

09/2024



SCANR

DOSSIER THÉMATIQUE
LE (CYBER)
HARCÈLEMENT

LA RÉDACTION

RÉDACTEUR.RICE.S

La Rédaction Jeunes de Scan-R
**Fatima-Zahra Boudan, Alexandra Bruyère,
Victoria Bruyère, Robin Dauzo,
Olivia Gavage, Fortuné Beya Kabala,
Soha Kandou, Tatiana Kazakov,
Nermine Menna, Corentin Melchior,
Emma Muselle, Romane Muselle,
Adeline Nauwelaers, Alessandro Notarrigo,
Pierre Reynders, Constance Somers,
Simon Themans et Eloïse Vanhée.**

Illustrations
Pixabay

Jonas Grétry, Directeur de Scan-R
Céline Gilson, Rédactrice en chef de Scan-R
Elisabeth Majeau, Animatrice socio-culturelle de Scan-R
Bruno Caruana, Animateur et journaliste de Scan-R
Messaline Jaumotte, Animateur.rice socio-culturel.le de Scan-R
Julie Hansenne, Jeune en service citoyen

Scan-R est soutenu par



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| LA REDACTION | 2 |
| LE MOT DE ... Céline, Rédactrice en chef de Scan-R | 5 |
| CARTE BLANCHE de Alessandro | 6 |
| CARTE BLANCHE de Eloïse | 8 |
| CARTE BLANCHE de Fortuné | 9 |
| CARTE BLANCHE de Robin | 10 |
| CARTE BLANCHE de Bruno | 12 |
| CARTE BLANCHE de Olivia | 13 |
| L'INTERVIEW DE Wendy Willem, psychologue | 14 |
| LES TEXTES ECRITS LORS D'UN ATELIER SCAN-R | 17 |
| CARTE BLANCHE de Romane | 27 |
| CARTE BLANCHE de Emma | 28 |
| CARTE BLANCHE de Corentin | 30 |
| CARTE BLANCHE de Victoria | 32 |
| CARTE BLANCHE de Alexandra | 33 |
| CARTE BLANCHE de Pierre | 34 |
| CARTE BLANCHE de Nermine | 35 |
| CARTE BLANCHE de Constance | 36 |
| LES TEXTES ECRITS LORS D'UN ATELIER SCAN-R | 37 |
| CURIEUX.SE DE NOS ATELIERS ? | 43 |
| RETROUVEZ-NOUS | 44 |

DIRE VOUS

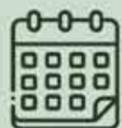
“ Verviers 2030 ”

Les élections communales, c'est bientôt !

Tu as entre 12 et 30 ans et tu vis, étudies, travailles, passes ton temps à Verviers ? Viens exprimer ce que TU veux pour TA ville !

En octobre, les futur.e.s représentant.e.s du conseil communal seront élu.e.s. Ils.elles décideront des actions et projets à mener à Verviers, pendant 6 ans.

Sois un.e acteur.rice du changement et viens donner ton avis sur ce qu'ils.elles devraient mettre en place pour les jeunes !



Au CRVI,
Rue de Rome, 17
à Verviers

Le samedi
28 septembre 2024
de 9h à 17h

INFOS & INSCRIPTION
scan-r.be/verviers-2030



LE MOT DE ...

Céline, *Rédactrice en Chef*



C'est la rentrée !

Une nouvelle année scolaire a démarré, dès aout, pour les quelque 900.000 élèves de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Et pour la Rédaction Jeunes, c'était aussi le retour à la réflexion après une pause estivale bien méritée, avec comme thématique mensuelle : **le pouvoir des mots**.

Au cours de notre stage annuel, les jeunes ont eu l'occasion de se perfectionner dans l'art de l'éloquence et le slam (retrouvez leurs créations sur Spotify). Ils.elles ont aussi été sensibilisé.e.s à l'importance du choix des mots sur les réseaux sociaux et ont exploré les subtilités des proverbes français (à découvrir en page 17). Nos émissions mensuelles, en radio et vidéo, ont permis de débattre de l'évolution du rap et des questions de censure.

Manipuler les mots et leur sens peut être un exercice captivant et essentiel, comme vous le verrez dans certains récits d'ateliers.

Mais que se passe-t-il lorsque les mots deviennent des armes ? Quand le **harcèlement** se transforme en **cyberharcèlement** et pénètre dans la sphère privée des jeunes, qui passent, parfois, jusqu'à 6 heures en ligne chaque jour* ?

Une étude de l'OMS*, publiée en mars 2024, révèle que « bien que les tendances générales du harcèlement scolaire restent stables depuis 2018, le cyberharcèlement a augmenté avec la numérisation croissante des interactions des jeunes ». Alors que 11 % des adolescents rapportent avoir été victimes de harcèlement à l'école, 15 % (contre 12 % en 2018) disent avoir été victimes de cyberharcèlement, notamment à

travers des messages ou des posts haineux et le partage non autorisé de vidéos ou photos.

Les conséquences de ces comportements violents sur la santé et le bien-être des jeunes sont graves, comme l'explique Wendy Willem, psychologue et psychothérapeute, en page 14.

Il est donc essentiel de lutter contre ce fléau dont témoignent différent.e.s jeunes dans leurs cartes blanches et récits d'ateliers. Et si vous êtes confronté.e à cette situation, n'oubliez pas qu'il existe des aides disponibles, comme le souligne Emma en page 28.

Et puis, parce qu'il est essentiel de continuer à faire **entendre votre voix**, dans l'espace publique et médiatique, nous vous proposons de participer, cette année, non pas à 1 mais à 2 Laboratoires :

Le Laboratoire « Verviers 2030 » : le samedi 28 septembre, à Verviers. Ce laboratoire permet aux jeunes, ayant une activité ou un intérêt à Verviers, de réfléchir à l'avenir de leur ville, à l'aube des élections communales. Inscrivez-vous ci-dessous !

Le Laboratoire Social et Médiatique : le samedi 16 novembre, à Liège. Save the date !

Bonne lecture !

Plus d'info sur le Laboratoire « Verviers 2030 »



*<https://www.who.int/europe/fr/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study#:~:text=Les%20donn%C3%A9es%20les%20plus%20r%C3%A9centes,%C3%A0%20harceler%20autrui%20sur%20Internet>



CARTE BLANCHE

Alessandro,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Mes derniers mots

C'est en pensant nous rapprocher que fut créé le fossé, la distance, la fin. C'est en pensant nous attacher que fut cassée la ficelle, la corde, le lien. J'en suis persuadée. Convaincue même. De manière irréfragable.

Quand cela n'arrive qu'aux autres, on nie assez, on se bande les yeux, on regarde ailleurs, pensant à autre chose qui puisse contourner le problème. On se dit qu'il y a bien une raison qui explique que telle ou telle personne se fasse tatonner - n'y a-t-il pas de fumée sans feu ? ; elle doit forcément avoir fait ce qui doit être évité, dit ce qui doit être tu, que sait-on encore. On baisse le regard lorsqu'elle lance un regard fixe, on se rend sourd lorsqu'elle souffle un silence bavard, on se fait tout simplement transparent, absent, inexistant, face au devoir le plus précieux de l'Homme - aider son prochain.

Quand cette violence s'est tournée vers moi, ce jour-là - Dieu sait que je m'en rappelle bien -, le monde a soudain changé de couleur. Le ciel était devenu gris, maussade, les fleurs pâles, les oiseaux ne chantaient plus mais agonisaient, tout, sans exception, était pluvieux.

Ça a d'abord commencé par un message. Ce n'est rien, me disais-je. Je lis, je souffre, je supprime.

Deuxième message. Un peu plus d'effet. Je lis, je souffre, je supprime.

Troisième message. Je me décide à effacer complètement le contact de mon réseau social.

Au fil des jours, de nouveaux comptes, et de nouveaux complices - dont des personnes en qui j'avais totale confiance - surgissaient. Les messages abondaient, déferlaient, me frappaient avec un tel acharnement que je ne savais plus quoi en faire. Ensuite, des photos de moi ont commencé à circuler, modifiées ou non par de l'intelligence artificielle - je n'ai jamais su comment ils pouvaient me rendre nue à partir d'une photo sur laquelle j'étais habillée de haut en bas. A l'école, on me filmait, en cachette, on me prenait en cliché. Les vidéos faisaient des milliers de vues. C'était un cercle sans fin, vicieux : l'Enfer se trouvait à l'école, et l'Enfer passait sur le web, nuit et jour, tel un film qui n'a pas de fin. Je me cachais de plus en plus, à l'extérieur ; je m'ouvrais de moins en moins, à l'intérieur de moi. J'avais conscience de ce carcan qui me rongait à chaque instant, mais il était plus fort que moi. Je ne savais quoi faire, quoi dire - à qui même ? ; je ne savais plus rien complètement.

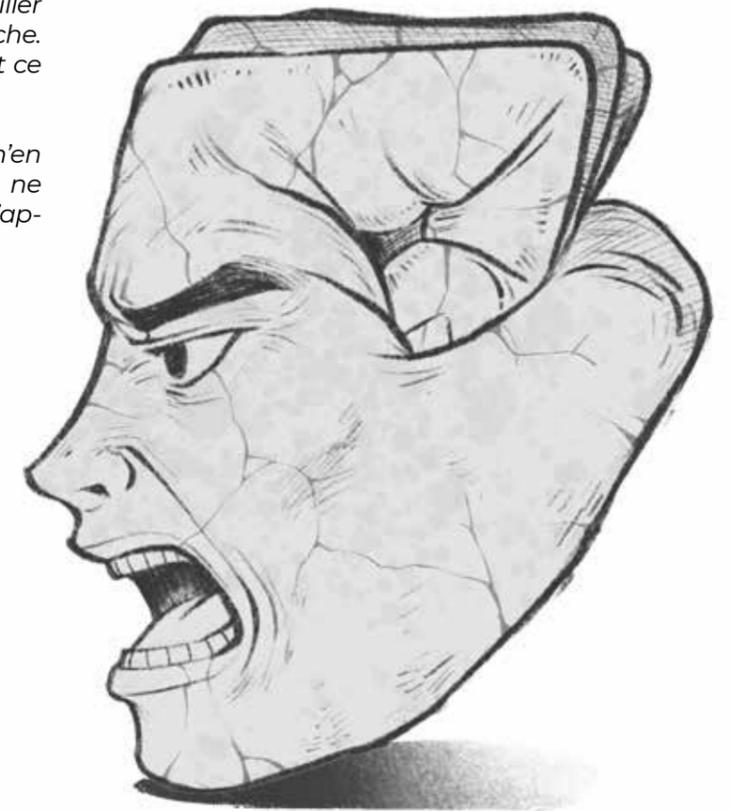
Une flamme s'alimentait de jours en jours, elle prenait de l'ampleur, de la force, de la puissance. Elle me brûlait d'abord l'estomac, puis le corps entier, me faisant frémir, trembler, frissonner de rage. Elle s'amusait à me ronger le cœur, la cervelle. C'était la haine. La haine des Hommes. La haine du monde entier. Les pensées sombres formaient une réalité dont je rêvais. Je voulais faire du mal à tous, à toutes, comme l'on m'en avait fait. Je voulais être active et non plus passive, criminelle et non plus victime. Je voulais manger la vie au lieu d'être rongée par elle.

Mais que suis-je aujourd'hui devenue ? Ai-je fini par me répéter. En me regardant dans le miroir, je ne me reconnaissais plus. Ne suis-je pas revêtue de la silhouette que je combats depuis ce temps ? Ne suis-je pas devenue la bête contre laquelle je me suis armé ? Si ! Me disais-je à moi-même, à haute voix. Tu es une mauvaise ! Tu es comme eux, comme elles, comme tous ces idiots mal aimés.

Quiconque lutte contre les monstres doit veiller à ne pas le devenir lui-même, disait Nietzsche. Et veiller à ne pas le devenir, c'est justement ce que j'ai omis de faire.

C'est pour cette raison que j'ai décidé de m'en aller. Un monstre en moins sur cette Terre ne fera de mal à personne. Au contraire. Cela n'apportera que du bien.

Au revoir.





CARTE BLANCHE

Eloïse,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Oser en parler

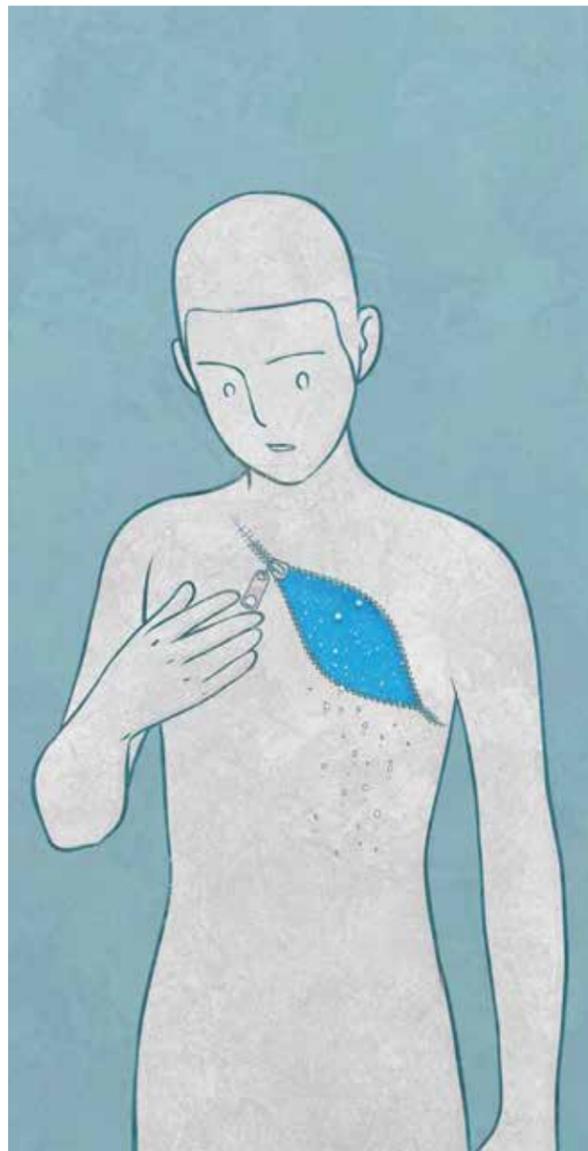
J'en ai marre. J'en ai vraiment marre. Je suis à bout. Des mois que ça dure, des mois que je pleure, des mois que j'ai peur. Quand mon téléphone se met à vibrer je me sens comme paralysée. J'ai l'impression que cela ne va jamais s'arrêter. Je me fais harceler.

