considère ton corps dans son ensemble. Considère-le sans le juger, avec bienveillance, gentillesse et délicatesse. Prends soin de lui. Vis en bonne entente avec lui. N'inflige pas à ton corps des châtiments qu'il ne mérite pas. La beauté est tellement subjective, il n'y a que toi qui peux savoir comment tu te sens et comment tu te trouves. Abandonne les exigences des autres, déleste-toi des croyances qu'on nous impose, sépare-toi de l'avis physique qu'on a sur toi. Tu es magnifique. Tu es exceptionnel-le. Tu es toi. Laisse ton corps en paix, aime-le et sois fier de lui.

Devons-nous toujours nous adapter aux standards ? Correspondre à ce que la société semble attendre de nous ? Devons-nous nous plier aux rythmes exigés par l'école ou l'université ? Est-ce que, si je réponds positivement à ces questions, je serai heureux ? Les réponses de Gabriel, 23 ans, ne manquent pas de nuances.

“L'avenir commence demain”

Ce titre – celui d'un roman du célèbre Isaac Asimov – rend sans doute compte qu'il ne tient qu'à nous de modeler notre devenir. Quand on est jeune, il faut choisir une orientation professionnelle. À notre époque, on s'oriente souvent vers des études supérieures. Moi, j'ai commencé mes études par un bachelier en droit et me suis vite rendu compte que ça ne me convenait pas. La très grande rigueur de travail, je n'y étais aucunement préparé. Tout compte fait, je me rends compte que je n'étais formé ni renseigné sur ce monde. Lent et calme, autant dans mes gestes que dans ma réflexion, j'ai remarqué que c'était en contradiction avec le droit, avec le monde universitaire en général : j'aime prendre le temps de vivre. Étudier sans relâche, se vouer corps et âme à une tâche – dont on ne sait pas si elle sera fructueuse – est à l'opposé, aux antipodes, de ce que je suis.

S'adapter ou être brisé

Cette surchauffe, elle se ressent aussi dans les relations entre étudiant.e.s : on tisse des liens, mais ces liens ne sont que la conséquence de nos études. Au fil de mon année de droit, j'ai fini par m'isoler : je ne me sentais plus en phase avec la majorité des étudiant.e.s. J'avais l'impression que tout le monde se conformait, à la lettre, aux instructions données par les professeur.e.s. Mes interactions avec le reste du monde étaient de plus en plus restreintes jusqu'à ne plus aller, du tout, suivre les cours. Pendant un moment, j'ai tellement angoissé que je suis tombé malade. Peut-être que je me conditionnais ainsi à ne plus suivre les cours, ou peut-être que mon corps, habitué à vivre lentement, ne pouvait plus

“Pendant un moment, j'ai tellement angoissé que je suis tombé malade. Peut-être que je me conditionnais ainsi à ne plus suivre les cours, ou peut-être que mon corps, habitué à vivre lentement, ne pouvait plus suivre le rythme. ”

suivre le rythme. Je pense que mon comportement général ne se prêtait pas à l'ambiance qui régnait dans ces salles de cours, ces amphithéâtres. J'avais l'impression que les gens avaient un mode de vie bien supérieur au mien en termes de productivité. Ce cours de 300 pages à étudier en moins de deux semaines, quelle horreur, je n'aurais jamais le

temps et hors de question de me dépêcher ! Le décalage était bel et bien présent. Moi, je respectais mon rythme, ce qui impliquait de rendre des travaux en retard, de ne pas avoir étudié la quantité suffisante pour un examen, d'arriver en retard à un cours, voire de ne pas y aller du tout.

Se trouver, se retrouver

Au terme de cette année-là, j'ai décidé de me ressourcer, de voir si l'image de l'étudiant dysfonctionnel à laquelle je m'étais identifié était forcément vraie. Je me suis demandé ce que j'aimais vraiment faire, quelles étaient mes passions, mes convictions et après un long cheminement, j'ai su qui j'étais vraiment. J'ai changé d'études : du droit, je suis passé à la sociologie. Au départ, j'ai eu la même sensation qu'au début de mon année en cours de droit. Mais très vite, le fait de connaître ma personnalité et d'avoir trouvé mon identité m'a permis de modeler ce monde afin d'en tirer le meilleur de moi-même. J'ai en quelque sorte fait ce qu'on me demandait sans pour autant me trahir. J'ai appris à faire

“J’ai appris à faire abstraction du regard des gens. Je me suis intéressé à leurs motivations, à leurs objectifs et j’ai pu aussi m’ouvrir à eux. ”

abstraction du regard des gens. Je me suis intéressé à leurs motivations, à leurs objectifs et j'ai pu aussi m'ouvrir à eux. Par exemple, j'ai commencé à suivre des activités extra académiques telles que le sport au sein d'un club universitaire ou, plus récemment, j'ai rejoint le cercle de ma faculté. J'ai eu des conversations avec de nouvelles

personnes lors d'évènements, mais j'ai également retrouvé d'anciennes connaissances, tout ça parce que je connais mon identité, mes qualités comme mes défauts. C'est ce qui ressemble à de la confiance en soi, je pense. Par après, je me suis ouvert à des personnes d'autres facultés, puis d'autres orientations pas forcément universitaires.

Réussir ?

D'ailleurs, pas besoin de faire des études supérieures pour réussir. Se définir par rapport à notre orientation professionnelle n'est pas une obligation. Ma personnalité ne doit pas correspondre au milieu dans lequel je suis. La peur de décevoir ne doit pas freiner nos projets ; aux termes du parcours, c'est moi que je décevrai si je ne suis pas mes convictions. Toutes ces expériences m'ont permis de comprendre mon identité et ce que je peux en faire. Je fais ce que j'aime, je réussis, mais à mon rythme. C'est ce dysfonctionnement propre à chacun qui me rend, paradoxalement, capable de trouver mon utilité ici-bas. En d'autres termes, restez vrai-e-s.

«C'est todi les ptits k'on spotche»,

Roman, 21 ans

Lambermont, le 3 avril 2020

C'est todi les ptits k'on spotche, c'est un proverbe wallon qu'on peut traduire par "c'est toujours les petits qu'on écrase". Ce proverbe a, longtemps, été une réalité pour Roman. Alors, malgré le risque de tomber sur un cliché, voici son histoire, un parfum de cour de récré, un témoignage sur ce qui se passe dans toutes les écoles du monde et dont tout le monde pourrait être victime.

En primaire, en secondaire, j'étais plus grand que la moyenne, maigre, des cheveux longs jusqu'aux épaules et un humour particulier. À cet âge, mon profil est ce qu'on peut considérer comme celui d'une proie, celui de quelqu'un qui sort de la norme imposée par le groupe des enfants du même âge. Lorsque l'on s'écarte du troupeau, la menace des loups devient plus grande. J'ai maintenant 21 ans, j'ai coupé mes cheveux, pris du poids, de la maturité et ma carrure s'est développée de façon à ce que les gens se découragent de me prendre pour cible. Une certaine façade qui m'est utile pour qu'on me laisse tranquille : m'adapter au groupe de personnes dans lequel je suis, aptitude durement apprise lors de mes années d'adolescence.

Harcelé

Dans nos années d'école, il y a toujours plusieurs catégories de personnes : les gens sans problèmes et qui n'en causent pas, puis les leaders et les emmerdeurs. Les deux derniers sont souvent la même personne. Dans cet environnement cruel, semblable à une jungle, pour pouvoir être un leader, il faut savoir faire ses preuves. Diverses méthodes sont possibles pour atteindre ce statut : être quelqu'un de drôle et charismatique ou écraser ce qui est plus petit que soi, et établir une forme de « règne de terreur ». Ceux qui établissent ce règne marchent sur les plus faibles pour démontrer qu'ils sont au-dessus des autres. Malheureusement, dans leur chemin, il y a les gens comme moi, jeunes, éduqués à respecter leur prochain et sans défense face à ces prédateurs. L'adolescent est cruel. À cet âge, les failles des gens sont plus évidentes à déceler et, donc, plus faciles à exploiter. Dans mon cas, j'étais bien évidemment une cible facile au vu de mon physique et de mon attitude de blagueur. Ces années ont été les plus dures de ma courte de vie, j'étais captif de ce cycle proie et prédateur et je rentrais presque chaque jour chez moi en pleurant.

Chou-fleur, Romanichel, Gitan, Jésus...

En primaire, j'étais la cible de plusieurs personnes, et surtout de deux frères qui correspondaient bien à mon descriptif de l'emmerdeur. J'ai eu les remarques incessantes sur le physique, les surnoms pénibles (Chou-fleur, Romanichel, Gitan, Jésus...). Je me souviens d'un grand nombre d'altercations avec eux. En voici quelques-unes : le plus vieux des deux frères avait réussi à me pousser à bout avec ses remarques tout au long de la journée, si bien que, par rage, je l'ai frappé au visage alors qu'on faisait la file pour rentrer en classe. Avec ma force de brindille, il n'a bien entendu pas senti grand chose, mais mon intention était passée. Il a dû me dire quelque chose dans le style de « T'es mort ». Le cours passe, arrive la récréation. En arrivant dans le préau, deux de ses amis me saisissent par les bras et me clouent contre un mur. Immobilisé, je ne pouvais rien faire

d'autre que me laisser faire. Les adultes, chargés de la surveillance, n'étaient pas là. Le grand frère s'en donnait à cœur joie pour me taper dessus pendant que les deux autres me tenaient. Lorsque l'éducateur est arrivé, ils m'ont lâché et sont

partis comme si de rien n'était. Bien entendu, comme on dit en anglais, « snitches get stitches » (littéralement : les cafteurs prennent des points de sutures), je ne pouvais pas en parler sous peine de représailles. Dans la réalité, ça s'est arrêté là. Pas moyen de se défendre, pas moyen d'en parler sauf sous peine de représailles. Par la suite, alors que j'avais osé aller me plaindre au proviseur de l'époque (comparable, à mes yeux, à une loque humaine tant son impact sur les élèves était inexistant), les coupables du dernier événement s'étaient pris une demi-journée de retenue chacun et avaient fini par me laisser tranquille pour le reste de l'année.

