

# Paroles d'ados

## Lâcher les mots !

### Quels sont les lieux où tu peux t'exprimer ?



En classe, je m'exprime sans trop de problèmes, avec plus de respect, même si j'entends des petits commentaires... Chez moi, c'est plus familier, et en « pasto » (pastorale scolaire), c'est entre les deux. ■

Jacques, 13 ans

Je parle surtout en classe et à la maison. Je suis quand même plus détendu en classe: mes parents sont divorcés, et le soir, quand l'un ou l'autre rentre du boulot, fatigué ou stressé, c'est moins facile de parler avec eux. ■

Vincent, 13 ans et demi

Dans ma famille, on parle beaucoup. Avec mes amis, je peux m'exprimer sur tout. Mais c'est difficile de parler d'une expérience qu'on n'a pas vécue, de donner des conseils. Et en classe, le plus dur est de s'exprimer debout devant les autres. Quand je fais un exposé, je suis stressée, par exemple. ■

Apauline, 13 ans

Ce n'est pas un problème pour moi de parler devant la classe, je suis même bavard. Et même, si je dis mal quelque chose, j'ose, et si je me trompe, je me dis que je ferai mieux la prochaine fois. Mais j'ai plus de mal en petit groupe, je ne sais pas toujours ce que je vais dire après. ■

Sébastien, 14 ans

### Ça veut dire quoi pour toi, s'exprimer ?

S'exprimer, c'est dire quelque chose qui peut créer des avis divergents.

Quand je parle d'un prof avec des amis, on n'est souvent pas d'accord. ■

Vincent, 13 ans et demi

Il y a une grande différence entre s'exprimer et parler. Quand un prof nous interroge, on n'a pas le choix, il faut parler et répondre. Mais

donner son avis, expliquer ce qui est important pour nous, ça donne vraiment envie de parler! Raconter sa journée le soir aux parents, quand on est fatigué, on n'a pas forcément envie: je préfère me taire que de m'énerver! ■

Lauriane, 13 ans

J'aime parler des choses importantes, mais pas par SMS. Si c'est avec quelqu'un en qui on n'a pas tout à fait confiance, il peut faire des captures d'écran des messages, et ça peut se retrouver sur Facebook. Je préfère parler

en face ou au téléphone. Surtout sur des sujets privés, des confidences...

Pour qu'il n'y ait pas de preuves! Pour s'exprimer avec quelqu'un sur tous les sujets, il faut avoir une confiance de malade! ■

Maëlle, 13 ans

### Quels sont les mots qui te blessent ? Pourquoi ?

Mes amis ne me jugent pas, même quand ils me parlent franchement. Ça fait du bien d'ailleurs, de temps en temps, d'entendre des critiques. J'ai plutôt peur qu'ils parlent de

moi avec d'autres et qu'ils ne me le disent pas. Si mes amis ont un reproche à me faire, je préfère qu'elles me le disent en face. Ça fait mal quand on parle de nous dans notre dos! ■

Lauriane, 13 ans

Parfois, on ne s'exprime pas par peur de blesser par la parole. Pourtant, c'est important de dire les choses. ■

Apauline, 13 ans

La rumeur, ça fait mal, surtout quand c'est déformé par le jeu du « téléphone arabe »: après il y a encore plus de malentendus, ça crée de la distance. ■

Mathilde, 13 ans

Quand j'ai un problème, ça ne m'aide pas forcément d'en parler. Je préfère me dire que ce n'est pas le pire, que ça va passer... ■

Sébastien, 14 ans

Je préfère le dire quand j'ai un problème, sinon ça reste sur le cœur, ça fait mal. ■

Jacques, 13 ans

### Quelles sont les paroles qui te font grandir, qui te réconfortent ?

Les commentaires ou les conseils d'un prof, ou juste quand il nous suit, c'est encourageant, ça fait plaisir! Les paroles qui font du bien, ça dépend aussi de qui elles viennent. Et il n'y a pas besoin d'en faire des montagnes. ■