J'ai une idée pour tout stopper. Me barrer. Partir, fuir, courir sans jamais m'arrêter. Mais pour aller où ? je n'ai que 16 ans ... Que ferais-je sans mes parents ... Je me sens comme bloquée, frustrée, désemparée.

C'est décidé je vais en parler. Tremblante, les larmes coulantes, je me lance. Papa, maman, je reçois à longueur de journée des messages qui me brisent, qui me détruisent. J'ai terriblement honte de vous le dire, mais je ne suis pas aimée, je suis détestée. J'ai peur pour ma vie, j'ai peur de mourir.

Eclatant en sanglot, ma mère m'agrippe dans ses bras. J'ai un peu moins peur. Maman et papa sont avec moi.

Les années passent, je change d'école, je change de téléphone, je rencontre de nouvelles personnes. En parler, c'est cela qui m'a sauvée.



CARTE BLANCHE

Fortuné,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Cyberharcèlement : les réseaux sociaux, coupable idéal ?

« C'est à cause des réseaux sociaux, le cyberharcèlement ». « Avant les réseaux, il n'y avait pas tout ça ». « C'est la faute des réseaux tout ça ».

Lorsque j'entends toutes ces phrases, je me dis qu'on est mal barré. A chaque fois que les choses tournent males, on sort l'épouvantail-réseau-social comme si c'était un être doté d'une conscience. Désolé de vous l'apprendre, mais les réseaux sociaux ne sont pas à l'origine du harcèlement. En effet, ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi on a ajouté le « cyber » devant le « harcèlement » ?

C'est parce que le harcèlement existait bien avant Mark Zuckerberg. De ce

fait, pointer les réseaux sociaux n'a pas de pertinence à mon sens. Le cyberharcèlement n'est pas un cyber-problème mais un problème humain. C'est l'humain qui est aux commandes lorsque la machine infernale du cyberharcèlement débute.

Donc, à mon sens, il faut changer les mentalités pour mettre fin à ce fléau et arrêter de parler des réseaux sociaux, car les réseaux ne sont qu'un moyen et non la cause du cyberharcèlement.





CARTE BLANCHE

Robin,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Et enfin, ça s'arrête

Maxime est seul dans sa chambre.

Il est 23h, mais il ne dort pas.

Il reste assis, les yeux fixés sur l'écran de son téléphone, les mains tremblantes. Le silence de la maison lui pèse. Ses parents dorment depuis longtemps et sa sœur est chez une amie. Il pourrait aller les voir, leur parler, mais il ne le fera pas. Il ne veut pas qu'ils le prennent pour un faible. Un garçon doit être fort, ne jamais se plaindre. C'est ce qu'on lui a toujours dit.

Il ouvre son application de messages et lit les notifications qui s'accumulent.

« T'es qu'une merde. »

« T'as pas ta place ici. »

« Tu sais que toute la classe est chez Daniel, là ? »

Les insultes sont brutales. Il ferme les yeux un instant, comme pour échapper à la réalité, mais les mots résonnent encore plus fort dans son esprit.

Il ne comprend pas pourquoi ils s'acharnent sur lui. À l'école, il fait tout pour passer inaperçu, pour ne déranger personne. Mais ça ne suffit jamais. Ils trouvent toujours une raison pour l'humilier. Peut-être que c'est parce qu'il n'est pas assez cool, ou qu'il n'a pas les bonnes fringues. Peut-être qu'il est juste trop différent, trop silencieux, trop lui-même.

Maxime serre les poings. Il ne doit pas pleurer. Pleurer, c'est pour les faibles, pour ceux qui ne

savent pas se défendre. Il se répète ça encore et encore. Mais à l'intérieur, il se sent vide, dévoré par la honte et la peur.

Il pense à ses parents, à leur déception s'ils savaient. Ils croient que tout va bien, que Maxime est un garçon fort et indépendant. Ils ne savent rien des messages, des rires dans les couloirs, des regards moqueurs, des allées droites tracées dans son avant-bras.

Et il ne leur dira jamais. Il préfère souffrir en silence plutôt que de leur montrer sa faiblesse. Son téléphone vibre encore. Un nouveau message.

« Fais-nous plaisir, disparaïs. »

Maxime reste figé. Ces mots sont les plus durs, les plus insidieux. Il commence à y croire. Peut-être que tout le monde irait mieux sans lui. Peut-être que s'il disparaissait, tout redeviendrait normal. Les rires, les insultes, tout s'arrêterait.

Il se lève lentement, les jambes lourdes, le regard vide. Il se dirige vers la salle de bains, le cœur battant. Il n'y a plus de lumière dans la maison, seulement celle froide du néon au-dessus du miroir. Il s'y regarde un instant, observe ce garçon qu'il ne reconnaît plus. Ce garçon qui a tout fait pour être invisible, mais qui n'a réussi qu'à devenir la cible de tous.

Il ouvre l'armoire et sort une boîte de médicaments. Ses mains tremblent davantage maintenant, mais il s'efforce de rester calme. Il ne pense plus à rien, il veut juste que tout s'arrête,

que cette douleur cesse enfin. Il ouvre la boîte, regarde les comprimés qui s'y trouvent.

Il en prend un, puis un autre. Un de plus. Mais alors qu'il approche le prochain de sa bouche, son téléphone vibre encore. Il sursaute, laisse tomber le comprimé et regarde l'écran. Un message d'un numéro inconnu.

« Maxime, je suis à la soirée de Dani el et je sais qu'ils t'envoient tous des messages pas cool... Je ne suis pas d'accord avec eux. On n'a jamais parlé, mais je suis là si tu as besoin de parler. »

Maxime cligne des yeux, la surprise lui coupe le souffle. Il ne sait pas qui est cette personne. Peut-être un de ces bourreaux qui veut continuer le jeu ou un autre inconnu qui se moque de lui.

Mais il y a quelque chose de différent dans ce message, une gentillesse qu'il n'avait jamais vue.

Il reste immobile, le téléphone toujours en main. Et puis, d'un geste lent, il repose la boîte de médicaments. Peut-être qu'il y a encore une chance, un mince espoir. Il ne sait pas, il n'est pas sûr. Mais pour la première fois depuis longtemps, il hésite.

Maxime se laisse glisser au sol, dos contre le mur. Il ferme les yeux, respire profondément et sent les larmes couler. Il n'est pas faible. Il est juste fatigué. Fatigué de lutter seul. Peut-être qu'il est temps de parler, d'accepter l'aide qu'on lui propose.

Mais avant qu'il puisse répondre, son téléphone

vibre à nouveau.

« On sait que t'es trop lâche pour faire quoi que ce soit. »

Le téléphone glisse de sa main, tombe sur le sol avec un bruit sourd. Maxime regarde l'écran s'éteindre, le dernier message encore gravé dans sa mémoire. Une rage sourde monte en lui, mêlée de désespoir. Ils ne lui laisseront jamais de répit.

Ils continueront, encore et encore.

Il se lève d'un coup, le regard vide.

Il ne pleure plus.

Les larmes se sont tariées. Il ne peut plus continuer ainsi. Il ne voit plus de sortie.

Maxime quitte la salle de bains, traverse la maison dans l'obscurité. Il sort, sent le froid de la nuit sur son visage. Il avance vers le pont au bout de la rue, celui où il allait souvent enfant, quand il avait besoin de réfléchir.

Il s'arrête au bord, regarde l'eau noire en contrebas. Le vent souffle, glacé, comme pour l'envelopper dans une dernière étreinte. Maxime inspire profondément, ferme les yeux. Tout ce qu'il voulait, c'était que ça s'arrête.

Et enfin, ça s'arrête.



CARTE BLANCHE

Bruno,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Drôle d'époque

Chaque jour, matin, midi et soir, une menace tombe sur l'écran... mes yeux ne s'étonnent même plus de l'horreur. « On va te planter ». « Reste chez toi, sale pute ! ». « T'es morte, si j'te croise ». Mon estomac se noue. Soudain, je sombre dans une déprime incomparable.

Cette situation est pathétique. Une fois sur la Toile, j'ai écrit et pointé l'importance d'organiser des grèves. Me voici trainée dans la boue. Comme si j'avais assassiné des enfants par milliers. Comme si j'avais volé le peuple. Je suis innocente. Mais alors, quel est mon crime ? L'expression. Internet devient un tribunal, où les sentences sont rédigées virtuellement. Puis, elles te suivent jusqu'au salon. Désormais, le téléphone portable affiche les mots les plus cruels.

Une page se tourne en 2100. En Belgique, 60% des adolescents souffrent à cause du cyberharcèlement. C'est pourquoi, la plupart des jeunes délaissent les écrans.

A force de se faire lyncher sur les réseaux sociaux, plusieurs personnes rétablissent certaines lois primaires : le port d'armes est désormais obligatoire dès 16 ans, la peine de mort est de mise, les prisonniers ne peuvent plus voter, des arènes sont accessibles pour n'importe quel combat, à n'importe quelle heure.

Je croule et atterris sur les pages d'un journal. Un titre m'interpelle plus qu'un autre : « Les nouvelles technologies semblaient signer une ère merveilleuse pour les progressistes, mais

l'Histoire aura prouver le contraire... ». Merde ! Il suffisait de se poser une et une seule question, avant d'acheter le dernier iPhone. Ai-je vraiment besoin de cet objet ?

Evidemment, il m'aura fallu une vingtaine d'années pour comprendre ce foutoir... quelle drôle d'époque.



CARTE BLANCHE

Olivia,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Vivre avec

« Lorsque nous avons développé Facebook, le principe de base était le suivant : comment pouvons-nous consommer le plus possible de votre temps et attention ? Cela signifie que nous devons à chaque fois fournir un peu de dopamine parce que quelqu'un récompense d'un « like » ou d'un commentaire l'un de vos posts ou l'une de vos photos. Après quoi, vous partagerez plus de photos et recevrez plus de like et de commentaires.

C'est une boucle de rétroaction de validation sociale. Nous exploitons une vulnérabilité dans la psychologie humaine. Les inventeurs, les créateurs – c'est-à-dire moi, Mark Zuckerberg, Kevin Systrom, toutes ces personnes – nous avons compris cela de manière consciente », expliquait l'entrepreneur américain Sean Parker, en 2017.

Je suis fascinée par la démonstration d'intelligence collective qu'est Wikipédia ou les projets de sciences participatives. Ça pourrait être une espèce d'utopie où tout est égal, tout est accessible et le monde, uni. Evidemment, ce n'est pas le cas. Je pense qu'un des problèmes principaux est le fait que sur les réseaux sociaux, tout est soumis à la loi du marché. S'il ne devait pas faire de profit, les ingénieurs de Facebook et autres n'auraient jamais cherché à nous rendre accros et à exploiter nos données personnelles. Le besoin de connexion est fondamental pour les humains, et c'est sale de s'y être attaqué.

Mais maintenant, il faut vivre avec. Alors, on

fait quoi ? Je ne pense pas avoir de réponse qui soit une solution miracle, mais voici mes idées pour mieux utiliser les réseaux : en tant que jeunes, on est une cible privilégiée de ceux qui cherchent à nous vendre des choses. Le besoin d'appartenance est fort à l'adolescence et, par exemple, la mode nous pousse à consommer. Sur les réseaux, c'est parfois difficile de savoir ce qui est une pub de ce qui ne l'est pas. L'influence peut être vicieuse. On doit essayer de se construire une bulle d'influence positive et choisie de façon consciente.

Une chose remarquée par expérience : toujours se conforter au réel. Pendant longtemps, je voyais des messages de haine sur les réseaux, des campagnes de cyberharcèlement et j'avais inconsciemment acquis l'idée que les autres sont intolérants. Pourtant, en regardant autour de moi, en discutant avec les autres, je remarque énormément de bienveillance, d'entraide et d'amour. Ça peut être difficile de faire la différence, surtout dans des périodes où on est seul et que l'on passe beaucoup de temps sur les réseaux, mais c'est très important pour se sentir mieux.

Il faut se rappeler que l'on combat plus grand que soi. On n'a pas demandé à naître dans ce monde digitalisé, il faut faire avec. Les ingénieurs de Meta et TikTok étudient la psychologie humaine et cherchent nos failles pour en profiter. C'est normal de se sentir accro. Mais ce sont juste des idées pour vivre avec.

On peut changer tout ça et attraper le problème à la racine. On attend quoi pour détruire la boucle de rétroaction de validation sociale ?

L'INTERVIEW

Wendy Willem, psychologue, psychothérapeute, sexologue et animatrice EVRAS



Wendy Willem est psychologue, psychothérapeute, sexologue et animatrice EVRAS. Elle nous parle de l'importance des mots, dans le cadre de son métier de thérapeute, mais aussi comment ceux-ci peuvent blesser. Elle répond également à nos questions concernant le harcèlement et comment déceler et aider une personne victime de ce type de violence.

Est-ce compliqué de trouver les bons mots face aux patients ? Y-a-t-il des techniques que vous avez apprises lors de votre formation ?

Évidemment parfois oui. On a déjà pu me renvoyer que je suis une personne qui attache énormément d'importance à la sémantique. Je pose toujours mes mots pour être certaine de me faire comprendre au mieux. La plupart du temps les

gens à qui je m'adresse (que cela soit dans le pro comme dans le privé) n'y font pas autant attention que moi. Des méthodes que j'applique seraient, par exemple, de prendre quelques secondes avant de répondre ou, encore, et je pense que c'est le plus important, de m'adapter au langage de la personne qui est face à moi, donc de l'écouter attentivement pour repérer le type de mots qu'elle utilise. Si je me rends compte que mes mots ne sont pas justes ou incompris, je paraphrase, j'utilise des métaphores. Et je demande souvent des feedbacks à la personne : « corrigez-moi si je me trompe », « si je dis ceci, est-ce que ça vous fait sens ? ».