“En primaire, j'étais la cible de plusieurs personnes, et surtout de deux frères qui correspondaient bien à mon descriptif de l'emmerdeur. J'ai eu les remarques incessantes sur le physique, les surnoms pénibles ”

Frappé, épisode 2

La dernière partie de la phrase précédente est fautive, c'est con hein ? À cette période, on approchait du marché de Noël. Le jour même du marché de l'école, mes parents devaient venir me chercher vers 18 heures en raison de l'occasion spéciale. Entre le laps de temps de la fin des cours (16h) et de l'arrivée de mes parents (18h) le même groupe rappelle la meute de potes. Je me suis fait attaquer, trainer dans la neige et roué de coups. Dans un état de panique totale, j'essayais de me défendre comme je pouvais en tapant dans tous les sens. Au bout d'un moment, j'étais parvenu à toucher quelqu'un. Malheureusement, aveuglé par la neige et la rage, j'avais frappé la cuisinière de l'école qui était venue m'aider. Je l'avais atteinte en plein visage. Après m'être excusé très rapidement, ne pensant qu'à fuir, je me suis précipité pour rentrer dans le bâtiment avec trois des emmerdeurs à mes trousses. Mon objectif : le bureau du proviseur. J'avais une longueur d'avance, donc j'allais atteindre le bureau bien avant eux pour me mettre en sécurité grâce à la protection d'un adulte. Malheureusement, il n'est pas arrivé. À cette heure tardive, il était chez lui, aucun adulte n'était dans le bâtiment, pas un prof, personne. C'est ainsi que je me suis retrouvé devant une porte fermée, acculé par trois enfants prêts à me faire mordre la poussière parce qu'ils me considéraient comme inférieur. Pris de panique, je me suis mis à fouiller dans une armoire située à l'extérieur du bureau du proviseur, à la recherche d'un objet, d'une arme pour me défendre. À force de fouiller, je finis par trouver un tournevis avec lequel j'ai menacé les trois agresseurs. Je pense que la détermination d'en planter un s'il osait m'approcher s'était bien lue sur mon visage, si bien qu'ils finirent par reculer et partir. Je suis probablement resté là, immobile avec mon tournevis en main, aux aguets, prêt à me défendre, de peur qu'ils ne soient pas réellement partis, un piège pour que je me sente tranquille. Heureusement, j'ai pu attendre sans risque que mes parents arrivent pour dégager de cet endroit.

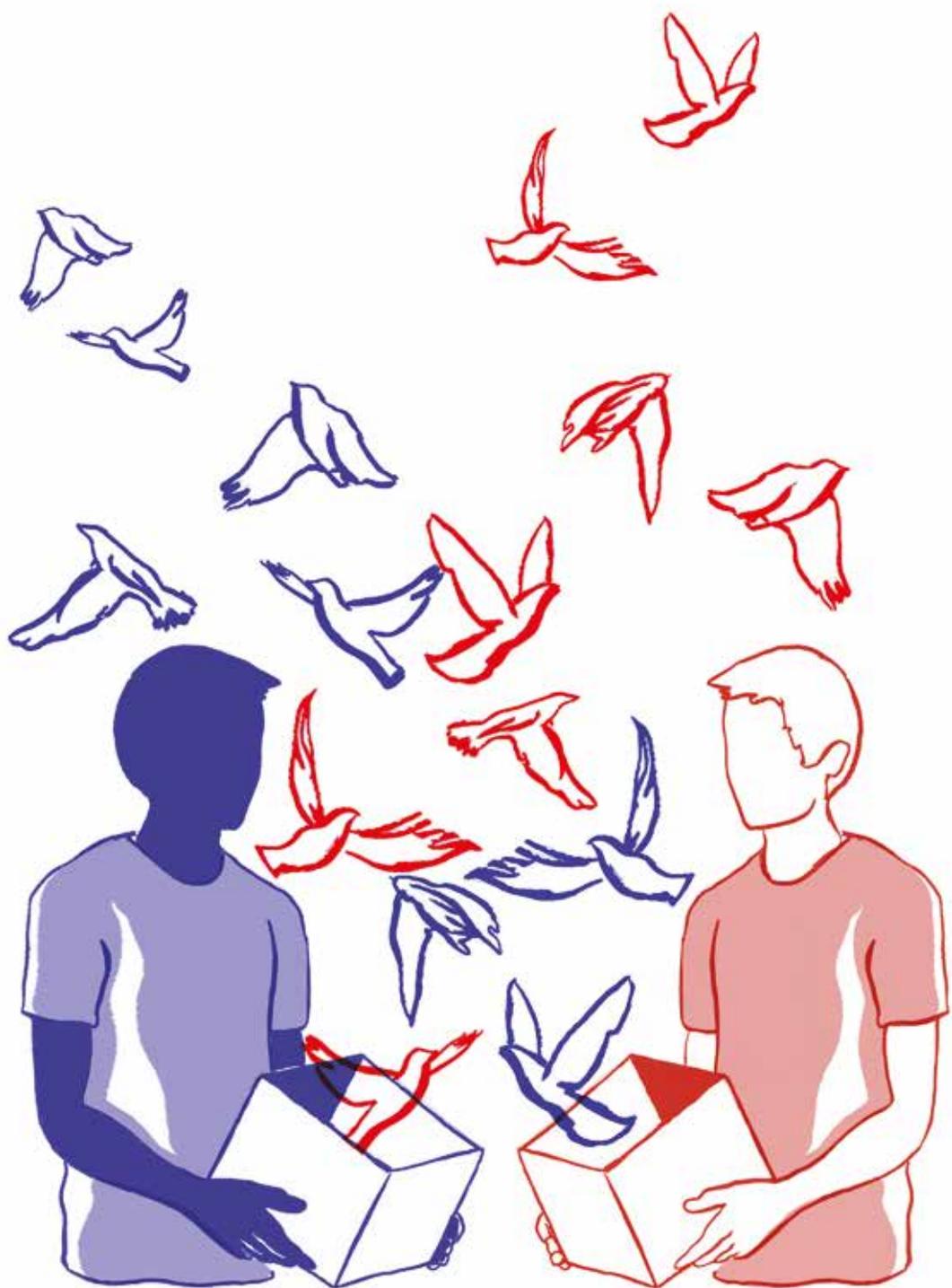
Le harcèlement ne reçoit pas assez d'attention et peut briser mentalement ses victimes. Le corps enseignant n'est pas du tout formé à ce sujet, donc la majorité des professeurs sont soit impuissants soit indifférents.

Que ne fait pas ma prof ?

Avant de rentrer en classe, il fallait se mettre en rang. Assez standard comme pratique. J'étais moi-même en train d'attendre que mon prof arrive lorsqu'un membre de ma classe, une des racailles de l'école, passe à côté de moi pour se mettre dans le rang et m'envoie gratuitement un direct dans l'estomac. Peut-être trouvait-il ça drôle ? Me voilà donc à terre, avec du mal à respirer, plié en deux. Quelle ne fut pas la réaction de ma prof lorsqu'elle m'aperçut dans cet état ? "Bon, lève-toi, hein, j'ai pas que ça à faire". Elle n'en avait rien à foutre.

Après tout cela...

Aujourd'hui, j'essaye encore de me détacher de ce passé qui me hante, je tente de faire la paix avec mes démons, mais ce n'est pas chose facile. Le système scolaire est mal foutu. Il est inadapté aux enfants sans défense. Ce n'est pas pour ça qu'il ne faut pas en parler, à nos parents, nos amis ou même encore aux professeur·e·s pour qui le bien-être de leurs élèves a de l'importance. Je pourrais encore m'étendre très longtemps sur ce sujet, mais il y a certains détails que je préfère garder pour moi.



CHAPITRE 4 : DES IDENTITÉS SOUS RESPIRATEURS

Alors que les conséquences de la crise sanitaire sont multiples, aux quatre coins de la planète, les formes de racisme et de discrimination à l'encontre des minorités sexuelles, ethniques ou encore religieuses, se sont, elles aussi, démultipliées en quelques semaines.

Homosexuels, Chinois ou encore musulmans sont devenus, jour après jour, des boucs émissaires, tenus responsables de la crise sanitaire. Les crimes et les incidents haineux ont augmenté à travers le monde, ce qui ne laisse pas insensible la jeunesse plurielle en Fédération Wallonie-Bruxelles. Parmi les jeunes, des voix s'élèvent aussi pour exister comme ils sont.

En temps de pandémie, ces "jeunesses" sont aussi devenues des boucs émissaires dans la société. À contre-courant parfois, leurs articles, qui témoignent de leurs engagements, révoltes et déterminations, font d'eux de puissantes bouches émissaires.

#Blacklivesmatter, la manif,

Maya, 17 ans

Bruxelles le 11 août 2020

De la sortie de la bouche de métro à la place Poelaert, Maya nous emmène à la manifestation du 7 juin 2020, quelques jours seulement après la fin du confinement. Ce jour-là, plus de 10 000 personnes s'étaient donné rendez-vous pour dire non à la violence faite aux Noir·e·s.

