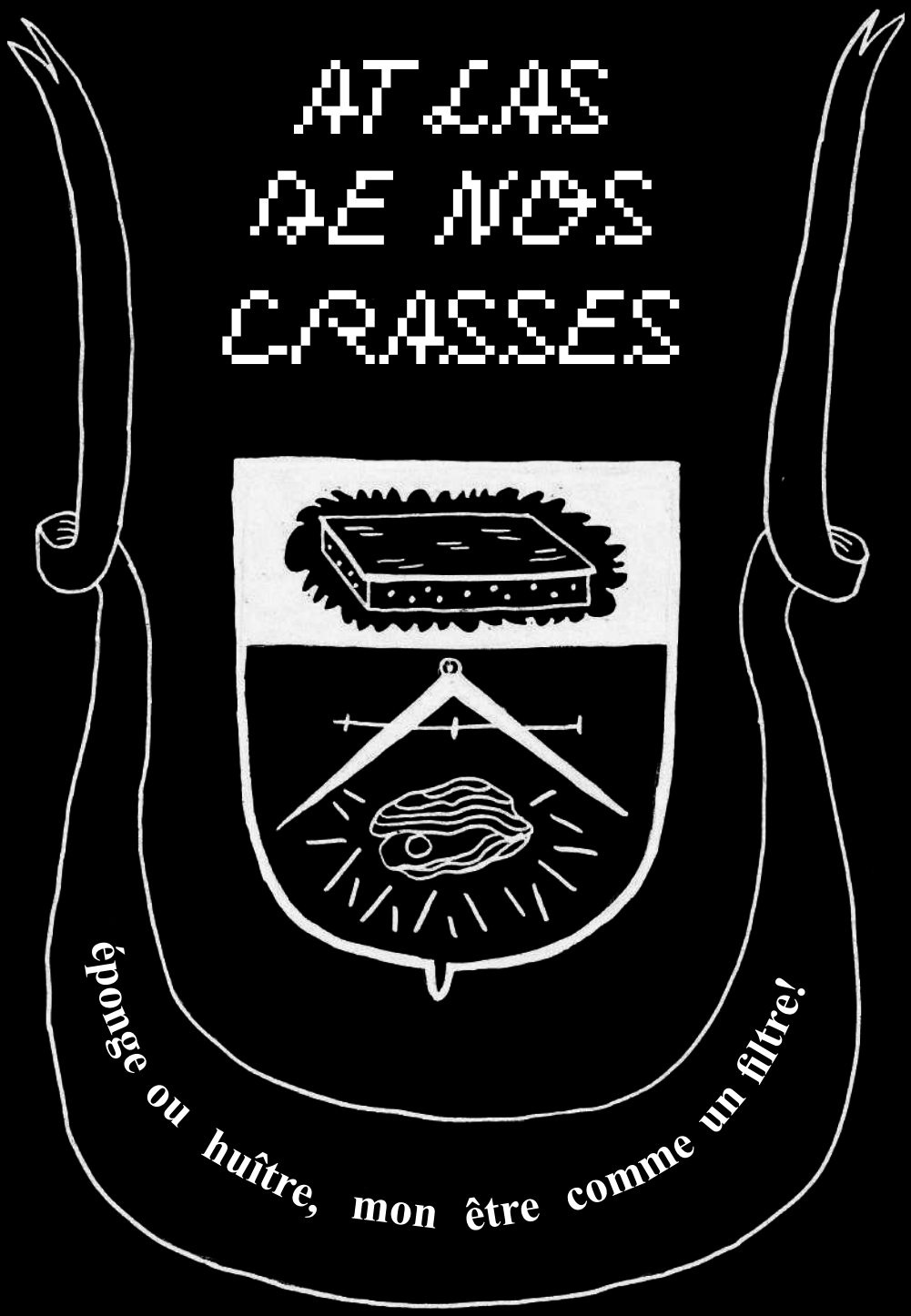
AT LAS DE NOS CRASSES

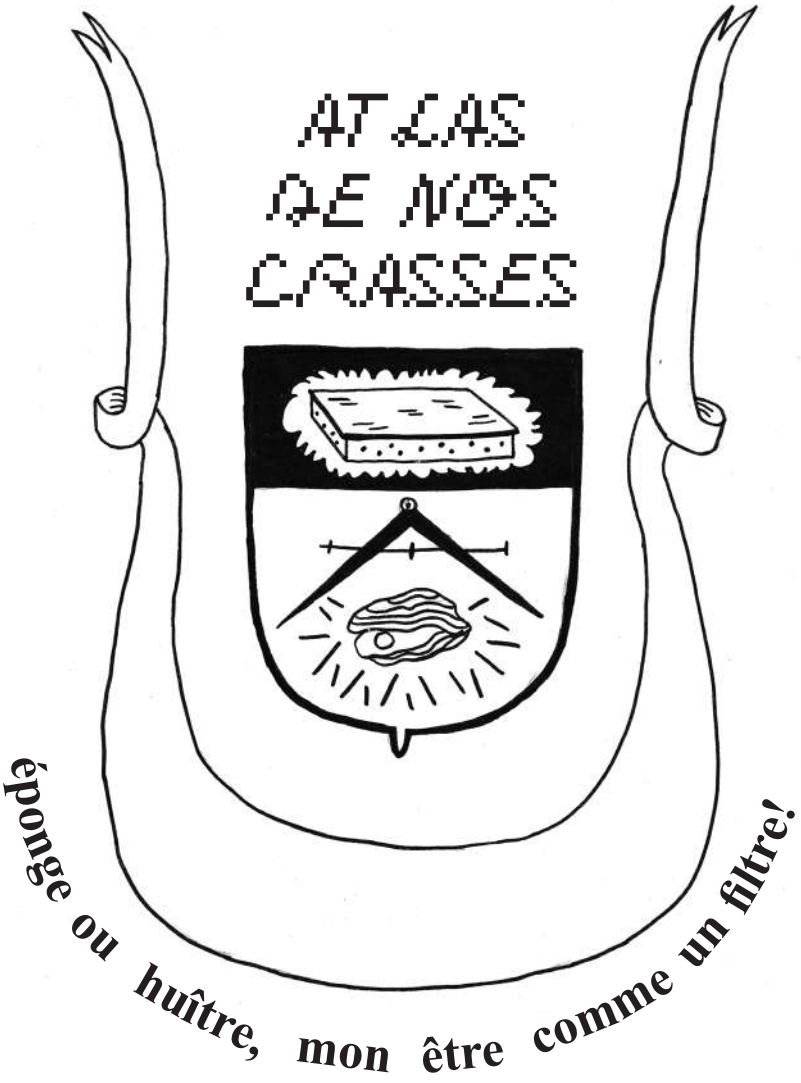


sentimentale foule

Production : Sentimentale foule
A partir de *L'éponge et l'huître* de Dominique Roodthooft, Le Corridor

Conception de l'atelier de cartographie : Inès Cassigneul
Conception graphique : Maïlis Michel
Typographie «Phosphène Font» : Jeanne Saliou

Merci aux participantes de l'atelier mené au Corridor (octobre 2020), ainsi qu'aux étudiant.es de première année de Licence Infocom de l'Université Rennes 2, cours de méthodes et techniques d'écriture (janvier-avril 2021).


ATLAS
DE NOS
CRASSES
éponge ou huître, mon être comme un filtre!

CRASSE, subst. fém.
1. Couche apparue à la surface d'une chose.
2. Une ambiance malpropre et/ou misérable.
3. Une action moralement inavouable et que subit un partenaire.

Trésor de la langue française

Introduction:

Pourquoi un Atlas de nos crasses ? Les ouvrages consacrés au traitement des crasses sont de plus en plus nombreux. Mais à ce jour, aucun d'entre eux ne les a envisagé sous un angle cartographique. C'est cette lacune que nous avons voulu combler. Notre entreprise de connaissance est subjective et sensible : les cartes collectées dans cet atlas sont imaginaires, chacune d'entre elle trace un récit d'expérience.
Ni ouvrage exhaustif, ni entreprise scientifique, cet atlas a été conçu comme un assemblage de témoignages. Nous avons en effet enquêté auprès de volontaires, et leur avons transmis des outils de cartographie (protocole d'écriture et de dessin) afin qu'ils et elles racontent leurs crasses. Certaines des crasses sont imaginaires ou inventées, quand d'autres appartiennent au vécu. L'accent est mis sur la part narrative de la cartographie. Raconter une histoire n'est-elle pas une des meilleures façons de transmettre la connaissance ?
Ce travail repose sur la question : « que faire des crasses qui nous traversent ? », posée par Dominique Roodhtooft en 2020. A partir de la métaphore de l'éponge et de l'huître, deux des animaux filtrants (l'un se gorgeant d'eau et l'autre créant sa perle) elle a souhaité interroger et activer le concept de filtrage : à quoi fait-on attention, que choisit-on de garder, d'éliminer ou d'ignorer dans ce qui nous traverse ? Suis-je plutôt un filet de pêche qui ne capture que ce qui lui convient, une station d'épuration qui bloque ce qui ne lui convient pas ou un filtre qui laisse passer les flux tout en tentant de les infléchir vers ce qui favorise la vie ?

Parler de nos crasses, en retracer les multiples parcours et créer des cartes pour les raconter nous a semblé être une bonne entreprise de filtrage. Nous pensons que ces cartes peuvent ensuite constituer de formidables outils d'orientation pour quiconque cherchant à « infléchir qui favorise la vie ». Nous sommes aussi conscientes des limites de cet ouvrage. Les cartes ayant été réalisées dans le cadre d'ateliers au Corridor (Liège) et avec des élèves de première année de l'université Rennes 2, il n'est pas possible en quelques pages de présenter un tableau complet de toutes les crasses, et les données assemblées sont partielles et contradictoires. Représentation momentanée d'un ensemble d'histoires inépuisables, cet atlas est provisoire et inachevé. Il n'est que la trace d'une enquête en cours.

Sentimentale Foule, 2021

Pour que chacun·e trouve ici ce qu'il ou elle cherche et évite ce dont il ne veut pas, les titres des cartes sont suivis de symboles. Ces symboles sont des guides d'orientation dans l'infini monde des crasses, ils indiquent la nature ou les inflexions propres à chaque carte.

Relation affective .....
Environnement, lieu .....
Objet, souvenir .....
Corps .....
Animaux .....

Sommaire:

