

Nos vies *au collège*
est un récit **collectif**
accompagné
par Adeline Praud

STEREOLUX

Mes troubles ont commencé en 6ème

4

5

J'ai 12 ans et je ne vais pas très bien en ce moment. Il y a des jours où je mange énormément et d'autres où je ne mange rien. À la cantine, le plus souvent, je ne prends qu'un plat. J'ai parfois le ventre qui gargouille ; je me tiens le ventre car j'ai faim.

Mes troubles ont commencé en 6ème après que mes parents, en particulier ma mère, m'aient dit que mon poids n'était pas « normal » pour une fille de mon âge. Je pense qu'ils n'ont pas compris que ce sont leurs paroles qui m'ont impactée car ils s'étonnent parfois de me voir moins manger. Je leur réponds simplement que « je n'ai pas très faim en ce moment ». J'ai parfois quelques vertiges et les changements physiques ne m'apportent rien. Je me trouve plus grosse de jour en jour et mes amis me trouvent moins joyeuse et moins heureuse.

Ça s'est passé cette année, en 4ème. Un camarade de classe qui était normalement « mon pote » a commencé à devenir méchant avec moi. Il s'est mis à me considérer comme un remplaçant lorsqu'il n'était pas avec ses autres potes. Je pense qu'il était conscient de ses actes et qu'il faisait ça pour faire son chef et faire son intéressant auprès des autres.

Quand je trainais avec des filles, il m'insultait. Il me traitait de GAY ou bien de BDG* devant le groupe, qui rigolait sans se rendre compte du mal qu'il me faisait. Progressivement, je me suis éloigné de ce camarade, mais il ne l'a pas bien pris. Il pensait que je ne voulais plus être pote avec lui et les autres de la bande. En vrai, je voulais bien rester ami avec lui, car on avait quand même vécu de bons moments et surtout, je ne voulais pas perdre mon amitié avec les autres membres du groupe, qui eux, étaient sympas. Je ne voulais pas non plus me retrouver tout seul pendant les cours, au self et dans la cour, car c'est ce qui commençait à se produire.

Comme je suis quelqu'un de plutôt timide, je n'ai pas osé lui en parler, de peur qu'il retourne la situation contre moi et qu'il invente des histoires fausses en le disant à tous ses potes.

Même s'il continue à mal agir et à se moquer, je ne fais rien car je ne veux pas me retrouver tout seul et je n'ai pas envie d'avoir des problèmes avec les autres élèves. Si je vais voir un adulte, il va m'en vouloir c'est sûr. Le problème sera peut-être réglé, mais je me retrouverai tout seul et je serai traité de balance. Donc, pour le moment, je continue de rester pote avec lui et s'il m'embête, je m'éloigne, puis je reviens plus tard.

*BDG signifie « bandeur de gadgi ». Un Bandeur, le B de BDG, serait une personne toujours prête à avoir des rapports sexuels, en gros un mec à fond sur les filles. Le terme Gadji est quant à lui un terme d'argot utilisé par les Tsiganes pour désigner une femme non gitane.

Je refuse d'en parler à mes parents. Je veux garder ça pour moi car, si je leur dis, ils vont vouloir prendre des rendez-vous avec les professeurs et je crains d'avoir d'autres problèmes. C'est déjà assez difficile à l'école... je n'ai pas envie que chez moi on ne parle que de ça. Ça sera pire pour moi.

En CM1, deux garçons ont commencé à me frapper et à dire des mensonges à mon sujet. Je n'avais pas d'amis à ce moment-là. J'étais timide et n'avais plus confiance en moi. Un jour, je leur ai donné un coup de poing. Et à partir de là, j'ai repris confiance en moi.

Tout cela n'a heureusement pas perturbé mes apprentissages, notamment car mes harceleurs étaient au fond de la classe. Depuis le collège, j'ai plus de motivation à aller en cours, car j'ai des amis. Ceux qui me harcelaient y sont aussi. En dehors du collège, ils m'embêtent parfois en m'humiliant ou en me poussant à bout. J'ai gardé cela pour moi pendant longtemps. Quand j'en ai parlé à mes professeurs, ils étaient très étonnés. Ma situation s'est arrangée grâce au CPE et à mon professeur principal, même s'ils me lancent encore une remarque de temps en temps. Ce qui m'a aidé mentalement, c'est de sortir du silence et de faire du sport.

Ma situation
s'est arrangée
grâce au *CPE*
et à mon *professeur*
principal





Dès ma première année d'école, j'ai subi des moqueries et des violences physiques ou psychologiques... On me cachait mon manteau, mes harceleurs me faisaient tomber en me faisant des croche-pieds. Un garçon a même failli m'étrangler. Heureusement qu'une prof passait par là et m'a aidée.

Je ne comprenais pas pourquoi on me faisait ça. J'étais toujours en questionnement. Je me disais parfois qu'ils ne m'avaient pas vu passer, pour expliquer le croche-pied, ou que c'était pour rire. Seulement, un jour, j'ai surpris mes harceleurs en train de parler de moi dans un couloir. J'ai alors compris que c'était de la méchanceté gratuite. Beaucoup de groupes en CM1 et CM2 s'en amusaient, même des élèves que je croyais être mes potes. Heureusement quelques personnes m'ont aidée : quelques vraies amies, mes parents, mes profs... Maintenant que je suis au collège, j'ai des problèmes niveau confiance ou moral. Je reste seule la plupart du temps, car j'ai peur que ça recommence. Une chose est sûre : quand ça vous arrive, il faut en parler à un adulte, même si c'est difficile.

12



Par inadvertance, en plein match de foot,
j'ai lancé le ballon dans la tête d'un autre joueur.
Je me suis excusé direct. Mais une heure après,
le joueur est venu me voir et m'a demandé d'autres
excuses. J'ai refusé. Il a alors commencé à m'insulter.
Je l'ai insulté en retour. Et là, tout est parti en vrille.
Il a pris ma tête pour me mettre un coup de genou.
Sur le moment, je n'ai rien ressenti...c'était comme
une absence et d'un coup, tout était noir. À mon réveil
j'avais le nez cassé. Lors de mon retour à l'école,
mes copains m'ont dit qu'ils ne se seraient pas
excusés non plus.

15

Quand j'y repense, je me dis que cette bagarre
aurait pu être évitée si je m'étais excusé davantage.
Mais pour moi, des excuses, c'est une fois, pas deux.
Je pense que grâce à cet incident, je réfléchirai quand
même à deux fois avant de me disputer ou de me battre.

Cela ne m'a pas traumatisé, j'évite juste d'y repenser.
Mais bon, je vous conseille quand même de ne
jamais vous battre, et de ne pas avoir un ego aussi
gros que le mien !



« Tu dances trop bien. *Danse devant nous !* »

18

Je poste souvent des vidéos de moi en train de danser. J'ai plein de qualités et je fais tout pour plaire aux autres. Je veux être sympa, même avec des gens que je ne connais pas. Je veux être aimé très vite.

Un jour, des copains m'ont dit « Tu dances trop bien. Danse devant nous ! » J'étais fier, alors, je l'ai fait. Mais après, j'ai entendu leurs rires... Une surveillante est intervenue et leur a dit « Vous aussi vous pouvez danser ! » Mais ils ont refusé. « C'est trop la honte » ont-ils répondu. J'ai compris que ce n'était pas pour m'admirer, mais pour se moquer de moi qu'ils m'avaient demandé de danser. Je suis resté ami avec eux, mais j'avais envie de leur dire « Vous êtes mes amis ? L'amitié, ça marche comme ça ? Se moquer, ça ne se fait pas ! »

Je n'ai pas eu de gros problèmes avec mon corps pendant les années collège. Je suivais simplement le mouvement pour ne pas qu'on se moque de moi, comme beaucoup de gens je suppose...

C'est à partir de la cinquième que j'ai commencé à me comparer aux autres pour m'« améliorer » et suivre la norme. En sixième, on est encore des enfants, le style n'est pas important. Mais il a fallu que je change au cours des années suivantes pour avoir des amis et faire partie des « populaires ».