Je suis seule

Masque sur la bouche, je sors de la station de métro. Je suis déterminée, mes épaules sont en arrière, mon dos est droit. Devant moi, deux amies souriantes discutent, un baffle en main, de superbes tresses plein la tête. Je m'engage dans la rue Royale, elle nous amènera au Palais de justice de Bruxelles, sur la place Poelaert. Je sens monter l'effervescence. Je croise d'autres individus. Personne ne se connaît mais toutes et tous marchent dans la même direction. Toutes et tous, nous portons le masque, on ne voit que la moitié de notre visage. Pour une fois, ce n'est pas grave, seuls les yeux comptent, ce sont eux qui pétillent, de rage et d'envie de vivre.

Nous sommes sept

On passe devant le Palais Royal. De petits groupes arrivent de partout. Nous sommes 50. Nous nous engageons, ensemble, dans la rue de la Régence. On s'engage, dans tous les sens du terme. Un pas, puis l'autre, on avance. Je ne connais personne pourtant on dirait que cette même cause nous unit. Toutes, tous. blanc·he, noir·e, petit·e, grand·e, arabe, asiatique, crépu·e, frisé·e, lisse, yeux ronds ou en amande, baraqué·e ou bien gringalet·te. Des frissons parcourent mon corps. Toutes et tous, nous marchons... Nous sommes 120.

Nous sommes des milliers

Arrivée place Poelaert, je suis percutée par la vue qui s'offre à moi : une masse de monde. J'entends des cris au loin. Je n'en discerne pas encore le sens mais je me les imagine. Des "I can't breathe" et des "black lives matter" doivent sortir des 8 000 bouches présentes, avec une conviction folle. 8 000 personnes. La

“J'avance de plus en plus vite. Je me sens portée. Je tente de trouver une place. ”

colère, pour ne pas dire la rage, accumulée en moi, en nous, depuis ces derniers jours, semaines, mois et années, se disperse de plus en plus vite dans mon corps. J'avance de plus en plus vite. Je me sens portée. Je tente de trouver une place. Pas trop centrale par sécurité, mais entourée, juste pour ressentir cette satisfaction d'être ensemble. La manifestation n'a pas encore commencé que la foule se soulève, qu'elle parle fort, qu'elle crie, qu'elle se fait entendre.

Nous sommes incalculables

Une petite tête bouclée sort de la foule, je suis heureuse de voir mon amie me rejoindre, de partager ce moment avec elle, de voir que je ne suis pas la seule de mes amis à vouloir m'investir. Les gens continuent d'arriver et de s'ajouter à cette immensité de gens masqués. Il y a quelques personnes du troisième âge, des parents avec leurs enfants, des jeunes avec leurs ami·e·s, un petit garçon sur les épaules de son père, s'émerveillant devant la quantité de monde.

Justice en travaux

J'observe un moment le palais de justice en travaux devant lequel nous sommes. Je trouve ça tellement symbolique : cette justice cassée qu'on a voulu un jour tenter de réparer avant de se décourager. Cette justice que nous voulons ressusciter à coup de cris et de slogans. Des panneaux de toutes tailles se dressent les uns après les autres. Des phrases portées par un courage fou se font entendre dans un mégaphone. Les gens se réveillent encore un peu plus, applaudissent, crient, se révoltent... La tension monte, une bonne tension, une tension contagieuse qui s'élève durant une heure et demie de manifestation.

Le poing levé

Mais le moment dont je me souviendrai, c'est une minute où nous sommes 10 000 personnes, le genou à terre, le poing levé dans un silence complet, face aux caméras, face à ce monde qui se détruit de jour en jour. 10 000 personnes, avec les millions d'autres manifestants dans les autres pays. Des millions de personnes qui ont comme rêve fou que les 7,8 milliards d'individus sur la planète soient, un jour, toutes et tous acceptés comme elles et ils sont.

Racisme et jeu vidéo, je mène l'enquête,

Hiba, 11 ans

Ganshoren, le 7 août 2020

Hiba se pose bien des questions... Pour trouver une réponse à celle qu'elle se posait le plus souvent : "Est-ce que le racisme existe aussi dans les jeux vidéos ?", elle a créé un personnage et s'est plongée dans le jeu !

Je ne suis pas une geek !

Dans la vie, ce que je préfère, ce sont les jeux vidéos ! Attention, ce n'est pas que j'y sois accro. Si vous pensez tout de suite que je suis une geek, il y a erreur, la réponse est non. Pour moi, ce qui est important, ce n'est pas le temps que je passe sur ces jeux. Ce qui est important, ce sont les graphismes des différents mondes, les personnes que j'y rencontre.

Un monde idéal ?

Le monde virtuel est un monde meilleur que celui dans lequel nous vivons. J'aime les jeux vidéos : ils me permettent d'être quelqu'une d'autre, c'est ennuieux d'être la même personne chaque jour. Tellement de choses peuvent se passer dans les jeux alors que la vraie vie est un long fleuve tranquille... Ça, c'est ce que je me disais il y a bien longtemps. Jusqu'à ce que je découvre le racisme et toutes les autres formes de discriminations. Au départ, je pensais que, irrémédiablement, les jeux vidéos étaient bien plus qu'un terrain d'aventures, ils étaient aussi un refuge, une zone épargnée par la bêtise humaine. Ensuite, une question a court-circuité ma pensée : et si le racisme n'était pas que réel ? Et s'il se prolongeait dans le virtuel ? Il faut que j'en sois sûre ! Je décide donc de mener ma propre enquête.

Enquêtrice en ligne

Telle une détective, de peur qu'on me reconnaisse, je me crée un nouveau compte personnel. Je me connecte alors à Roblox, un site, une plateforme composée d'une pléthore de jeux dont le seul but est de satisfaire les joueurs. Je suis surprise de constater que l'avatar de base proposé par la plateforme n'est pas de ma couleur de peau. Pourquoi le personnage de base est-il ainsi ? Est-ce

que pour les créateurs du jeu, un personnage neutre c'est un homme blanc ? Je n'ai pas encore commencé mon enquête que j'ai déjà ma petite idée sur la question... Une fois dans un des jeux, je comprends que les joueurs qui ont de l'argent peuvent payer pour que leur avatar ait le droit de pousser les autres ou de leur jeter une grenade dans la figure : en d'autres mots, ceux qui ont de l'argent - dans la vraie vie - peuvent écraser virtuellement ceux qui n'en ont pas. Je suis perplexe : on peut pousser les autres, c'est bien ça ? Sur base de nos

“Je suis surprise de constater que l'avatar de base proposé par la plateforme n'est pas de ma couleur de peau.”

moyens économiques qui, on le sait, nous discriminent déjà dans la réalité, on peut avoir le droit de tuer virtuellement ? Pourquoi ce jeu a-t-il été créé au juste ? Pour s'amuser ou pour reproduire et renforcer les discriminations de notre société ?

Changer du blanc

Je poursuis mon enquête. Je décide de changer la couleur de peau de mon "avatar blanc de base" à l'image de la mienne : brune. Façonner mon avatar avec précision me prend un temps certain, c'est donc les paillettes plein les yeux que je le finalise enfin. Wow, il est parfait ! Je me sens dans la peau d'une lanceuse d'alertes, prête à obtenir des réponses sans que personne ne puisse m'en empêcher : mon plan est redoutable. Tranquillement, je rejoins le jeu en ligne. Après une première phase d'observation, je me sens prête : j'y vais ! J'envoie des demandes d'amitié à différents joueurs, le principe est plus ou moins le même que sur facebook. Pas de réponse. Pas une seule acceptation. Finalement, je reçois quand même une insulte : "T'es tellement noire que même sur l'autoroute, on croira que c'est toi la route". Les commentaires racistes s'enchaînent. Ils ne me font pas vraiment mal, je suis à distance, dans mon rôle de sociologue.

L'insulte est supposée être une blague pour celui qui la dit, mais qu'en est-il pour celui qui la reçoit ? Sont-ils blessés? Doivent-ils pleurer, lutter, répondre, partir, rigoler, s'en foutre ou bien juste se taire ? Je suis en colère. Mais je ne perds pas de vue mon plan et je pars changer mon avatar. Je lui redonne la couleur de peau blanche du départ et fais en sorte qu'il paraisse plus "pro". Pleine de rage, je retourne dans le jeu. Je compte bien leur balancer leurs quatre vérités. Rebelote, j'envoie des invitations d'amitié. Sans surprise, ils acceptent et je me fais rapidement beaucoup d'amis-e-s. Je me mets à chercher dans tout le jeu celui qui m'a le plus insultée. Je le trouve, c'est lui, il se tient juste là, devant moi. J'essaie, mine de rien, d'établir un lien d'ami-ami. Cette fois, il ne m'insulte pas. Il est même gentil avec moi, il fait des blagues sur les autres. Après plusieurs échanges à l'apparence complices, j'attends le moment parfait pour lui dire : " Tu vois, la fille que tu as insultée pour sa couleur de peau ?" Naïvement, il répond "Oui". "Bah, cette fille, celle que tu as bêtement insultée... c'était moi". Sans aucune réponse, il quitte le jeu. Je ne l'ai jamais revu.

Satisfaite de mon enquête, horrifiée du constat

Le racisme existe, même dans les jeux. Vraiment ? C'est incroyable. Nulle part, nous ne sommes à l'abri du racisme. À ce moment précis, je ressens de la colère et en même temps de la pitié. Comment ce type peut-il se regarder dans le

miroir ? À mon tour, je me regarde dans le miroir. Je vois mon reflet en blanc, en brun, et dans toutes les couleurs possibles des avatars. Ils me saluent tous, je rigole. J'ai le sourire de celle qui sait qu'elle a gagné. C'est suite à cette phrase que je retrouve mon vrai compte et recommence à jouer paisiblement. Impatiente de me poser de nouvelles questions.