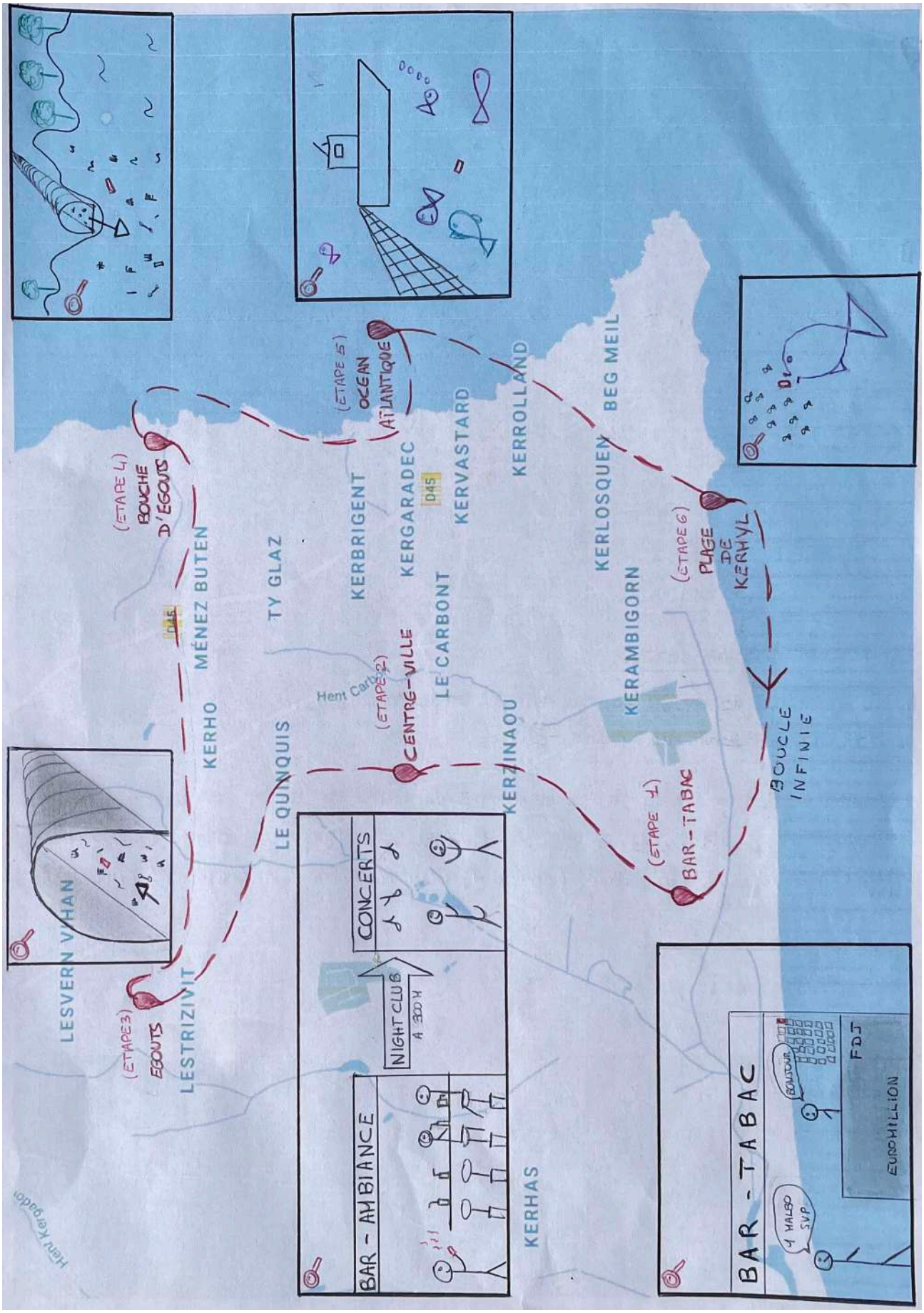
Introduction: 2
Cartes narratives: 10

Parcours d'un mégot 12
Le sac à tâches 14
Voyage à travers le temps..... 16
Jardiner avec le bleu..... 17
Le voyage du crasseux 18
Le parcours de la crasse joyeuse..... 20
De mauvais poil 22
L'emprisonnement par la phobie..... 24
Le métro 25
Promenons nous dans les bois..... 26
Les objets accumulés 27
Bora Bora 28
La guerre d'Algérie..... 30
La crasse des émotions..... 32
La vengeance 33
L'île de la déprave..... 34
Regrets 35
Les doudous 36
Une amie toxique 38
Le harcèlement scolaire 39
L'année de 4ème 40
Il était une fois Hugo..... 42
La reflexion 44
La pollution marine par le plastique 45
Le sacrifice 46
Une expérience scolaire compliquée 47
Le centre d'enfouissement 48
Le viol conjugal 50
Le stress des examens 51
Kiki: le chat fourbe 52
La trahison 54
L'hippocampe de l'angoisse..... 56
Se faire poser un lapin..... 58
À la découverte des coups de soleil 59
L'acné..... 60
Alzheimer..... 62
La trahison 63
Ma crasse 64

La crasse du corps 66
Crasse de Walder Fray faite aux Stark - «Games of Thrones» 67
Le métrobe 68
Les lézards 70
La transpiration 71
La dé-fête 72
Pieds nus 74
Pour pouvoir se sentir chez soi ailleurs 76
Où part le temps? 77
Îla Nervosa 78
La crasse de mes colocs 80
La nostalgie 82
La crasse de la sueur 83
VIVRE 84
Métaphore de mes nuits en île selon différentes situations 86
Le sixième continent de plastique 88
Horloge de l'insomnie 89
La boîte de nuit 90
La vieillesse 91
Crasse témoin d'un jeudi étudiant 92
La balade du mépris 94
L'évolution de la fuite de ma voiture 95
Cigarette Land 96
Parcours de vie d'un chewing-gum 98

Annexes: 100

Cartea naratiunea



Cartographe : Léa Castric

Parcours d'un mégot

Annexe: A

LE PARCOURS DU MÉGOT - LA CRASSE

Point-étape du parcours

Trajet du mégot

Zoom sur le point-étape

LE mégot

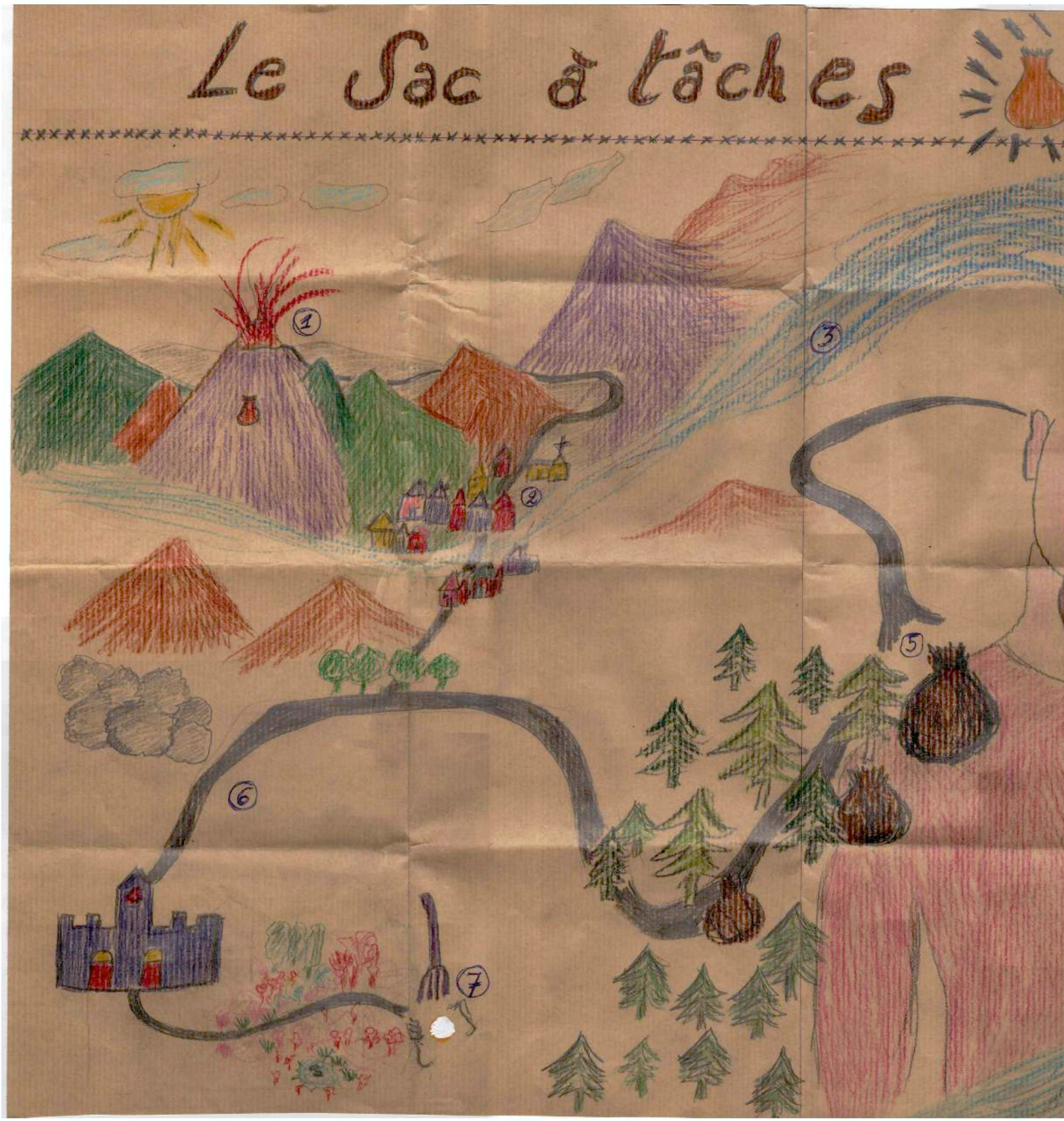
Déchets des égouts (brosse à dents, coton-tige, chewing-gum, mégots...)

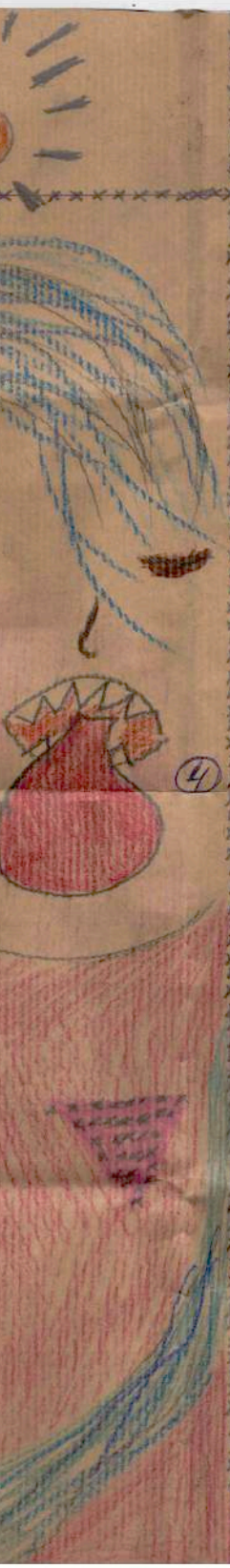
Explications supplémentaires :

Ce symbole représente le mégot dont on retrace le parcours. Il est présent dans chaque zoom des points-étapes.

•La dominance de la couleur noire a pour but de mettre en lumière le parcours (en

•On retrouve l'idée d'une boucle infinie. Pendant que le poisson avale le mégot, le jeune homme est au tabac (étape 4) pour rachoter un paquet de cigarett


Le Sac à tâches
1
2
3
5
6
7



Je travaillais dans le jardin me servant la liste des petites tâches dédiées à mon entourage. Je fis oublier de laver le bavoir, retirer la lettre, les fumées à donner, le cadeau d'anniversaire, ranger... Quand je marchai sur un rateau !

A bonnée, je me retrouvai dans un monde où ma liste devint un sac à tâches

(1) De la montagne roulée à la vallée

(2) Les villageois gonflent le sac de leurs demandes personnelles

(3) Le vent enfonce le sac sur une rivière tumultueuse menant au pays

(4) Le géant prend le gros sac qui ne veut pas rentrer dans son istinoc le sac se débat, remonte vers le nez, sort par l'oreille

(5) Enrobé de cirrimen sombre et moelleux, le sac roule sur un sentier menant à un bois. La cire d'oreille au pouvoir magique grignote le sac qui diminue de taille, comme en écoute partielle de son contenu.

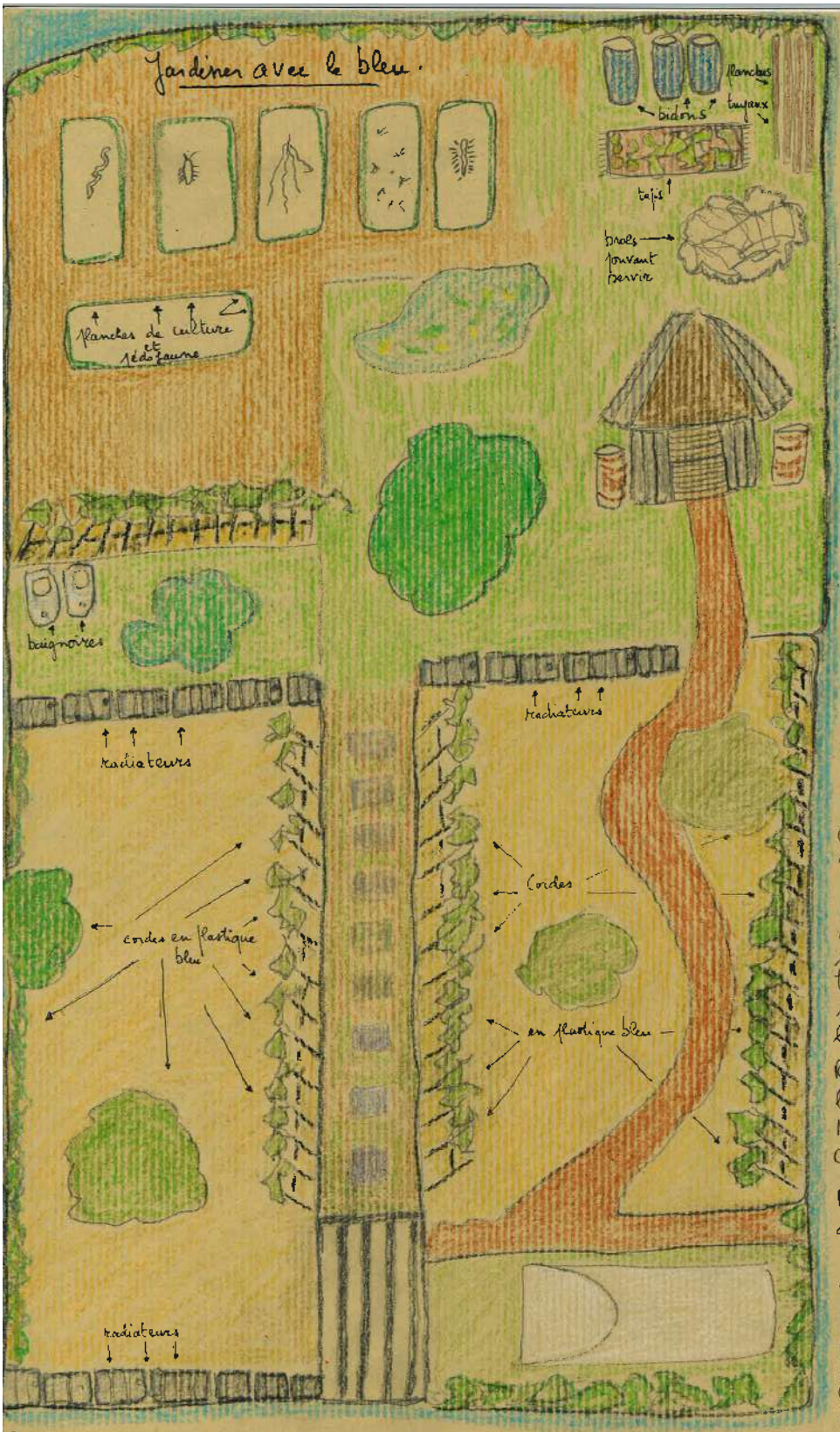
(6) La boule devenue plus petite arrive dans le jardin d'un château