Je suis par exemple passé aux jeans larges qui étaient à la mode cette année-là. Ma coupe de cheveux aussi a changé... Il vaut mieux suivre la norme plutôt que de se montrer différent si on veut se faire aimer. Dans mon groupe d'amis, certains avaient tendance à se moquer de ceux qui étaient différents. Je trouve cela un peu triste. Les gens devraient se rendre compte qu'il n'est pas nécessaire d'être parfait pour faire partie des grands.

19

Il a fallu que je change,
pour *avoir des amis*
et faire partie
des « *populaires* ».



Je suis en pleine puberté. C'est parfois inconfortable à cause des changements physiques qui se produisent, comme les poils et les formes qui se développent. Je me sens presque tout le temps jugée au collège, que ce soit par des camarades de classe ou encore des collégiens plus âgés. Un jour, j'avais mis un bandana et tout le monde m'a fait des remarques du genre « oh le pirate » ou encore « c'est pour les garçons ». Je sais que je dois apprendre à m'apprécier et à ignorer les remarques des autres.

À un moment, je faisais beaucoup de sport et je me privais de manger en grande quantité pour changer mon corps. Je n'ai pas voulu changer d'apparence pour m'intégrer à un groupe mais plutôt pour m'aimer davantage.

En ce moment, je vis bien les normes sociales ou les injonctions liées au corps (faire une taille précise, s'épiler, etc.) mais ça a pu, par le passé, être compliqué. En revanche, j'ai bien vécu les changements corporels liés à l'adolescence, car mon corps s'est affiné. C'était plutôt une bonne chose. Je pense que si mon corps n'avait pas changé comme cela, j'aurais pu le brimer pour mincir.

Mais oui, au collège, j'ai déjà eu l'impression d'être jugée sur mon physique. Quand il y a un groupe de personnes qui parlent et rigolent à côté de moi, je peux facilement avoir l'impression qu'ils parlent de moi. Ceci étant, je comprends assez bien mes émotions - être plus sensible ou me mettre facilement en colère - tout cela est lié à l'adolescence.

Si quelqu'un menace ou insulte l'un des mes amis, je vais le défendre avec vigueur et force. Je remarque que mes actions sont les mêmes que celles des autres garçons. Évidemment je ne suis pas une brute ; les actes des plus grands me choquent. Concernant les commentaires et les jugements de certaines filles, je trouve qu'ils sont une véritable calamité. Elles ont tendance à mettre tous les garçons dans le même panier.



J'ai été choqué.
Je ne suis pas *une poule*
dans *son casier* !

Un élève de la classe m'a demandé de faire vingt pompes dans la classe à côté du banc. Je me suis exécuté mais au bout de deux ou trois pompes, j'ai dû arrêter. J'étais trop fatigué. Je l'ai raconté à un professeur qui a disputé cet élève.

Mais cela a recommencé une seconde fois. J'étais installé au fond de la classe. Ce même élève m'a demandé d'ouvrir mon casier et de mettre la tête à l'intérieur. J'ai été choqué. Je ne suis pas une poule dans son casier !

Je me suis fait disputer par ma professeur car je tapais de rage sur mon casier. Elle m'a dit que ce n'était pas la bonne façon de protester. Je ne suis pas une marionnette que l'on manipule avec des fils ! Je sais maintenant que je dois dire :
« Fais-le toi-même si tu en as envie ! »



Lorsque je suis dans la cour avec mes amies de la classe ULIS, il arrive que des élèves se moquent de nous alors que nous sommes tranquillement en train de parler. Ils s'approchent. Ils nous encerclent. Ils rient entre eux en nous regardant. Je vois bien qu'ils se moquent de nous. Mais pourquoi ?

Nous ne sommes pas si différents. Nous parlons de nos familles, de ce qu'on fait, des repas... comme tous les autres élèves. Mais parce qu'ils savent que nous sommes en classe ULIS, alors ils se moquent. Moi, je m'en fiche et je dis aux autres de ne pas les regarder... mais certaines de mes amies sont blessées.

Une camarade nous a demandé de faire ses gardes du corps, à mon amie et moi, pour qu'un garçon de la classe ne l'approche pas. Elle nous attrapait le bras pour qu'on fasse barrière, mais elle ne disait pas pourquoi. Nous on a fait ce qu'elle demandait sans se poser de question. Et puis on s'est rendu compte que souvent, cette camarade, nous faisait faire ce qu'elle avait envie et qu'elle n'était pas toujours sympa. Mon amie a pu lui dire qu'elle n'aimait pas quand quelqu'un décidait pour elle. Moi, c'est ma difficulté, je n'arrive pas à dire non. C'est quelque chose que je travaille avec mon éducatrice.



Parfois, ils *m'insultaient*
sur les *réseaux sociaux*
ou m'envoyaient
des *messages agressifs*

J'ai été harcelé l'année dernière. J'étais en 5ème. Ça a commencé par des remarques sur mon apparence physique. Un groupe de cinq personnes de ma classe se moquaient régulièrement de mes lunettes et me disaient que j'étais trop maigre. Au début, je pensais que c'était juste des blagues, mais tout a empiré. Peu de temps après, les cinq personnes ont commencé à m'ignorer totalement ou à me bousculer dans les couloirs. Parfois, ils m'insultaient sur les réseaux sociaux ou m'envoyaient des messages agressifs et méchants. Tout devenait de plus en plus difficile à supporter. Certains jours, je n'allais pas en cours. Je travaillais moins et mes notes, qui étaient bonnes à la base, ont commencé à se dégrader.

Un jour, alors que je n'arrivais plus à supporter toutes ces insultes, je me suis forcé à parler à un adulte : ma mère. Puis, elle en a parlé à la CPE et le groupe a été convoqué dans son bureau. Petit à petit, ça s'est calmé. Les élèves ont été renvoyés temporairement.

Durant cette période de harcèlement, je me sentais triste et seul, et je dormais mal. Cela m'a fait perdre toute ma confiance en moi.

Je suis soulagé d'avoir réussi à en parler à ma mère et je m'estime chanceux d'avoir réussi à m'en sortir. Aujourd'hui, je vais beaucoup mieux. Je reprends petit à petit confiance en moi. J'ai également appris que demander de l'aide dans les pires moments n'est pas une faiblesse, c'est au contraire très important. Je me sens désormais moins seul, car je suis aussi très soutenu par ma famille.



C'est vrai. Je me compare souvent aux autres et j'ai souvent l'impression que mon corps n'est pas comme il faut. Parfois je le trouve trop grand. Parfois, je le trouve trop petit, ou encore trop maigre ou trop gros. Ça dépend surtout des modes que je suis sur les réseaux sociaux et Tik Tok en particulier. Je suis les vidéos beauté, maquillage et tout.

J'ai souvent eu cette impression d'être jugée et ce sont les regards que les autres posent sur moi qui me font douter... J'ai déjà pensé à arrêter de manger pour maigrir. Est-ce que c'est moi qui dois changer ? De toute façon, mon corps change malgré moi. Ça va dans tous les sens et je ne peux rien y faire, mais accepter son corps n'est pas facile...

Franchement c'est un peu le bordel. Y'a des jours où je me sens bien, genre j'aime mon reflet et je me trouve stylé. Et y'a d'autres jours où je ne vois que mes défauts : boutons d'acné, cheveux incoiffables, corps qui change sans prévenir... C'est bizarre de ne pas avoir le contrôle sur tout ça. Y'a un fossé entre ce que je veux être et ce que je vois. Je voudrais être comme d'autres... ceux qu'on voit sur les réseaux sociaux.

Je voudrais être
comme d'autres...
ceux qu'on voit
sur *les réseaux sociaux*.