Idées reçues,
Joanne, 16 ans

Orp-le-Grand, le 11 août 2020

Pour Joanne, c'est clair, on fonctionne toutes et tous avec des stéréotypes, des aprioris, des idées reçues. Ce qui est tout aussi évident, et c'est magnifique, c'est qu'en apprenant à découvrir et à connaître l'autre, on s'en rend compte très vite et que la différence se retrouve diluée dans l'humanité.

Les stéréotypes sont universels

Noir, blanc, jaune, arabe, juif, SDF, malade... Quelles sont les premières images qui vous sont apparues en lisant ces mots ? Quelles formes, quels détails avaient-elles ? Ces questions vous rendront peut-être indifférent·e·s, mais pour la majorité des personnes, ces mots les amèneront tout de suite à des stéréotypes. Dans les médias, avec les ami·e·s, un peu partout, on parle beaucoup du racisme ou des préjugés qu'on aurait sur une personne de couleur noire, une personne aux yeux bridés... Je crois qu'il faut, aussi, savoir que sur moi, sur nous, femmes et hommes blanc·he·s existent aussi stéréotypes et idées reçues. Moi par exemple, je suis blonde aux yeux bleus, quelques-un·e·s de mes ami·e·s m'ont révélé après quelque temps qu'elles et ils avaient eu, au début, peur de moi ! Pourquoi cela ? À cause de ma couleur de peau très blanche, de mes yeux « transperçants »... Le fait est que la première impression que je leur ai renvoyée n'était pas, pour elles et eux, très rassurante. Mais tout cela s'est estompé, rapidement, après que nous ayons fait connaissance, après que nous nous soyons rencontré·e·s. Pour cela, il faut donner, un peu, de sa personne, cela demande un minimum d'efforts.

Dans le métro

Depuis toute petite, j'habite à la campagne : j'ai toujours côtoyé les mêmes personnes et la mixité était fort réduite. Alors, quand je me retrouve dans une ville comme Bruxelles, où plus de 179 nationalités différentes se côtoient, c'est vrai que cela fait un petit choc. Lorsque l'on va dans un milieu comme celui du métro, on se dirige généralement davantage vers des personnes nous ressemblant que vers l'inconnu·e. Je pense que c'est d'abord pour avoir une certaine forme de confort, de sécurité et puis on aura également tendance à se faire des idées reçues même très brèves sur les personnes que l'on verra. Il est vrai que lorsque je vois une personne sans abri vraisemblablement ivre ou une personne d'une autre couleur, habillée en training avec un sac banane et une casquette à l'envers, je ne vais pas forcément m'asseoir à côté d'elle. Pourquoi finalement ? Peut-être parce que cela m'est inhabituel ou encore à cause de mauvaises représentations assimilées via les médias, les films... La réalité est que l'on baigne dans les stéréotypes, mais que, comme dit précédemment, ils peuvent disparaître au bout d'un moment. Comment ? Tout simplement en apprenant à connaître les personnes, en découvrant, finalement, qui se cache derrière l'habit.

Au Qatar

J'y ai vécu pendant plus d'un an, j'ai pu, notamment par le biais de l'école, passer mes journées avec des personnes venues des quatre coins du monde. Le fait est qu'au fur et à mesure que le temps passe, ces idées reçues finissent par disparaître. Ce fut une des expériences les plus enrichissantes que j'ai pu avoir dans ma petite vie. Généralement, on dit que l'homme arrive à se faire une idée de la personne qu'il a en face de lui en moins de trois secondes. Pour ma part, je pense qu'il faut surtout essayer d'aller au-delà de ces trois secondes, d'accepter ces idées reçues qu'on reçoit, mais par la suite, il faut essayer de connaître ces différentes personnes. Ce qui nous permettra, à nous comme à eux, d'enrichir nos vies.

Fatiguée de l'homophobie,

Natacha, 16 ans

Frameries, le 15 avril 2020

“L'un-e “fait” la fille, l'autre le mec”, “Les femmes deviennent lesbiennes parce qu'elles ne plaisent pas aux hommes”, “Les homos sont plus infidèles que les hétéros”. Voici quelques préjugés qu'on peut entendre sur les amours homosexuelles. Natacha a 16 ans et elle est fatiguée de ces préjugés, de ces comportements homophobes qui se sont amplifiés ces dernières semaines.

Société plus ouverte ?

Bien qu'on vive dans une société plus moderne, que le mariage pour tous soit possible depuis 2013, beaucoup sont encore fermés, mal à l'aise face à la différence, à côté d'une personne qui a une sexualité autre. On a encore beaucoup de progrès à faire.

La normalité de l'insulte

Pourtant ce sont nos différences qui deviennent souvent nos forces. Pour beaucoup de jeunes, il est encore difficile d'assumer leur sexualité, peur d'être insulté-es ou jugé-e-s par ses ami-e-s ou même ses parents... Ce qui, quand on entend les insultes que les ados se lancent, est normal : “pédé, tapette, sale gouine...” et j'en passe. Je ne comprends même pas pourquoi cela choque encore, ce n'est que de l'amour et en plus c'est personnel, intime.

Liberté

Je pense qu'on devrait en parler plus librement et que ça ne devrait plus être un sujet tabou. Les religions ne disent pas autre chose, une relation homosexuelle, ce n'est pas naturel. C'est ce mépris qui explique que parmi les jeunes qui se suicident ou qui font une tentative de suicide, il y a entre deux et sept fois plus de jeunes homosexuel-le-s ou bisexuel-le-s.

Un autre regard

Si on changeait notre regard sur ce sujet, on aurait peut-être un monde meilleur, ce monde que je souhaite à nos prochaines générations. Pour l'instant je pense que notre société est surtout basée sur le regard des autres et l'importance que l'on porte à celui-ci. L'homosexualité n'est pas, pour moi, quelque chose de sale et personne ne devrait en avoir honte. On est tous différents mais tous égaux.

Discriminations envers la communauté LGBTQI+,

Charlotte, 20 ans

Châtelet, le 24 juin 2020

S'entendre avec quelqu'un·e, partager des moments avec une personne, ce n'est pas toujours aussi simple qu'on le souhaite. C'est plus compliqué encore lorsqu'on est homosexuel·le, que des insultes fusent et que des jugements sont posés. C'est l'histoire de Charlotte, 20 ans.

La promenade se termine mal

Après une balade dans Charleroi, ma copine et moi décidons de prendre le bus pour rentrer chez elle. Nous arrivons à la gare de Charleroi, allons jusqu'à notre arrêt. Il fait bon, super bon, nous avons super chaud, nous transpirons... Je lui propose donc d'aller acheter quelque chose à boire. On se dirige vers un magasin. Passant, main dans la main, devant un groupe de jeunes, j'entends des insultes qui nous sont destinées : « Sales gouines ! », « C'est une honte d'être lesbiennes ! » ...

Blessées

Pour certaines personnes, ce ne sont que des paroles, mais pour nous, membres de la communauté LGBT, ces paroles blessent, nous font souffrir mais surtout, nous font perdre confiance en nous. Pour qu'on essaye de la retrouver, de ne pas avoir d'idées noires (qui peuvent conduire au suicide), il faut que l'on soit bien entouré·e·s et parfois même, consulter des spécialistes. Moi, ce qui m'a aidée, c'est de consulter un psychologue. Il m'a fait faire un travail sur moi. Il m'a dit certaines paroles qui m'ont rendue plus forte.

Ma solution

Depuis, quand je ne suis pas bien face à toute cette haine, je me répète ces deux phrases qui sont devenues très importantes pour moi : « Même si on ne t'accepte pas comme tu es, du moment que tu es heureuse, c'est le principal ! » et « Les gens qui te critiquent ne connaissent pas la bonne personne qu'il y a en toi ! »

Mon souhait

À vous qui lisez cet article, comme vous avez pu le comprendre, je suis une jeune fille homosexuelle victime de discriminations. Je voulais vraiment aborder ce sujet. Même si maintenant je suis plus forte, j'ai déjà perdu une amie à cause de toutes ces paroles qui blessent, font souffrir et font perdre confiance en soi. N'oubliez pas, n'oubliez jamais que toutes les paroles ont un effet sur la personne qui les entend...

Jeune et lesbienne,

Jeanne, 13 ans

Bruxelles, le 14 septembre 2020

Très tôt, Jeanne s'est rendu compte qu'elle n'aimait pas comme les autres... Elle était, est, attirée par les filles. Si l'annonce de son homosexualité a été précoce, elle en souffre encore et toujours aujourd'hui, alors que les discriminations s'accroissent envers la communauté LGBTQI+ depuis le confinement, mais ne baisse pas les bras.