Comment les mots peuvent impacter la santé mentale ? Peut-on éviter qu'ils nous atteignent ?

Il y a différents types de violence et les mots en font partie, on appelle ça la violence verbale (qui peut faire partie de la violence psychologique). Sur le long terme, ce type de violence peut impacter la santé mentale et ce, de manière très grave. De manière non exhaustive : perte d'estime de soi, isolement, dysrégulation émotionnelle, dépression, anxiété... jusqu'à des idéations suicidaires et des passages à l'acte. Il faut aussi prendre en compte les contextes et les vulnérabilités de chacun-e pour mesurer l'impact des violences, notamment l'âge. Un-e enfant n'aura pas les mêmes capacités et ressources à faire face qu'un adulte et un-e adulte qui a été victime enfant pourrait être plus vulnérable que d'autres qui n'en ont pas vécues lors de l'enfance.

Certaines choses peuvent-être mises en place pour travailler l'impact des violences sur soi, ce qui peut être travaillé avec l'aide d'un-e professionnel-le (psychologue, centre PMS -psycho-médico-social-, planning familial...) : travail sur l'estime de soi, l'affirmation de soi, gestion du stress... Le soutien social (famille, ami-es) et la ré-

silience sont des facteurs de protection. Souvent, les personnes restent seules avec ce qu'elles vivent, c'est vraiment important d'essayer d'en parler à une personne de confiance et que des choses puissent être mises en place pour enrayer la violence.

Quels sont les impacts psychologiques du harcèlement ?

Anxiété, dépression, baisse de l'estime de soi, isolement social, culpabilité/honte, baisse des capacités scolaires, troubles du sommeil, comportements auto-agressifs (automutilations, troubles du comportement alimentaire) et idéations suicidaires... Il y en a certainement d'autres mais ce sont ceux qui me viennent en tête en premier lieu. Souvent les différentes difficultés sont interconnectées.

Comment repérer une personne qui est victime d'un harcèlement ?

Ce qui complique les choses c'est que dans certains cas, le harcèlement peut être invisible car il peut prendre plusieurs formes (violences verbales ou psychologiques, voire aussi physiques) et se produire dans l'intimité et donc sans témoins. C'est également possible que l'effet de groupe amène du silence autour du harcèlement.

Il faut essayer d'être attentif-ve à des changements éventuels dans le comportement des personnes, observer la dynamique de groupe (dans une classe par exemple). En règle générale, être attentif-ve si une personne semble s'isoler, se déprécier, anxieuse... Il peut aussi y avoir une chute dans les performances scolaires ou des changements de type physique comme de la fatigue. C'est nécessaire de rester alerte, de se poser des questions et de se montrer disponible pour en parler. Il faut savoir qu'il peut s'agir d'harcèlement mais c'est peut-être autre chose, comme des violences à la maison par exemple.

Comment aider une personne harcelée à notre échelle ?

Manifester du soutien et croire la personne me semble primordial. Ensuite, tout va dépendre de notre position auprès de la personne et du contexte dans lequel se passe le harcèlement. Au sein d'une école, le centre PMS peut intervenir ou bien un-e adulte de référence (titulaire, éducateur-riche...). Une demande d'animation sur la thématique du harcèlement peut être faite auprès d'un planning familial. En tant qu'ami-e, on peut parfois se sentir démuni-es, on peut alors accompagner la personne vers des aides plus adéquates, Être présent-e fait déjà beaucoup.

Comment prévenir le passage à l'acte auto-agressif/suicidaire en tant que psychologue ?

Quand je rencontre une personne en consultation qui présente des idéations suicidaires, je garde toujours certains points en tête, comme un fil rouge, ce que j'ai appris comme étant le « COQ ». Autrement dit, « Comment, Où, Quand ? ». Si la personne évoque des idéations suicidaires, je concrétise pour comprendre si elle a déjà un plan bien défini pour mettre fin à ses jours. Sait-elle quelle méthode elle pense utiliser, le cas échéant ? Où va-t-elle le faire ? Et surtout quand ? Cela définit un plan concret et intentionnel et c'est inquiétant.

J'aborde également les freins au passage à l'acte et le soutien social qui sont des éléments protecteurs. Concernant d'autres types de passages à l'acte auto-agressifs, comme les scarifications par exemple, la plupart du temps, ce n'est pas réalisé dans un objectif de mettre fin à sa vie mais plutôt comme exutoire d'une souffrance psychologique, comme outil de régulation émotionnelle notamment. À ce moment-là, il est important de vérifier si la personne a besoin de soins (risque d'infection, coupures trop profondes, par

exemple). C'est après dans le décours de la thérapie que l'on va travailler ça et ça prend du temps.

Comment procède un psychologue lors d'un suivi d'une personne harcelée ?

Question difficile ! Il n'y a selon moi pas de mode d'emploi universel, même si on peut retrouver des processus psychologiques communs dans des situations différentes. De plus, il existe différents courants de pensée en psychologie et qui ne travaillent pas de la même manière.

Personnellement, je suis formée à la thérapie TCC (thérapie cognitivo-comportementale) qui se concentre sur les liens entre les pensées, les émotions et les comportements. C'est un style thérapeutique que l'on dit « evidence-based » c'est-à-dire étayé scientifiquement. C'est comme un fil rouge que j'ai à l'esprit, tout le temps, même si tout ne me parle pas dans cette forme de psychothérapie. J'ai mes outils et ma manière d'appréhender la psychothérapie et je les adapte aux personnes, car chaque situation et personnes sont différentes, ainsi que leurs besoins. De manière générale, je travaille sur les différents concepts dont on a parlé dans les points précédents, en donnant des clés et en activant les ressources de la personne pour faire face. Parfois, il est important de remettre du réseau autour de la personne afin de l'aider à sortir de la situation de harcèlement.

Comment casser le cercle vicieux du harcèlement ? Comment éviter d'être un simple témoin ?

Ce qui me vient à l'esprit, tout de suite, c'est en parler !

Sensibiliser les élèves au concept de harcèlement et aux conséquences que cela peut avoir sur les personnes. Faire de la prévention via des animations de groupes par les centres PMS ou

les plannings familiaux par exemple. Les solliciter pour faire des animations spécifiques quand quelqu'un-e du corps professoral entend qu'il pourrait y avoir du harcèlement dans une classe. Autoriser via ces sensibilisations à délier la parole, parce que le fait d'en parler montre que l'on peut en parler à son tour.

Quand un grand nombre de personnes est témoin de faits de violence, il y a un phénomène qui se met en place qui s'appelle « l'effet du témoin ». Plus il y a des personnes qui assistent à une situation qui demanderait d'intervenir, plus la responsabilité se dilue et moins on intervient. Vient s'ajouter de la complexité, par exemple, quand il y a des liens sociaux entre les personnes ou si elles ont peur des conséquences si elles interviennent. Il est utile de prendre conscience de notre rôle dans ce cercle vicieux afin de pouvoir agir et de venir en aide. Parfois, une petite intervention fait beaucoup.

*Interview réalisée par Julie,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R*

Prudence est mère de sûreté

Romane, 23 ans, Liège

« Prudence est mère de sûreté »

Sous-entendu : Il faut être vigilant pour éviter les dangers.

Combien de fois un parent n'a-t-il pas répété ces paroles à ses enfants ?

Dans la vie, il faut faire attention et ne pas être trop naïf vis-à-vis des autres. Mais est-ce toujours une nécessité ? Est-on contraint d'être méfiant, de prime abord, et de limiter ces actions au nom de cette soi-disant sûreté ?

Je n'en suis pas sûre. Je pense d'ailleurs que ce proverbe peut être déviant, à certains égards. Car au-delà de cette recherche de protection, il met également en avant qu'il faut redouter l'autre, différent de soi, et les actes imprévisibles. Créateur de préjugés, il limite aussi, selon moi, quelque fois, la liberté qui nous caractérise.

On nous enseigne que les dangers proviendraient de faits inattendus. Mais n'est-ce pas ces moments inattendus qui teintent notre monde.

« Prudence est mère de sûreté »

J'ai souvent suivi les paroles de cette expression. Peut-être même trop. Non, j'en suis même sûre. J'ai bien trop suivi ces paroles. Je les ai respectées religieusement.

Je ne suis pas particulièrement méfiante envers les personnes que je rencontre, mais j'ai souvent peur. Peur de faire ce premier qui, peut-être, me conduira vers des personnes mal intentionnées ou profiteuses ou simplement qui n'auraient pas beaucoup d'intérêt à mon égard. J'ai confiance en l'autre mais je ne me dévoile jamais trop car : « Prudence est mère de sûreté ».

Pourtant, j'ai envie de croire qu'il est possible de se libérer de cette contrainte tacite. J'ai envie d'oser et de faire mes expériences, bonnes ou mauvaises. J'ai envie d'expérimenter quitte à rencontrer des dangers. Car c'est en vivant dangereusement, en franchissant les frontières, qu'on s'impose, qu'on peut s'épanouir.

C'est en se mettant en danger qu'on fait des rencontres et que notre monde évolue. Qu'on évolue. On prend le risque d'être appréciée ou aimée, on prend le risque de se découvrir une passion, on prend le risque de faire la connaissance de quelqu'un qui pourrait bouleverser notre vie.

Alors je suis prête à prendre le risque d'affronter les épreuves car, après tout, ne serions-nous pas tous et toutes un peu le danger de quelqu'un ?

L'habit ne fait pas le moine

Alexia, 16 ans, Liège

« C'est une pute » parce qu'elle s'habille comme elle le veut. « C'est un PD » parce qu'il est efféminé. Vous trouvez ça choquant ? Moi non. Dans une société où l'apparence physique prime sur la personnalité, plus rien ne me choque. Comme souvent, c'est encore pire quand on est une femme. Car oui, nos corps constamment hypersexualisés sont très souvent l'objet de jugement. Le combat sans fin qu'est le féminisme ne servirait donc à rien ? Il est pour moi très important de ne pas se fier à la première impression qu'on a de quelqu'un. Combien de personnes avons-nous trop vite jugé alors qu'elles font maintenant partie de notre entourage le plus proche ? Je trouve que de nos jours on ne fait plus attention à notre façon de parler. Ils diront « oh mais c'est qu'une blague, tu vas pas te vexer pour ça quand même ? » Mais faites attention car vos mots font mal. Vos mots blessent. Vos mots vexent. Vos mots tuent.

« L'habit ne fait pas le moine »

Nermine, 18 ans, Liège

Lors d'une matinée au plein cœur de Rome, un homme, à peine plus âgé que moi, s'impatientait devant une avenue parsemée de rayures blanches aussi appelées passage piéton. Ce jour-là, il ne faisait pas particulièrement chaud et je pris donc la décision de lâcher ma crinière sauvage, dangereuse et nuisible pour l'homme.

Pourquoi je vous dis tout cela ?

Car oui, selon cet individu gorgé de haine et d'incompréhension envers ce monde, sa vision, ses préjugés de mon origine définissaient mon moi.

« L'habit ne fait pas le moine ». Une citation que vous connaissez, certainement, après tout, qui ne la connaît pas ?

Lui, je suis sûr qu'il la connaissait, mais ne l'appliquait pas tout simplement. Cette simple citation résume très bien une grande partie de ma vie et de plusieurs d'entre vous, se faire juger par son apparence, son ethnique, sa façon d'agir hors norme est devenue populaire.

Pourquoi je vous dis ça ? Car je trouve cela injuste. Pourquoi une personne avec un jeans troué serait vue comme sale, faible financièrement. Et on dit qu'un individu portant un costume costard cravate serait, lui, à l'opposé, vu comme une personne propre, riche, encaissant des millions et des millions par minute.

Ma question n'est pas tant pourquoi mais comment.

Pierre qui roule n'amasse pas mousse

Eloïse, 21 ans, Liège

Tout tourbillonne, tout va vite autour de nous. Plein de possibilités qui fusent dans tous les sens. Partir en voyage maintenant, faire des études de 3 ou 5 ans, devenir animatrice, s'engager dans telle ou telle cause. Plein de possibilités. Trop de possibilités. Que choisir, que faire ? Tout semble pouvoir me plaire.

Alors, je me lance dans 1000 projets à la fois, je suis par ici et puis par là. Quand je suis quelque part, mes pensées s'évadent ailleurs car il y a des centaines de choses à organiser, à penser. Et puis, je veux tout, tout de suite. Faisons tout d'un coup. Allez hop ! Non stop. Il est temps de se re canaliser.

Pierre qui roule n'amasse pas mousse. Prenons le temps de faire des choix, prenons le temps de bien faire les choses. Je peux construire de beaux projets, je peux affiner mes convictions, je peux faire valoir mes valeurs en prenant le temps, en choisissant mes combats. La vie est faite de plein de possibilités et c'est à nous de pouvoir les saisir, avec précaution ! Ça ne sert à rien de tout vouloir entreprendre dans l'immédiat, dans l'instant T, en étant pressé.

Aujourd'hui, je décide de me canaliser, de faire des choix. Aujourd'hui, j'ai compris que les belles choses se construisent.

Le temps transforme la graine en arbre. La durée crée ses fleurs. La patience fournit ses fruits. Les belles choses prennent donc du temps à être façonnées. Je me dois de m'engager dans certains projets et de prendre le temps de les laisser croître. La vie est belle, il faut l'apprendre à l'admirer à chaque étage.

Je me promets d'être indulgente avec moi-même et d'accepter les choses telles qu'elles sont c'est-à-dire fragile et futile, ayant de temps pour leur consolidation. Petit à petit, j'amènerai mes pensées, mes valeurs, mes projets à créer de savoureux fruits.

Qui vole un œuf vole un bœuf

Anonyme

Cette expression est strictement faussement falsifiée. Ce qu'elle amène est infondé. Voire dangereux ? Ne la suivez pas ! Fuyez-là !