Les regards des autres n'influencent pas ma façon de m'habiller. Je porte ce que j'aime. Je ne fais pas attention aux remarques et j'essaye de faire en sorte que ça ne me monte pas trop à la tête. Je n'ai pas vraiment d'astuces pour avoir confiance en moi. J'évite juste de me rabaisser ou de me comparer et j'essaye de porter des habits qui me mettent le plus en valeur ou de me maquiller pour me sentir mieux.

C'est vrai que les réseaux influencent la perception que l'on a de nos corps. On ne doit pas être trop maigre ou trop gros. On doit avoir beaucoup de formes. C'est totalement incompréhensible d'après moi. Afin d'entretenir un bon respect de soi ou des autres, je pense que l'on devrait faire des ateliers de prévention. Au collège, on a tendance à se moquer ou à faire des remarques si une personne paraît différente ou encore parce que l'on n'aime pas une tenue vestimentaire. On peut se faire juger sur tout. Quand je vois quelqu'un se faire critiquer, je ne réagis pas toujours, mais si c'est un ami ou quelqu'un que je connais, je n'hésite pas à le défendre.





En ce moment, je me sens bien dans mon corps. Depuis le début du collège, et surtout depuis la 5e, mon corps a beaucoup changé, il a évolué. Au collège, je ressens parfois une légère pression pour être comme les autres, mais j'essaie de rester le plus fidèle possible à moi-même. Avec mes amis, on ne se juge jamais, mais avec les autres, c'est une autre histoire... rares sont les personnes qui ne jugent pas. Moi, ce qui m'aide avec mes complexes et ma confiance en moi, c'est le sport et faire ce que j'aime.

Un jour, alors que j'étais chez le coiffeur, j'ai voulu essayer une coupe que la plupart des personnes avaient à ce moment-là, même si elle n'était pas à mon goût. Je ne savais pas trop quoi penser du résultat. D'habitude, je ne prends pas trop de risques, mais là, j'ai eu peur d'être jugé. Toute la nuit, j'ai pensé à ce qu'allaient dire les autres. J'avais peur. Mais, finalement, personne ne m'a rien dit. C'était comme si rien n'avait changé.

46

Cette appréhension est sûrement due aux réseaux sociaux, car on voit toutes ces personnes qui se jugent les unes les autres. On l'entend aussi au collège : les élèves se taquent. Ce n'est pas forcément méchant. Un ami peut commencer par une blague que l'on prend bien, mais ensuite, d'autres reprennent la même blague et ce n'est plus drôle. Ce qui est triste, c'est que du coup, les gens finissent par avoir peur du regard des autres.

Pour reconnaître tes vrais amis, observe s'ils te jugent quand tu essayes quelque chose de nouveau. Si ce sont de vrais amis, ils ne se moqueront pas de toi. Ce regard « jugeant » que les gens se portent ne devrait pas exister. Personnellement, parfois devant le miroir, je me demande si je suis trop gros, trop maigre ou encore pas assez musclé. Tout ça, c'est encore une fois à cause du regard des autres. J'ai l'impression qu'il y a une norme, sauf qu'il ne devrait pas y en avoir.

Si ce sont *de vrais amis*,
ils ne se moqueront pas de toi.

47

Au collège,
il existe une sorte
de *hiérarchie* qui va
des « *loosers* »
aux « *populaires* ».

Quand j'étais en CP, j'aimais bien mettre des robes. Je me trouvais jolie. Il y avait dans ma classe un garçon appelé Jason. Un jour, Jason m'a dit : « Sale moche, elle ne te va pas cette robe, elle ne s'accorde pas avec toi ! » Je me suis sentie triste. Mes amis l'ont coursé pour me venger. Moi-même, je lui ai donné un petit coup de pied, pas méchant. Depuis ce jour, je ne porte plus de robe sauf le week-end, lorsque l'on m'y oblige. Quand je suis en robe, ces mots blessants me reviennent en mémoire. J'ai toujours peur que cela se reproduise.

Au collège, il existe une sorte de hiérarchie qui va des « loosers » aux « populaires ». Si on n'est pas bien placé dedans, on est plus exposé aux critiques et au harcèlement que les autres. Moi, je me situe environ au milieu.

Les tendances vestimentaires sont souvent lancées par les « populaires ». Si on s'habille dans un style trop différent du leur, on est mal jugé(e). Donc, il peut arriver que l'on décide de s'habiller comme eux, même si on n'aime pas les vêtements que l'on porte.

À chaque fois que j'essaie de m'inclure dans un groupe, on me dit : « Dégage ! Gros nul ! T'es trop bizarre ! » Tout cela me rend très triste et me procure beaucoup de frustrations car j'ai l'impression d'être une menace pour les autres ou un mouton noir parmi les moutons blancs.

La blessure m'a empêché de réagir. J'ai laissé la solitude me prendre et j'ai abandonné. Sans mes deux meilleurs amis, je n'aurais pas réussi à surmonter cette situation et j'aurais peut-être passé mes études dans la solitude.



Quand j'étais en 6ème, j'étais assez seule. Au début de l'année, j'ai essayé d'intégrer un groupe de filles. Je sentais bien que je n'étais pas complètement la bienvenue mais je continuais à rester avec elles car je n'avais pas d'autres amies dans ma classe. Puis, une nouvelle fille est arrivée dans ce groupe. Elle n'était pas gentille avec moi. Un jour, elle m'a dit de les lâcher, d'arrêter de les suivre. C'est à ce moment-là que je me suis vraiment rendue compte que ces filles n'étaient pas des amies et qu'elles se comportaient simplement comme cette nouvelle personne leur disait de se comporter.

J'ai donc été obligée de quitter ce groupe. J'ai trouvé cela très injuste. Cela m'a rendue triste et je me suis à nouveau retrouvée toute seule, déprimée. Au deuxième trimestre, j'ai intégré un petit groupe au sein duquel je me sentais de nouveau à part, car les trois membres étaient amies depuis le début de l'année. En parallèle, il y avait toujours la leadeuse de mon ancien groupe qui continuait à se montrer hostile à mon égard. Les filles de mon nouveau groupe s'en sont rendues compte et elles se sont liées contre elle. Je n'ai pas été à l'aise avec la situation car je me disais que cette fille avait peut-être un bon fond, mais comme j'avais peur d'être à nouveau rejetée, j'ai suivi le mouvement.

J'ai désormais quitté ce groupe toxique.

Finalement, les filles de ce deuxième groupe, qui avaient une mauvaise influence sur mon comportement, ont été convoquées chez la directrice pour parler de leur attitude (pas moi car entre-temps je m'étais excusée auprès de mon ancienne agresseuse).

J'ai désormais quitté ce groupe toxique. Dans mon groupe actuel, je me sens à l'aise et en confiance. Il n'y a que de la pression positive entre nous. On s'encourage mutuellement. Aujourd'hui je suis différente comparée à « l'ancienne moi » qui ne se faisait pas confiance.



Pour moi, c'est facile d'ignorer quand quelqu'un se moque. Je pense à autre chose, ou bien je transforme ce qu'on me dit en quelque chose de gentil. Ça vient tout seul. Je résiste. J'ai vécu des choses très difficiles à la maison. Je suis en situation de handicap. Mon père nous frappait, ma mère et moi, et il nous insultait. Et puis ma mère est partie. Aujourd'hui, je suis en famille d'accueil. J'ai appris à résister. Je n'ai pas peur. Je porte une carapace hyper puissante.

56

J'ai une « team » nommée Bim Bum. J'en suis le chef, et pour faire partie de ma team et devenir mes disciples, les autres doivent réussir plusieurs épreuves : tirer à la courte paille, fabriquer une arme factice, ou encore participer à deux épreuves de force, se battre contre l'un de mes disciples et se battre contre moi. Le premier à terre a perdu. Quand on fait partie de la team, on a des missions : espionnage, assassinat, torture, etc.

Tout ça c'est pour de faux, sauf quelques missions, comme faire du ménage dans ma chambre. Une fois, j'ai fait ranger tous mes livres par ordre alphabétique à l'un de mes disciples. Je ne sais même pas pourquoi il l'a fait !