(7) Le jardinier du palais suivit la boule encore fumante avec sa fourche. La boule-sac éclate laissant apparaître une perle. A ce moment, je sors de mon étonnissement, étendue dans l'herbe et aperçevant une belle lumineuse : la perle ! Je l'emporte dans ma maison, me couche sur le sofa et entre en douce contemplation de la perle qui me ramène à moi !

Cartographe: Charlie Puissant

Voyage à travers le temps: la poussière témoin de l'évolution de la ferme familiale

Annexe: A



C'est un jardin, façonné avec les moyens du bord, avec ce que d'autres ont jeté aux ordures : radiateurs, baignoires, sommier, bidons, vieux tapis, cordes plastique...

Il est beau, de la beauté des petits moyens. Mais rempli de crasses, aussi.

L'une de ces crasses hante la jardinière : les minuscules fibres tombées des cordes de plastique bleu qui attachent les vignes, les tuteurs des arbres, tout ce qui dans le jardin demande support, maintien.

Elles se déposent sur le sol, ces fibres plastiques, se mêlent à la terre qui reçoit ainsi la traîtresse de la pétrochimie à des kilomètres de sa source.

Il faut de 100 à 1000 années pour que se dégrade le plastique et toujours, il y a un reste.

A hauteur du jardin, comment faire avec et que faire de ces fibres ?

D'abord, dénouer les cordes plastiques, les remplacer par d'autres matières qui pourront retourner à la terre sans la souiller.

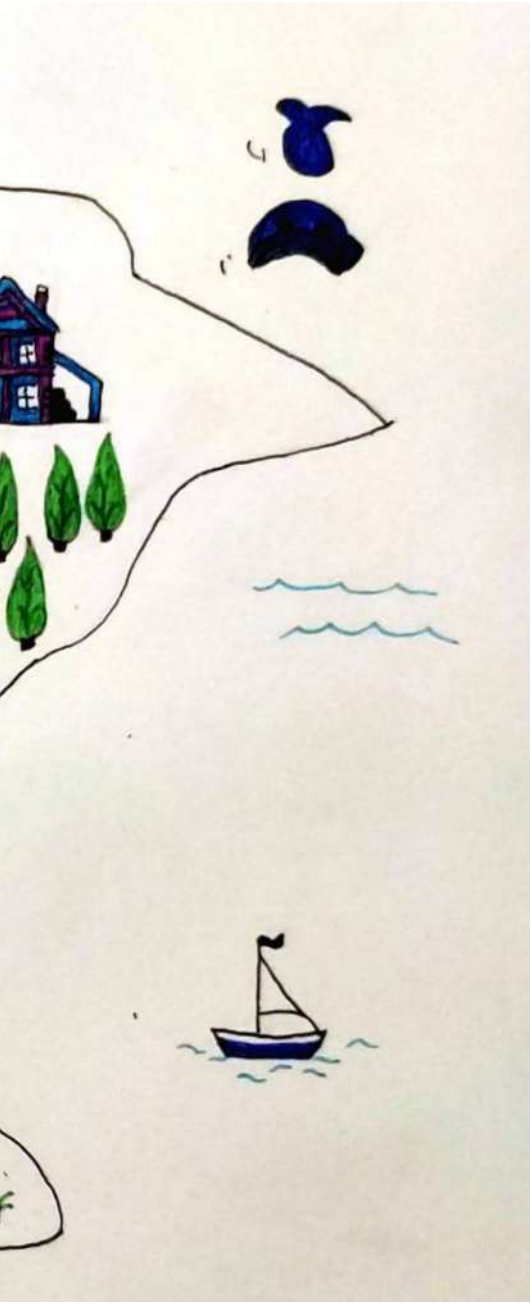
Ramasser patiemment les fibres mêlées au sol. Ne pas se décourager, continuer et continuer.

Rassembler les récoltes dans un bocal, un beau bocal transparent pour quand même profiter du beau bleu des cordes.

Mettre ensuite une étiquette avec l'inscription suivante : cordes plastiques, années 2020.

Penser aux jardinières - de 3 à 30 générations - qui te succéderont peut-être sur ce petit morceau de terre en attendant qu'il n'y ait plus qu'un reste de poubelles plastiques dans le bocal. Et puis, sourire à l'impermanence des êtres et des choses.

Sèche
Montagne
Lac
Sarson
Forêt de
croquettes



- Le chat (le crasseux) part de chez lui où il est maltraité. C'est donc maigre et sale qu'il débute son voyage pour trouver une nouvelle famille
- Sur son chemin il découvre une forêt remplie de croquette et s'arrête manger
- Un petit peu plus loin il aperçoit un lac et décide de s'y baigner pour se nettoyer. C'est donc propre et trempé qu'il continue son aventure
- En pleine montagne le vent souffle très fort ce qui permet à son pelage de sécher
- Le chat, maintenant tout propre, est accueilli par une nouvelle famille

= Forêt

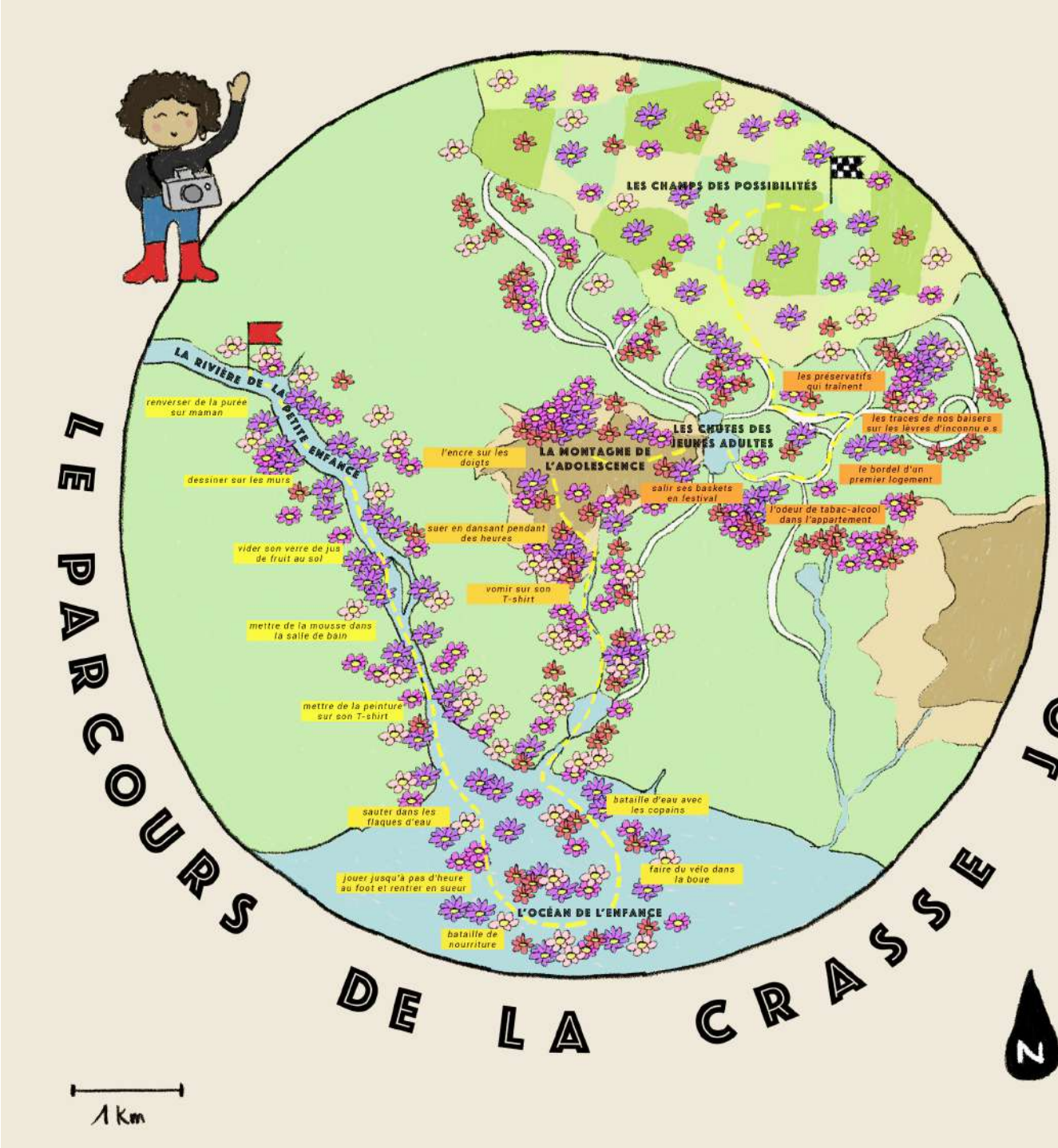
= Parcours du chat

= Dune

= Vent

= Montagne

= Sable



Cartographe: Mélanie Pottier

Le parcours de la crasse joyeuse

"La crasse joyeuse" a un but qui lui tient à coeur et qu'elle exécute comme une mission : rendre la vie des gen.te.s qu'elle croise plus amusante. Elle est souvent synonyme de bêtises, mais ce sont souvent les bêtises qui deviennent de bons souvenirs. Elle est souvent présente dans les anecdotes que l'on se raconte : la fois où Charly a renversé son petit pot de purée à la carotte sur Maman ou la fois où Kilian et Chloé ont joué avec de la peinture sur les murs.