Les amis, protégez-vous ! Ne rentrez pas dans les divisions de l'extrême. Rien ne vous sert mieux que vos ailes et vos petites pattes. Voler avec un œuf, c'est ok. De temps en temps. Vous en êtes capables mais avec un bœuf c'est une toute autre question. Vous êtes des pigeons voyageurs, pas des pigeons Uber Eats. Nous avons conscience qu'avec l'inflation, il est tentant qu'en plus de votre casquette de facteur vous rajoutiez celle de livreur. Arrêtez. Ne cédez pas à la tentation. Le vol ne vaut pas le bonheur.

Une valse à cat temps

Emma, 23 ans, Liège

« Quand le chat est parti, les souris dansent »

Doit-on tous rentrer dans la danse et rejoindre ses rongeurs en transe quand ce cher félin de salon n'est pas à la maison ?

Cette expression manifestant une certaine fatalité n'a pas forcément, selon moi, lieu d'exister car pourquoi un employé motivé d'un coup cesserait de travailler une fois le boss parti en réunion ou à Tahiti ?

Pourquoi un couple séparé par d'innombrables mètres-carrés finirait par fauter, l'autre n'étant pas physiquement à ses côtés ?

Pourquoi un jeune enfant, une fois hors de la surveillance de ses parents, d'un coup partirait en vrille et finirait par bouffer des billes ?

Voir les choses comme ça, c'est selon moi se voiler la face, c'est une forme de déresponsabilisation et ça fait de nous des pions.

Glander serait inné et défier l'autorité une priorité.

La désobéissance deviendrait la norme et ne pas se rebeller non conforme.

Alors sortons d'un schéma où personne ne devrait marcher droit, où chacun devrait se sentir gêné, de ne pas faire de pas de côté.

Et finissons ce texte animal par une expression presque banale qui dit que seuls les poissons morts nagent dans le sens du courant. Et ainsi, pour vous mettre au courant que tout le monde devrait avoir le droit de parfois lâcher tout comme ça mais aussi de ne pas changer de voix s'il est simplement bien comme ça.

L'habit ne fait pas le moine

Eloïse, 21 ans, Liège

Lorsque l'on rencontre une nouvelle personne, nous avons presque toujours, de manière instinctive une idée qui se crée à propos de cette personne. Cette idée se base sur nos premières impressions, sur notre feeling. Je pense qu'il est important de pouvoir prendre du recul par rapport à cette première impression, ne pas s'enfermer dans nos idées. Car, pour connaître quelqu'un cela prend du temps, parfois beaucoup de temps. On dit que l'habit ne fait pas le moine, il ne faut pas se fier aux apparences. Je suis d'accord avec cette expression, il faut aller au-delà des apparences, au-delà des impressions. C'est tellement enrichissant d'apprendre à connaître véritablement quelqu'un. Mais pour cela, il faut de la patience, c'est avec le temps que nous pouvons créer de

véritables liens. Et tiens, ceci m'amène à penser à quelque chose. Aujourd'hui, nous vivons dans une société qui a des mécanismes bien précis. L'engrenage dans lequel nous vivons ne nous permet pas de rencontrer énormément de nouvelles personnes. Et ceci amène régulièrement à des problèmes de circularité dans notre société. On se fait une idée de ce que nous ne connaissons pas. Peut-être que si nous offrions la possibilité à des gens qui, à priori, n'étaient pas voués à se rencontrer, de justement se rencontrer, cela changerait les mentalités. Faire rencontrer des gens qui ne se connaissaient pas, en voilà une drôle d'idée. Mais en faisant cela, peut-être nous aurions moins peur de notre prochain. Et pour relier ceci à mes premières pensées, je pense qu'une fois que nous rencontrons de nouvelles personnes, nous devons faire l'effort de mettre de côté nos préjugés pour réellement pouvoir observer ce que la personne a à nous donner. Nous devons ôter les nuages de nos pensées pour observer le soleil briller. Au final, c'est grâce à cela que nous pouvons faire de belles rencontres. Oser aller vers des gens qui à priori ne nous étaient pas destinés. Oser les rencontrer, leur parler, les réinviter.

Le changement n'est pas confortable

Fortuné, 25 ans, Liège

Il y a quelques temps, après les élections en Belgique, j'ai eu une conversation intéressante avec une amie. On parlait d'écologie et elle ne comprenait pas pourquoi le parti politique Ecolo avait subi une telle défaite, lorsque l'urgence climatique était toujours d'actualité. Hormis les raisons politico-politiques, j'ai pensé à l'expression : « On ne fait pas d'omelettes sans casser des œufs ». Vous me demanderez pourquoi cette expression ? En fait, je me suis rendu compte qu'en matière d'écologie, tout le monde veut un changement, mais personne ne veut changer. Et, c'est pour moi, le principal frein à la lutte contre le réchauffement climatique. Tout le monde s'accorde à préserver la survie de l'espèce humaine sur Terre, mais seule une faible minorité est prête à casser des œufs.

Je pense qu'on a tous perdu le goût du changement. Le quotidien est devenu une norme que personne ne veut voir changer. Mais, nous ne pouvons plus nous permettre cela car l'habitabilité de notre Terre se dégrade de jour en jour. Jadis, des grands changements ont vu le jour car nous étions prêts au sacrifice pour une vie meilleure. Aujourd'hui, je nous appelle au sacrifice pour une Terre meilleure.

Croyance singulière

Alessandro, 22 ans, Liège

S'il y a bien une chose que je reproche aux parents – tous le font, consciemment ou non –, c'est le fait d'inculquer aux enfants l'existence d'un Paradis et d'un Enfer. Faire croire que ceux-ci sont mauvais, que ceux-là sont bons, courageux ou non, en raison du fait qu'ils aient ou non observé une ligne de conduite qui n'a rien de naturel.

Aujourd'hui, j'ai 22 ans, et je sais qu'il n'existe ni bien, ni mal. Ou plutôt qu'il existe un nombre égal au nombre d'humains – vivants – sur Terre. Rien n'est bon ou mauvais, juste ou ignoble, brave ou lâche s'il n'est pas placé dans un contexte, un entourage, une morale précise.

Je crois qu'il n'y a pas de différence au fond. Nous sommes tous distincts, uniques, exclusifs, singuliers, sans égal, malgré nos ressemblances. Nous sommes tous une pièce à part, un élément, un monde.

Généralement, ce que les gens nomment si bien Enfer, de manière absurde, c'est ce qui ne correspond pas à leur Paradis.

Tornade de lumières

Bruno, 27 ans, Liège

« Faute avouée est à moitié pardonnée ».

Après avoir subi moult guerres, après avoir perpétré des génocides, après avoir traumatisé des soldats et médecins, l'être humain en redemande... vous comprenez ? Je pourrai vous faire croire qu'une pulsion meurtrière sommeille en chacun de nous. Je pourrai vous dire de ne faire confiance à personne.

Pourquoi faire ? Mettre de l'huile sur le feu ? Jouer les pseudos justiciers ?

Nan. Le vrai problème, ce sont ces hommes de pouvoir sans foi, ni loi. Ces hommes si riches qu'ils se foutent de tuer pour ensuite conquérir. Ces hommes si infects, si indifférents face aux besoins de tout un chacun.

Le vrai problème, soyons francs, c'est de ne plus avoir aucun contre-pouvoir. Aucune instance n'arrête les Soros, Vannacci, Sarkozy, Gates, Netanyahu, Poutine, ou autre cauchemar terrestre...

Comment se définir pacifiste, lorsqu'on observe autant de personnages détestables ? La réflexion est de mise. Pourquoi ? Je pense à tous ces militants rêvant d'un monde meilleur. Comment changer la société de l'intérieur, quand on ne peut pas compter sur un levier médiatique ou judiciaire digne de ce nom ?

Il n'y a qu'à voir l'état des médias français. Des suppôts de Satan confondent raison et émotion. L'objectif n'est plus d'informer mais d'influencer. Alors, tout le monde donne son avis sur l'insécurité, les religions ou nos fameuses guerres. Il faut un expert sur tout, tout de suite. Mais personne ne semble s'y connaître.

Et les haïssables créatures citées auparavant, qu'en pensent-elles ? Les voilà bien contentes de voir un peuple soumis à la doxa. Pourquoi donc questionner les images de nos écrans !? Il n'y a plus de conflit d'intérêts, vous pensez bien ! Faut s'éveiller, on est au 21^e siècle. La liberté d'expression est à préserver. Merci de fabriquer l'opinion.

Fabriquer l'opinion. Tel est le sujet ! Tant qu'on applaudira des slogans aussi creux qu'un bon vieux « Vous êtes avec nous ou contre nous », l'humanité coure à sa perte. Arrêtons de croire qu'il faut instaurer des démocraties, qu'il faut chasser le Mal... rien ne justifie une guerre. Ou plutôt, plus rien ne justifie les bombardements sur les femmes et hommes transformés en martyrs. On se fout de notre gueule. Dès qu'une guerre s'achève, il n'y a jamais de vainqueurs... il n'y a que des vaincus.

Reprenons. Actuellement, comment se définir pacifiste ? En attendant le pardon. Qui devrait s'atteler à la tâche ? Les soldats ? Les présidents ? Les pédophiles ? Les scientifiques ? Tout le monde devrait être prêt exprimer son pardon.

Cela ne nous ramènera ni les enfants exterminés en Palestine, ni les forêts amazoniennes, mais, probablement, une paix intérieure. Plus facile à dire, qu'à faire... je sais. Néanmoins, j'essaye de me convaincre d'une folie.

Ma pensée paraît naïve. J'assume. Mon plan spirituel se résume en quelques mots. Si on est prêt à pardonner, p'tet que les guerres n'auraient plus lieu d'être. L'habit ne fait pas le moine.

L'habit ne fait pas le moine

Robin, 21 ans, Liège

On ne parle pas de mode, mais de première impression.

J'ai l'air froid, orgueilleux, dur et mystérieux, mais au fond, je suis une boule d'émotion qui ne demande qu'à s'évader. On me pense égocentrique, voire narcissique, mais je me suis toujours sacrifié pour les autres.

Alors, pourquoi une telle divergence entre l'habit et le moine ?

Parce qu'on vit avec des masques, sans cesse. On arbore une façade qui n'est pas totalement nous pour s'adapter à une situation. Et ces masques sont encore trop souvent compris, comme la réalité.

Alors on fait des amalgames, on trie, on range dans des cases les gens sans se soucier de l'impact de cette étiquette.

J'ai de plus en plus de mal à faire face à ces remarques, même sur le ton de l'humour. Pas qu'elles soient plus nombreuses ou plus violentes, mais parce que j'ai l'impression que les a priori des gens n'évoluent pas en même temps que moi.

Je travaille énormément sur moi-même, seul, entouré et même en thérapie, toutes les semaines. J'apprends à comprendre mes émotions, qui je suis, ce et ceux que j'aime. Je réfléchis aux causes de mes comportements, ceux qui sont toxiques et ceux qui paraissent sains. Et tous les jours, je suis une version plus mature, plus centrée, plus harmonieuse qu'avant.

Alors, oui, une blague sur mon narcissisme, alors que je viens de parler pendant une heure de mon côté sauveur qui me fait disparaître dans mes relations, ça commence à me blesser.

Car derrière une carapace se cachent de bien plus belles choses qu'il n'en paraît.

Prévention

Corentin, 21 ans, Liège

« Pourquoi investir dans une politique de prévention dont ne savons pas cerner précisément les effets sur le public visé ? »

Si vous avez prêté attention aux débats politiques à la veille des élections, vous avez sûrement entendu cette petite phrase. Quelques mots pouvant sembler insignifiants, accessoires. Pourtant, ils sont loin de l'être. Ils sont un véritable miroir d'une politique et plus largement d'une idéologie diffusée depuis la crise des subprimes de 2008. « Attaquons-nous aux conséquences plutôt qu'aux causes ! ».

La simplicité et la déresponsabilisation sont les meilleures alliées quand il s'agit de préserver l'insouciance de l'être humain. Situation humanitaire plus que précaire à Gaza ? Envoyons de l'aide humanitaire ! Violence dans les quartiers sensibles ? La police et la justice s'occuperont de 'redresser' la jeunesse dissidente et décadente. Féminicides en augmentation ? Des numéros suffiront à régler le problème. Toute notre politique est focalisée sur les conséquences. Nous sommes donc en droit de nous demander pourquoi ? Les causes sont-elles connues ? Les coûts financiers seraient-ils plus faibles en se concentrant sur les conséquences ?

Tant de questions auxquelles il n'est pas si difficile de répondre. Les causes sont identifiables et même, déjà, identifiées : soutien économique, politique et militaire d'Israël, pauvreté et abandon de certains quartiers par les administrations publiques, patriarcat renforcé dans tous les pans de la société. La justification de ce paradigme n'est pas non plus à aller chercher dans les grandes théories économiques. Agir sur les causes est, certes plus coûteux sur le très court terme, mais bénéfique sur le long terme. Investir pour lutter contre le problème de santé publique qu'est le

surpoids coûtera toujours moins cher que le remboursement des soins de santé, du moins, sur le long terme.

En réalité, la raison de la politique des conséquences est simple : l'électorat ! Il est bien plus simple de séduire les citoyens en tenant des discours sur des dépenses de court terme et simplificateurs que d'exposer des causes dont nous sommes, souvent, tous et toutes responsables que ce soit à travers nos actes quotidiens ou en ayant élu nos anciens représentants politiques. Ainsi l'électeur est vu comme un enfant auquel nous n'osons pas annoncer une cinglante vérité. Transformez la phrase « tu vois, cet ours polaire à la télévision, il est en train de mourir à cause du réchauffement climatique auquel tu participes alors arrêtons de consommer n'importe quoi et n'importe comment » par « tu vois, cet ours polaire à la télévision, il va disparaître à cause de la fonte des glaces ». Plus simple non ? Les politiques ne sont que des conteurs d'histoires simplificatrices, du moins, pour la plupart d'entre eux.

Si la langue est vectrice d'actions, mieux vaut rappeler à la mémoire de certains et certaines le proverbe suivant : « Mieux vaut prévenir que guérir » !