Au début, je voulais créer des histoires sur moi à partir des dessins animés, et après, j'ai décidé de les mettre en pratique. Je n'ai pas peur que ça se retourne contre moi. Je suis inattaquable. Je peux donner des missions à mes sous-chefs qui les font faire à d'autres. Personne ne peut me donner de mission à moi.

57

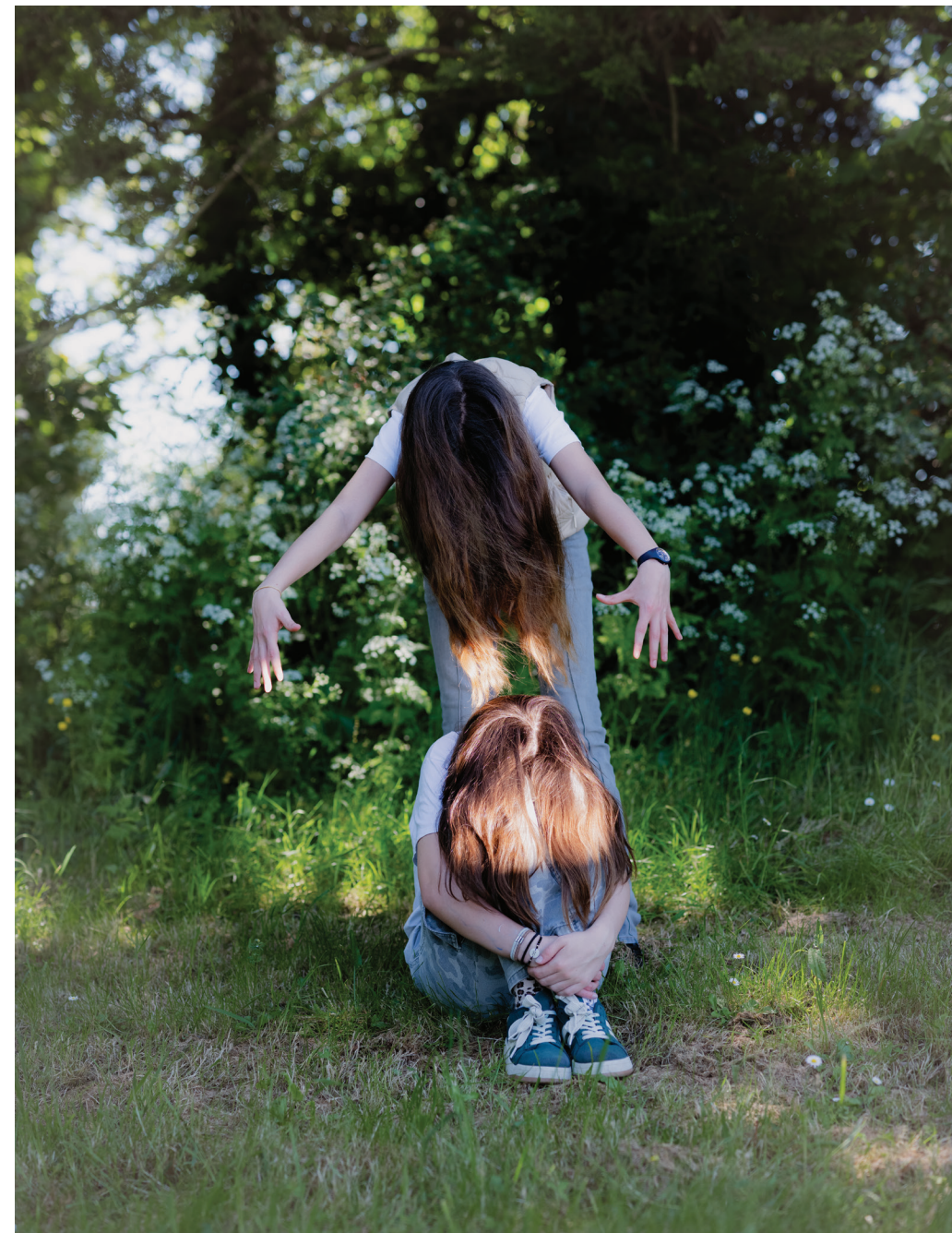
Je fais partie d'une équipe de foot dans la cour de l'école. Au départ, c'est moi qui apportais le ballon. Je me mettais une pression incroyable car j'avais peur de l'oublier. Parfois, je n'allais pas déjeuner pour être certain d'être là, pour le début des matchs. Mon éducatrice est intervenue et aujourd'hui, je joue avec l'équipe sans être responsable du ballon. C'est plus simple pour moi comme cela !

Jouer avec l'équipe, c'est beaucoup de doutes, de stress et de pression. Je ne sais pas si je joue bien ou non. A deux reprises, les copains m'ont dit que j'avais mal défendu parce que des buts avaient été marqués par l'équipe adverse. Je me sentais responsable. Mais parfois aussi, les copains me félicitent. J'ai l'impression que si on perd, c'est de ma faute et que je vais perdre mes copains. Et que si on gagne, on redevient amis. La pression, elle vient des autres mais aussi de moi-même, je le sais.

Le collège c'est la loi de la jungle, *la loi du plus fort...*

58

Le collège c'est la loi de la jungle, la loi du plus fort... Je suis plus petit que d'autres. Je ne me sens pas trop à ma place et je n'ai pas envie d'être la risée du collège. J'ai juste envie d'être comme les autres. (...) Je sens que le regard des autres influence ma façon de m'habiller. Par exemple, il y a des personnes avec qui je ne suis pas ami car je n'ai pas le «bon» type de chaussures. Lorsque que j'ai des complexes et que je manque de confiance, je me dis que mon corps change et que c'est normal. Ou bien j'en parle à mes parents, et après je me sens mieux. En ce moment, je perçois mon corps différemment. Je me sens plus mûr et on me confie plus de responsabilités.





La pression du groupe, ça peut être quelque chose de positif ou de négatif. Côté positif, il y a les encouragements de ses amis, par exemple au foot, quand on manque un tir et qu'ils nous disent qu'on fera mieux la prochaine fois.

Concernant les aspects négatifs.... moi par exemple, j'ai fait des choses que je ne voulais pas faire, même si je suis perçu comme faisant partie de la catégorie des « populaires ». Y'avait un gars qui nous faisait « chier » dans notre groupe et du coup, avec mes amis on a réagi à notre tour. L'effet de groupe nous a fait nous sentir plus forts, ce qui m'a amené à avoir des comportements que j'ai regrettés une ou deux semaines après. Je pense que cette expérience m'a changé « en bien » car je sais que je ne le referai plus.





De mon côté, j'ai été victime de la pression du groupe au sujet d'un sac à main. Toutes mes amies en avaient un, sauf moi. Je sentais de la distance s'installer entre nous, de semaine en semaine. J'avais l'impression qu'elles ne me disaient pas tout. Je sais que je peux parfois avoir tendance à surinterpréter les choses, mais j'avais vraiment l'impression que quelque chose n'allait pas. Depuis, j'ai réussi à en parler à mes amies de manière légère. Mes amies ne s'en rendaient pas compte et de mon côté, j'avais mal interprété l'histoire. Et du coup, j'ai acheté un sac à main ! Honnêtement, pendant toute cette histoire, je n'arrivais pas à me concentrer en classe et j'avais de mauvaises notes. Je n'en ai parlé qu'à mes parents, car en parler au collège, c'était prendre le risque que l'on me trahisse ou qu'on me dise que j'inventais et que j'exagérais.





J'ai commencé à me faire du mal à cause de la pression scolaire et des petites disputes avec mes amies... J'avais toujours l'impression que tout était de ma faute.

J'ai commencé à me scarifier au début de la sixième avec des ciseaux très coupants. Plus ça me faisait du mal, plus ça me faisait du bien. Le faire me faisait ressentir de la haine envers tout le monde, de la tristesse et du soulagement... comme si je frappais mon oreiller. Quand ma mère l'a découvert, j'ai arrêté quelques temps. Je lui ai demandé de ne rien dire à personne. Mon père, ma sœur et mon frère ne le savent pas. Je n'assume pas et j'ai peur du jugement des autres. Je conseille vraiment d'éviter de le faire. Mais si c'est le cas, surtout parlez-en !