LÉGENDE

1- LA RIVIÈRE DE LA PETITE ENFANCE

2- L'OCÉAN DE L'ENFANCE

3- LA MONTAGNE DE L'ADOLESCENCE

4- LES CHUTES DES JEUNES ADULTES

ARRIVÉE - LES CHAMPS DES POSSIBILITÉS (LA VIE ADULTE)

dessiner sur les murs — *Une crasse*

LA MONTAGNE DE L'ADOLESCENCE — *Une étape du parcours de la Crasse joyeuse*

Départ et arrivée

Zone végétale

Océan, rivière, ruisseau, lacs

Reliefs

Chemin

Chemin parcourus par la Crasse joyeuse

Champs des possibilités

Joie

Découverte

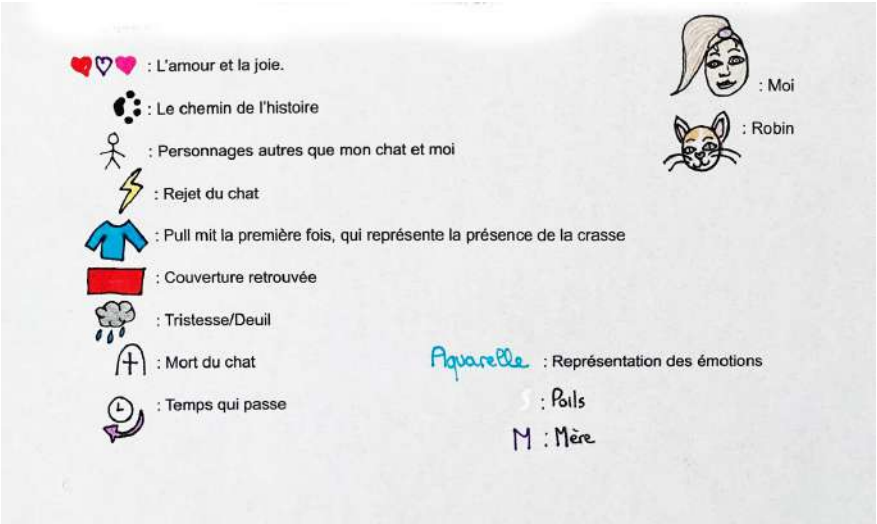
Peur

Sérénité

Cartographe: Ilona Commerly

De mauvais poil

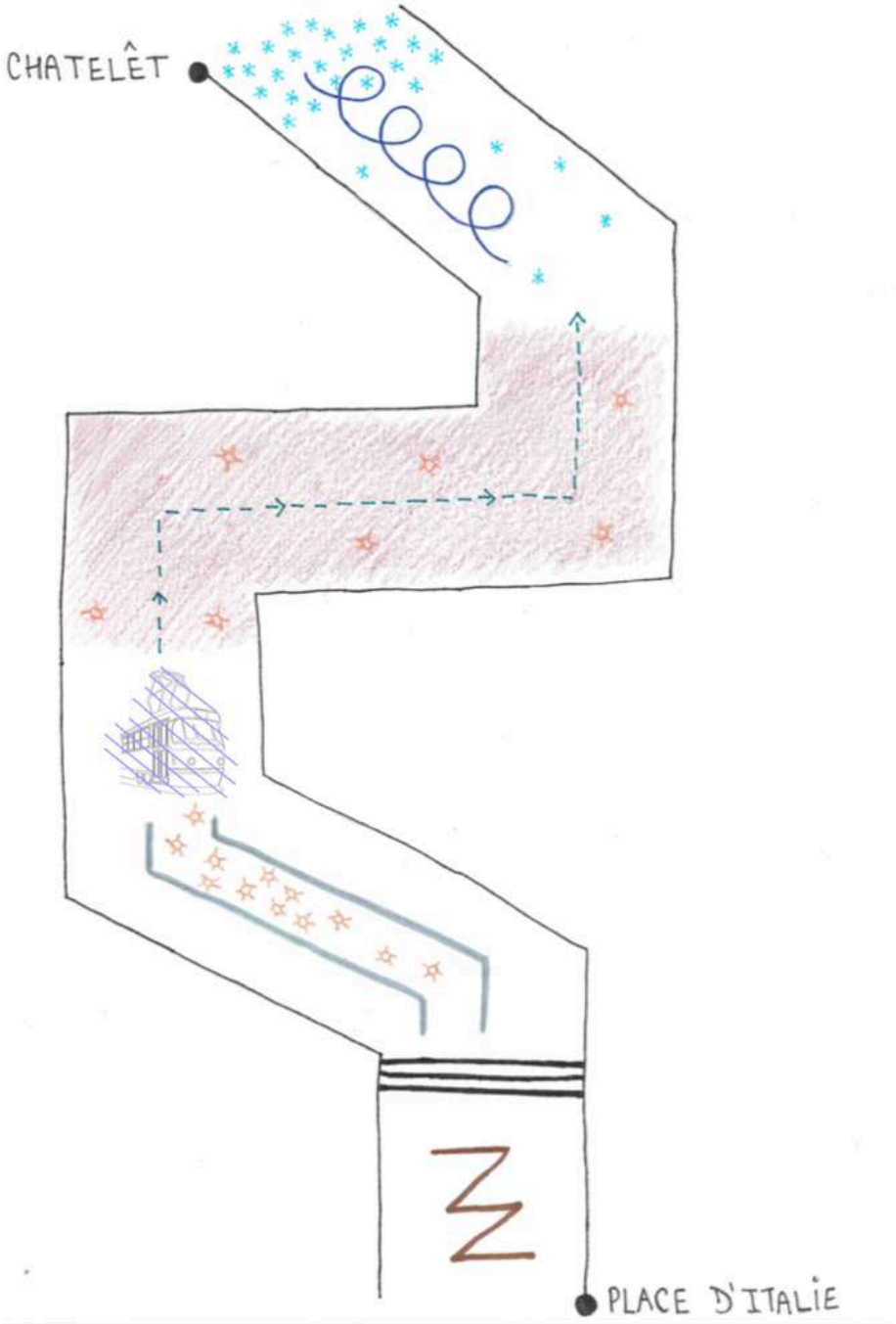
Annexe: B


: L'amour et la joie.
: Le chemin de l'histoire
: Personnages autres que mon chat et moi
: Rejet du chat
: Pull mit la première fois, qui représente la présence de la crasse
: Couverture retrouvée
: Tristesse/Deuil
: Mort du chat
: Temps qui passe
: Moi
: Robin
Aquarelle : Représentation des émotions
: Poils
M : Mère

Cartographe: Leïla Dunas

L'emprisonnement par la phobie

Annexe: C


CHATELÊT
PLACE D'ITALIE

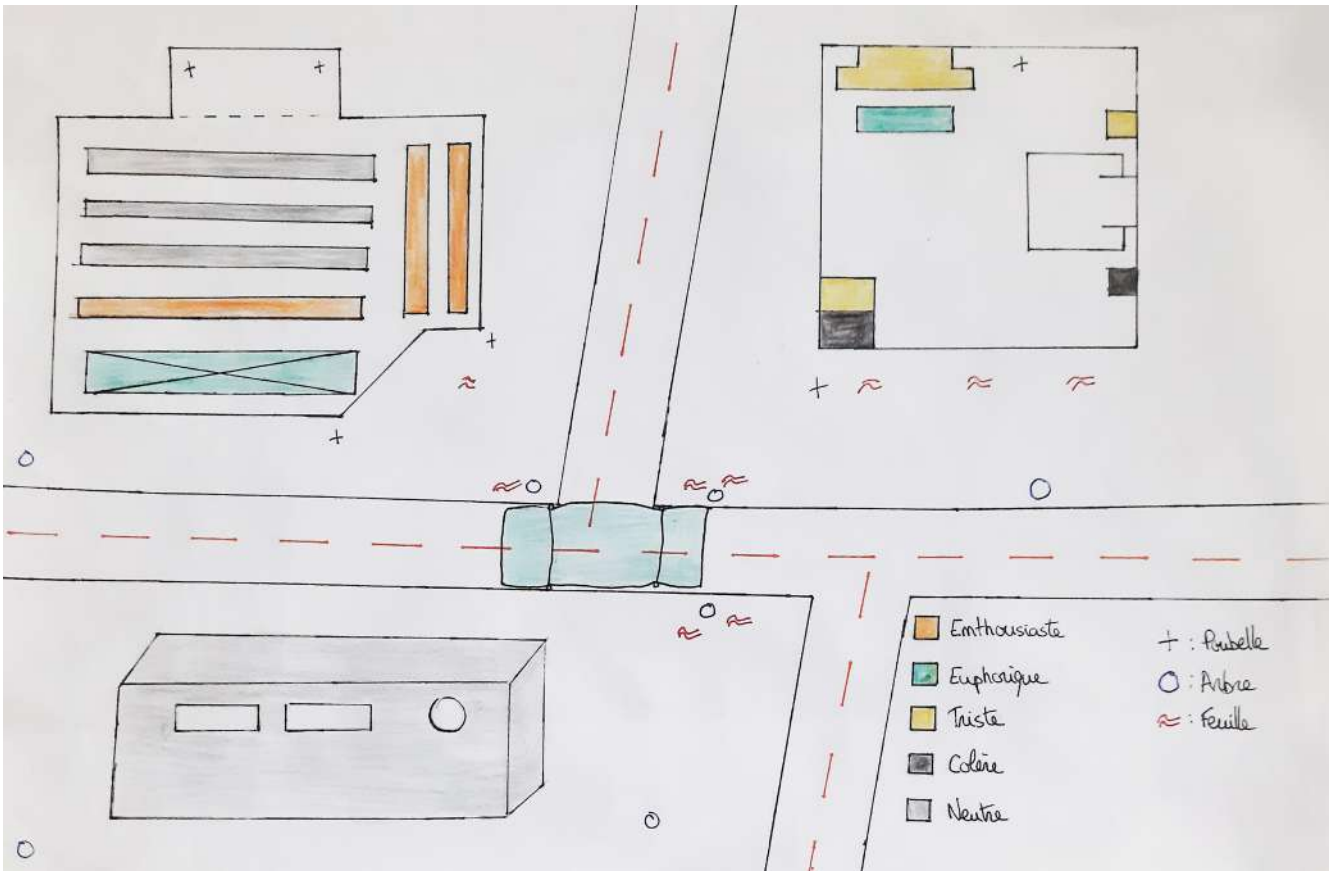
LÉGENDE

ESCALIERS
PORTIQUES DE SÉCURITÉ
COULOIRS
AIR CHAUD
MÉTRO (TRAIN)
TRAJET
SENSATION D'ÉTOUFFEMENT
SENSATION D'ENFERMEMENT
SORTIE DU MÉTRO
AIR FRAIS