Trop gros ou trop maigre, trop grand ou trop petit, trop moche ou trop bête

Anonyme

Je pense que la plupart des jeunes actuels ont été victimes de cette violence à travers ce merveilleux univers qu'est Internet. Avec de la prévention, certains ont fini par comprendre que leurs comportements ou paroles pouvaient avoir un effet dévastateur.

On entend de plus en plus de personnes prôner la tolérance. Mettre certains défauts en avant pour mieux les accepter.

On utilise des modérateurs pour surveiller les utilisateurs néfastes. On demande aux autres d'être plus gentils, de faire le bien et de libérer des ondes positives. Même si je note une amélioration au cours des 10 dernières années, je vois toujours autant d'agressivité et de médisance autour de moi.

Et moi ? Est-ce que je fais toujours du bien ? Est-ce qu'il m'arriverait pas de rigoler de situation dont je ne devrais pas ?

Il est vrai que je ne suis pas une mauvaise personne dans le fond mais, au final, est-ce que je véhicule plus d'amour que de haine ?

C'est de ta faute,

Anonyme

- Grosse pute !
- salope !
- Chienne !
- Suceuse de bite !

J'entendais les insultes fuser autour de moi. Ils pensaient tous que c'était moi qui l'avais fait par moi-même. Ils ont tous vu mon corps, ces photos qui me font honte, ces photos qui me dégoutent de moi. Mais personne ne savait réellement ce qui s'est passé.

Ça a commencé en janvier lorsque je l'ai rencontré. Il était beau, grand, attirant.

Je n'avais que 12 ans. Lui, il en avait 17. On a commencé à se parler régulièrement, tous les jours sur les réseaux sociaux. Il était charmant et attentionné au début.

Un jour, il a commencé à me demander des photos de moi. En sous-vêtements d'abord. Je ne voulais pas, il a alors commencé à me presser, à insister. Souffrant déjà d'une dépression, je n'ai pas su résister. Il n'en a jamais eu assez.

Après, il a voulu que je retire le peu de vêtements que je portais. J'ai à nouveau résisté mais n'ai, encore une fois, pas pu résister longtemps. Il m'a, lui aussi, envoyé des photos à termes sexuels. Il pensait que j'aimais ça et a continué alors que ça me traumatisait.

Les photos ont fuité, seulement les miennes, pas les siennes. Je ne sais pas quand ni comment. Il ne voulait plus me parler, il fuyait ce qu'il m'avait fait subir.

Tous les yeux braqués sur moi, les siens et ceux des autres, me regardaient et me disaient : « C'est de ta faute. »

Harcèlement, sexisme et société, un mélange explosif

Anonyme

Ce qui me révolte, c'est que les discriminations font de plus en plus partie du quotidien de chaque personne.

Les personnes qui forment aujourd'hui des messages haineux ou qui, dans la vie de tous les jours, se permettent de faire des commentaires sur les autres vont sûrement éduquer leurs enfants avec les valeurs qu'ils défendent. Je trouve ça bien dommage, car le harcèlement et le cyberharcèlement vont augmenter en chiffres. Mais au final, comment pouvons-nous changer les pensées de ces personnes si même la justice ne fait rien ? De nos jours, la justice s'acharne sur des pauvres sans papiers qui travaillent au noir plutôt que sur des personnes au comportement plus que déplacé ? Les politiciens, eux, se présentent comme des hommes parfaits aux élections, mais une fois qu'il est temps d'agir, tout le monde est à la pause-café bizarrement. Dans les pays démocrates, il serait possible d'instaurer des lois contre ce type de harcèlement. Certes, il faudrait y travailler difficilement, mais cela serait possible d'après mon point de vue.

Depuis quelque temps, je suis l'histoire de Gérard Depardieu, car je trouve cela honteux. Ça me révolte qu'on défende un homme pareil, enfin si on peut appeler cela un homme. Dire d'une petite qu'elle se donne du plaisir en montant à cheval et de traiter les cavalières de « grosse salope », c'est vrai que nous ne devrions pas être choqués. Non seulement, il prône l'équitation comme une action qui donnerait du plaisir aux femmes, ce qui décrédibilise ce sport et peut donner aux cavalières un sentiment de honte. Mais, il ruine également la vie de cette petite-fille, en énonçant de tels propos à son égard. N'a-t-il pas honte, ayant lui-même des enfants. Et que dire de cette fameuse pétition pour le défendre qui, pour moi, n'a aucun sens. Effectivement, allons-y défendons les personnes aux propos sexistes, le monde se portera sûrement mieux. Quelle blague !

Et bien, quelle belle génération dans laquelle nous vivons. Cela fait peur et, de mon point de vue, cela ne va qu'empirer.

Belle comme tout

Alexia, 16 ans, Liège

Dans la société actuelle, il n'est pas facile pour tout le monde de trouver un bon emploi dont on a besoin pour gagner un peu d'argent. Femmes ? Noirs ? Invalides ? Tout type de minorité y passe. De nos jours, même une « blonde aux yeux bleus 100% belge et bel et bien catholique » pourrait faire l'objet de discussions auprès des RH pour quelques kilos en trop sur la balance. Vous comprenez, on ne va quand même pas mettre une grosse pour représenter notre entreprise. Je trouve que le monde est sur-normé de standards de beauté tous plus idiots les uns que les autres. Toujours plus mince, mais attention, il faut quand même avoir un peu de formes, maquille-toi mais pas trop, tu risques de ressembler à une prostituée (parce que oui, évidemment, c'est un sous-métier, je pourrais parler des heures de la non-considération qu'ont les gens envers tel ou tel métier mais là n'est pas le sujet), n'aie pas de cernes ni d'acné, ça risquerait de faire trop tâche. Et oui, je m'appelle Alexia, j'ai 16 ans et j'ai toujours été bien portante comme je le suis. « T'es pas grosse » penseront certains, « t'es énorme » diront d'autres. J'ai toujours été la petite grosse ou l'amie que les garçons ne regardent pas trop parmi mon groupe mais ça ne me fait plus rien. En effet, un narcissisme un peu trop imposé, additionné à beaucoup d'autodérision, tout cela a beaucoup aidé.

Heureusement que j'ai les beaux yeux de maman et la dentition parfaite de papa. Je me demande ce que j'aurais fait sinon. Avec toute l'objectivité et l'égoïsme du monde, je me trouve actuellement très très belle (j'avoue, il existe Rihanna quand même). La confiance en soi est un concept qui, aussi abstrait soit-il, est pour moi quelque chose d'inné ou non chez tout le monde. Combien de fois n'avons-nous pas entendu des phrases du genre « t'as mal dormi ? » ou encore « tu te laisses aller ces derniers temps » qui sont des phrases qui peuvent réellement blesser certaines personnes n'ayant pas confiance en elles ou bien faire rire d'autres qui pourront, pour les plus sûres, acquiescer ces propos.

Je terminerais par dire que la confiance en soi n'est pas seulement basée sur le physique. Il faut être sûr de ses capacités et ne jamais douter de ce que nous pouvons accomplir car nous allons, certes, faire des erreurs mais nous pouvons tout bonnement apprendre de celles-ci pour continuellement s'améliorer.

Porter ses couleurs

Alessia, 22 ans, Mons

J'aimerais apprendre à tatouer. Depuis que je suis petite, j'admire les dessins sur les bras de mon papa. Je voulais tellement les mêmes sur les miens ! Parfois, quand papa faisait une sieste dans le fauteuil, je sortais mes plus beaux marqueurs, je me rapprochais de lui à pas de souris, je coloriais ses tatouages pour leur rendre un peu plus de couleurs.

Puis, j'ai compris que les tatouages, ça restait toute la vie. Alors, j'ai commencé à dessiner. Et je ne me suis jamais arrêtée de dessiner. Parce qu'en vrai, dessiner, c'est tatouer une feuille. Peindre, c'est tatouer une toile. Faire de l'art, c'est tatouer l'histoire.

J'ai fait des études d'art. Mais au moment de choisir mon futur, on m'a dit : « Obtiens un diplôme, avant de te lancer. Tatoueuse, ce n'est pas un vrai métier ». Les études, ça tue le temps. Plus le temps de dessiner, plus le temps de peindre. Lors de mes études pour devenir institutrice, je n'ai plus touché un pinceau, alors, je perdais espoir.

Je me suis réorientée vers d'autres études pour être éducatrice. Je me suis rendu compte que je ne pouvais jamais faire ça toute ma vie. Peu importe que ce soit un beau métier, peu importe que ce soit le seul métier que je pouvais faire. Parce que ce métier, c'est un gouffre à émotions. Alors, je me suis reprise, quitte à rester éveillée toute la nuit. Je dessine, je planifie mes projets. Je me laisse rêver un futur où je marque les corps, et peut-être les esprits. J'ai laissé mes parents mettre un frein à mon avenir. J'ai laissé mes peurs mettre des freins à ma vie.

Pourquoi est-ce compliqué d'être trop gentil ?

Anonyme

Depuis toute petite, il m'est impossible de dire non, peu importe le service qui m'est demandé. J'ai toujours été qualifiée de la fille gentille qui dit oui à tout. J'adore être gentille avec les autres et pour rien au monde je voudrais être moins gentille. Mais qu'en est-il quand cette gentillesse commence à te bouffer la vie ? On dit que le fait d'être gentil finit toujours par payer, j'ai bien l'impression qu'à force d'être trop gentille rien ne paye.

Il m'est impossible de dire non et ce, même quand j'ai pas envie de faire ce qu'on me demande. Ma gentillesse finit par me bouffer la vie. Parce qu'il suffirait de dire non par moment, d'oser affirmer mes envies sans avoir peur de blesser ou vexer l'autre. Parce que, non, je ne risque pas de perdre mes amis si je refuse une sortie de temps en temps.

Au final, n'est-ce pas mieux d'avoir dans son entourage une personne gentille que quelqu'un qui ne pense qu'à soi ?

Les personnes qui n'acceptent pas mon « non » ne sont finalement pas là pour moi.

Expression individuelle

Reda, 22 ans, Bruxelles

Depuis petit, j'ai toujours eu du mal à m'exprimer.

Toujours le même problème : une idée surgit de mon cerveau, mais jamais j'arrive à la sortir clairement car une fois que je veux la mettre sur papier toutes les idées se chamboulent, une fois que je veux parler, tout devient inexplicable : un problème depuis tout petit, ne pas savoir s'exprimer. Que dire lorsqu'il s'agit de mes émotions : j'ai jamais réussi à faire comprendre mes émotions, car très souvent je n'arrive pas à les comprendre moi-même. Cela a fait que je suis devenu une personne très pudique de mes émotions. Tant bien que mal, j'ai essayé toutes les solutions possibles et inimaginables, mais rien.

La poésie ne doit pas périr

Isa, 18 ans, Liège

La poésie est un moyen d'expression rejeté en bloc par de nombreuses personnes. Pour certains, la connaître, la comprendre c'est être snob, c'est le signe d'un niveau d'éducation élevé, c'est scolaire, codifié, ennuyeux. Pour d'autres, il s'agit d'une source d'inspiration inégalable.

La poésie on la rencontre très tôt, en classe où on la récite sans vraiment en comprendre le sens, dans l'unique but d'exercer sa mémoire. Plus tard on analyse son fond et sa forme, on compte ses vers et ses figures de style, on en apprend les principaux mouvements, tout cela sans jamais s'émerveiller sur la beauté de cet art.

Comme les romans, la poésie raconte des histoires. Mais avec une longueur aussi limitée, le choix des mots est d'autant plus important. Les poèmes laissent aussi place à l'imagination du lecteur pour combler les trous. Le but est de raconter une émotion, le plus souvent relative au vécu de l'auteur, et ceci de la manière la plus esthétique possible.

Un poème n'est souvent pas bien long et pourtant il rebute. Il faut dire que les termes qui y sont utilisés ne sont pas toujours courants et que certains poètes jouent sur l'hermétisme de leurs textes pour limiter leur accès aux membres de la haute société.

Au contraire, certains poèmes sont très simples, très courts, certains poèmes sont en prose, certains poèmes ne suivent aucune règle. Relevons le voile de mystère qui entoure la poésie et l'empêche d'être appréciée à sa juste valeur.

Tout le monde peut lire de la poésie. Il faudrait même encourager chacun.e, dès l'enfance, à profiter de cette mine d'or insoupçonnée qui permet d'améliorer son vocabulaire, son orthographe et son niveau de langue en général mais aussi, peut-être, d'acquérir un goût esthétique et un peu de culture générale supplémentaire.

Enfin, tout le monde peut écrire de la poésie. La poésie, ce sont des émotions, des points de vue sur la vie et puis des jolies formules. Pas besoin d'y mettre les idées les plus profondes, les choses les plus simples sont souvent les plus belles. Suivez autant de règles que vous voulez, mais surtout ne vous mettez pas la pression.



CARTE BLANCHE

Romane,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Pourquoi, Maman ?

Pourquoi le monde est cruel, Maman ? Quand la nuit tombe, au moment où les rêves sont censés remplir nos têtes, pourquoi la mienne est inondée de peurs et de doutes ? Pourquoi quand certain.e.s ont la phobie des araignées ou des serpents, la mienne est de me rendre en cours ? Certain.e.s feindraient la maladie pour rater l'école, mais moi, Maman, c'est l'école qui est devenue ma maladie.

À quoi ça sert les réseaux sociaux, Maman ? On m'a souvent vanté leurs qualités en prônant qu'ils divertissaient et qu'ils pouvaient avoir le pouvoir de rapprocher les gens. Mais pourquoi, Maman, sur ces réseaux, il n'y a que les autres qui rient de moi ? Pourquoi suis-je devenue la cible de leur divertissement, ce divertissement malsain qui n'existe qu'au travers des moqueries et des insultes ? Au lieu de créer du lien, le mien disparaît de plus en plus avec le monde qui m'entoure. Je m'isole d'eux, de toi, de moi. Est-ce alors ça, les réseaux ?