Le monstre qui est en moi s'est enfin endormi.

En milieu de 6ème, j'ai développé une maladie mentale appelée la mysophobie : je crains les microbes et la saleté au point que je peux faire des crises d'angoisses très violentes. Certaines personnes ont commencé à remarquer cette maladie et à m'exclure. Je n'osais pas en parler, mais j'ai fini par révéler ma situation à ma classe. Cela n'a pas changé grand chose. Quelque temps après, alors que je participais à un voyage scolaire dans les Pyrénées, il y a eu un incident et des personnes m'ont de nouveau exclue. Au retour de ce voyage, j'ai fait une crise très forte et j'ai fini à l'hôpital où je suis restée une semaine. Puis, j'ai dû prendre des médicaments qui m'ont calmée mais qui provoquaient des effets secondaires tels que des cloques sur mes mains. Tous les soirs, je désinfectais toutes mes affaires et je changeais de sac. Durant ces crises j'avais du mal à respirer. J'étais toujours en larmes. Je ne pouvais plus bouger. J'étais tétanisée.

Actuellement je suis en quatrième et cela va mieux. J'ai rencontré une amie qui m'a beaucoup aidée. Mes crises d'angoisse sont moins violentes et ma maladie moins invalidante. Aujourd'hui, je ne crains plus les remarques des autres. Je me sens prête à réagir aux remarques blessantes.

Je n'ai pas encore retrouvé toute ma confiance, mais je ne me laisse plus faire. Je pense que mon suivi psychologique m'aide grandement. J'arrive même à parler aux personnes qui m'agressent verbalement. Le monstre qui est en moi s'est enfin endormi.



Des garçons que je ne connaissais pas sont venus me voir dans la cour pour me dire qu'un garçon de ma classe était amoureux de moi, et qu'il me trouvait belle. Ils sont venus plusieurs fois pour me le dire. À chaque fois, je leur répondais que moi, je n'étais pas amoureuse. Et ça les faisait rire - je n'articule pas bien, c'est dû à mon handicap - j'ai bien compris que ce n'était pas sympa et qu'ils se moquaient de moi. Je n'avais plus envie de venir au collège, pour ne pas croiser ces garçons. J'ai raconté ça à mon éducatrice et elle m'a accompagnée voir les surveillants. Maintenant c'est fini et ça me fait du bien. Je peux discuter tranquille avec mes amis.





Je me fais mal avec des ciseaux, des couteaux et je m'insulte depuis le début de la 6ème, il y a un an. Il y a souvent des disputes chez moi et le seul moyen d'éliminer la colère en moi, c'est de me faire mal. Je l'ai dit à certaines personnes. Elles ont essayé de m'en empêcher, sans succès.

Je me fais mal le plus souvent quand je suis seule, surtout sur les mains et les bras. Je ne cache pas mes marques. Quand mes parents les remarquent, je leur mens en disant que je me suis fait mal. J'ai déjà pensé à arrêter mais sans résultat.

Je me fais mal
avec des ciseaux,
des couteaux
et je m'insulte
depuis le début
de la 6ème





J'ai 12 ans et je suis dyslexique et dysorthographique. J'ai été diagnostiqué l'année dernière. Au quotidien, mon trouble s'exprime par le fait que je mets du temps à comprendre certaines choses et que parfois, je bégaye. Honnêtement, je m'en fiche car ça ne se voit pas trop. Je reçois du soutien de mon papa qui m'aide pour les leçons, notamment en lisant des textes ou des consignes pour me soulager.

J'ai déjà ressenti de la honte, mais je ne veux pas être traité différemment. Quand les enseignants me donnent des sujets adaptés, cela me met en colère, je me dis que je suis bête et que ma situation est injuste. En réalité, je ressens déjà de la peur à l'idée de passer le brevet et le bac.

Depuis la 5ème, je me fais du mal mentalement, en me rabaissant, à cause de mes parents et de leurs disputes. Ça me rend triste et je l'ai dit à deux amies. C'est surtout le soir que je fais ça. Je fais ça seule. Ça me fait du mal dans la tête. Je n'ai pas de marque car c'est dans ma tête. Ça ne se voit pas, car je cache ma tristesse par un sourire.

Je voulais être
dans *la norme*,
celle qui nous rend
un peu « *transparents* ».

Le collège est une période difficile : le regard et le jugement des autres sont beaucoup plus présents. Moi qui ai toujours été vraiment plus grand que mes camarades, en 6ème, j'avais l'impression d'attirer tous les regards. J'aurais voulu être plus petit pour pouvoir me faire discret et passer en dessous des radars. Je voulais être dans la norme, celle qui nous rend un peu « transparents ».

En 5ème, quand j'ai mué, c'était très bizarre et drôle aussi. Quand ma voix vacillait entre l'aigu et le grave, il arrivait à mes frères et mes amis de se moquer gentiment de moi. C'était pas méchant, juste lourd. Même moi, quand je réécoute mes anciens enregistrements vocaux envoyés à mes amis, cela me fait marrer.

Puis en fin de 4ème, les premiers poils de barbe sont apparus. J'étais très content vu qu'on se dit que ça rend plus viril ou adulte. En fait, c'est surtout de l'entretien en plus. C'est fatigant et du temps que l'on pourrait passer à faire autre chose ! Aujourd'hui, en 3ème, je trouve toujours que la période du collège est dure, mais j'en garde un bon souvenir. Bien que je ne trouve pas mon corps parfait, j'en suis quand même heureux. Ma taille ne me dérange plus. Je suis conscient que c'est un atout d'être grand, surtout pour un garçon ! C'est une période où l'on grandit beaucoup moralement. On prend conscience de certaines choses, comme par exemple, que nos actions ont des conséquences. Et puis on découvre de nouvelles émotions...



Au collège, j'ai été séparé de mon groupe d'amis. Nous ne sommes plus dans la même classe. Dans ma classe, il y a un garçon qui rigole de moi et un autre (qui souffre de troubles autistiques) qui est parfois violent. Il y a aussi deux groupes qui se moquent de moi à cause de ma taille (je suis très petit pour mon âge) et de mes chaussures orthopédiques. Ils me disent que je porte des bottes ou que je ressemble à Robocop et que, vu ma taille, je devrais retourner en primaire. Ils me traitent aussi d'intello car j'ai des bonnes notes... J'ai fini par aller voir la CPE du collège. Les agressions sont désormais moins régulières mais je sens bien qu'ils me détestent.

Souvent, mes camarades de classe rigolent et en rajoutent même, jusqu'à ce que je leur demande d'arrêter pour qu'ils comprennent que cela me fait du mal. Je pense que mes camarades se sentent obligés de réagir ainsi pour ne pas recevoir de critiques à leur tour.

Si ça continue jusqu'à la fin de l'année, je crois que je ne vais pas le supporter... Je trouve ça hypocrite, horrible et destructeur que de se moquer de moi soit un sujet de plaisanterie. Tout cela me fait souffrir même si je ne le montre pas forcément. Je me sens blessé. Leurs critiques me détruisent et me font perdre confiance en moi.

Mon meilleur ami est un garçon et je me suis déjà faite traiter de « pute » par message à cause de ça. On me fait régulièrement des réflexions très lourdes autour de la sexualité. C'est compliqué d'être amie avec un garçon sans qu'on sous-entende que nous ne vivons pas que de l'amitié.

J'ai aussi vécu de la pression vestimentaire. À une époque, je portais des sweats très larges et cela ne convenait pas à certains ou certaines, qui voulaient que je m'habille différemment. J'ai préféré être seule un temps, plutôt que de céder à cette pression. Malheureusement, j'ai fini par "craquer" et porter des tenues plus féminines. J'ai modifié ce que je suis, ma façon d'agir et ma façon de parler pour rentrer dans un groupe, même si en étant «un garçon manqué» j'étais bien dans ma peau.