Depuis toujours

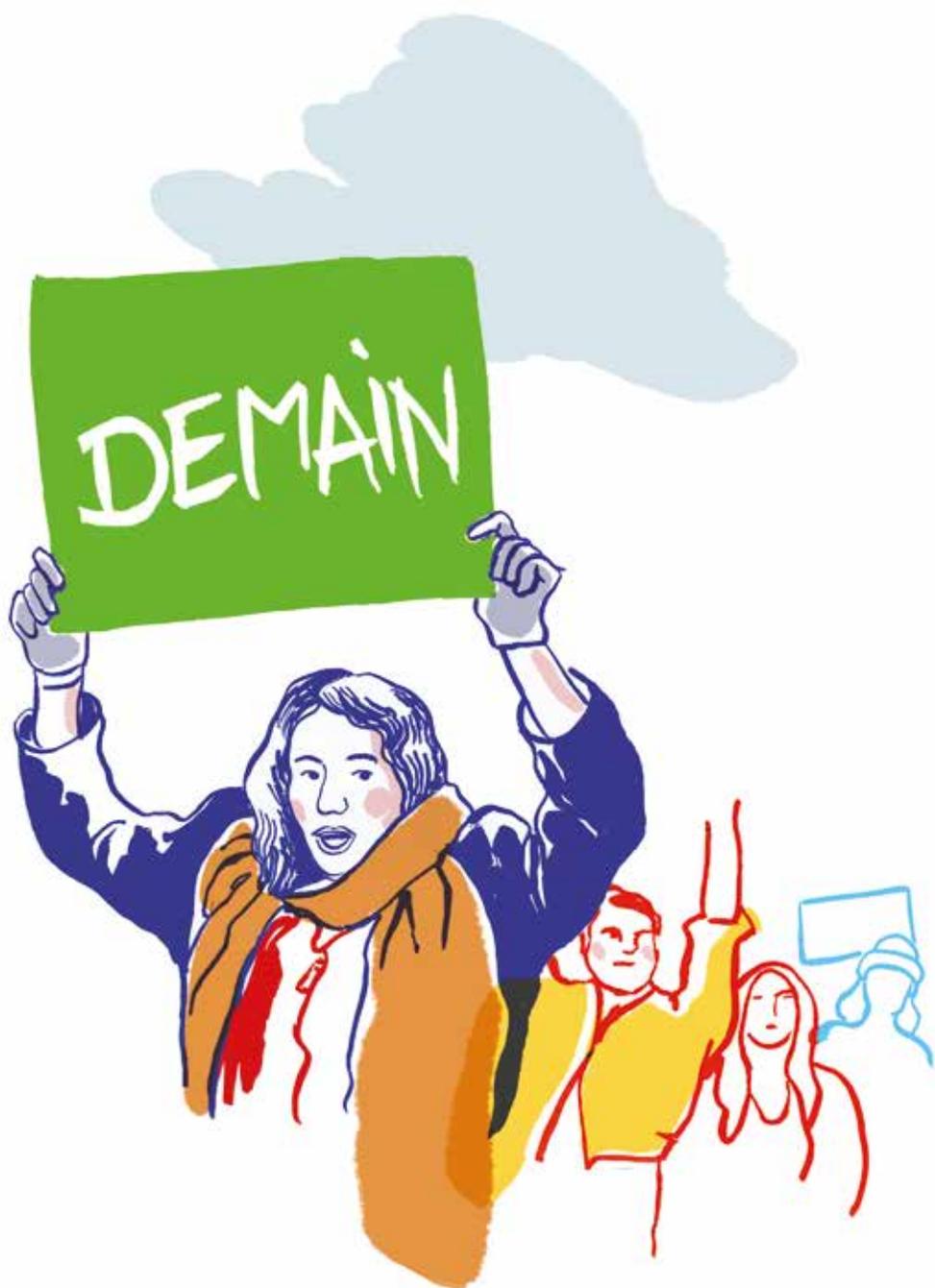
J'ai ressenti de l'attraction très jeune pour les filles, notamment une amie d'enfance. J'avais 8 ans. Je ne savais pas vraiment mettre des mots sur ce que je ressentais pour elle. Mais j'ai commencé à m'assumer en tant que lesbienne à l'âge de 11 ans. Je sais, c'est très tôt ! Mon coming-out s'est bien passé. Certains membres de ma famille l'ont mal pris, je m'y attendais. Le coming-out n'est pas quelque chose d'obligatoire, mais j'en ressentais le besoin. Mes parents s'en doutaient... J'avais des manières de garçon et je parlais souvent de filles de mon école que je trouvais belles. Ils n'ont donc été ni surpris ni étonnés par cette nouvelle et ont été très compréhensifs.

Souffrances

J'ai été harcelée pendant deux ans, dans deux écoles différentes, juste à cause de mon orientation sexuelle. Je n'arrive pas à comprendre comment notre société a toujours cette mentalité après tant d'années ?! Aucune personne ne devrait connaître le harcèlement, peu importe la raison, que cette personne soit LGBT, noire, blanche, musulmane, catholique ou autre ! J'ai été insultée, frappée, critiquée et rejetée. Toute cette tristesse que j'avais en moi s'est transformée en une haine énorme et parfois incontrôlable. Il suffit d'un minuscule problème et j'explose. Durant cette période, mon seul refuge a été la mutilation. J'ai toujours autant de pensées noires qu'avant, mais je ne me laisse plus faire. J'essaie de me retenir et de ne pas passer à l'acte, mais le seul moyen de ne pas me faire du mal, c'est de frapper dans un mur. Mes mains sont abîmées à cause des coups dans les murs et mes bras sont cicatrisés à cause de la mutilation. Toute cette haine m'empêche de continuer d'avancer dans la vie, mais j'essaie de faire de mon mieux pour me retenir de faire quoi que ce soit. Je suis à l'hôpital à cause de toute la haine ainsi que la tristesse que j'ai tant de fois évacuée par de mauvais faits et gestes réalisés sur moi ou sur d'autres personnes. Je ne le souhaite à personne !

Amoureuse

Une chose qui me rend heureuse c'est que j'ai une amoureuse, une fille magnifique qui a connu ce que j'ai vécu, qui essaie de tout faire pour me rendre heureuse. Pareil pour moi, j'essaie qu'elle se sente bien. On s'aime et on s'en fout du reste, peu importe ce que d'autres personnes peuvent dire ! Ne vous laissez pas rabaisser par des gens qui ne méritent pas une seconde de votre attention, vous n'êtes pas seul·e·s !





CHAPITRE 5 : ÊTRE ET AGIR #CORONAVENGERS*

Le confinement a été pour les jeunes une réelle occasion de prendre du temps sur ce qui constituait leur parcours et leur quotidien. Beaucoup se sont questionnés et ont agi, même sans sortir. D'autres ont vu ou vécu une émulation de quartier. Elles et ils y ont participé et ont pressenti les possibilités de changements mais ont surtout, et hélas, ressenti que le soufflé retombait bien vite... Certain·e·s enfin, trouvent un sens dans l'activisme, la revendication, la participation dans l'espace public. Il n'y a pas là de classement dans l'acte citoyen, nous démontrent brillamment les jeunes, mais sans doute un chemin personnel.

Entre système scolaire repensé, défis climatiques et marché du travail en mutation, le confinement aura des impacts durables sur les attentes de la génération "Covid". Elle l'exprime d'ailleurs très bien, elle est animée par de multiples émotions et surtout par l'envie de remettre en cause les comportements des générations précédentes qui, à ses yeux, n'ont pas toujours su répondre efficacement aux défis qui se présentaient.

* Le hashtag "coronavengers" est apparu sur les réseaux sociaux dès le 18 mars 2020 pour caractériser les actions positives du secteur Jeunesse en Fédération Wallonie-Bruxelles face à la crise sanitaire.

Réapprendre à sortir,

Laura, 23 ans

Bruxelles, le 1^{er} juillet 2020

Ces derniers mois, Laura a découvert bien des nouveautés... Un nouveau mot, une nouvelle manière de travailler, une nouvelle manière de voir ses ami-e-s, de faire ses courses... Laura revient sur toutes ces, peu réjouissantes, nouveautés.

Covid-19

Depuis la mi-mars, le mot qui revient le plus souvent dans les médias ou les conversations, c'est le mot "confinement". Jusque-là, il m'était totalement inconnu. Aujourd'hui, il qualifie mon quotidien. Du jour au lendemain, tout s'est arrêté. Ma formation, mes relations avec mes ami-e-s, mes voisin-e-s, mes habitudes, mes envies... Désormais, je vis branchée à l'actualité qui décrypte chaque jour l'évolution de ce virus au nom improbable : Covid-19. Et ce nom fait peur : il est associé à la maladie et à la mort.

Immobile

Pour y échapper, il fallait surtout ne pas sortir de chez soi. Ce qui a entraîné un lot de problèmes logistiques et un paquet de solutions à trouver. Je me suis retrouvée à faire la file devant le magasin pour acheter à manger, je me suis connectée tous les jours à mon ordinateur pour avoir des contacts avec les autres, je me suis retrouvée sur mon balcon à crier pour remercier les soignants, à guetter si mes voisin-e-s faisaient de même. J'ai même fait des origamis pour un hôpital, j'ai écrit à des inconnu-e-s pour leur donner le peu de moral qui me restait. Ensuite, le temps s'est éternisé ! J'ai commencé à rêver d'une glace sur une terrasse, de nager à la piscine, de revoir mes ami-e-s juste pour pouvoir rire en se tapant sur l'épaule, de sortir sans masque et de voyager.

Voyager dans le passé

Alors, je me replonge dans mes albums photo pour me rappeler des endroits où je me suis évadée, il y a un trimestre, un an, cinq ans ! Je me souviens de ce premier passage sous la mer vers Londres. Quand je suis arrivée, ma première préoccupation avait été d'aller voir la voie 9 $\frac{3}{4}$ du fameux Harry Potter. De ma visite de la bibliothèque du Trinity College avec comme guide une étudiante autochtone. Du premier grand voyage vers la Floride : 12 heures de vol et de la visite de l'Universal Studio et enfin de mes premiers pas à Central Park, j'ai côtoyé des gens, fait des files interminables, été bousculée par des badauds et noué des conversations avec des inconnu-e-s. J'ai vu des endroits couverts de monde qui ne le sont plus ! Quelle inconscience ! Quand j'y repense...