Cartographe: Hugo Dubré

Promenons nous dans les bois

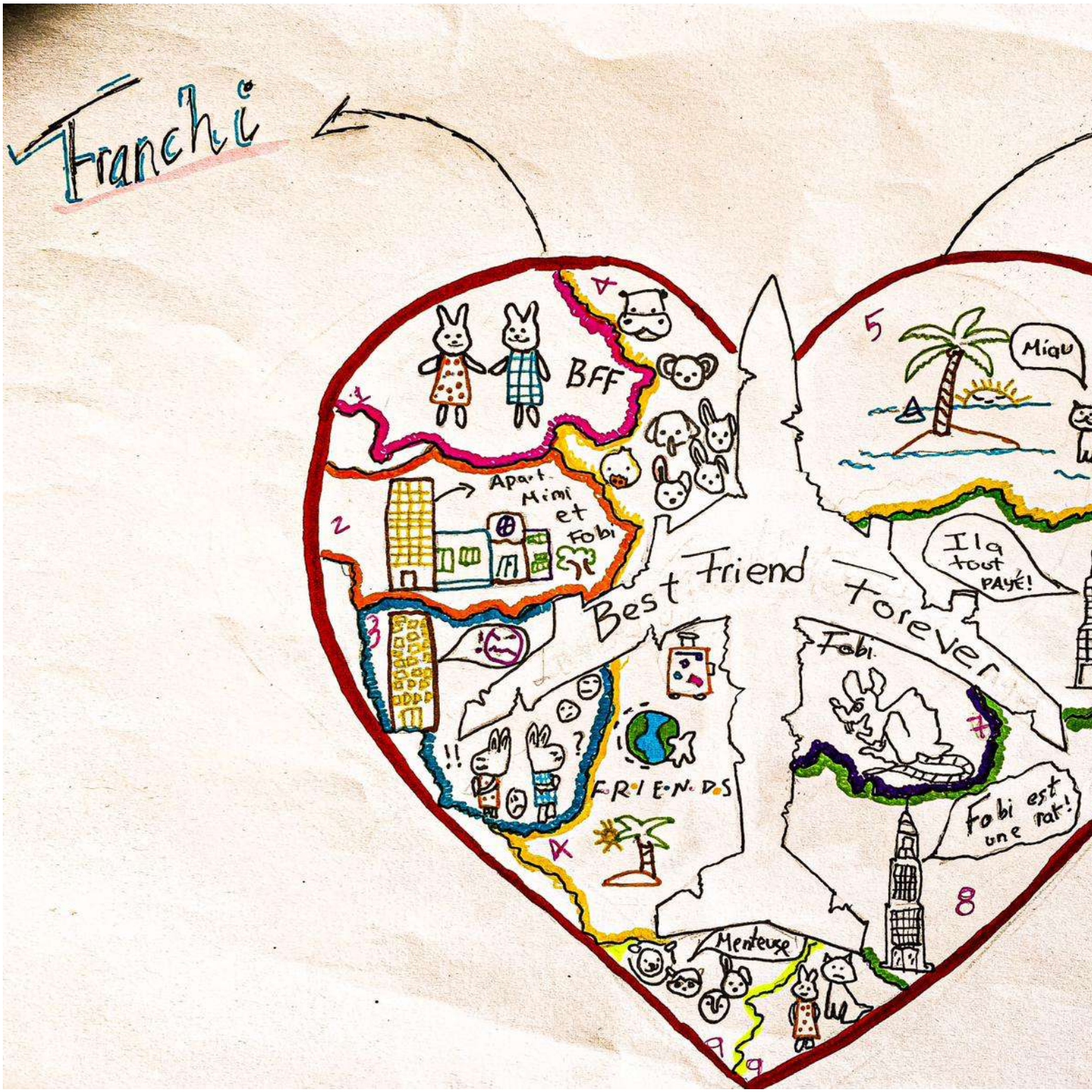
Annexe: D



Cartographe: Florian Zanger

Les objets accumulés

Annexe: D



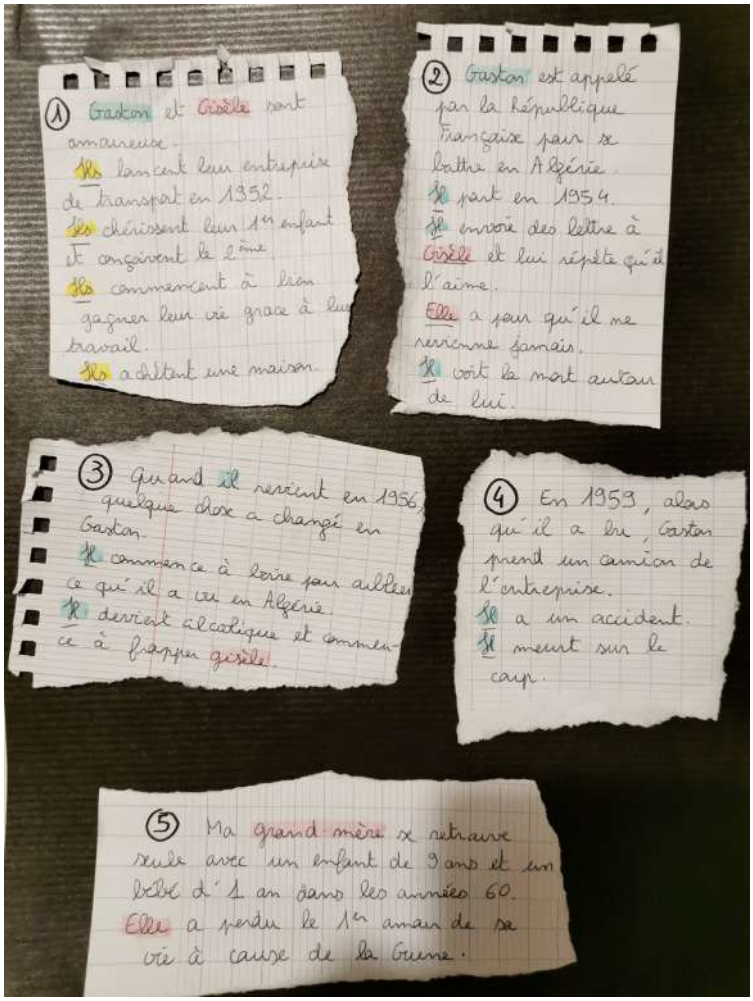
Cartographe: Sofia Vargas

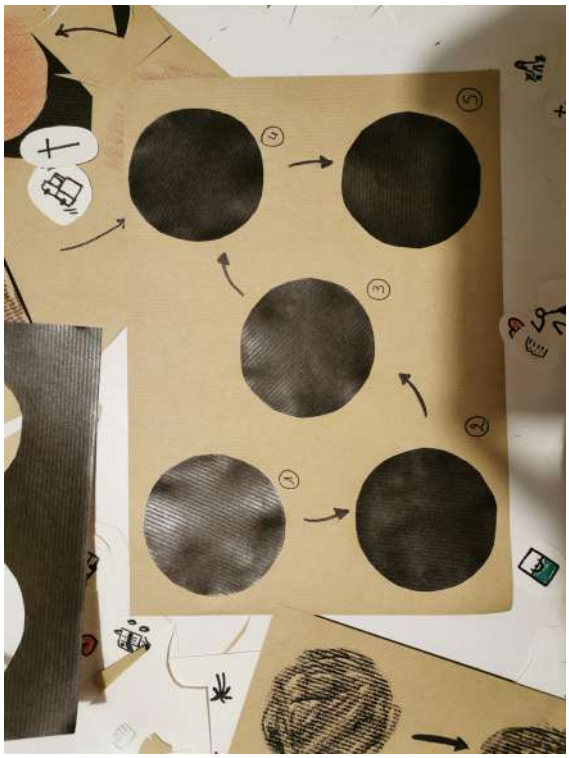
Bora Bora

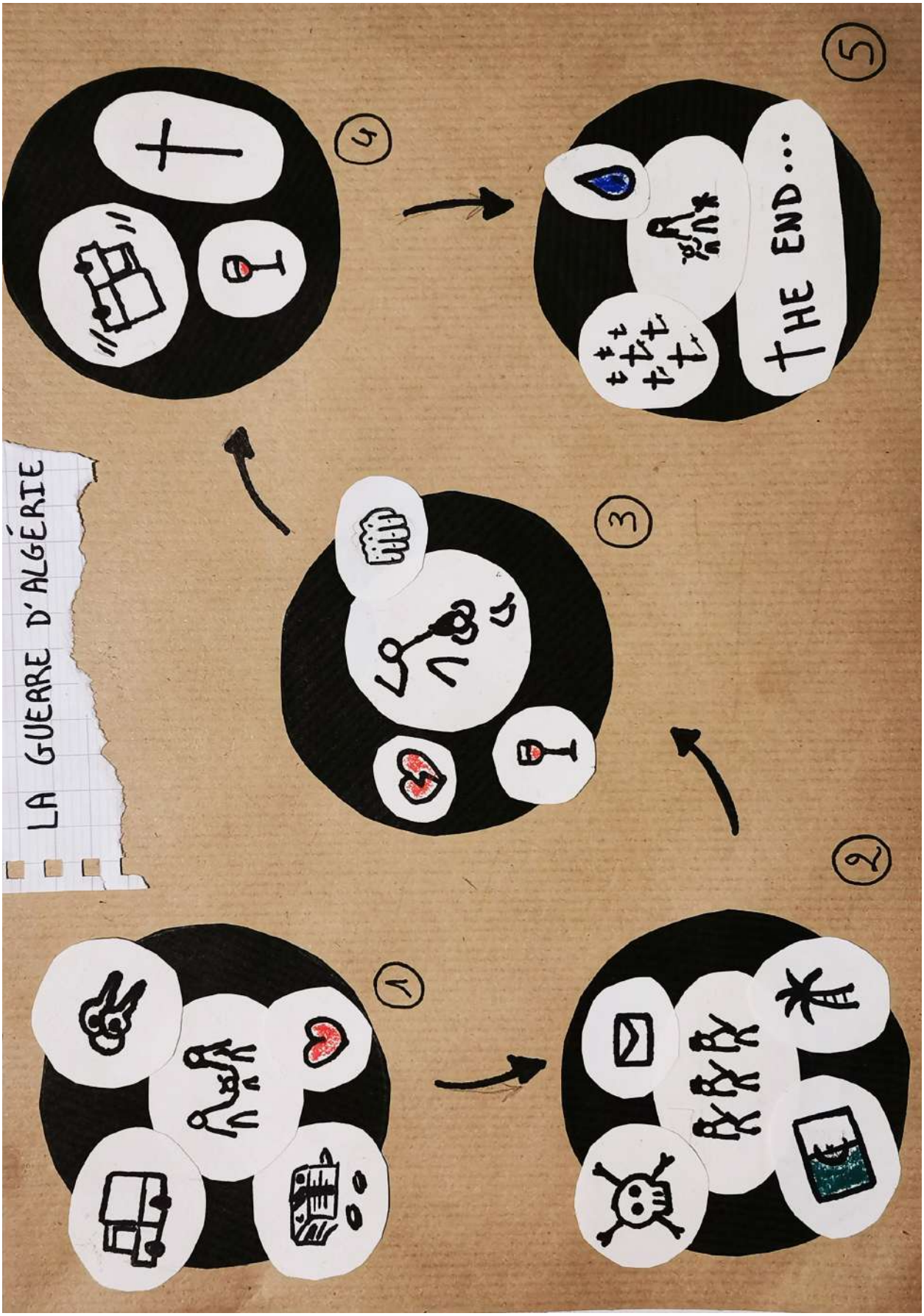
Annexe: E

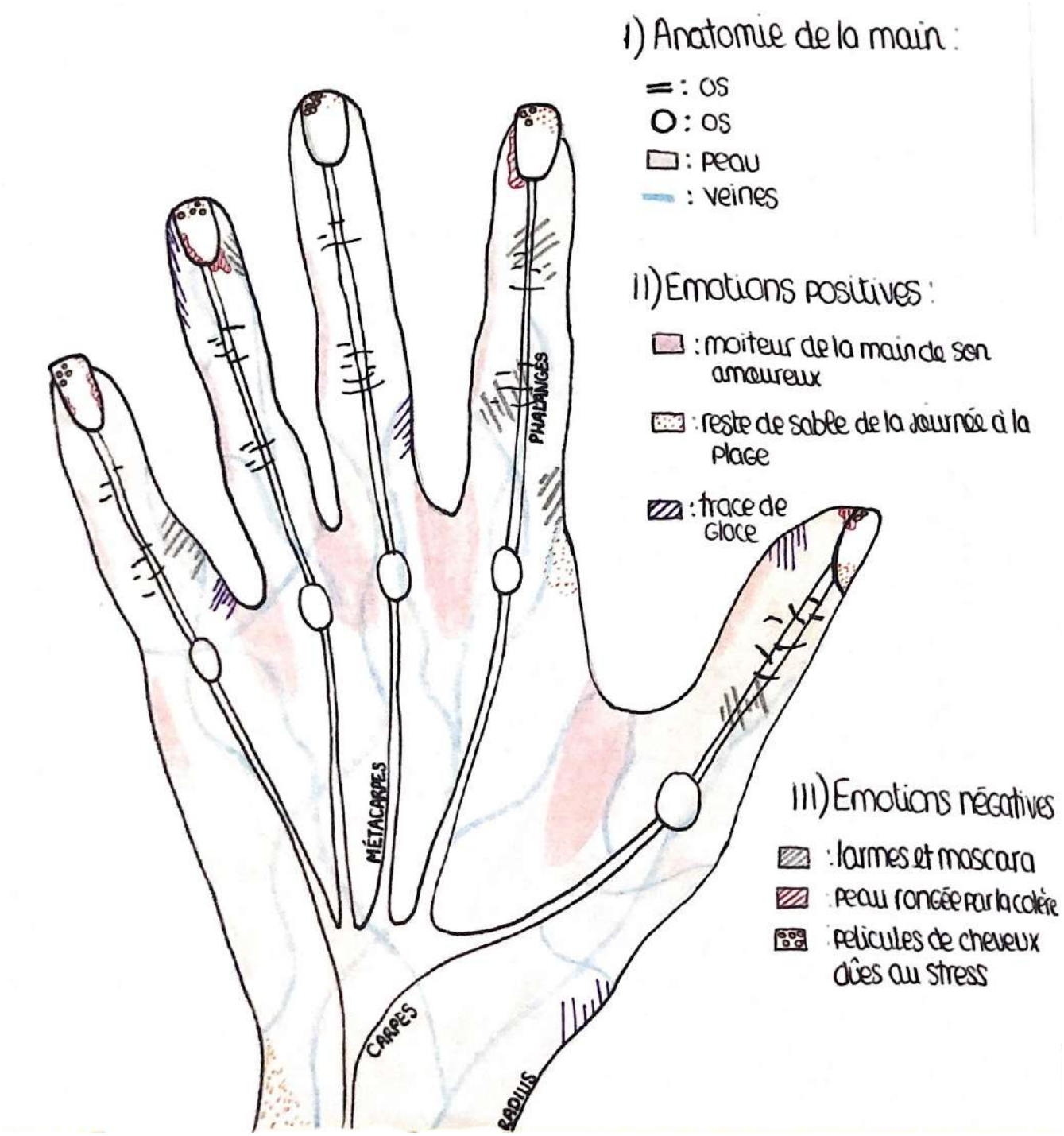
Explication des couleurs

Rose - cette couleur montre l'amitié qui était très jolie au début
Orange – Quand elles se déménagent ensemble
Bleu foncé – Quand elles ont commencé à se disputées
Jaune – Le voyage qui ils ont fait avec ses amis.
Vert – Quand ils se disputent à l'hôtel
Violet foncé – Quand Fobi se transforme en rat
Violet foncé - La séparation de Mimi de tous ses amis


① Gaston et Gisèle sont amoureux.
Ils lancent leur entreprise de transport en 1952.
Ils chérissent leur 1er enfant et conçoivent le 2ème.
Ils commencent à bien gagner leur vie grace à leur travail.
Ils achètent une maison.
② Gaston est appelé par la République Française pour se battre en Algérie.
Il part en 1954.
Il envoie des lettre à Gisèle et lui répète qu'il l'aime.
Elle a peur qu'il ne revienne jamais.
Il voit la mort autour de lui.
③ Quand il revient en 1956, quelque chose a changé en Gaston.
Il commence à boire pour oublier ce qu'il a vu en Algérie.
Il devient alcoolique et commence à frapper gisèle.
④ En 1959, alors qu'il a bu, Gaston prend un camion de l'entreprise.
Il a un accident.
Il meurt sur le coup.
⑤ Ma grand mère se retrouve seule avec un enfant de 9 ans et un bébé d'1 an dans les années 60.
Elle a perdu le 1er amour de sa vie à cause de la Guerre.




