

Libé donne la parole aux élèves du lycée Rabelais

## Colette, 15 ans : « Nous les jeunes, on a l'idéologie du physique »

*A l'adolescence, la puberté chamboule tout. Le regard de l'autre, la découverte de l'amour et du sexe peuvent devenir pesants, surtout dans le monde cruel du lycée. Il n'est pas toujours facile de naviguer entre tous les obstacles et les pièges de la vie, souvent sans aide extérieure.*



## **Colette, 15 ans : «Les garçons nous comparent aux filles des réseaux sociaux»**

«J'ai eu plusieurs styles. En quatrième, j'étais plus rock, genre Doc Martens et tee-shirt noir. Je mettais beaucoup de crayon noir, teinture noire, grandes vestes en cuir. En un mois, je suis passée à gothique. Je ne suis pas très fière de dire que c'était pour avoir l'attention des gens. J'avais 13 ans. Je voulais être considérée. Puis, j'ai eu un style avec des hauts courts qui mettaient en valeur mes formes. Je me sentais belle avec ces hauts. Mais j'ai eu des regards déplacés, des jugements. Donc ça a fini vite cette période...

«C'est comme les robes, j'adorais ça. J'en achetais beaucoup, mais depuis ma puberté je me l'interdis. Je n'en mets que quand je suis en vacances ou avec des amis proches, car j'ai peur de montrer de la nudité. Les remarques, j'en pouvais plus. Surtout à la rentrée, quand tout le monde se regarde. Et le pire, c'est les filles entre elles. Une fois, une fille m'a traitée de pute alors que j'étais habillée en tee-shirt et jean. J'ai aussi eu droit à d'autres remarques, telles que "t'es satanique", "t'es grosse", "t'es maigre".

«Mon style actuel, c'est le basique, en jogging et baskets. Je suis passe-partout. Juste je me maquille beaucoup. Fond de teint, anticernes, poudre, mascara, lèvres, la totale ! Je me fais les ongles et je me teins les cheveux. Du coup, au premier abord, on me pense hautaine, arrogante ou superficielle. Les gens ont souvent le jugement facile, surtout sur le physique.

«Si t'as un look qui sort de la normale, qui est plus chargé que la normale, il y aura toujours quelqu'un pour te mépriser. Une fille qui s'habille de manière masculine on lui dira : "Tu es LGBT ?" Parce que nous, les jeunes, on a l'idéologie du physique.

«Les gens veulent la "perfection". Les garçons ne comprennent pas. Ils nous font des remarques parce qu'on a des poils sous les aisselles. Ils nous comparent aux filles des réseaux sociaux. Pas de poils sur les bras, maigre mais avec des formes, le teint bronzé, des longs cheveux soyeux, des yeux clairs, pas un bouton, voilà la norme. Un seul des ces critères manque et tu deviens moche à leurs yeux. Je sais bien que j'aurais beau m'apprêter avec la plus belle de mes robes, je continuerai de stresser de l'avis des gens. J'ai peur et je n'ose pas. Alors, je mets mon jogging qui me sert de cape d'invisibilité.»

## **Ange, 15 ans : «La vérité de l'anorexie : je me déteste, tellement...»**

«Je me lève, j'ai faim. C'est bien, ça veut dire que mon corps manque de nourriture. Je maigris. La nourriture occupe tout mon esprit, je ne peux plus me concentrer. Ma journée est un combat contre l'alimentation. Ma vie se résume à une alternative simple : manger... ou pas.

«L'heure du repas approche, la menace avance, le stress monte. La sonnerie retentit, la crise est là. L'air ne parvient plus à mes poumons et mes larmes coulent. Je me ressaisis, j'affronte l'horreur qu'est la cantine : l'odeur de la bouffe, le regard des autres, le bruit des couverts et les éclats de rire. Je mange, deux feuilles de salade et trois tranches de tomates, c'est trop. Je cours jusqu'aux toilettes, j'enfonce mes doigts le plus profond dans ma gorge et recrache jusqu'au sang. C'est bien. Ce soir, je ne mangerai pas.