Sortir

Je ne sais pas si, après avoir été tellement repliée sur moi, j'aurai envie d'y retourner... En même temps, cette prise de conscience que tout peut s'arrêter au moment où on ne s'y attend pas et que tous les projets peuvent prendre fin avant même d'avoir éclos, me pousse à élaborer de nouveaux projets. À l'image du déconfinement, par étape, prudemment, en réapprenant à faire confiance à soi et aux autres. Le tout avec, à l'esprit, que la vie n'apporte pas toujours ce que l'on attend mais que c'est à nous, êtres humains, d'y faire face et d'en sortir grandi-e-s.

Je veux de la culture,

Eloïse, 17 ans

Chaumont-Gistoux, le 15 août 2020

C'était il y a un mois, une semaine, une heure. Doit-on écrire "c'était" ? Le covid est encore partout, à peine caché derrière nos masques, il pèse sur nos vies, sur nos relations, nos envies... Déshydratée par le confinement, Eloïse espère désormais qu'elle pourra, et tout le monde avec elle, éteindre sa soif de culture.

Il y a plusieurs mois, le monde s'est arrêté de tourner. Il n'y avait plus d'interactions entre les gens, les contacts sociaux étaient minimisés, les écoles avaient fermé, la culture était mise de côté. Chaque journée ressemblait à la précédente. La vie devenait monotone. Tous les jours, les cas de contamination ne cessaient d'augmenter. Malgré la difficulté de cette période, il fallait garder espoir. Il fallait continuer de rêver. C'est dans les périodes les plus sombres que l'imaginaire devient le plus indispensable. Cette pandémie mondiale permit à chacun-e de se rendre compte de la vulnérabilité de la vie.

Tout à découvrir

La vie est une chance, il faut la conserver précieusement. Chacun-e est né-e, chacun-e est là par hasard, sans rien savoir d'avant et, chacun-e, mourra sans rien savoir d'après. Pourtant, entre le point de départ et le point d'arrivée de la vie, il y a énormément de choses à découvrir, à apprendre, à expérimenter.

“Pourtant, entre le point de départ et le point d'arrivée de la vie, il y a énormément de choses à découvrir, à apprendre, à expérimenter.”

Afin de préserver la vie, nos vies, nous avons dû être solidaires, nous avons dû respecter les mesures de sécurité. La mise en pause de la société était nécessaire pour sauver un grand nombre de vies. Cependant, à cause de cette pause, l'apprentissage, la visite des musées ou de sites archéologiques, les représentations théâtrales ont dû être stoppées. C'est un drame pour les humain-e-s que de devoir mettre de côté l'art, la culture. C'est grâce à ces moyens d'expression que nous pouvons garder notre liberté.

Sortons ! (si on peut)

En allant au théâtre, nous observons différentes façons d'aborder la vie, la joie, l'amour, la tristesse, la mort, la colère, tout y passe... En allant dans les musées, nous apprenons à comprendre notre passé. En allant visiter des expositions, on voit différentes manières de représenter nos émotions... Tous les moyens d'expression, quels qu'ils soient, sont essentiels à l'enrichissement personnel. En lisant, en regardant des films, en allant au théâtre, nous nous remplissons de différentes valeurs et pensées. Grâce à la culture et à tous ces points de vue différents, nous pouvons apprendre à mieux nous connaître. Nous pouvons retenir les valeurs transmises à travers l'art. C'est pour ces différentes raisons que la culture ne doit pas être mise de côté. Elle est notre plus grande richesse. Alors maintenant que le gouvernement nous autorise à ressortir, allez visiter des musées, au cinéma, allez voir des pièces de théâtre. Mettez votre masque et osez contribuer à la liberté de penser !

Quelle solidarité après le confinement ?

Youri, 16 ans

Bruxelles, le 29 mai 2020

Pour Youri, pour tout le monde, le confinement a été un moment très particulier. Pour Youri, et puis moins de monde, il a été une formidable période de redécouverte de l'autre. Son souhait, que cette dynamique perdure.

Jamais le monde ne s'était imaginé subir une épidémie telle que celle du coronavirus ! Au réveillon, tout le monde s'est souhaité une "bonne année" !!! Qui aurait cru que trois mois après, la planète allait s'arrêter ? Mais tout s'est t-il vraiment arrêté ? Il y a eu des morts, c'est vrai. Mais il y a eu aussi des bonnes nouvelles et je me demande si elles vont continuer après la crise.

Un autre moment dans l'histoire du quartier

Je trouve que les gens ont été différents les uns avec les autres durant cette période de confinement. Il y a eu une solidarité entre voisins que je trouve vraiment géniale ! Dans mon quartier, tout le monde s'est montré vraiment solidaire. Je vis dans le quartier Matongé et déjà en temps "normal", tous se connaissent. Mais là, c'était beaucoup plus fort. Par exemple, les voisins se sont fait des masques, d'autres - comme nous - ont acheté de la nourriture pour les personnes âgées ou pour ceux qui ont du mal à se déplacer. Et c'était naturel, il n'y a pas eu d'échange commercial. C'était comme un troc bienveillant. Et évidemment le soir, tout le monde applaudissait !

L'essentiel

Mais depuis une semaine, c'est déjà différent. Tout le monde est rentré dans sa vie d'avant. J'espère qu'on va garder cet esprit de vivre en communauté et que l'entraide va rester. Le monde s'est aussi rendu compte qu'il est fragile. Tout à coup, tout s'est arrêté alors qu'on ne s'y attendait pas. Plusieurs personnes ont perdu un proche. On s'est rendu compte de l'importance de tous les métiers, comme les médecins, les infirmières, mais aussi ceux qui nettoient. Pour mon cours de dessin, j'ai dû faire des photos des gens qui ont continué à travailler pour nous, comme les balayeurs de rue, les soignants, les pharmaciens, etc. Je me demande si ces métiers-là seront toujours aussi importants, demain. Ou si, à nouveau, l'argent va prendre le dessus...

On doit compter sur nous

J'aime me dire que nous ne sommes pas restés les bras croisés, sans réagir. Tout le monde a dû s'organiser. En même temps, je me pose des questions. Si ce virus était resté au fin fond de la Chine ou en Afrique, est-ce qu'on se serait vraiment bougés pour trouver des solutions ? Est-ce qu'on aurait vraiment été solidaires avec ces pays-là ? Aujourd'hui, je lis que le virus frappe l'Amérique latine, l'Inde, et ça me fait mal quand on ne fait rien pour ces pays. Comment garder la solidarité ? En tout cas, pas par la politique, parce que eux-mêmes se disputent sans cesse ! Mais plutôt en créant des fêtes dans la rue, des réunions dans le quartier mais aussi en discutant de cela à l'école. Je trouve que l'école devrait organiser plus d'activités de solidarité, "des stages" qui donneraient des points comme pour un cours.

Être solidaire ça doit s'apprendre.

Battons-nous pour le monde d'après,

Esméralda, 27 ans

Verviers, le 15 mai 2020

Esmeralda est une combattante, elle garde le poing levé et le cœur vaillant pour tenter d'avancer, pour tenter de faire avancer tout le monde ! Peu découragée par le Covid-19, elle propose des pistes pour que tout cela nous soit utile.

Nous, les jeunes, sommes vulnérables. Ce n'est pas tant le coronavirus qui m'inquiète, mais ce qu'il va se passer après, récession, changements climatiques, inégalités, chômage, perte de la biodiversité... c'est nous qui allons payer ! Notre gouvernement préconise un retour à la normale le plus rapide possible, alors que cette pseudo-normalité apparaissait déjà, pour moi, comme une crise immense. Ne nous attendons pas à ce que nos responsables initient un changement de cap. Si nous voulons aller vers un monde plus juste, plus solidaire, il faudra se battre.

Impliquée

Depuis plusieurs années, je m'engage dans différents projets pour tenter, à mon échelle, d'améliorer le monde. J'ai commencé par des actions individuelles, supprimer ma consommation de viande, me déplacer à pied, acheter local... J'ai ensuite lancé, grâce à mon travail, quelques petits projets collectifs, j'ai mis en place un compost collectif dans mon quartier. Consciente que ces actions étaient utiles, mais ne permettaient pas forcément de répondre à l'urgence climatique, j'ai candidaté pour représenter les jeunes francophones belges à la COP25, conférence des Nations Unies sur le climat en décembre 2019. Dans le cadre de ce mandat, j'ai pu m'engager à un tout autre niveau, en rencontrant des politiciens, en m'associant à d'autres acteurs de la société civile, et en appréhendant un peu mieux le fonctionnement de notre monde. Les activistes climatiques n'ont jamais été aussi présents que depuis l'an dernier.

Se faire entendre

Toutefois, le confinement et son issue incertaine nous ont poussés à revoir les moyens d'agir. Descendre dans la rue est devenu inconcevable. Les médias sont submergés par les informations sanitaires. Les rencontres politiques ? Oublions... Alors comment pouvons-nous agir pendant et après cette crise ? Depuis plusieurs semaines, je me suis penchée sur les nouveaux modes d'action pour tendre vers un monde un peu meilleur.

Agir

La première action que je propose est de s'informer et d'informer. Nous vivons dans un monde complexe qu'il est important de comprendre afin d'investir son énergie dans des actions qui ont réellement un impact. Le confinement offre à beaucoup de personnes du temps supplémentaire pour s'informer, réfléchir, et partager des idées. Les cours gratuits en ligne foisonnent. Les articles et vidéos émergent de toute part. Profitons-en pour enrichir notre pensée, et partager les contenus les plus intéressants sur les réseaux sociaux ou dans des discussions vidéo.