Pourquoi les enfants sont cruel.le.s, Maman ? Tu m'avais dit que je me ferai beaucoup d'ami.e.s, mais je ne savais pas que mes ami.e.s pourraient se transformer en ennemi.e.s. Leurs mots sont plus douloureux et leurs attaques plus dures car iels visent directement tous mes secrets, mes complexes. Ces petits morceaux de soi qu'on confie par confiance, pour se décharger quelque peu de ces maux, iels les ont utilisés pour les renforcer, pour m'attaquer et me mettre à terre.

Alors, parfois, j'ai prié de devenir sourde et

aveugle. Sourde de leurs mots qui me transperçaient la peau comme des petites balles de revolver. Aveugle de leurs regards comparables à des coups de poignard en pleine chair.

J'aurais aimé être un soldat invalide sur le champ de bataille, car on m'avait dit qu'on « ne frappe pas un homme à terre ». Pourtant, tu sais, leurs coups ont continué, toujours plus forts et intenses. Le drapeau blanc tant espéré n'est jamais arrivé.

Pourquoi les mots sont cruels, Maman ? J'aurais aimé t'en parler, Maman, de ces enfants et de leurs paroles. J'aurais aimé que les notifications incessantes de mon portable s'arrêtent avant que ce soit mon espoir qui s'en aille.

J'aurais aimé que quelqu'un m'explique ce que j'ai bien pu faire de mal pour subir tous ces messages haineux.

J'aurais aimé ignorer ces mots qui ne me quittaient jamais. Mais tu sais, Maman, un mot ça peut faire mal, surtout quand il est appuyé par des milliers d'autres.

Combien de fois me suis-je posé toutes ces questions ?

Alors, voilà Maman, je décide aujourd'hui de me délester du poids de ces mots qui m'écrasent, à m'en briser les os. J'écris sur cette feuille de papier, ces derniers mots qui m'ont tant fait souffrir.

Et je croise les doigts, plus que tout au monde, pour que les anges aient perdu ou oublié cette haine et ces injures sur la terre avant de s'élever.



CARTE BLANCHE

Emma,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Pour cesser avec l'intolérable

Ça commence par quelques mots prononcés ici et là. Des mots qui peuvent sembler presque anodins mais qui la blesseront tout de même. On s'attaque à son physique ou on la traite de folle. On critique sa famille ou ce qui l'anime et ce qu'elle aime.

Puis ça s'intensifie presque insidieusement. Les mots se font plus blessants et leur empreinte toujours un peu plus brûlante. De quelques moqueries de camarades, on passe aux insultes et à l'acharnement. Car ce n'est pas parce qu'on a 15 ans, qu'on ne peut pas être un vrai tyran.

Et même la sérénité d'un foyer ne peut rien y changer, car grâce aux écrans toute cette haine continue à se répandre. Des photomontages ou des vocaux incessants, rien n'est trop beau pour faire rire quelques ados malveillants. Mais à quel moment faire du mal remonte le moral ? À quel moment pour se sentir vivant il faut enfoncer les gens.

Alors tu sais peut-être que finalement elle préférera partir. Peut-être que mourir semblera moins difficile que subir. Ou peut-être qu'elle endurera encore en silence tous ces propos méchants jusqu'au sortir de l'adolescence. Peut-être qu'elle n'osera jamais en parler par peur de représailles ou simplement car elle a du mal à mettre des mots sur ce foutu harcèlement. Peut-être que ses parents, bien que très aimants et présents, ne remarqueront même pas ses tourments. Peut-être qu'aucun prof ne verra les attaques qui se passent dans

sa classe ou qu'aucun de ses amis ne voudra prendre parti. Peut-être qu'elle perdra toute sa confiance en elle pour les années à venir et peut-être qu'elle cherchera à comprendre « pourquoi elle ? », elle qu'on voyait à peine.

Cette histoire n'est pas la mienne mais celle d'un nombre considérable de jeunes et d'adolescents qui subissent ça chaque année. Je n'ai jamais vécu de situations aussi extrêmes que celles énoncées même si je me suis déjà sentie démunie face aux comportements d'une petite peste en particulier ou ai déjà pris en pleine face ou dans le dos des remarques désagréables me concernant. Mais par chance, faudrait-il dire, ces comportements n'ont pas viré au harcèlement. Pourquoi ? C'est impossible à expliquer. Car il n'y a aucune raison pour laquelle on se fait harceler. Ça nous tombe dessus sans qu'il n'y ait rien de logique. Ça prend par surprise sans souvent qu'on puisse l'éviter.

Alors, pour tous ces jeunes ou moins jeunes, qui n'ont pas eu « ma chance », sachez que vous n'êtes pas seuls et surtout que vous n'y êtes pour rien. Si quelques abrutis vous attaquent, défendez-vous en en parlant. C'est bien plus facile à dire qu'à faire mais c'est en se confiant à un parent, un prof ou un autre adulte de confiance que le cercle vicieux du harcèlement pourra se rompre. Ne laissez pas gagner ces jaloux aigris en perdant votre sourire ou en vous ôtant la vie. Osez parler pour voir gagner la vie. Osez parler pour ne pas qu'un beau jour un autre subisse ce fléau incessant nommé harcèlement.

Quelques numéros utiles :

- Ligne d'écoute du centre de Prévention du suicide : 0800 32 123



- Le numéro vert « Écoute École » pour les adultes témoins de violences à l'école : 0800 95 580



- Ligne écoute-enfants : 103



VOUS N'ÊTES PAS SEULS.





CARTE BLANCHE

Corentin,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Passion ardente

Depuis toute petite, elle n'avait qu'un objectif en tête, une seule ambition

Celle de partager sa passion, le cœur de sa vie, la raison de son existence

Cette même passion à laquelle ses parents n'avaient jamais cru

Pourtant, à six ans à peine, elle s'imaginait déjà remplir des salles, entrer en résonance avec les cœurs de milliers d'inconnus

Créer cette relation d'une pureté sans faille carunie par le poids des mots

Alors après 16 années de vécu, elle n'hésita plus, elle tenta l'aventure en mettant en ligne, à la vue de tous, ses propres compositions musicales

Drôle d'idée à son jeune âge avait-elle pensé quand sa meilleure amie, la même qui avait toujours cru en elle, lui avait exposé les bénéfices que les réseaux sociaux pourraient lui apporter

Longtemps elle avait hésité, coincée entre envie et peur mais elle n'osait pas s'avouer qu'elle aimait s'abandonner au doux rêve d'enfin commencer sa carrière

Ses premières prestations musicales, soutenues par ses amies, lui valurent un sursaut de confiance en elle

Elle comprit que partager ses doutes en musique pouvaient les faire taire

La joie et l'euphorie des premiers mois cédèrent leur place à la remise en question et à la tristesse

La tristesse de constater qu'elle s'était fourvoyée, qu'elle avait toujours poursuivi une chimère, celle de plaire à tout le monde

A son grand désarroi, elle comprit que les gens ne se limitent pas à ne pas aimer ce qu'elle pensait universel mais qu'ils éprouvent un malin plaisir à le lui rappeler quotidiennement

Les messages de haine et de rejet prirent le pas sur les messages d'amour et de soutien, et les insultes sur les félicitations

Ils avaient beau être minoritaires, cela revenait à être confronté à un océan d'inhumanité noyant tout le bien que l'être humain est en capacité d'apporter

Elle en aurait oublié qu'à trop vouloir devenir quelqu'un, on peut croire qu'on n'est personne. Ses parents furent les meilleurs alliés de ses détracteurs, lui rappelant à longueur de journée qu'ils l'avaient prévenue

Les réseaux sociaux étaient devenus sa prison et chaque message un des barreaux la rendant inviolable

Quand l'espoir disparaît, que reste-t-il de nous ?

Son rêve le plus profond était à présent en train de mourir au bout de ses doigts

Quand le présent est invivable et le futur inenvisageable, il ne reste que le passé que l'on tente de conserver au plus près de soi

Et pour cela, la meilleure solution lui sembla d'en devenir un elle-même

Le jour de son enterrement, la culpabilité de ses proches, parents comme meilleure amie, produisait un bruit sourd accompagné de la symphonie imperceptible de ses détracteurs invisibles.





CARTE BLANCHE

Victoria,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Le savoir d'une mère

Une mère est toujours une personne aimante, généreuse, supportive, qui sera toujours là pour vous aider, vous guider vers le droit chemin avec amour et compréhension.

Une mère a beaucoup vécu, et a connu beaucoup de choses et aura toujours le savoir nécessaire pour vous aider.

Tout ce qu'elle veut c'est vous aider, mais à sa façon.

Sa façon est juste. C'est vrai, c'est elle qui me l'a dit. C'est vrai que je ne veux juste pas être comme les autres et faire mon intéressant, pardon, mon intéressante quand je dis que je suis non-binaire. C'est vrai, c'est elle qui me l'a dit.

C'est vrai que si je continue à manger, je vais finir par exploser tellement je suis grosse, après tout c'est elle qui me l'a dit.

C'est vrai que ceux qui m'entourent ne sont là que pour m'utiliser, que ce soit pour mon argent ou mon corps, elle me l'a dit donc c'est vrai !

Et c'est vrai que je ne faisais que mon cinéma quand j'ai fait ma tentative de suicide mais que j'étais tellement bête que j'ai failli réussir. Ça doit être vrai, vu qu'elle me l'a dit. Même avec tous les arguments du monde, Même avec toutes les preuves du monde, C'est maman qui a raison. Son opinion est forcément la bonne vu qu'une mère a toujours

raison.
C'est vrai ! Elle me l'a dit.

Une mère n'a pas besoin de changer d'avis.
Une mère ne fait pas d'erreur vu qu'elle sait tout sur tout.

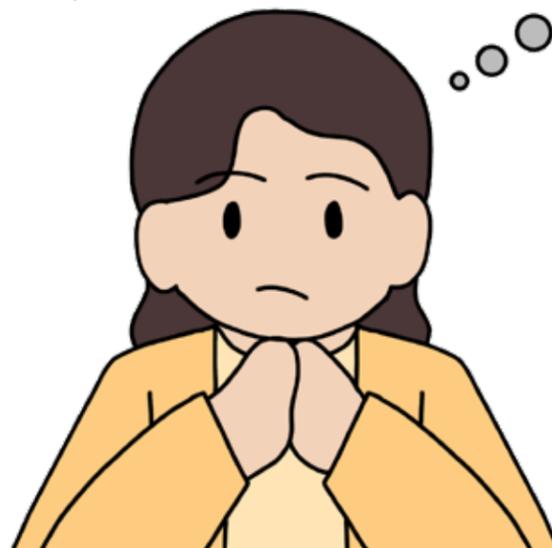
Oh et je n'ai surtout pas le droit de dire le contraire ! Bah oui après tout c'est ma mère, je lui dois le respect.

C'est pas grave si cela fait mal.

C'est pas grave si cela nous pousse au suicide.
C'est pas grave si c'est brutal.

Parce que tout ça c'était pour mon bien.

C'est vrai ! Je vous le jure ! Après tout, c'est ma mère qui me l'a dit.



CARTE BLANCHE

Alexandra,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Le monde en couleur

Je suis là avec toi et, en même temps, je ne suis pas là.

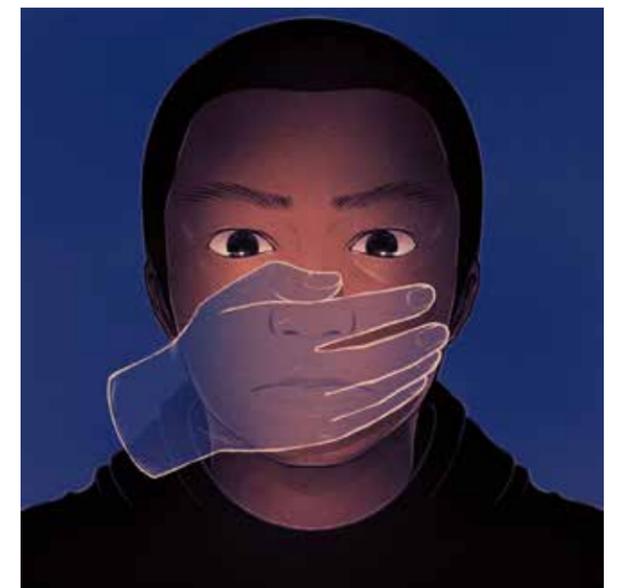
Je regarde autour de nous, j'observe les gens qui nous entourent. Que pensent-ils de moi ? Voient-ils de moi ce que je vois dans le miroir ? Pourquoi je n'arrive pas à parler ? Vais-je dire un mot de travers ? De toute façon, mon avis importe peu. Et si je disais ce que je pensais vraiment ? Je ne peux pas... Imagine, ça ne lui plaît pas ? Imagine, suite à ça, il me tourne le dos ? Peu importe ce que je pense ou ce que je veux dire, ça ne sera jamais aussi bien que les autres.

On dit de moi que je suis calme et silencieuse. Combien de fois on m'a dit : « t'as perdu ta langue ? » Ce que les gens ne comprennent pas, c'est que c'est plus que ça. Ma parole n'a pas de valeur. Celle des autres, oui. Je préfère écouter les envies des autres et leur faire plaisir. Moi ce que je veux ça n'a pas d'importance. J'ai peur de décevoir, j'ai peur de perdre ceux que j'aime, j'ai peur qu'on ne m'aime plus...

Pourquoi est-ce si difficile de parler ? Pourquoi sommes-nous obligés de parler ? À toi qui m'es si cher, j'aimerais tellement laisser crier mon cœur. Te dire mes envies ou ce que je n'ai pas envie. J'aimerais pouvoir ouvrir mon cœur sans peur mais mes pensées m'emprisonnent dans le silence. Je veux m'en libérer mais les chaînes sont tellement lourdes et solides qu'elles paraissent incassables.

Cette petite voix, qui me hante, me rabaisse sans cesse et me fait voir le monde en gris. Quand cette voix va-t-elle se taire ? Si elle se taisait à tout jamais, arriverais-je enfin à parler ? Verrais-je enfin le monde en couleur ?

Je veux profiter de chaque instant avec toi sans me soucier de quoi que ce soit. Si j'arrivais à voir ne serait-ce qu'une couleur en étant à tes côtés alors je vais tout gagner !