«Cette boule noire, qui prend toute la place, me culpabilise, me tue. Et j’invente des mensonges pour éviter de manger. La faim ne me faisait déjà plus mal au ventre. En face de ma réalité, il y a ces personnes sur les réseaux qui romantisent et banalisent les TCA [*Troubles des conduites alimentaires, ndlr*]. Cette fille sur TikTok qui voulait être plus maigre, se rêvait anorexique et l’écrivait. Elle rêve aussi d’avoir un cancer pour être chauve ?

«Ce n’est pas parce que tu ne manges pas un matin, ou que tu fais un régime, que tu es anorexique. Etre anorexique ne veut pas dire être maigre. C’est une maladie qui peut être mortelle, que l’on ne devrait pas envier. La vérité de cette maladie : je me déteste, tellement... Rentrer le ventre face au miroir, s’habiller en XXL pour cacher mes formes. Sauter un repas, puis deux, et plus rien manger. Cette boule noire prend toute la place. Les larmes face au chiffre de la balance qui ne veut pas descendre, ou simplement reste identique. Cette haine de moi-même qui m’étouffe. Mais surtout, nier. Tu n’es pas malade, juste grosse. C’est de ta faute, tu es le problème. Tu t’effondres, pleures, cries. Mais au fond de toi, tu le sais : tu es malade. D’une maladie mortelle, certes, mais curable. Une maladie invisible, que personne ne comprend, que personne ne comprendra jamais. Une maladie dont la rechute dépend d’une remarque, d’une image sur les réseaux, d’une ancienne photo qui réapparaît.

«Et ce monde qui nous dit que la maigreur est une beauté. Et moi bancal face à ce que je comprends, face à ce combat que je mène, mais en danger face à ce que chacun me renvoie. “*Ange, tu n’es pas maigre.*” Pour moi ça veut dire que je suis grosse. Ces quelques mots suffisent pour faire réapparaître la boule noire qui me dévore.»

### **Adarsh, 16 ans : «Quand j’ai maigri, j’ai commencé à me faire des amis»**

«J’étais gros. J’avais 13 ans, je faisais 92 kilos pour 1m60. Etre gros, c’est avoir une apparence différente des autres. C’est une souffrance, d’être gros. Des amis, des gens que je ne connaissais même pas, se moquaient de moi, de mon apparence physique. Ils m’appelaient avec des noms bizarres, genre “*gros pédé*”, certains me disaient “*tu changeras jamais, tu resteras gros*”, “*tu manges trop*”. A l’école, des élèves m’évitaient. Et moi-même je n’aimais pas ce corps obèse.

«J’étais moralement détruit. Alors, j’ai décidé de changer. J’ai tapé dans Google “*Comment faire un régime*” et j’ai suivi les conseils. J’ai commencé par partir à la salle de sport, j’y allais cinq fois par semaine pendant neuf ou dix mois consécutifs. Je voulais être le meilleur. La salle, c’était le seul endroit où j’étais bien. Elle est super équipée, avec des bancs de musculation, des tapis avec des écrans. Mon prof, c’était YouTube. J’ai commencé par faire du cardio et ensuite je suis passé à la musculation. La salle, je continue à y aller trois ou quatre fois par semaine pour des séances de deux heures. Sauf quand je suis en prise de masse. A ce moment-là, je diminue la cadence. Je voyais mon corps évoluer. J’avançais. En solitaire.

«C'est à partir de là que j'ai commencé à me faire des amis. Ils me demandaient : *"Comment t'as fait ?!"* Les gens qui avant se moquaient maintenant me parlaient. Ils me trouvaient intéressant. Plus personne ne m'évitait. Ils me parlaient tous. Et moi, je devenais fier. J'ai même commencé à aider ceux qui étaient motivés pour changer physiquement.

«Aujourd'hui, quand je vois des amis que je n'avais pas croisés depuis longtemps, ils ne me reconnaissent pas. Je suis fier de marcher sur la plage quand j'y vais. Ce dont je suis le plus fier, c'est mon dos et mes épaules. Aujourd'hui, j'ai 16 ans et je pèse 65 kilos pour 1m85. Je suis devenu athlétique, et ça a changé beaucoup plus que mon corps. Je me sens bien dans ma peau.»

### **Cassandra, 16 ans : «Dès le plus jeune âge, il faudrait mettre des cours sur le consentement»**

«J'étais en troisième au collège Chaptal, dans le VIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris. C'était un mardi après-midi, vers 16 heures. Notre prof nous a divisés par sexe dans deux salles différentes. On allait recevoir les infirmières du collège, pendant trente minutes chaque groupe. Notre prof nous avait dit que ça allait être un cours sur l'éducation sexuelle. Vu que c'était à la place du français, on était contents, mais on s'en fichait un peu.