Ensemble

Ma deuxième piste d'action est le renforcement des réseaux de solidarité locale. Durant cette crise sanitaire, de nombreuses personnes ont potentiellement besoin d'aide : malades, personnes vulnérables au virus, personnel soignant, etc. Quelques gestes simples permettent de s'entraider dans nos quartiers : apposer un autocollant sur sa boîte aux lettres montrant qu'on est prêt à aider, coller un mot dans l'ascenseur, créer un groupe de discussion en ligne... Ces nouveaux réseaux pourront bien entendu persister après la crise, améliorer notre quotidien, et nous aider à surmonter les prochains obstacles, car il y en aura.

Se mobiliser

La troisième action que je propose est de créer, de rejoindre ou de soutenir des collectifs qui proposent une vision alternative du monde et qui diffusent des propositions concrètes, à une large échelle. À titre d'exemple, les marches pour le climat en ligne ont permis de rassembler de nouveaux publics, qui ne peuvent par exemple pas se déplacer en temps habituel. À l'heure où une large partie de la population passe encore plus de temps sur les écrans, les réseaux sociaux sont devenus un terrain de choix pour nos revendications.

Se recentrer

Pour terminer, le confinement est également le moment où les activistes peuvent prendre soin de leur santé. Moi-même souvent débordée par une quantité de projets et d'actions, et au bord de l'épuisement, je trouve que le confinement est aussi la période idéale pour se recentrer sur soi et reconsidérer son rythme de vie. En effet, comment pourrions-nous continuer à nous battre pour un monde plus résilient, si nous-mêmes sommes constamment au bord de la rupture ? C'est donc maintenant ou jamais que nous pouvons retrouver une certaine résilience personnelle.

“En effet, comment pourrions-nous continuer à nous battre pour un monde plus résilient, si nous-mêmes sommes constamment au bord de la rupture ? ”



POSTFACE

Par Valérie Glatigny - Ministre de la Jeunesse en Fédération Wallonie-Bruxelles

Quel plaisir, mais surtout quel honneur de pouvoir donner le mot de la fin de cet ouvrage dédié à la Jeunesse. Depuis le début de mon mandat en tant que Ministre de la Jeunesse, je n'ai eu de cesse l'envie de mettre en place une politique de Jeunesse ambitieuse. Une politique qui permettrait à chaque jeune de pouvoir s'exprimer et surtout de pouvoir se réaliser. Une politique qui met en avant les jeunes et les acteurs du monde de la Jeunesse.

Force est de constater qu'en cette période particulière de coronavirus, les jeunes cherchent à trouver des moyens pour s'exprimer. Exprimer leurs craintes, leurs peurs, mais surtout leurs espoirs et leurs rêves pour un meilleur monde demain.

La période actuelle n'est pas simple à vivre pour bon nombre d'entre nous. La perte de repères et d'habitudes modifie entièrement notre quotidien. La Jeunesse quant à elle tente de se faire entendre et bouillonne d'idées. Nous savons que le bien-être psychosocial des jeunes est important au développement de ces derniers. Partager avec ses amis, vivre ses loisirs avec passion, s'ouvrir au monde en voyageant, s'interroger sur les sujets d'actualité,... toutes ces activités sont perturbées et freinées durant cette pandémie mondiale.

A travers cet ouvrage, d'Orange à Tournai en passant par Liège et Bruxelles, c'est une Jeunesse francophone qui s'est interrogée sur son avenir, ses craintes, ses espoirs. Réfléchir à l'instant présent, à ce que l'on souhaite. Redécouvrir une vie familiale à laquelle on ne faisait pas attention, partager de brefs, mais intenses moments avec ses proches, tout en étant éloignés. Découvrir le monde via les informations, les trop nombreuses informations, les réseaux sociaux. Décortiquer, analyser, traiter, comprendre... Les choses qui vont vite, voire trop vite. Il est donc important, à chaque moment, de pouvoir répondre aux appels des jeunes. Pouvoir leur expliquer, les rassurer et surtout les écouter.

Tous ces récits ont un point commun, ils montrent la diversité et la complexité de notre Jeunesse francophone actuelle. Ils reflètent une Jeunesse qui veut s'exprimer, qui veut être acteur de sa vie et qui est prête à prendre sa place au sein de notre société. Lire ces différentes histoires nous permet d'être optimistes pour demain malgré la période compliquée qu'ils vivent.

En valorisant la parole des jeunes, nous ne pouvons que constater que ces derniers ont besoin de s'exprimer et qu'ils méritent une politique Jeunesse ambitieuse. Cette politique ambitieuse, je la souhaite tout autant. Toutes les structures du secteur de la Jeunesse proposent d'ailleurs de nombreuses activités ou de nombreux moyens permettant aux jeunes de s'extérioriser.

Au-delà de ces considérations, nous pouvons également constater que ce projet est à la croisée de plusieurs secteurs. La Jeunesse, l'Aide à la Jeunesse, l'Enseignement, la Culture, les Médias...

Tous ces secteurs se croisent et s'entrecroisent et participent chacun au développement et au bien-être psychosocial des jeunes. Quoi de plus formateur

que ces structures ? Elles apportent aux jeunes la possibilité de s'exprimer, de s'épanouir, de découvrir le monde qui les entoure, de voyager, de nouer des relations...

C'est en cette période que nous découvrons l'importance de ces structures Jeunesse, qui, sans relâche, n'hésitent pas à informer, guider, soutenir les jeunes même si leur mode de fonctionnement a dû évoluer. L'importance de ces structures n'est plus à démontrer. Il suffit de voir le travail immense réalisé pour lutter contre les « fake news » et pour distiller une information claire et adaptée sur le virus à toute notre Jeunesse francophone.

En contexte de crise, les jeunes se sentent souvent oubliés. Le nombre de récits rédigés par les jeunes dans cet ouvrage en est la preuve. Cet ouvrage a pris le pli de valoriser la parole du jeune et j'en suis heureuse. Heureuse car cette tribune offerte aux jeunes permet à ces derniers de se libérer, de vivre cette période compliquée en extériorisant leurs joies, leurs peines, leurs espoirs. Chacun de ces jeunes a pu dévoiler une part de sa personnalité et cela participe intrinsèquement à son développement. Pour tous ces textes, je leur dis BRAVO. Bravo d'avoir osé, d'avoir mis sur papier leurs pensées, parfois les plus intimes.

Le monde évolue continuellement et notre société est sans cesse en mutation et nos repères ont disparu. Mais nous pouvons être fiers. La Jeunesse francophone belge n'est pas attentiste... Elle fait preuve de résilience et n'hésite pas à se faire entendre. Elle est créative et met en place un nombre incroyable d'initiatives afin de traverser cette période un peu sombre.

Au-delà d'avoir l'honneur de conclure cet ouvrage, c'est surtout un sentiment de fierté qui m'emporte. La fierté de voir que notre Jeunesse francophone est présente et qu'elle souhaite s'insérer activement dans notre société. Cette Jeunesse consciente du monde qui l'entoure et qui met en place des initiatives incroyables. Une Jeunesse qui n'a pas peur de s'exprimer et de se faire entendre.

Depuis le début de mon mandat, j'ai fait le choix délibéré de faire confiance à la Jeunesse et au secteur de la Jeunesse dans son ensemble. Pilier essentiel dans le développement du jeune, le secteur Jeunesse a prouvé, depuis le début de cette crise, que l'on pouvait compter sur lui. J'ai toujours cru en l'étiquette « responsable » de la Jeunesse et je resterai fidèle à cette ligne jusqu'à la fin de mon mandat.