Je suis toujours critiquée parce que j'ai plus d'amis garçons. Ce sont des moqueries et la plupart sont sans conséquence. Ça me fait souffrir quand ça vient de la part d'autres amis garçons.

Pour moi, changer de genre,
ça a été *une libération*.

88

Pour moi, changer de genre, ça a été une libération. Jamais, avant cela, je ne m'étais senti aussi bien dans mon corps ! Je m'identifie plus en garçon. Je préfère qu'on me désigne par le pronom « il ». Il y a des personnes non binaires qui préfèrent « iel ».

J'ai commencé à me poser des questions il y a à peu près deux ans, à l'entrée au collège.... Les premières personnes à qui j'en ai parlé sont mes trois meilleures amies qui m'ont tout de suite accepté(e). Mes parents sont au courant ainsi que ma sœur. En fait, ma famille est très ouverte. Ça m'a surpris mais en bien.

Mes amies m'ont vite accepté et la réaction des professeurs a été positive aussi. J'ai fait mon coming-out à ma classe récemment. Les élèves font des efforts mais il m'arrive d'entendre des bruits de couloirs, des moqueries, jamais en face. C'est parfois compliqué surtout dans les vestiaires... Finalement, les gens importants pour moi m'ont accepté et je me sens un peu plus libre d'être qui je suis.

89



Mon rapport à mon corps est bon et plutôt simple. Je me sens bien dans mon corps et je n'ai pas de problème pour me regarder dans un miroir : je m'apprécie comme je suis. Je pense que les normes et les stéréotypes (par exemple, les filles fines et donc belles et les garçons qui doivent être musclés) ne devraient pas exister. Tout ça ne m'atteint pas et j'arrive à passer au-dessus de ça, sans que cela me pose problème. Je ne m'oblige pas à faire de la muscu ou autre. Je vis ma vie.

C'est sûr, il y a certains changements qui me dérangent : l'acné par exemple. Cela me saoule, c'est moche et je préférerais ne pas en avoir. Il y a aussi le fait que j'ai du mal à gérer et comprendre mes émotions dues notamment aux changements hormonaux. Je m'énervé parfois très vite et je peux prendre très mal les choses, être susceptible. Mes rapports avec mes parents sont parfois compliqués. J'ai un fort caractère...

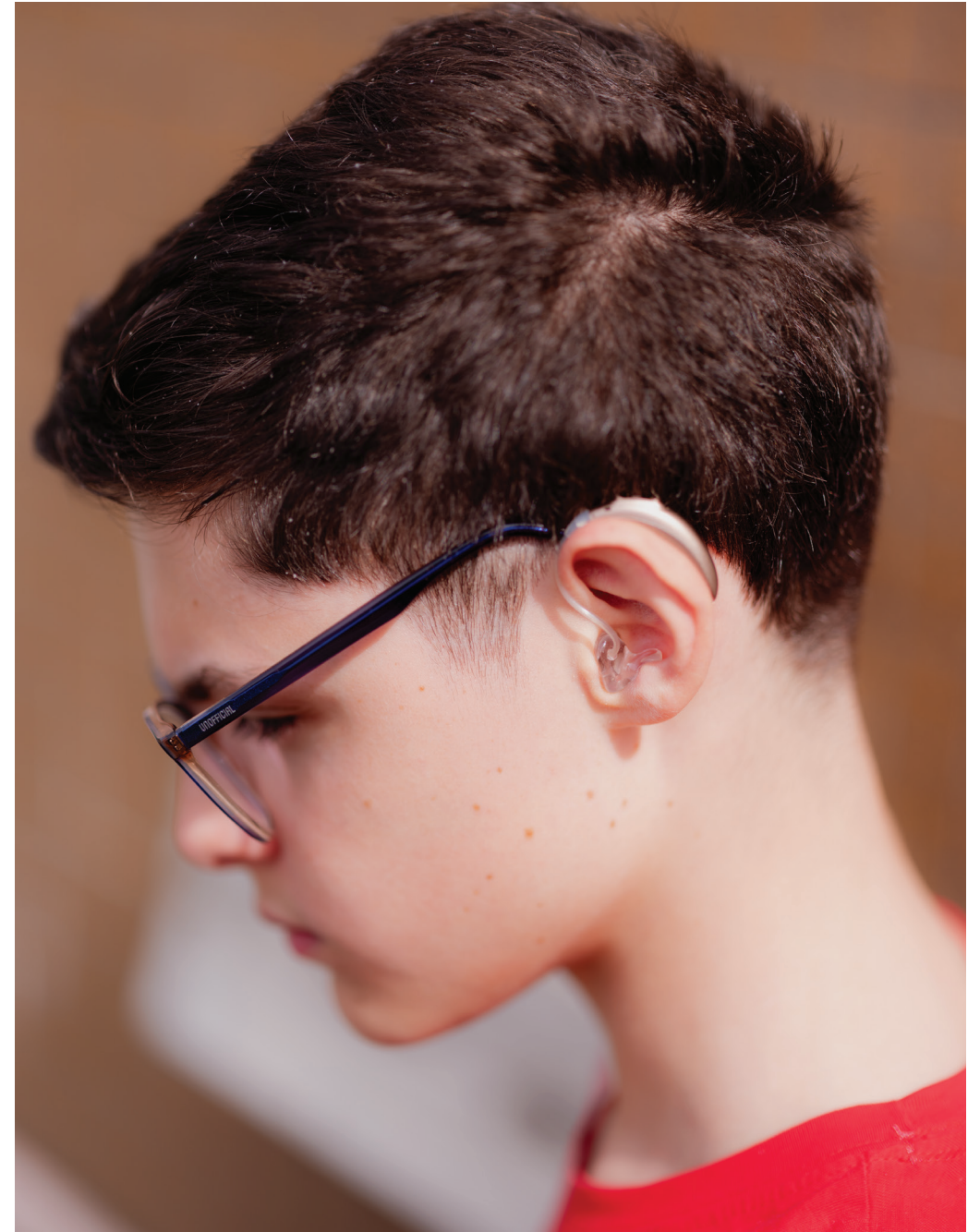


Je suis une personne agenre et j'aimerais avoir de la poitrine. Cela me manque pour me sentir bien dans mon corps. J'aimerais avoir des particularités féminines et masculines. Concrètement, au quotidien, je ne mets pas que des vêtements pour les « hommes ». Aux vestiaires, je ne vais ni chez les gars ni chez les filles, mais dans le bureau du prof. Mes proches l'acceptent et m'aident au quotidien : ils sont libres d'esprit. (...) Des fois je me fais harceler et mettre à l'écart. Quand on m'insulte, soit j'ignore, soit je choisis bien mes mots pour répondre et expliquer. En journée, j'oublie que ça m'arrive, mais ça ressort la nuit et ça m'empêche de dormir.

Forcément, mon corps a changé depuis la 5ème, mais je m'adapte. À cet âge, y a de nombreux changements physiques : les formes (pour les filles), les poils, la croissance et les boutons d'acné... Mais grandir m'a donné confiance en moi (même si je ne veux pas être trop grande plus tard). Je ne me pose pas trop de questions car je suis bien renseignée sur le sujet grâce aux cours de SVT et aux interventions de l'infirmière sur les règles en CM2.

Je me sens bien dans mon corps mais je changerais bien mon front qui est trop grand selon moi. Quand on me prend en photo, je lève les sourcils pour que ça se voit moins. Et sinon, quand je me sens grosse, je vais courir. Quand je me sens moche, je me maquille. Et quand je suis déprimée, je fais ce que j'aime.

Je suis loin d'être fier de mon corps, sûrement à cause de mon poids : je suis trop maigre. J'ai toujours voulu changer pour être accepté des autres, genre ma coupe de cheveux ou mes habits. J'ai tout le temps l'impression d'être jugé sur mon physique. Franchement, je le prendrais très mal si quelqu'un venait me voir pour me dire : « Hey, tu ressembles à un Alien ! » lorsque je suis torse nu. C'est d'ailleurs pour ça que j'ai un peu honte d'être torse nu au vestiaire des garçons ou même à la plage.