CARTE BLANCHE

Pierre,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt

15 h du mat, je bois mon café.
les oiseaux chantent pas des masses
Comment savoir si le temps passe ?
Je ne vois plus la course des astres
Je ne sais plus dire dans quel ordre vont les dates
Mardi, Jeudi, Cinq heure, je m'éclate
On est la nuit, je dors quand je me cale

Le soleil, le soleil, mon ennemi se moque de moi
Le matin je l'oublie c'est une blague vaste

J'ai plus chaud, j'ai plus froid, je sens plus de spike
J'suis vivant, je suis là, je suis dans l'espace

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt
mais bébé, je m'en fou, moi je suis dans l'état
de mon présent, de mon passé, je pense pas à ça
Avant toi un avenir ? Non c'était pas pour moi

T'es arrivé dans ma vie, je me lève tôt
J'veux te garder dans ma vie, je me lève tôt
Tu m'as montré un avenir, je me lève tôt
L'avenir j'veux le saisir, je me lève tôt.



CARTE BLANCHE

Nermine,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

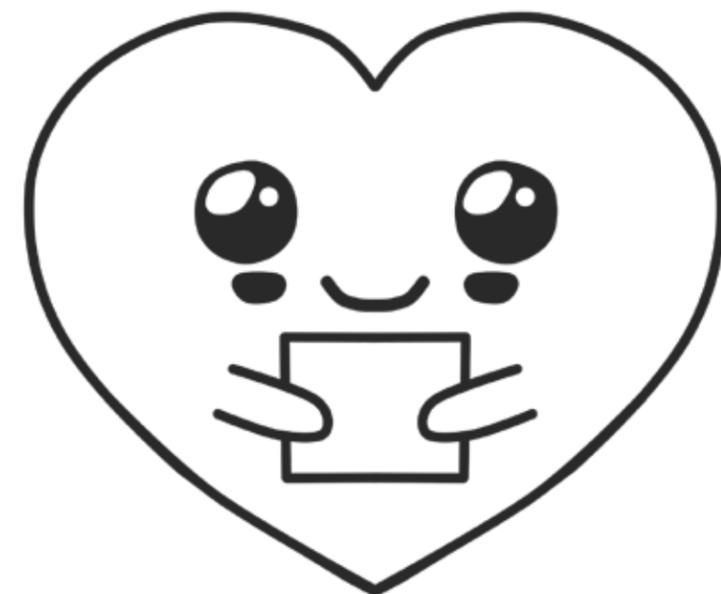
Tu m'as dit ces mots

Tu m'as dit ces mots et mon cœur s'est ramolli
Tu m'as dit ces mots qui me font voir la vie jolie
Tu m'as dit ces mots et respirer était difficile
Tu m'as dit ces mots dont la signification est loin d'être futile
Tu m'as dit ces mots et mes craintes sont tombées dans la folie
Tu m'as dit ces mots que je veux graver dans mon esprit
Tu m'as dit ces mots et as enjolivé ma vie

Je t'aime

Tellement difficile à dire ou à penser

Au début, j'y ai pas crû
Toi qui pourrais assumer d'aimer ?
Tu me l'as fait comprendre et j'ai su
Que ses mots tu les vivais, tu les respirais,
Tu les criais dans ta tête pour moi.
Je les crie dans ma tête pour toi.
Nos cerveaux communiquent avec ces mots.
Nos âmes se rencontrent et s'admirent avec cette pensée, ce cri.
Tu ne le dis pas, tu le vis. A travers ces mots, je peux te ressentir, je peux toucher ce sentiment qui t'anime.
Tu ne le dis pas, tu le respirez, je l'entends faire battre ton cœur d'une manière rapide, je l'entends faire battre le mien encore plus vite. Tu m'as dit ces mots... je t'aime.





CARTE BLANCHE

Constance,
membre de la Rédaction
Jeunes de Scan-R

Les bons comptes font-ils vraiment les bons amis ?

Je ne m'attendais pas à recevoir un message de ta part. Enfin, de ta part si, mais pas à ce sujet. Hier soir, tu pensais que j'allais t'inviter. Tu voulais te faire inviter. Tu croyais que je le savais, alors ta déception fut grande quand ce ne fut pas le cas.

À la première lecture de ton message, mon cœur s'est serré. Je me suis instantanément sentie coupable. Coupable de ne pas avoir perçu ce besoin chez toi. Et puis, je me suis tout à coup demandée : « Et si ce n'était pas la première fois qu'elle pensait ça ? ». Angoisse.

L'angoisse montait de plus belle et quand la supporter me devint impossible, j'ai décidé de t'appeler. Très vite, tu t'es rendu compte que tes mots ont dépassé ta pensée. Tu ne voulais pas paraître si distante. Tu as admis que ne m'ayant pas communiqué cette attente au préalable, rien ne pouvait m'en annoncer la couleur. À mon tour, je t'ai rassurée comme je le pouvais. Ce n'était pas nécessaire que tu te tourmentes davantage, car selon moi, c'est toujours la meilleure solution que de choisir de s'exprimer. Je t'ai également rappelé que j'ai pour habitude de partager systématiquement l'addition, question de facilité.

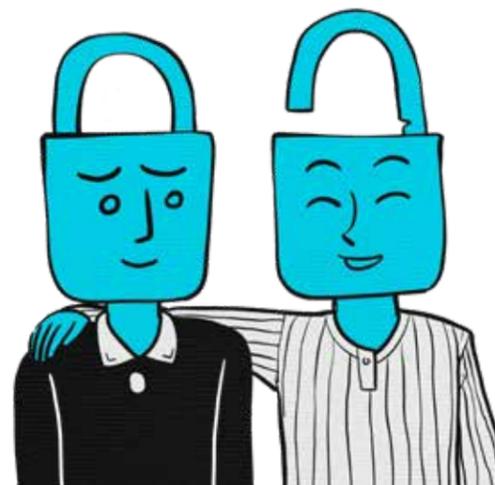
Tu as acquiescé, la voix empreinte d'un certain soulagement. Au fond, ce n'était pas tellement ton incapacité financière d'assumer le repas, que cette envie que l'on prenne soin de toi qui t'importait. M'ayant plusieurs fois invitée par le passé, repas et logement compris, tu pensais

que j'allais faire de même pour toi cette fois-ci. Prendre soin de toi en somme, sans demander mon reste.

Certes, j'étais très surprise par tes propos en recevant ton message, mais de la surprise initiale, j'ai finalement éprouvé un profond sentiment de sérénité. Oui, j'étais sereine, parce que tu as su me communiquer clairement ton mécontentement. En retour, tu as accepté que je puisse ne pas constamment deviner tes besoins. Pour couronner le tout, nous avons même échangé nos avis plus largement sur le sujet, et redéfini clairement nos attentes en la matière.

Désormais, plus de tabou entre nous sur l'argent.

Alors oui, je pense que les bons comptes font les bons amis... Ou devrais-je plutôt dire, la bonne communication fait les bons amis ?



Comment s'apaiser ?

Anonyme

Je me sens libre quand j'écris,
tes mots définissent mes cris
Je me perds hors du temps,
dans cette immensité d'émotions, cet océan
Ma plume danse sur ma page,
comme l'on danserait sur la plage
Court instant me permet de m'échapper,
et hors de mes pensées parasites, me balader
Ce sont toutes ces petites parenthèses,
qui au fil du temps font que je m'apaise.

T'en penses quoi ?

Emma, 21 ans, Liège

Il y a quelques temps de ça, me voilà, les yeux rivés sur mon téléphone, à sourire après chaque réaction sur ma nouvelle photo de profil Facebook. Une attitude que ma mère ne comprend pas. Pourtant, la réalité est ainsi, j'ai besoin plus que je ne le voudrais de l'approbation des autres. Une attitude que je partage sans doute avec la majorité des jeunes de ma génération.

Mais quelle(s) conséquences(s) peut donc bien avoir cette recherche constante de reconnaissance ?

Vers une conformité malsaine. À toujours chercher à plaire aux autres, on finit par se perdre. Une conséquence, selon moi, de ce besoin quasi absolu de reconnaissance que nous connaissons, est la tendance à uniformiser chacun de nos faits et gestes. En effet, peu de gens osent se démarquer, que ce soit vestimentairement ou autre, de leurs congénères, sous peine d'être jugés comme étranges ou dérangés. La société actuelle nous impose des standards à respecter pour nous éviter d'être jugés « hors normes ».

Résultat des courses, de plus en plus de personnes avec des vies semblant parfaites fleurissent sur nos réseaux pour nous dicter « la norme ». Mais cette influence n'est selon moi pas sans danger. Pensons aux dérives d'une recherche constante d'approbation. À vouloir à tout prix rentrer dans le moule, un cercle vicieux peut s'installer chez certains individus. Un bon exemple concerne les troubles alimentaires dans lesquels certains jeunes peuvent tomber. À vouloir coûte que coûte ressembler aux « stars » des réseaux sociaux, de jeunes gens se tuent à petit feu.

Et que dire des nombreux cas de suicides que connaît notre époque ? À force d'être rabaissés, jugés, moqués par les autres, car considérés comme différents, de nombreux jeunes préfèrent mettre un terme à toute la souffrance qu'ils endurent.

Alors, osons assumer nos différences. Soyons comme nous sommes et surtout comme nous voulons être. Faisons ce qui nous plaît et non pas ce qui devrait nous plaire et surtout, remplissons le monde de toutes ces petites choses qui peuvent nous faire dire : « Ça, c'est moi ».

Pourquoi ça aide de s'exprimer sur papier ?

Chloé, 12 ans, Charleroi

S'exprimer sur papier aide à décrire ses émotions que l'on ne sait pas expliquer aux autres personnes. Et pour éviter de tout garder pour soi et finir par exploser.

Par exemple, nous ne pouvons pas tout le temps montrer de la colère envers quelqu'un donc au lieu de s'énerver pour rien, on peut s'exprimer sur papier.

Même s'acharner dessus si on le souhaite, tout en gardant nos insultes pour nous et sans faire de peine aux autres personnes.

De nos jours, de quelle manière l'écriture peut-elle être un moyen de voyager, s'ins-truire et s'évader ?

Elise, 26 ans, Liège

L'écriture est étroitement liée à la lecture. Elles se complètent mais je me pencherai principale-ment sur la première. Les mots ont un pouvoir, souvent inconscient sur nous. Ils nous interpellent, nous touchent, nous renversent. Ils nous transmettent des sensations, des émotions, des passions. La pointe du stylo à bille glisse sur la feuille comme un surfeur sur sa planche. Les sons se mé-langent et, comme un orchestre, s'arrangent. La vibe s'installe, l'ambiance prend place sans que l'on s'en lasse. Pour les adeptes de la technologie, les touches du clavier sont frappées comme un forgeron avec son enclume.

Peu à peu, l'esprit sort de la brume, s'éclaircit, s'en voit alléger. Vraiment, l'écriture nous permet de voyager.

Solitude surmontable ?

Naelle, 17 ans, Wavre

Aujourd'hui nous allons nous poser la question suivante : « Est-ce que la solitude provoquée par le harcèlement chez les jeunes est surmontable ? ». Oui elle l'est !

Mon vécu m'a permis de comprendre que tout est surmontable si on en a la volonté. Chaque être humain est différent mais chacun a sa valeur et si les autres ne le remarque pas tant pis. Concen-trez-vous sur vos qualités par sur les défauts qu'on vous attribue pour certaines choses que vous avez potentiellement faites et qui ont été mal racontées.

Vous seuls savez ce qui vous anime, ce qui vous rend heureux mais surtout ce qui vous blesse alors ne laissez pas les autres vous coller comme étiquette sur le front une chose que vous n'êtes pas. Ne laissez pas quelque chose qui vous rendait indifférent devenir une faiblesse. Soyez forts, mais surtout parlez-en et attribuez votre confiance aux gens qui le méritent, aux professionnels qui ont choisi de vous écouter et surtout aux gens qui prennent le temps de vous écouter. Ne vous atten-dez pas à recevoir la solution ni la réponse parfaite mais chaque personne de confiance à qui vous en parlez, vous donnera peut-être un peu d'amour et quelques précieux conseils.

Raccrochez-vous à ça et mettez-le dans votre sac à dos pour la suite et le lendemain vous retourne-rez à l'école plus fort parce que là, sur votre épaule, il y aura la petite dose d'amour et les précieux conseils.

Chacun vaut la peine d'être aimé peu importe le genre, la couleur, ou la sexualité.
Et si vous ne vous aimez pas moi je vous aime !

Ce que j'estime tabou

Lisa, 15 ans, Bruxelles

Ce que j'estime tabou et ce dont j'ai vraiment du mal à parler, même avec mes amis les plus proches, est un harcèlement que j'ai subi.

L'une des raisons qui m'empêchait d'en parler à mes amis était le fait qu'ils étaient directement concernés mais ne s'en rendaient pas compte et ne s'en rendent toujours pas compte. Je leur re-proche de ne pas avoir entendu mes plaintes et mes pleurs. Je leur reproche de ne pas avoir remar-qué que quelque chose n'allait pas bien au sein de notre groupe d'amis. Je leur reproche d'avoir également été présents et gentils, m'empêchant de les détester et de les quitter.

J'ai mis une année entière à moi-même réaliser qu'ils me détruisaient de l'intérieur en jouant aux fléchettes sur mon cœur.

Cette année ça a changé, j'ai parlé et on m'a écouté, j'espère qu'à présent les choses vont s'amé-liorer.

Être ami avec...

Anonyme

J'ai toujours eu peur d'être abandonné, suite à un moment précis de mon enfance. Je vais vous parler du harcèlement dû à mon je-m'en-foutisme par rapport à mon style vestimentaire et phy-sique. Durant cette période, j'ai pu retrouver mon sac vidé dans une poubelle, des vêtements (gilet et manteau). Lors de ce moment, mes « amis » m'ont tous abandonné. Ils ont soutenu l'har-celeur par honte d'être amis avec un « baraki ».