Valérie Glatigny

Ministre de la Jeunesse en Fédération Wallonie-Bruxelles



ELLES ET ILS ONT PARTICIPÉ À UN ATELIER SCAN-R

Malika, 21 ans, d' **Aiseau-Presles**. Florian et Ayoub, 15 ans, Lucas, 18 ans et Jonathan, 30 ans d' **Amay**. Ilias, 16 ans, d' **Anderlecht**. Edouard, 15 ans, Rayan, 16 ans, et Rayane, 17 ans d' **Angleur**. Abdou, 12 ans, Anas et Rayan, 14 ans, Clara, 15 ans, Bilal, 16 ans et Margaux, 17 ans de Ans, Nathanaël, 12 ans d' **Aubange**. Thibault, 17 ans d' **Aubel**. Léa, 17 ans d' **Awans**. Tom, 17 ans de **Barchon**. Zoé, 16 ans et Hugo, 17 ans de **Blégny**. Sarah, 14 ans, Claire et Safia, 15 ans de **Braine l'Alleud**. Estelle, 20 ans de **Braine-le-Comte**. Anouar, Chaïmae, Guillaume, Florella, Hanae et Karim 12 ans, Barnabé, Fiona, Hajar, Sohyla, Matou, Walid, 13 ans, Diego, Lilou, Mélin, Najlaa, 14 ans, Hatim, Halima, Killian, Lorena, Orlane, 15 ans, Aïona, Amal, Chai-mae, Elaury, Elizabeth, Ivan, Jossua, Vadim, Vanina, Youri et Yussuf, 16 ans, Cassey, Héloïse, Kristiane, Marine, Maya, Raissa, Ryan, Sébastien et Victoria 17 ans, Avril, Basma, Dennis, Matteo, Moussa et Nour 18 ans, Ahmed, Céline et Dorian, 19 ans, Ahmad, Talha et Kenza 20 ans, Alice, Lison, M'mah, Miki, Tanguy et Zachary 21 ans, Mouna et Noé, 22 ans, Anne-Lyse, Benjamin, Elias et Mazen, 23 ans, Ajar, Blanche, Céline, Gwendoline, Mercy et Zala 24 ans de Bruxelles. Katy, 22 ans de **Chaineux**. Loris, 18 ans, Bashir, 19 ans, Jean, 20 ans, Johnny, 22 ans, Diego et Lidy, 24 ans de **Charleroi**. Andy, 19 ans et Charlotte, 20 ans de **Châtelet**. Eva, 12 ans, Louise, 14 ans, Luca, Nuhayl, Romane 15 ans, Maëlle et Marcelle, 16 ans, Alicia, 17 ans et Alexandre, 18 ans de **Chaufontaine**. Eloïse, 17 ans de **Chaumont-Gistoux**. Alexis, Al-p-ter, Altan, 12 ans et Alexis, 19 ans de **Cheratte**. Matthieu et Morgane, 16 ans de **Clavier**. Line, 11 ans et Lola, 13 ans de **Dalhem**. Eva, 17 ans de Durbuy. Moussa, 18 ans d' Etterbeek. Laura, 23 ans d' Evere. Sarah, 16 ans de **Fernelmont**. Bartholomé, 17 ans de **Ferrière**. Margaux, 16 ans de **Flémalle**. Delphine, 20 ans de **Floreffe**. Khalid, 28 ans de **Forest**. Hiba, 11 ans, Aya et Chahd, 13 ans de **Ganshoren**. Ysaline, 16 ans de **Gembloux**. Manon, 15 ans et Gary, 22 ans de **Genval**. Emma, 16 ans de **Grimbergen**. Sasha, 14 ans et Nathan, 16 ans de **Grivegnée**. Louise, 16 ans et Inès, 17 de **Herve**. Lucie, 16 ans et Jisley, 18 ans de **Huy**. Maryem, 20 ans d' **Ixelles**. Anaïs, 15 ans, Sarah, 16 ans et Joy, 17 ans de **Jalhay**. Salvatore, 13 ans de **La Lou-vière**. Nicolas, 13 ans, Esteban, 14 ans, Appoline, Caroline, Jacques, Livia, Lou, Lucie, Margot, Noémie, Perrine, Pierre, Robin et Victoria 16 ans, Carla, Clara, Eleni, Ella, Eloïse, Gabriel, Jean-François, Karla, Lilou, Loris et Tristan 17 ans, Camille et Laure, 18 ans, Anthony, Char-lotte, Claire, Coraline et Dimitri 19 ans, Alyssa, Eddy, Estelle, Jordan, Lidia, Sergio et Sofian 20 ans, Jonas, 21 ans, Alexandre, Maude, Sarah et Thomas, 22 ans, Gabriel et Shurki, 23 ans, Laura, 24 ans, Leila, 26 ans de **Liège**. Florence, 19 ans de **Malmedy**. Maurine, 18 ans de **Mo-lenbeek**. Anaïs, 21 ans et Manon, 24 ans de **Montigny-le-Tilleul**. Cybélia, 13 ans de **Mous-cron**. Marline, 14 ans, Margo, 15 ans, Laurine et Lukas, 17 ans, Jordan, 20 ans, Juliette, 21 ans, Laura, 22 ans, Noémi, 25 ans de **Namur**. Catherine, 22 ans de **Nandrin**. Hélène, 14 ans de **Neupré**. Simon, 16 ans et Arthur, 17 ans d' **Olne**. Joanne, 16 ans d' **Orp-le-Grand**. Florane, 17 ans d' **Oreye**. Alice, 21 ans d' **Ottignies-Louvain-la-Neuve**. Mateo, Romane et Vital 13 ans, Alexy et Thomas, 14 ans, Luca, 16 ans de **Plombières**. Christelle, 16 ans de **Rebec**. Simon, 23 ans de **Rhode-Saint-Genèse**. Barnabé, 13 ans et Michaël, 22 ans de **Schaerbeek**. Florian, 17 ans de **Soumagne**. Ema, 18 ans de **Sprimont**. Lou, 14 ans de **Stavelot**. Lucile, 15 ans, Eve et Vicky, 16 ans de **Stoumont**. Opaline, 15 ans de **Tamine**. Elisabeth, 20 ans et Aurélie, 25 ans de **Tournai**. William, 18 ans de **Thimister-Clermont**. Théane, 12 ans et Pierre, 20 ans d' **Uccle**. Charlotte, 18 ans, Aurore, 19 ans, Roman, 21 ans, André, 23 ans et Esméralda, 27 ans de **Verviers**. Emeline, 18 ans de **Visé**. Sarah, 12 ans, Mareya, 15 ans et Maximilien, 24 ans de **Waterloo**. Benoît 19 ans et Aurélie, 22 ans de **Wavre**. Lisa, 17 ans, Oumaïma, 19 ans et Sébastien, 23 ans de **Woluwe-Saint-Lambert**. Maité, 25 ans de **Woluwe-Saint-Pierre**.

REMERCIEMENTS

Au nom de **Scan-R**, **François Nemeth**, **Gilles Ernoux** et **Thomas Lenoir** remercient les 330 jeunes pour leur engagement, leurs efforts et surtout leur travail. Ils remercient aussi les 65 structures qui ont accueilli la rédaction **Scan-R**, virtuellement ou dans leurs locaux pour l'organisation de ses ateliers et ce, tout au long de cette période très particulière.

Merci aussi aux salarié-e-s, aux bénévoles et membres de nos comités (éditorial, scientifique et pédagogique) pour leur travail et leur engagement à nos côtés.

UN MERCI PARTICULIER À :

Thérèse Jeunejean (Journaliste, poursuit des collaborations avec le site questions-justice.be), **Louise Vanderkelen** (Journaliste à La Libre), **Inès Tamazarti** (Centre Régional de Verviers pour l'Intégration des personnes étrangères ou d'origine étrangère), **Delphine Lange** – Chargée de projets Scan-R, **Pauline Perniaux** – Animatrice Scan-R.

MERCI AUSSI À :

Guillaume Guilbert (RTBF), **Catherine Daloze** (Entraide et Fraternité - Vivre Ensemble), **Joseph Vaesen** (UCL), **Emilie Eickhoff** (RTBF), **Bernard Guillemain** (Altervisio), **Mehdi Toukabri** (CAL), **Altay Manço** (IRFAM), **Fabienne Glowacz** (ULiège), **Eva Gangneux** (Défense des Enfants International), **Anne-Marie Dieu** (Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse), **Alice Jaspert** (CAPREV), **Valentina Jaimes** (étudiante UNamur), **Marie Collard** (journaliste freelance), **Victorine Barrales Leal** (journaliste freelance), **Odile Remacle** (FMJ), **Julie Reynaert** (FMJ).

Altervisio

Fédération des Maisons de Jeunes (FMJ)

Centre Régional de Verviers pour l'Intégration des personnes étrangères ou d'origine étrangère (CRVI)

Bernard De Vos, Délégué général aux droits de l'enfant

Valérie Glatigny, Ministre de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse

Bénédicte Linard, Ministre des Médias

Magali Plovie, Présidente du Parlement francophone bruxellois

René Robaye, éditeur et juriste

Anne Chalon, Les éditions namuroises ASBL

Astrid Jansen, **Fanny Hanssen**, **Fanny Minguet**, **Frédéric Morray**, **Léa Zilber**, **Lucie Hermant**, **Marie Butstraen**, **Manon Mottard**, **Marie Charette**, **Victorine Michel**, **Simon Mewissen**, **Sung-Shim Courier**.

Et **toutes les autres personnes** qui ont contribué et contribuent à la réussite du projet **Scan-R** en Fédération Wallonie-Bruxelles..

Pour contacter Scan-R
coordination@scan-r.be

Découvrez les podcasts :



Pour écouter les podcasts de quelques articles de ce livre,
et bien d'autres, **scannez ce code QR !**

Pour découvrir les autres articles de Scan-R
www.scan-r.be

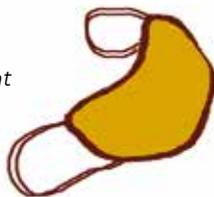
SCAN-R


FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

 **Parlement**
francophone
bruxellois

PRÉFACE

de Bernard De Vos,
Délégué général aux droits de l'enfant



Du 18 mars au 18 septembre 2020, l'ASBL Scan-R a accompagné 330 jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles. L'association les a invités à se raconter, par écrit, sur des sujets dont elles et ils sont acteurs, actrices ou témoins. Après six mois de rencontres et de travail avec la jeunesse plurielle francophone de Belgique, Scan-R nous livre ici un récit édifiant du vécu des 12-30 ans durant le confinement et la crise sanitaire inédite. À l'issue de chaque atelier d'une durée de six à dix heures, chacun-e des participant-e-s a pu livrer un témoignage singulier, et très souvent universel, accompagné par un professionnel de l'action sociale et un journaliste. Une cinquantaine de récits journalistiques frais, spontanés et bruts, retenus dans cet ouvrage, narrent le quotidien de ces jeunes. Trop souvent malmenées par des médias, marquées par l'évolution des normes sociales et l'anxiété suite à la crise du Covid-19, ces jeunes restent tournées vers le futur. Ce livre est écrit par les jeunes générations pour les adultes.

Depuis 2018, Scan-R a permis à des centaines de jeunes, parfois très loin de l'écriture, de reprendre confiance en eux, en elles, en partageant par écrit leurs parcours et leurs histoires ! Au fil du temps, Scan-R est devenu un véritable projet de société, source d'émancipation individuelle et collective de la jeunesse plurielle en Belgique francophone.

François Nemeth – Coordinateur scientifique Scan-R
Journaliste et sociologue de la jeunesse

Gilles Ernoux – Coordinateur éditorial Scan-R
Rédacteur en chef et enseignant en communication

Thomas Lenoir – Référent pédagogique Scan-R
Sociologue et formateur



9 782875 511102

Les éditions namuroises



ISBN : 978-2-87551-110-2

12,00 €

SCAN-R