«Les cours d'éducation sexuelle, je ne savais pas trop ce que c'était. Mes copines qui en avaient déjà eu m'avaient expliqué vite fait. Une association était venue dans leur classe pour leur expliquer comment se passait la première fois, quelle contraception utiliser pour se protéger des maladies et d'une potentielle grossesse. L'association avait ramené des capotes et des plaquettes de pilules. Ils avaient dû ouvrir des préservatifs et mettre leurs mains à l'intérieur pour sentir la texture. Du coup, je pensais que ça allait être similaire. Sauf qu'on était seulement avec l'infirmière du collège et pas avec une association. Sur le moment, je me suis dit que c'était injuste, parce que l'infirmière est moins spécialisée que les intervenants extérieurs.

«Dans la classe des filles, l'infirmière est entrée, elle nous a distribué une feuille chacune, avec un stylo. On a dû écrire toutes les questions qu'on se posait par rapport à l'éducation sexuelle. C'était des questions anonymes. Perso, j'ai demandé : *"Est-ce que c'est normal des règles irrégulières ?"* Mes copines, elles, ont demandé : *"Est-ce qu'il y a un âge pour faire sa première fois ?"* ou *"Quel est le meilleur moyen de contraception ?"* Ensuite, l'infirmière a dépouillé les papiers les uns après les autres, a commencé à lire les questions et à y répondre vaguement. On aurait dit qu'elle nous répondait juste pour se débarrasser de nos questions. Quand elle a lu ma question, elle a répondu que *"oui"* c'était normal et elle est passée à une autre. Elle a dit aussi qu'il n'y a pas d'âge pour faire sa première fois, que c'est quand on se sent prêt.

«A la fin de ces trente minutes, on a rejoint les garçons pour parler de ce sujet en classe entière. On se regardait tous en mode : *"Wesh, qu'est-ce qu'on fait là ?"* et ça nous faisait rigoler de nervosité. En groupe mixte, c'est devenu super gênant ! On a dû rigoler pendant dix minutes au moins. Finalement, je n'ai rien appris de cette heure passée avec les infirmières. On en a plus parlé entre nous, les filles, à la fin de l'heure. On a essayé de se donner les meilleurs conseils. Genre, il y en a une qui disait qu'elle avait des règles hyper douloureuses, on lui a conseillé de mettre une bouillotte ou de prendre un médicament.

«Je ne pense pas que ce cours a été hyper utile. A cette séance-là, j'aurais plutôt aimé qu'on parle de consentement, par exemple. Parce que je trouve que les garçons ne sont pas assez calés sur ces questions-là. Que ce soit les garçons dans la rue ou ceux de notre classe, ils ne connaissent pas le "non", ils croient que c'est un "non, pas trop, non". J'aurais aimé aussi qu'on parle de harcèlement, notamment celui de rue, qui est beaucoup trop banalisé à mon goût. C'est pour ça que, dès le plus jeune âge, il faudrait mettre des cours sur le consentement. Ça pourrait aussi éviter des réels traumatismes, des blessures physiques, ou encore des suicides.

«Moi, j'ai la chance d'avoir des parents hyper ouverts d'esprit. Pour eux, ce ne sont pas des sujets tabous, mais moi ça me gêne d'avoir ce genre de discussions avec eux. Ma mère me dit qu'elle me fait confiance et qu'il faut que je dise "non" si je n'ai pas envie, qu'il ne faut pas que je me laisse faire.

«Perso, je m'informe aussi sur ces questions grâce aux réseaux sociaux. Sur TikTok, par exemple, il y a des vidéos hyper calées sur le sujet. Après, quand j'ai des questions ou besoin de conseil, j'en parle avec mes copines. Mais on n'a pas forcément tous des amies avec qui en parler. Donc, ce serait quand même important qu'à l'école on ait des cours sur l'éducation sexuelle et les relations affectives dès le plus jeune âge. Ça aiderait pour les rapports filles-garçons à l'école, au collège, au lycée, dans la rue, dans le couple, partout.»