Je vis très bien le fait que *mon corps* *change*.

98

Je me sens plutôt bien dans mon corps. Je n'ai jamais eu l'impression de devoir changer pour m'intégrer au groupe. J'ai quand même déjà contraint mon corps pour avoir plus de muscles. J'ai vraiment fait pas mal de sport, et surtout des pompes. Peut être que ça a freiné ma croissance, je ne sais pas. Je n'ai jamais été victime de délit de faciès. J'ai par contre déjà eu l'impression d'être jugé par rapport à ma taille : je suis très petit, presque deux têtes de moins que mes potes. J'ai souvent été le plus petit de ma classe. Je le vis bien malgré tout. On me charrie, mais sur le ton de la rigolade.

Je vis très bien le fait que mon corps change. Je ne comprends pas tous ces changements, ni toutes mes réactions, mais je me dis que c'est normal. J'apprécie aussi le regard que les adultes portent sur moi désormais. Je suis même fier car je grandis et je gagne en maturité. J'aime le fait que les adultes ne me considèrent plus comme un enfant. J'apprécie vraiment ce passage de l'enfance à l'âge adulte.

99

Il m'est arrivé de subir des critiques sur la manière dont je me tenais. J'ai donc fait en sorte de gommer ces postures. Pour le reste, je ne complexe pas et j'essaie d'accueillir mes évolutions corporelles en tentant de les embellir. Je cherche à comprendre mon corps pour réussir à vivre avec et à l'apprécier de jour en jour.

Émotionnellement, je constate qu'il m'arrive parfois de réagir de manière excessive ou de m'énerver quand je me sens incompris. Mais je sais que ces réactions ne reflètent pas ma vraie nature, c'est pourquoi j'essaie de faire des efforts pour rendre ce passage de ma vie plus facile à vivre pour moi et mes proches.

Je suis fier de qui je suis et de qui je suis en train de devenir. Je ne cherche pas à ressembler aux autres, mais à me ressembler de plus en plus.



J'ai été harcelée à cause de mon nom de famille, mais aussi parce que je suis atteinte de strabisme. Tout a commencé l'année dernière lorsque je suis entrée en 6ème. J'ai été poussée à plusieurs reprises dans les escaliers. On me jetait des sacs à dos dessus. Assez rapidement, j'ai perdu le sommeil et mes résultats ont commencé à chuter. Petit à petit, je me suis isolée. J'en ai d'abord parlé à mes amies, mais elles n'ont rien fait. Elles m'ont même regardée me faire frapper par mes harceleurs. Je suis parvenue à trouver une solution lorsque j'en ai parlé à des assistants d'éducation et au CPE. Aujourd'hui j'ai 12 ans. Je suis en 5ème et cela est derrière moi.

Je me sens souvent
anxieuse et *stressée*
jusqu'à ne plus
pouvoir *dormir*

En général, je ne me sens pas vraiment à l'aise pour exprimer mon avis sur les choses que j'aime, par exemple : les jeux vidéo, la nourriture, la musique, etc. Il y beaucoup de choses que j'ai changé chez moi à cause des opinions et du regard des autres. Je me force à changer et je ne me reconnais plus. Je rigole à des « blagues » qui ne me font pas rire juste pour ne pas passer pour la fille « reloue ». Parfois, avant, je tentais de faire une vanne et tout le monde me regardait très mal et était en mode : « T'as flop, arrête t'es gênante ». Alors que ces personnes faisaient la même chose et personne ne les critiquait. Ça me blessait mais je n'osais rien dire de peur d'être rejetée. Du coup j'ai arrêté de donner mon avis ou tout simplement de faire des blagues. Je préfère ne pas être moi-même plutôt que de subir du harcèlement ou d'être rejetée.

Je pleure souvent le soir à cause de ça. Je me sens souvent anxieuse et stressée jusqu'à ne plus pouvoir dormir. Avant aujourd'hui, je n'avais jamais parlé de ça à qui que ce soit, car je ne pensais pas que c'était quelque chose de grave qui pouvait avoir de grosses conséquences sur ma vie et ma santé mentale. J'espère que j'irai mieux un jour et que je réussirai à en parler à un adulte par exemple.



Il a cassé mon téléphone en piétinant mon sac puis ils ont été plusieurs à me souhaiter la mort par message. Ça a duré un mois. Puis j'en ai parlé à mes proches. Pendant ce temps, mon harceleur a retourné ma classe contre moi. J'avais peur d'aller en cours. Je ressentais de la peur, de l'insécurité, de la tristesse et du dégoût de moi-même. Je ne me suis pas infligée de mal, car ça n'aurait rien réglé, mais j'ai eu quelques idées noires. J'ai fini par perdre confiance en moi et tout cela a eu un impact sur mes notes.

Le jour où je me suis défendue, ça s'est arrêté. Ce jour-là, elles étaient en train de se moquer de moi et de mes potes. J'ai d'abord cru que c'était ma faute, que je le méritais et que c'était moi qui avais été une mauvaise amie. Sur le moment, je voulais qu'elles vivent la même chose que moi et j'hésitais à porter plainte. Maintenant non. Ce qu'il faut faire, c'est parler à ses proches, ça peut vraiment aider.

Le jour où
je me suis *défendue*,
ça s'est *arrêté*.

D'ordinaire, je ne me bagarre pas souvent, mais cette fois-là, j'étais en colère et j'avais la rage : mon agresseur m'avait frappé au visage et avait fait valser mes lunettes. J'ai réagi sans réfléchir sachant très bien que j'allais me prendre une punition. Lorsque j'ai raconté l'événement à mes parents, ils étaient fiers de moi, car je ne m'étais pas laissé faire. Cependant, avec du recul, si j'avais un conseil à donner, ça serait quand même de trouver une autre solution que la violence et de s'adresser, dans une telle situation, à un adulte du collège, par exemple, le CPE.

Au collège, je ne me sentais pas vraiment à l'aise dans mon corps, mais j'arrivais à l'accepter. Je me préoccupais beaucoup du regard des autres et je changeais en fonction de leurs remarques. Maintenant, je les ignore. J'ai cessé d'adapter mon apparence afin qu'elle ne soit plus source de jugement.

Je crois qu'il faut réussir à s'accepter et à s'aimer tel que l'on est, en se concentrant sur les aspects positifs de notre corps plutôt que sur les négatifs. Pour me sentir mieux dans mon corps, j'essaie de me valoriser, de me complimenter et de mettre en avant les parties de moi que j'aime moins. J'essaie aussi d'accepter les compliments que je reçois, comme s'ils étaient vraiment adressés à mon corps.



Avec la puberté, j'ai pris beaucoup de poids. D'un coup. Cela m'a beaucoup complexé. J'ai essayé énormément de choses pour revenir à la normale. À cause de ça, j'ai été harcelé pendant deux ans par mes camarades, qui me traitaient de « gros tas » ou de « ballon ». Parfois, ils me répétaient des choses comme : « Tu es tellement gros que tu roules ! » J'ai fini par en parler à un professeur qui a réglé le problème. Aujourd'hui, je suis toujours en surpoids. Cependant, je l'assume malgré les difficultés et les moqueries.



Personnellement, je me sens à l'aise dans mon corps. Je n'ai jamais eu de mal à m'accepter. Je suis comme je suis, et c'est très bien ! Je n'ai pas dû changer radicalement d'apparence pour rentrer dans un groupe, mais par contre j'ai accepté de suivre une mode pour faire comme les autres, avoir le même style d'habits et les bonnes chaussures : des Air Force One ! Mais changer d'apparence, non ! (...) Pour être honnête, j'adore me regarder dans le miroir. Je rigole !