LA GUERRE D'ALGÉRIE
1
2
3
4
5
THE END...


I) Anatomie de la main :
= : os
O : os
: peau
: veines
II) Emotions positives :
: moiteur de la main de son amoureux
: reste de sable de la journée à la plage
: trace de glace
III) Emotions négatives
: larmes et mascara
: peau rongée par la colère
: pelicules de cheveux dûes au stress
PHALANGES
MÉTACARPES
CARPES
RADIUS

Je sais je n'aurai pas dû m'en mêler, ce n'était pas mes histoires. Je peux comprendre que Mattéo l'ai mal pris surtout que ce n'étais pas quelque chose de très agréable sur lui !!! 😐

ba oui il a eu raison de se venger !😉

Pour moi je n'ai rien fait de mal, j'ai juste posé une question à Evan. C'est pas comme si je l'avais dis à tous le monde 🤔 Sa vengeance était disproportionnée par rapport à ce que j'ai dis. Sur le coup je n'avais même pas compris que cela venait de ça, tellement c'était futile pour moi... 🌹

ouais mais toi tu t'en ai bien sortie dans l'histoire !!🤔

Tu te fous de moi ??!! Tout le monde m'a tourné le dos, je n'avais plus personne, Jade et mes amis ne voulaient plus entendre parler de moi 😢

Tu sais ce que c'est de manger toute seule ? Avoirs les yeux braqués sur toi ? Entendre rire dans les couloirs ? Je crois que la seule solution c'est de marcher tête baissée, je voulais qu'on m'oublie.

de toute façon tout le monde sait que c'est Mattéo et moi qui avons crées les messages. 😑

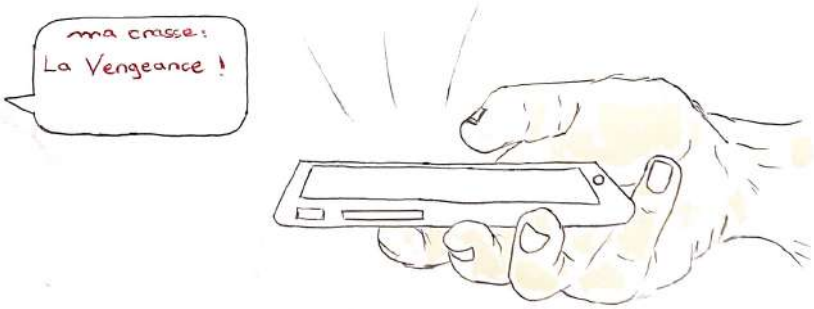
j'avoue que c'était pas cool de créer une conversation où tu révélais le secret de Jade. C'était débile.

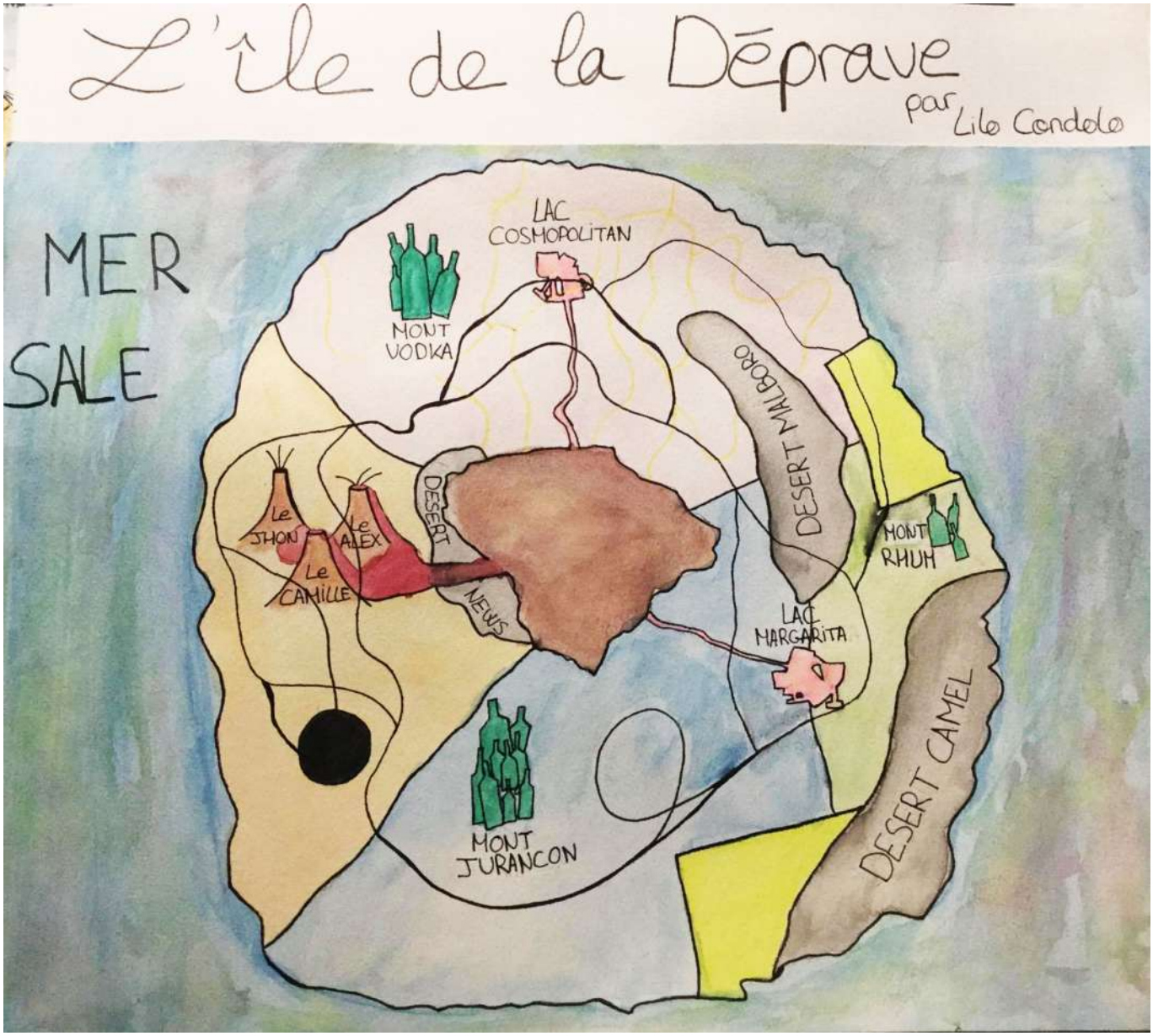
C'est vrai mais le principal c'est que Jade a finit par me croire et mes amies aussi. Hier, les filles m'ont invité au cinéma 😊

Merci les gars, grâce à cette histoire, j'ai retenue deux leçons : 1) je ne me mêlerai plus des affaires des autres. 2) à l'avenir, je ferais plus attention aux MENTEURS qui m'entourent. Maintenant que la vérité a éclaté, tout le monde a vu votre vrai visage, celui de menteur et de manipulateur, alors j'ai qu'une question : ça fais quoi de manger tout seul ? 😎