Le message que j'aimerais passer est le suivant, peu importe le style vestimentaire, la couleur de peau, religion, ne laissez pas de côté vos amis. Même chose pour une personne inconnue, mon-trez-lui de l'intérêt. Ne l'abandonnez pas par peur du jugement des autres. Au contraire, montrez à cette personne votre fierté d'être son ami.

On devrait être mieux renseigné sur l'impact des réseaux sociaux

Thomas, 17 ans, Tontelange

Selon moi, l'impact des réseaux sociaux n'est pas assez communiqué. Par exemple, TikTok dont des recherches prouvent que le réseau est une drogue qui vous rend de moins en moins heureux pour les activités autres que ce dernier. De plus, avec le succès de l'application, beaucoup d'autres réseaux ont développé un système similaire (shorts YouTube, réels Instagram,...) qui sont tout aus-si nocifs.

De même, l'anonymat aussi accessible a permis à des personnes mal intentionnées de détruire certaines personnes mentalement à travers les réseaux. Ou a permis des arnaques qui ont ruiné certaines personnes. L'hypersexualisation est également un gros problème, TikTok (notamment) a encouragé la sexualisation. Et tout cela n'est pas assez communiqué.

Néanmoins, les réseaux sociaux n'apportent pas que du mal, il faut juste savoir comment les gé-ner, se protéger, rester méfiant, ne pas poster des choses qui peuvent être utilisées contre vous et gérer son temps passé dessus.

Le harcèlement, c'est une arme,

Anonyme

Le harcèlement, c'est une arme.

Ça commence par un mot banal pour eux et se termine par un incendie de rage en toi et qui tue toute envie en toi d'avancer. Tu pourrais mais plus rien ne te donne envie de le faire et comme si ce n'était pas assez. Ça continue tous les jours dans la rue, tu subis le racket dans la cour, les ves-tiaires ou les toilettes. Et ils ne comprennent pas pourquoi tu es renfermé et manque les cours de jour en jour...

Ce qui me désole le plus dans le cyberharcèlement

Anaïs, 20 ans, Liège

Ce qui me désole le plus dans le cyberharcèlement, c'est l'acceptation du phénomène. Que ce soit au niveau individuel ou sociétal, une fois que nous ne sommes pas directement concernés par une cause, très peu de personnes s'y intéressent. On envisage la chose comme une fatalité, on invite même les victimes à se remettre en question, à « se faire petit » au lieu de tenter de traiter le fond du problème.

Je vous l'accorde, le fond du problème est sûrement enraciné et donc impossible à renverser dans l'immédiat, mais il faut reconnaître que sans un début de mise en action, espérer un monde meil-leur ne restera qu'un simple rêve.

Harcèlement

Anonyme

Faut-il dénoncer le harcèlement des professeurs envers les élèves ? Que ce soit le harcèlement moral, physique, bourrage de crâne.

Une jeune fille, de sa troisième primaire jusqu'à sa première secondaire, s'est fait harceler par ses professeurs. On l'empoignait, disait ses problèmes devant toute la classe et la traitait de menteuse, est-ce normal ?

Un professeur harceler un élève ? Impossible. C'est souvent ce que les gens répondent. A cause de cette réponse, les enfants pensent que c'est normal. Ce genre de harcèlement est peu connu et cela arrive plus que l'on ne croie. Nous n'osons pas parler par peur que notre SOS ne soit pas entendu ou pris au sérieux. Si cela t'arrive, t'es arrivé ou arrive à un de tes proches, vous devez le crier à qui veut l'entendre. Il n'est jamais trop tard. Si on ne vous entend pas, crier-le encore plus fort. Si on ne vous croit pas, ne désespérez pas parce qu'on finira par vous écouter. Nous devons tous crier ensemble et crier que OUI ça arrive et que NON ce n'est pas normal. Faites-vous entendre. <3

Mettre une carapace ou en parler

Olamidé, 17 ans, Bruxelles

« Moi, je mets une carapace, les jugements passent et je ne les entends pas »

Je ne suis pas totalement d'accord avec cette phrase, à mon avis, ce n'est pas possible de se passer des jugements. Si les jugements sont présents, la solution n'est pas de mettre une carapace, car qu'on le veuille ou pas, le soir, tout seul dans ton lit, tu vas ruminer en boucle ces jugements. La meilleure manière de faire ce n'est pas de mettre une carapace, mais au contraire, il faut en parler pour ne pas se sentir seul.

C'est récurrent cette phrase, « je mets une carapace, les jugements passent et je les entends pas. »

Mais on est bien d'accord que quand on met une carapace, la carapace peut se fissurer un jour, et quand elle va se fissurer ce qu'il y aura derrière comme conséquence est énorme.

Alors la meilleure solution n'est pas la carapace mais plutôt le dialogue avec les gens qui sont autour de nous, parce que les jugements peuvent devenir du harcèlement.

L'art subtil de s'en foutre

Anonyme

À partir de quel niveau de changement physique est-on légitime d'exiger que les pronoms utilisés soient les bons ?

Ma mère essaie, elle fait de son mieux. C'est plus facile quand ma présentation valide mon sentiment...

Pour mon père, c'est plus compliqué. Il dit qu'il comprend, mais qu'à son âge, je dois comprendre que c'est difficile de changer les habitudes. Parfois, je me dis que je devrais l'appeler Nadine à chaque fois qu'il me mégenre, ça lui ferait les pieds...

Quant à ma belle-famille... Ils ne font pas l'effort. Ils n'ont jamais essayé. Je fais bonne figure, je souris et je rentre dans les jeux de mes enfants.

Certains jours, j'ai envie de crier, de tempêter, de ruer dans les brancards, de leur dire d'aller se faire voir.

Je suis moi, je l'ai toujours été, et refuser de le voir ne me changera pas, pas plus que supplier le soleil ne le fera se lever plus vite.

Mais n'est-ce pas un peu vain ? Je ne me sens pas chevalière de la Mancha, affrontant des moulins sur ma mule... Alors j'ignore, je pense à autre chose.

Si je voulais voir le verre à moitié plein, je dirais que j'apprends, à mes dépendis, l'art subtil de s'en foutre.

Illégitime

Moon, Namur

Pas une femme ; plus une femme.

Mais « homme » me semble tout aussi éloigné de qui je suis.

« Sois fort, ne pleure pas, fais pas ta chochette ».

Mais moi, je ne veux pas avoir à prouver ma virilité. A me forcer à entrer dans une case encore plus étroite que celle où je suis.

Je veux des paillettes ! Je veux rire ! Je veux pleurer !

Que ma vie soit pleine de couleurs !

Mais le prix est si cher payé...

« PD ! » « Tapette ! » « Tafiote ! »

Je risque les coups, les moqueries.

Peut-être que « non-binaire » me sert finalement d'abri.

Je veux aimer les hommes au masculin.

Mais de leur codes, je n'ai rien.

L'« entre-couilles » me fait sentir mal à l'aise.

Et mon corps est trop dopé aux œstrogènes.

Mère Nature m'a fait avec un bonnet D.. ou E, je ne sais pas.

De toute façon, je n'en veux plus.

Je veux pouvoir poser mon torse sur celui de mon prochain amant et sentir nos cœur battre à l'unisson.

Mais qui voudrait de moi qui ne suis que femme autour de mon cœur de garçon ?

Pourquoi devrait-on tous écrire nos journées, vies, émotions ?

Anonyme

Ce texte est assez effronté étant donné que je ne tiens même pas de journal moi-même. Cependant, de mon point de vue, écrire ce que l'on ressent est essentiel ; comme une sorte de thérapie. Il y a certaines choses, certains sujets que l'on n'ose pas mentionner à voix haute, ou juste, les échanger. Pour moi, il faut l'écrire. On n'a pas à être bon écrivain, mais simplement un humain lambda qui vit des expériences. De plus, cela nous permet de mieux nous comprendre et d'être une meilleure version de soi le lendemain.

Si on a peur de raconter ce que l'on vit : un peu d'encre et du papier ou juste un écran avec un clavier pourraient nous aider. De toute manière, ce n'est pas du temps perdu, juste une expérience à tester.

Derrière Wall Street

Bruno, 26 ans, Liège

Récemment, on apprenait un scoop décoiffant : les actionnaires de Wall Street étaient des aliens. Leurs costards-cravates servaient de camouflage. Quelle fraude ! Une fois leur accoutrement de côté, il fallait les comprendre. Leurs langues. Leurs coutumes. On souhaitait même connaître leurs opinions sur nos technologies. Les réseaux sociaux n'avaient rien d'un outil pratique à leurs yeux. Pensez-vous qu'une application comme Facebook, Instagram, Twitter soit utile pour un être spatial ?!

Un alien, l'ancien de la bande, prenait la parole au siège de l'Organisation des Nations Unies : « Gaspillons-nous notre temps sur les réseaux sociaux ?! Diantre. Nous voyageons à travers l'espace-temps. Les galaxies sont si nombreuses. Nous souhaitons découvrir l'univers. Notre durée de vie est trop courte pour se lancer dans ces arènes virtuelles, où tout un chacun exprime une opinion à chaud. Nous réfléchissons sur notre pouvoir d'action. Brasser du vide n'est pas notre priorité ».

Son voisin, bien plus timide, décidait lui-aussi de s'exprimer à cœur ouvert : « Je n'ai pas besoin d'exposer ma routine sur la toile. Mes activités avec mes camarades ne regardent que moi, moi et moi-même. Le créateur de Facebook, Mark Zuckerberg, est lui aussi un alien... ». Stupeur dans la salle. Des voix s'élevaient, certains grondaient au scandale.

« Mark s'ennuyait. Il puisait dans vos faiblesses, vos mesquineries, votre soif de curiosité, pour ensuite pondre Facebook. Cette abomination vous excite et interconnecte à chaque seconde... sans parler de ses algorithmes empoisonnant votre quotidien à coups de publicités ! »

L'amour de demain

Olivia, 21 ans, Namur

Et si demain, l'amour devenait notre éthique, notre centre ?
Et si on s'échangeait des baisers fièrement, si on assumait les regards, si on partageait nos expériences et nos sensations sans honte ?

Et si on basait tout sur l'amour, qu'on s'aimait les uns les autres, qu'on aimait la vie et qu'on en faisait notre priorité absolue ?

Et si on se parlait avec sincérité et bienveillance qu'on utilisait des métaphores pour reprendre la joie, qu'on se comparait à des lapins, des bijoux ou même des délices à la pistache ?

Et si on prenait le temps de flâner ensemble, de se connaître, de se construire ?

Et si on réalisait que tout n'est qu'un cycle, même si la nostalgie et l'éloignement nous guettent, tantôt, l'épanouissement et la joie seront là ?

Et si demain l'amour devenait notre centre ?

Un discours classique de tous les jours,
Anonyme

« PD de merde, va crever sur l'autoroute, meurs ! »
« Euthanasie-toi, crève ! »
« Disparais ! »
« Suicide-toi, ça fera de la place en classe ! »
« Tu as pris allemand, c'est parce que tu es nazi ! »
« Les LGBT doivent mourir ! »
« Si on te brûle, on aura du caramel pour la Belgique pour 100 ans ! »
Voilà des phrases de mon magnifique quotidien. Je voulais juste vous partager ma magnifique et mignonne vie.
Lecteur, profitez avant de vous faire tuer.

CURIEUX.SES DE NOS ATELIERS ?

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR WWW.SCAN-R.BE ! OU CONTACTEZ-NOUS À ATELIERS@SCAN-R.BE

Les ateliers de Scan-R sont organisés pour les jeunes de 12 à 30 ans, au sein de toute structure, en Fédération Wallonie-Bruxelles, qui souhaite nous accueillir (Maisons de jeunes, AMO, MADO, Services d'accrochages scolaires, Associations étudiantes, Écoles, Mouvements de Jeunesse,...).

Durant un atelier, nous invitons les jeunes à se raconter, parler de leurs réalités, de ce qui a de l'importance pour eux, au travers d'un travail progressif d'écriture. Concrètement, un.e animateur.rice et/ou un.e journaliste professionnel.le encadre(nt) entre 6 et 30 jeunes, durant une séance de 3-4h. Iels les guident à travers l'écriture et ses bienfaits, via des jeux d'écriture, une animation impliquante et un travail d'expression et du récit de soi.

A la fin de la séance, Scan-R récolte les textes, ou enregistrements vocaux, des jeunes, qu'ils soient anonymes ou signés, et les publie sur le site web, dans les dossiers thématiques, livres, mais également dans les publications de partenaires médiatiques.

Quant à la thématique, plusieurs options sont possibles :

- un atelier d'expression dit 'libre' où les jeunes écrivent sur les thématiques de leur choix ou
- un atelier dit 'thématique' où nous proposons une sensibilisation et des jeux d'écriture sur des thématiques ciblées, comme le Genre, la Migration, la Précarité, l'Écologie, les BD/Mangas... ou toute thématique que la structure accueillante souhaite mettre en avant.

Scan-R est reconnu comme groupement de jeunesse et financé comme outil d'éducation aux médias auprès des 12-30 ans par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Scan-R est soutenu par



RETROUVEZ-NOUS

CONTACTEZ-NOUS

SUR INTERNET

Toutes les infos que vous avez envie de connaître :

- Les récits des jeunes
- Les autres dossiers thématiques
- Notre équipe
- Nos actus
- Nos podcasts et émissions de radio
- Nos livres et évènements

Retrouvez-nous sur sur : www.scan-r.be



SUR FACEBOOK ET LINKEDIN

Scan-R partage les derniers récits publiés, ses podcasts, ses dernières nouvelles, ses partenariats ...

 redactionscanr  Scan-R.be



SUR INSTAGRAM ET TIKTOK

Découvrez les backstages, les petites nouvelles fraîches et instantanées de Scan-R en photo et vidéo ! Rejoignez-nous sur [@scanr.be](https://www.instagram.com/scanr.be)



SUR SPOTIFY

A côté de l'écriture, nos jeunes expriment aussi ce qu'ils ont à dire, avec leurs voix, au travers de podcasts et émissions de radio. Retrouvez-les sur Spotify sous **Scan-R**

Une idée ou une question?
Écrivez-nous à l'adresse
redaction@scan-r.be

SCANNER