Je me sens libre de porter ce que je veux chez moi car mes parents ne me jugent pas. Cependant, je ne peux pas porter ce que je veux dehors car il y a trop de préjugés et de remarques.

Un jour, quand j'étais en 5ème, je suis arrivée au collège en jupe. Tout de suite, mes camarades m'ont fait des remarques car peu d'entre elles en portaient. Depuis cet incident, je n'en porte plus et le matin, je réfléchis beaucoup au choix de ma tenue. Je stresse énormément suite à ce qui m'est arrivé. Il arrive parfois que mes amies se moquent de ma tenue. Un jour en cours, c'est ma prof d'allemand qui m'a fait une remarque sur le jean déchiré que je portais. Je trouve que la société et les réseaux nous influencent beaucoup trop sur notre style vestimentaire.



Depuis que je suis au collège, je suis plus musclé et plus grand. Par contre, mes boutons sur le visage me préoccupent. Ces changements physiques me rendent la vie inconfortable. Ce qui me tracasse le plus en fait, c'est la mode qui influence nos comportements. J'ai déjà essayé de suivre les tendances et il a fallu que je change toute ma garde robe. Les réseaux sociaux obligent à se montrer avec des tenues vestimentaires spécifiques, sinon on prend le risque d'être mis à l'écart et harcelé. Quant à celui qui harcèle, il pense qu'il aura ainsi une plus grande popularité. Théoriquement, au collège, on est censé se respecter. Je pense que ça n'arrivera jamais, car personne ne veut aider ceux qui se font harceler par peur d'être le prochain.

Je ne me suis jamais sentie à l'aise dans mon corps. Je me trouve trop grosse et je ne m'accepte pas. Quand je me regarde dans le miroir, je me mets à pleurer.

Dès la primaire, j'ai commencé à me faire harceler par les autres élèves. Au collège aussi, je subis des moqueries. Un jour, alors que j'étais dans le rang pour retourner en cours, un garçon qui était censé être mon pote m'a dit : « Wouah, tu as des grosses cuisses. Arrête de manger ou tu vas finir comme une grosse vache. »

Je me maquille pour être comme les autres filles et correspondre aux normes de beauté. J'ai déjà mis du scotch autour de mon ventre pour cacher mes complexes. Je l'ai fait plusieurs jours d'affilée pour aller au collège. Je voulais un corps en sablier. Personne ne s'en est aperçu, car je le faisais en cachette. À un moment aussi, j'ai presque arrêté de manger, mais mes amies de l'équitation m'ont dit que ce n'était pas bon pour moi. Je suis en sixième et je mène une bataille quotidienne avec mon corps.



L'adolescence est une bataille qu'on se livre à nous-mêmes. Avant, je me trouvais trop grosse, mais maintenant, je me trouve trop fine. Aujourd'hui, on vit avec les réseaux sociaux et on voit sans cesse LE « corps parfait », donc on se compare. Personnellement, ça me fait souffrir... C'est compliqué d'arrêter. On est tous dessus. On en parle entre nous.

Quand je suis rentrée au collège, je n'avais pas l'impression de devoir changer mon apparence pour m'intégrer. Mais ensuite, j'ai changé d'établissement. Je suis arrivée dans un collège en milieu d'année où je ne connaissais personne. Et là, j'ai ressenti une pression. J'ai laissé pousser mes cheveux qui étaient très courts. Ils n'étaient pas assez « féminin » !

Aujourd'hui, je brime moins mon corps. Avant, il m'arrivait de manger seulement un fruit par jour et rien d'autre. Mes parents s'en sont aperçu et m'ont envoyée voir un professionnel de santé. Maintenant, même s'il peut encore m'arriver de sauter des repas pour maigrir, ça va mieux.



L'adolescence
est *une bataille*
qu'on se livre
à nous-mêmes.







Ce projet a été développé dans le cadre d'une Classe Culturelle Numérique, un dispositif mis en œuvre par Edifice. Nos vies au collège est une Classe Culturelle Numérique imaginée par l'artiste Adeline Praud à l'invitation de Stereolux, espace de création et de diffusion dédié aux musiques actuelles et aux arts numériques à Nantes.

Ce projet est le fruit d'une correspondance entre Adeline Praud et cinq classes du département de Loire Atlantique : les 4^eD et les élèves de la classe ULIS du collège Le Grand Beauregard, La Chapelle sur Erdre, les 4^eA du collège Saint-Stanislas, Nantes, les 3^eF du collège Agnès Varda, Ligné, les 5^e2 du collège Rosa Parks, Clisson.

Entre novembre 2024 et mai 2025, Adeline Praud a transmis aux classes les consignes qui ont petit à petit donné vie à cet ouvrage. D'abord, à l'appui d'une visite de l'artiste dans les classes, les élèves ont choisi les sujets sur lesquels ils souhaitaient travailler : la pression entre pairs et la façon dont le corps est au cœur de nombreux enjeux qui traversent l'adolescence. Dans un deuxième temps, les classes ont préparé et mené des entretiens auprès de leur pairs. Puis, Adeline Praud et les élèves ont créé les images qui accompagnent les témoignages.

Le 12 juin 2025, « Nos vies au collège 2 » a pris la forme d'une performance accompagnée par le musicien Stéphane Louvain (French Cowboy, Little Rabbits) à laquelle a participé une douzaine d'élèves volontaires.

Adeline Praud remercie les élèves, ainsi que :

Mélanie Legrand et Solenn Perdoux, du service action culturelle de Stereolux, Eugénie Lelong, cheffe de projet au sein d'Edifice et Stéphane Louvain.

Elle remercie également l'équipe d'enseignant.es mobilisée sur le projet : Anne Renaud, Blandine Liard, Charlotte Carre, Christine Baudouin, Claire Darribehaude, Dominique Picat, Florence Desavis, Franck Drouet, Isabelle Allain, Jean-François Courtillat, Judith Münch, Katell Gilet, Marie Trebouet, Maryse Douet, Melissa Nomoora, Sylvie Picot, Valérie Milcent.

Sans l'engagement des équipes pédagogiques et le soutien des équipes de direction des établissements, de tels projets ne pourraient pas voir le jour.

Stereolux est soutenu par



avec le soutien de l'État - Direction régionale des affaires culturelles (DRAC) des Pays de la Loire.

Conception graphique : Lucile Bihannic

Édition : Adeline Praud

Photographies et textes : Les élèves et Adeline Praud

Impression : Grand Royal Studio - Media Graphic

Achevé d'imprimer en juin 2025

Antoine • Lilou • Lena • Arthur • Emma • Koyo • Ilan
Juliette • Maïna • Ruben • Laëna • Régan • Adele • Elena
Milan • Lilou • Eloan • Thya • Téo • Lénaëlle • Dorina
Maé • Louisa • Emma • Céleste • Quentin • Lise • Matéo
Oliver • Joshua • Hadja • Marc • Ness • Youenn • Weslhey
Alban • Ramina • Kévin • Louane • Angelo • Félixiana
Ilana • Cyrielle • Adrien • Quentin • Chanelle • Iris
Clément • Renaud • Maxine • Eugénie • Nathalie
Aloïse • Victor • Edgar • Hamody • Thomas • Coraline
Louise • Charlotte • Enzo • Jade • Lou-Anne • Clémence
Béryle • Rose • Théo • Aelig • Juliette • Iain • Maxence
Arthur • Natan • Lola • Thaïs • Arwen • Lola • Gabin
Raphaël • Anaëlle • Théo • Amélie • Raphaël • Merlin
Julie • Swan • Anaïs • Matis • Jules • Tom • Sara
Hatim • Hélori • Lily • Kayla • Sarah • Lucas • Niobé
Alicia • Nathanaël • Nolwenn • Cem • Dorian • Maxime
Louna • Anaïs • Leonor • Falakiko • Simo • Eliott
Hanaé • Louis • Louann • N'soah • Arthur • Sébastien
Milio • Taïna • Ophélie • Léna • Diane • Eva • Clément
Celyan • Ruben • Marc • Margo • Auriane • César