Distribué

iMessage

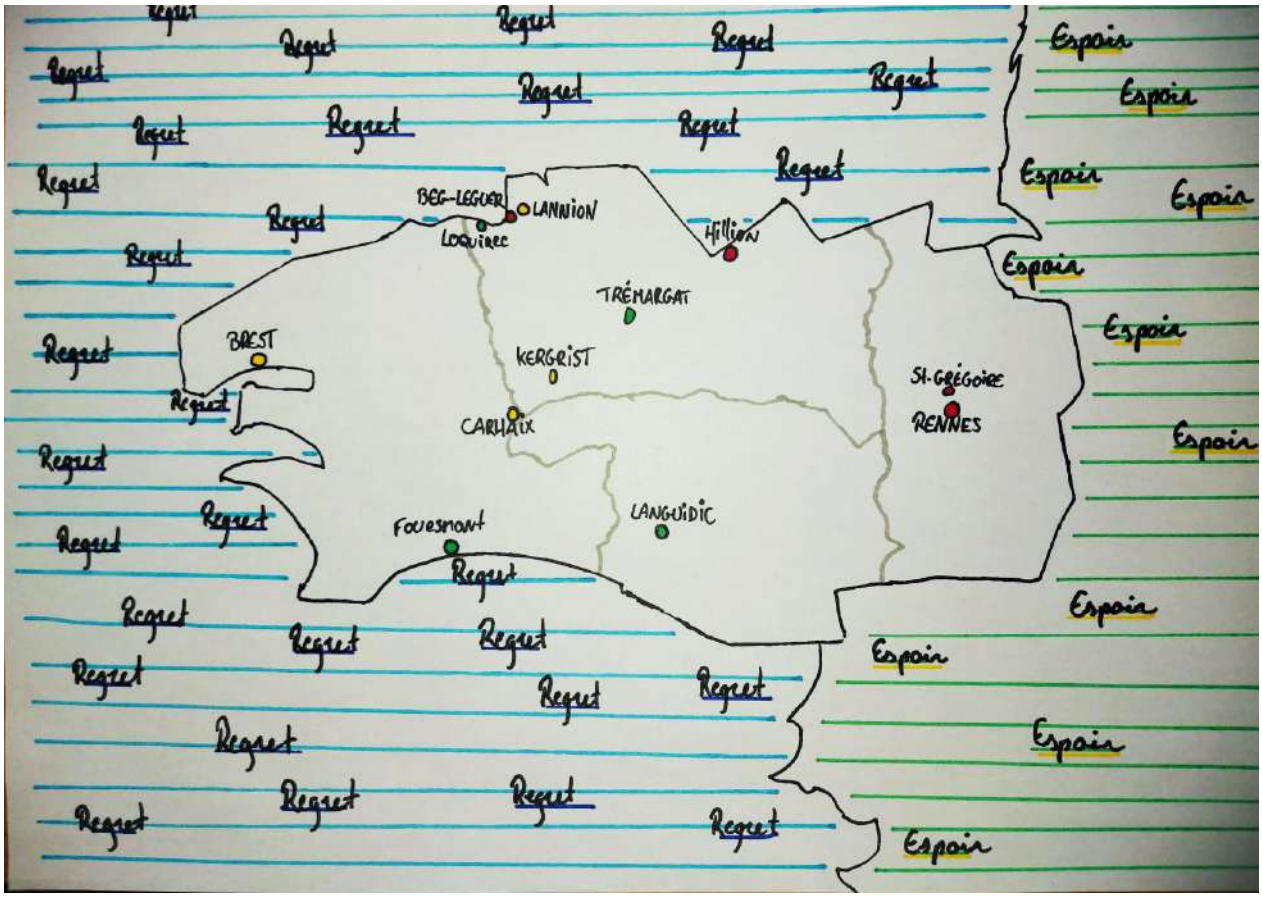




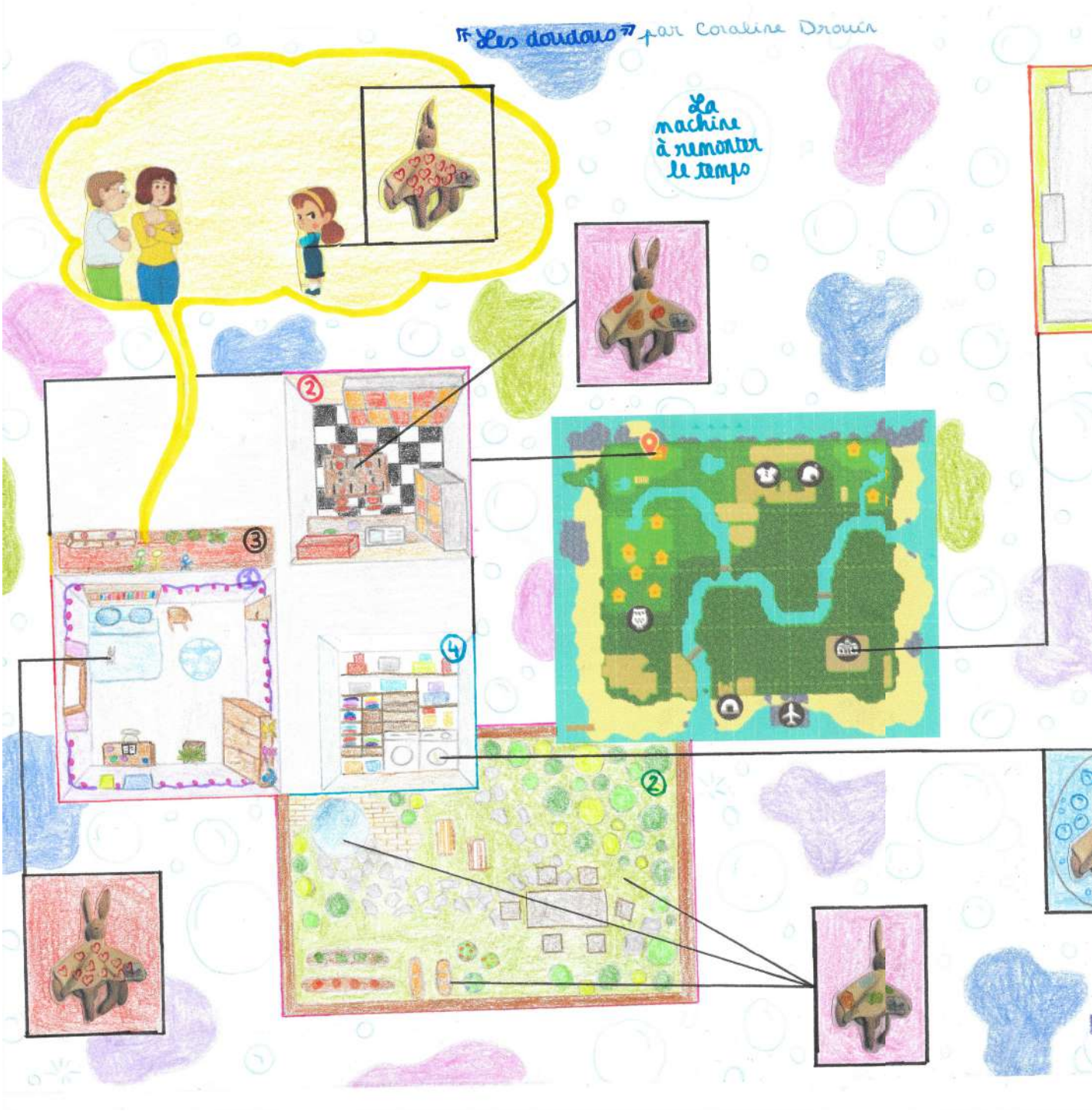
Cartographe: Lila Condolo

L'île de la déprave

Annexe: F


Regret
Espoir
BEG-LEGUER
LANNION
LOQUIREC
Hillion
TRÉMARGAT
BREST
KERGRIST
ST-GRÉGOIRE
RENNES
CARHAIX
LANGUIDIC
FOUESNANT

LÉGENDE :
Petit regret
Regret moyen
Gros regret
BREST Villes
Regret Mer et vagues de regret
Espoir Terre et lueur d'espoir



Cartographe: Coraline Drouin

Les doudous

Annexe: G

Couleurs :

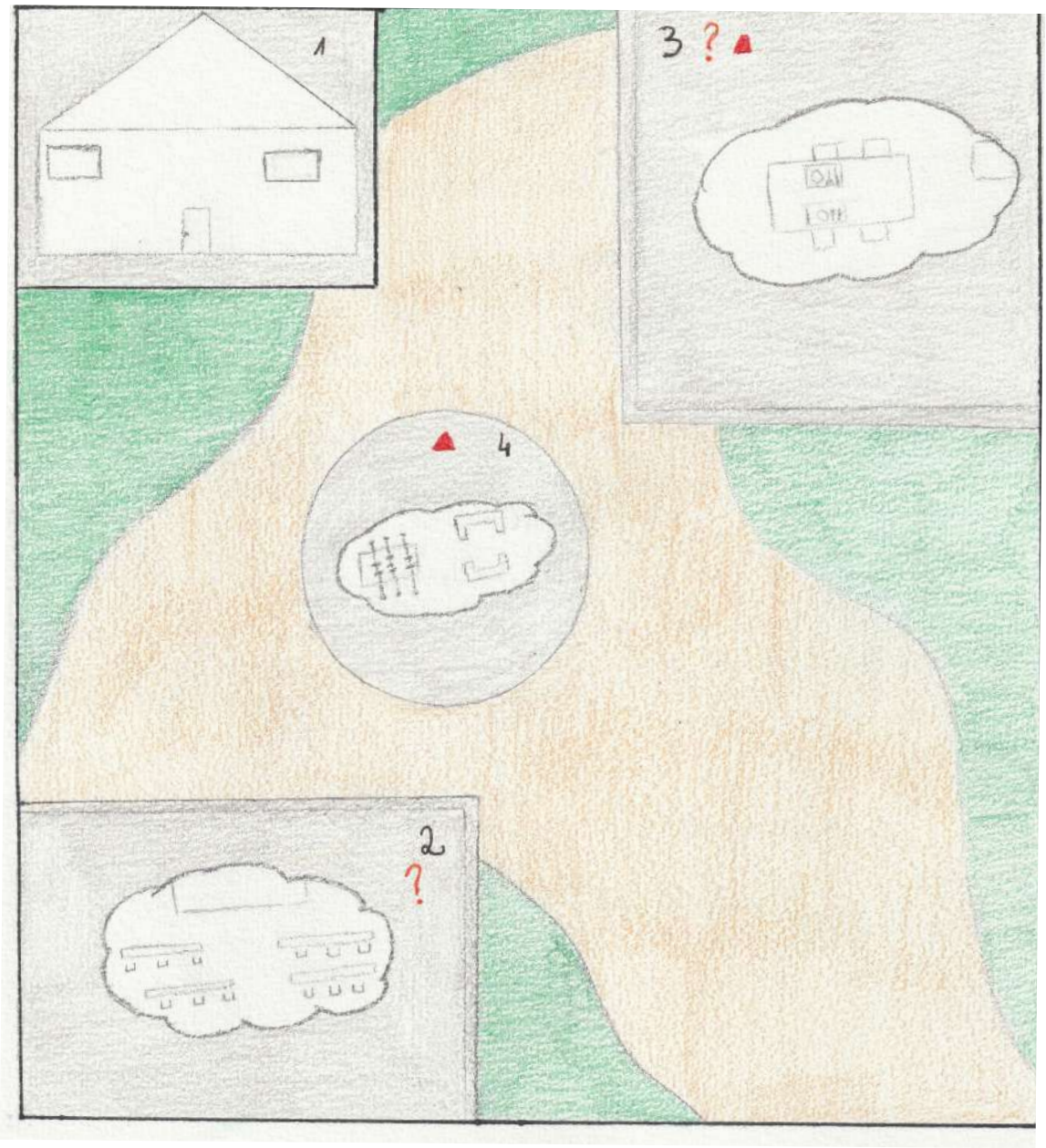
- mon lapin est très content
- mon lapin est content
- mon lapin n'est pas très content
- mon lapin n'est pas content
- mon lapin est triste

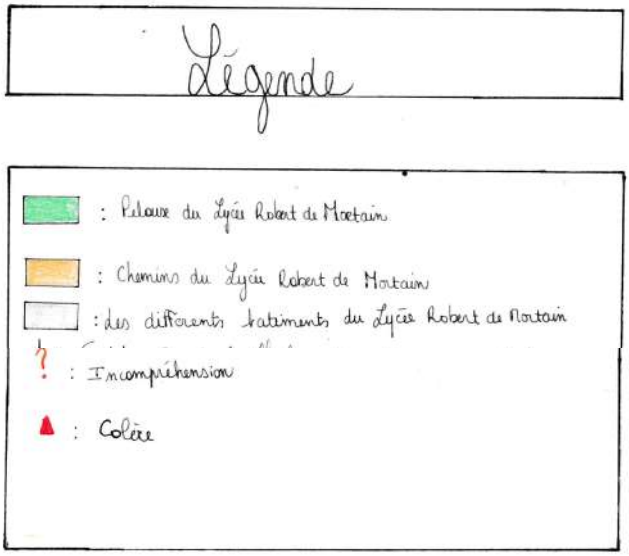
Symboles :