Mathilde, 13 ans

À la rentrée, je me suis répétée une phrase d'un copain: « Je vais tous les achever! » C'est pour ne pas désespérer, même si j'ai une mauvaise note, même si je n'ai pas trop d'amis, je me donne du courage. Ça veut dire: « Tu ne lâches pas la corde... » ■

Jacques, 13 ans

Quand on est chez nous, que ça ne va pas bien, on parle avec les copains, on s'envoie des messages. Les amis sentent quand on va mal. Et ça fait du bien de parler avec eux, ça rebooste. On ne se sent pas seul, c'est réconfortant. ■

Maëlle, 13 ans

Les mots qui donnent du courage, ce sont ceux des amis. Une fois, j'étais très triste, j'ai reçu l'appel d'un ami: on est resté trois heures au téléphone.

Il me répétait: « J'ai des pouvoirs magiques: dans pas longtemps, tu ne seras plus triste ». Il a tout fait pour me réconforter. Et quand on a raccroché, ça allait mieux. ■

Lauriane, 13 ans

### Quand vous représentez les autres, est-ce facile d'être porte-parole, d'oser prendre la parole ?

J'ai déjà été déléguée de classe, et j'ai pu être mal à l'aise devant les profs. Je suis partagée: j'ai parfois l'impression de faire la fayotte, et puis, ce n'est pas toujours facile de donner un avis contre les profs. ■

Lois, 14 ans

Comme on les a choisis, on fait confiance aux délégués, on leur donne notre voix. ■

Jacques, 13 ans

J'ai été déléguée, et pour s'exprimer facilement, ça dépend du contexte. On peut avoir peur de dire quelque chose, mais aussi de ce que les profs pourraient faire de notre parole, après. ■

Mathilde, 13 ans

Ce n'est pas facile de ne pas dire ce que les profs nous demandent de ne pas répéter du conseil de classe: on a envie de le partager aux copains, parce que ce sont nos copains! Mais en même temps, les profs nous font confiance... ■

Lois, 14 ans

### Avez-vous toujours besoin des mots pour vous faire comprendre ?

Je m'exprime par le sport. En juin, j'ai vécu un drame. Et ce jour-là, l'après-midi, au rugby, j'ai tout déversé dans les placages: après, j'étais apaisé. ■

Vincent, 13 ans et demi

Je peux m'exprimer par l'écriture – j'ai écrit trois livres – et quand je fais du théâtre. ■

Jacques, 13 ans

J'écris tout ce qui m'arrive sur un papier, sur n'importe quelle feuille qui passe par là. Quand je suis énervée, j'écris des « mots de garce ». Et ça me libère de lâcher ces mots, sinon je pète un plomb! Je préfère les écrire, car les dire en vrai, ça pourrait faire mal aux autres et je n'en ai pas envie. Puis, j'écoute

de la musique joyeuse et je chante à fond! ■

Maëlle, 13 ans

Parfois, ce ne sont pas forcément les mots qui remontent le moral. Ça peut être un geste: la main prise par une copine, des bras sur mon épaule... ■

Mathilde, 13 ans

### Parlez-vous à Dieu ? Pensez-vous qu'il vous parle et comment ?

Je ne parle pas à Dieu. J'ai essayé, ça n'a pas marché, j'ai laissé tomber. ■

Sébastien, 14 ans

Je pense à deux moments où j'ai pu communiquer avec Dieu. À ma première communion, je regardais un vitrail et j'ai senti comme son regard sur moi. Et une autre fois, ça allait mal, et j'ai fait un rêve où je voyais un chemin sombre, et j'ai compris ou entendu, je ne sais pas très bien, cette phrase: « Viens, on prend la route... » ■

Jacques, 13 ans

Quand je prie, j'ai l'impression de communiquer avec Dieu: je sais qu'il m'entend, même s'il ne me répond pas. ■

Apauline, 13 ans

Propos recueillis par Clotilde Pruvot

Merci aux 4/3<sup>e</sup> du collège Sainte-Marie de Clamart (92)