### **Mina, 17 ans : «Un jour, je décide de faire un test de grossesse. C'est positif»**

«A 14 ans, je suis tombée amoureuse. C'était une nouvelle vie que je ne connaissais pas. J'ai commencé à avoir des rapports sexuels. Au fur et à mesure, ça a commencé à être un peu tous les jours. Il me disait : "*Vas-y, viens on le fait sinon je vais te violer, j'ai trop envie.*" Donc, au final, même si je le voulais pas je le faisais. Un jour, je décide de faire un test de grossesse, parce que je ne me sentais pas bien avec mes vomissements et mon dégoût des odeurs. Je vois que c'est positif. Ça a été la panique. J'appelle ma copine et je lui raconte tout en pleurant. Je n'arrive plus à respirer tellement je suis paniquée et apeurée. Elle me conseille d'aller le dire à celui qui m'avait mise enceinte. De son côté, elle appelle un planning familial pour prendre rendez-vous. Quand je parle au garçon concerné, il me dit de me casser, que c'est pas lui le père, que je suis allée faire la pute.

«Vient le moment où je dois aller au planning. J'arrive toute gênée d'avoir un enfant dans le ventre. Les dames là-bas m'ont super bien conseillée et m'ont très bien rassurée. Quelques jours après, le gars revient pour me dire qu'il s'excuse et qu'il veut m'aider. Au début, je lui disais que j'avais plus besoin de lui. Puis j'ai réfléchi. Je me disais : "*Même si je suis courageuse, j'ai besoin d'une personne majeure.*" Complètement perdue dans ma vie, je me suis mise à en parler à ma copine, qui était comme ma sœur. Elle me disait de le garder, par rapport à la religion, et que, même pour moi-même, je ne devais pas tuer un enfant. Elle me parlait comme si j'allais être une meurtrière. Elle me le disait clairement sans dire le mot. J'étais complètement perdue, parce qu'au fond de moi je voulais garder ce petit ange, mais le garçon, lui, ne voulait pas.

«Le jour vient des rendez-vous. La cousine du garçon avec qui j'ai eu l'enfant nous avait prêté la carte d'identité de son ex-petit ami majeur. Comme eux deux étaient noirs et que c'était un peu flou la photo, ça passait. Avec la fausse carte d'identité, il a pu m'accompagner à tous mes rendez-vous. Je devais me faire vacciner pour voir mon groupe sanguin, je devais remplir des documents comme c'était une IVG sous anesthésie générale. Je devais même consulter une psychologue. J'ai sauté plein de rendez-vous qui me rendaient complètement dépressive. Je ne pouvais en parler à personne dans ma famille, malgré mes six sœurs. J'étais pas bien physiquement. Je ne pouvais plus rien sentir. Tout me dégoûtait. J'ai perdu plus de 3 kilos.

«Mon rendez-vous était très tôt le matin. J'ai dit à ma mère que j'avais aidé en anglais à l'école. Elle ne me croyait pas et m'appelait toutes les deux minutes non-stop. Ça me faisait juste encore plus paniquer. Je me disais : *“Si elle l'apprend, je me barre de chez moi et c'est fini pour ma vie.”* Arrivée à l'hôpital, je demande à une infirmière si elle pouvait m'aider à appeler ma mère en se faisant passer pour ma prof. Elle lui a donc laissé un message en se faisant passer pour ma prof d'anglais. Ensuite, on me donne des médicaments et on me ramène dans une salle. J'ai attendu presque une heure, puis un homme est venu me récupérer pour aller au bloc. Je ne réalisais pas encore ce qui allait m'arriver. Les infirmières me rassuraient vraiment super bien. J'ai eu pas mal d'attente, car il y avait des jeunes filles avant moi.

«Arrivée à l'opération, ils m'ont endormie, et puis trou noir jusqu'à mon réveil. A mon réveil, j'avais une douleur énorme au ventre. Ils m'ont donné des médicaments pour calmer la douleur, puis je me suis rendormie. L'opération s'est bien passée. Ils se sont bien occupés de moi. J'ai pu sortir quelques heures plus tard. Il est venu me chercher, on est rentrés chacun de son côté.

«Après ça, il ne m'a plus calculée. Il m'appelle juste pour avoir des rapports, et c'est tout. Je me suis retrouvée toute seule, renfermée sur moi, à cacher toute ma haine dans le rire et la joie.»