♡ : mon amour et ma crasse

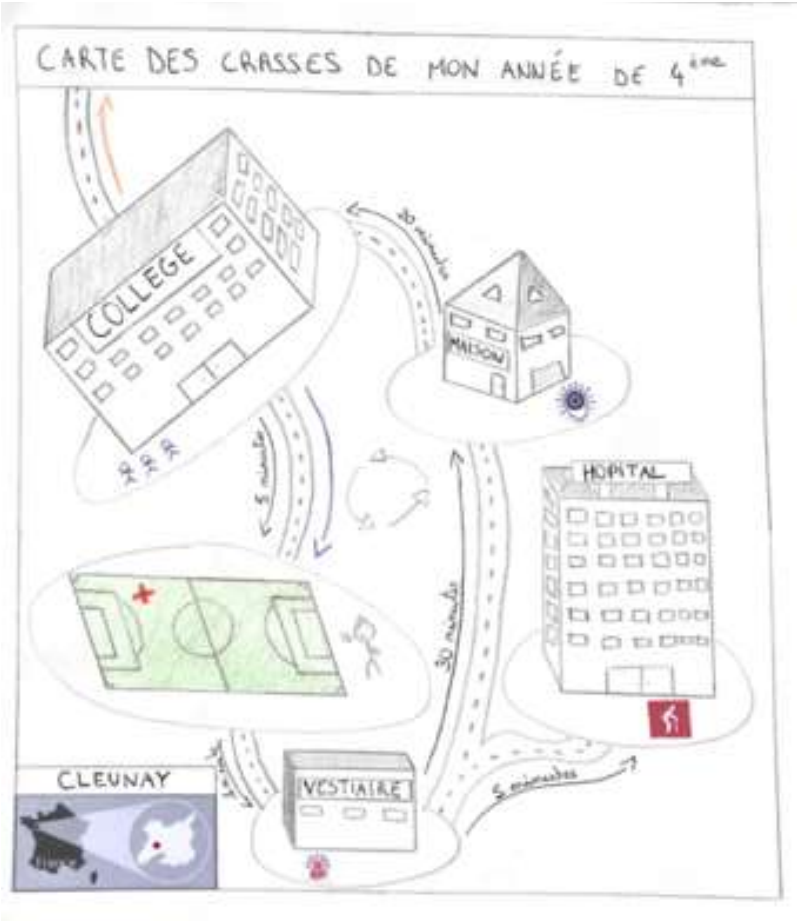
: ma maison

: l'école





Cartographe: Axelle Courteille

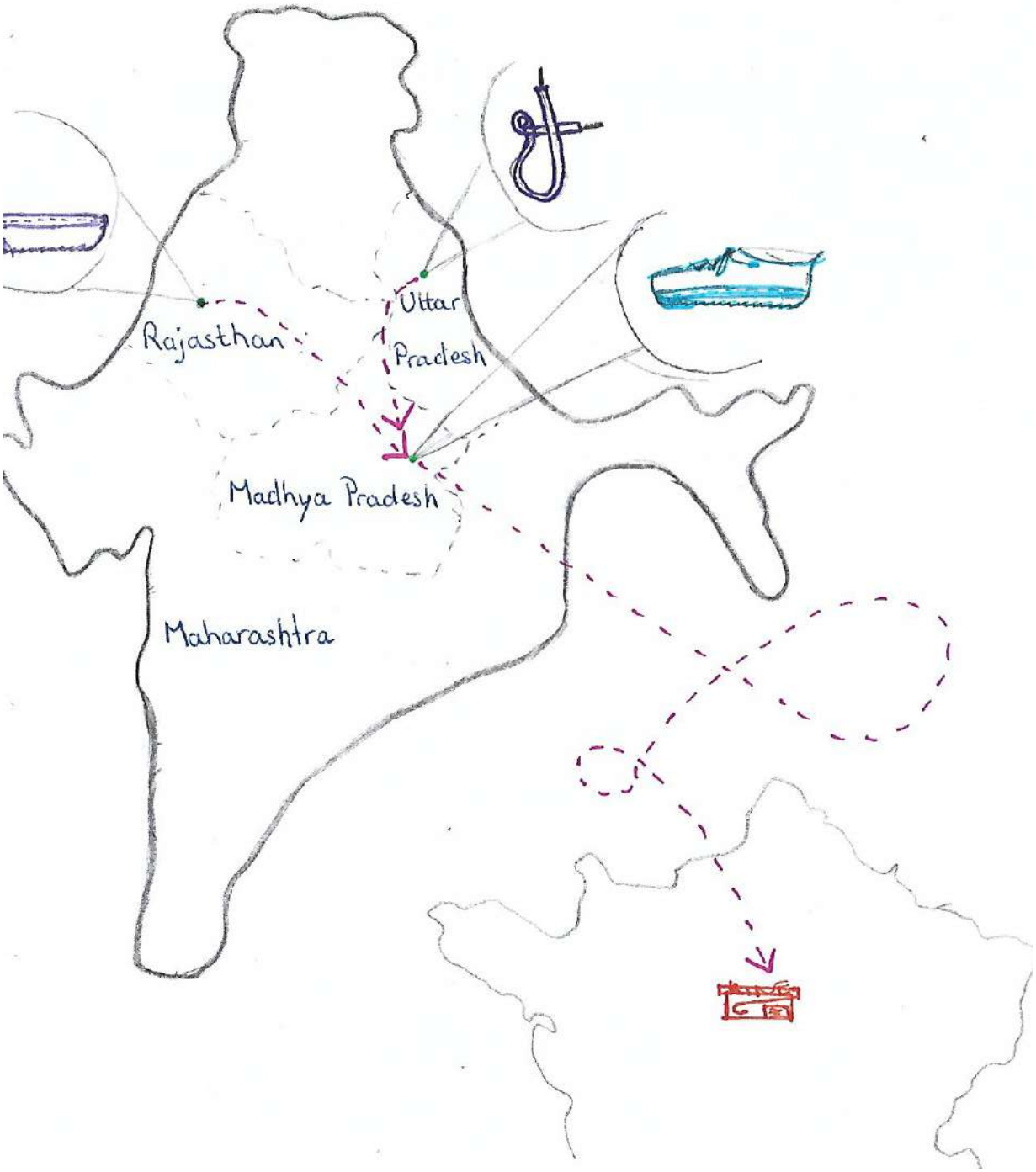


Cartographe: Félix Desrues

L'année de 4ème

Annexe: H

1. Les trajets
trajet du groupe élite
trajet du groupe amateur
routine quotidienne
déplacements quotidiens
2. sensation / sentiment
douleur
réflexion
frustration
3. différentes causes
coach sans empathie
amitiés malsaines
blessures


Rajasthan
Uttar
Pradesh
Madhya Pradesh
Maharashtra

Légende

- - - - - délimitat° des états.

• Usines de production

- - - - - Trajets de la chaussures.

Anju à 7 ans. Né dans une famille de 9 enfants, il a toujours travaillé et ne verra jamais les banc de l'école. Impossible de dénombrer le nombre de semelles comme celle-ci qu'il a réalisé.

Laili, 12 ans et déjà 5 ans d'expérience profesionel. Vendu par ses parents à la naissance, elle vit dans la maltraitance et ne voit rien d'autre que l'usine et sa chambre à la décoration euphémiquement minimal Son dos se voutera un peu plus lors du tissage de se lacets.

Harsh'l, 11 ans, travaille depuis 3 ans dans la manufacti Alors qu'il est habitué à des conditions rude, c'est dura la réalisation des coutures de la chaussure qu'il tombera dans les pommes.

Cette paire sera vendu en France et alors qu'elle est le fruit du travail illégale d'enfants exploités, elle sera vendu à Hugo, 14 ans. Il n'aura jamais idée de ce qu pu traverser sa paire et la portera avec joie sans se douter qu'il traine le témoignage d'une société immorale.

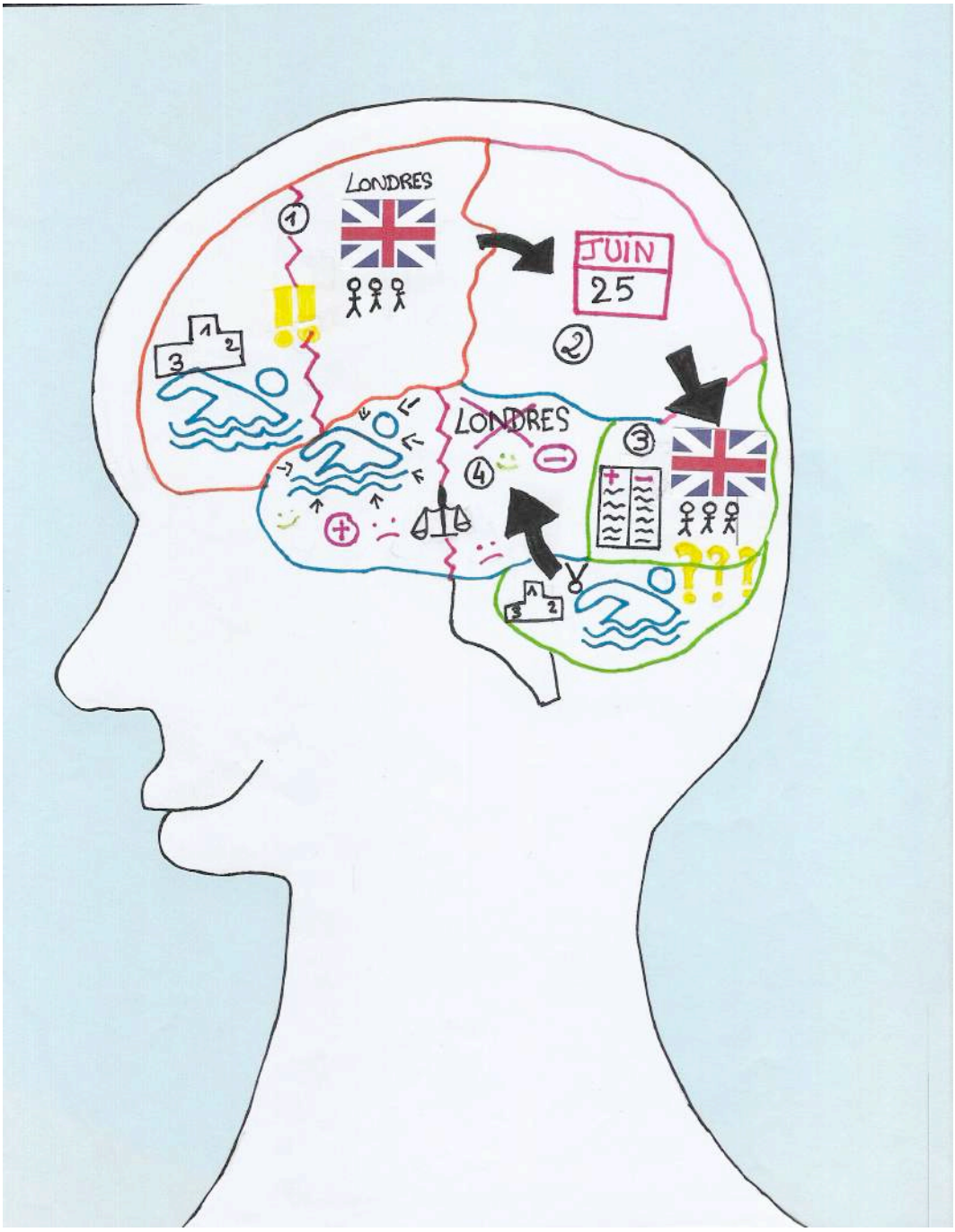
Cartographe: Emma Delêtre

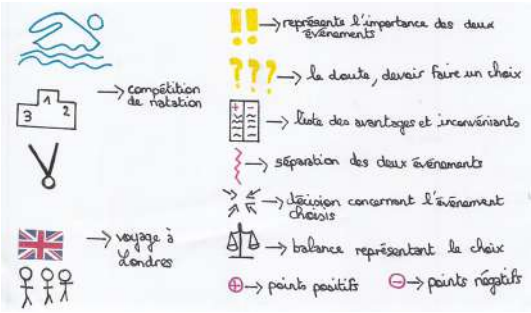
La reflexion

Annexe: I

Cartographe: Valentine Van Eekhout Bonnin

Annexe: I

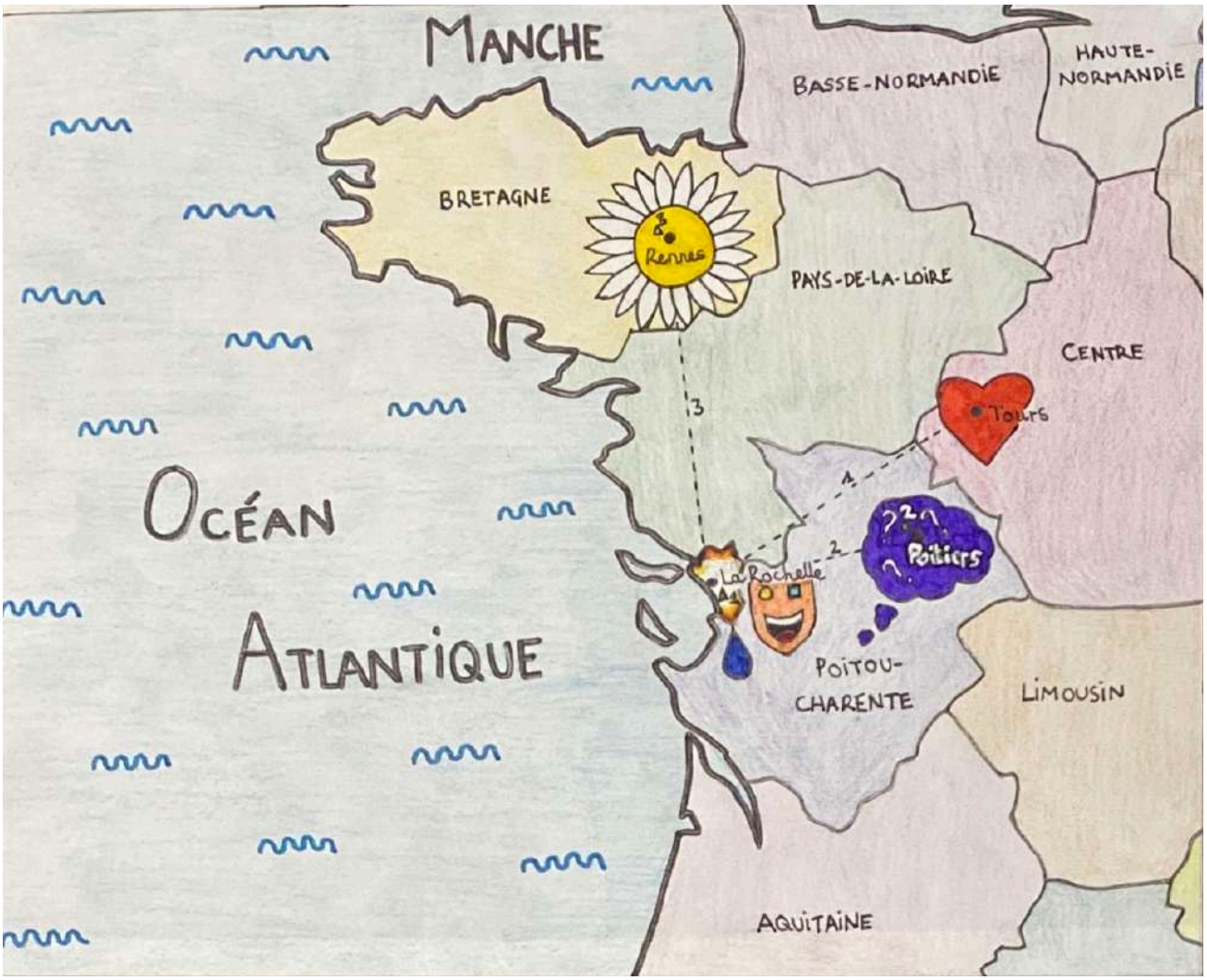




Cartographe: Juliette Des Cognets

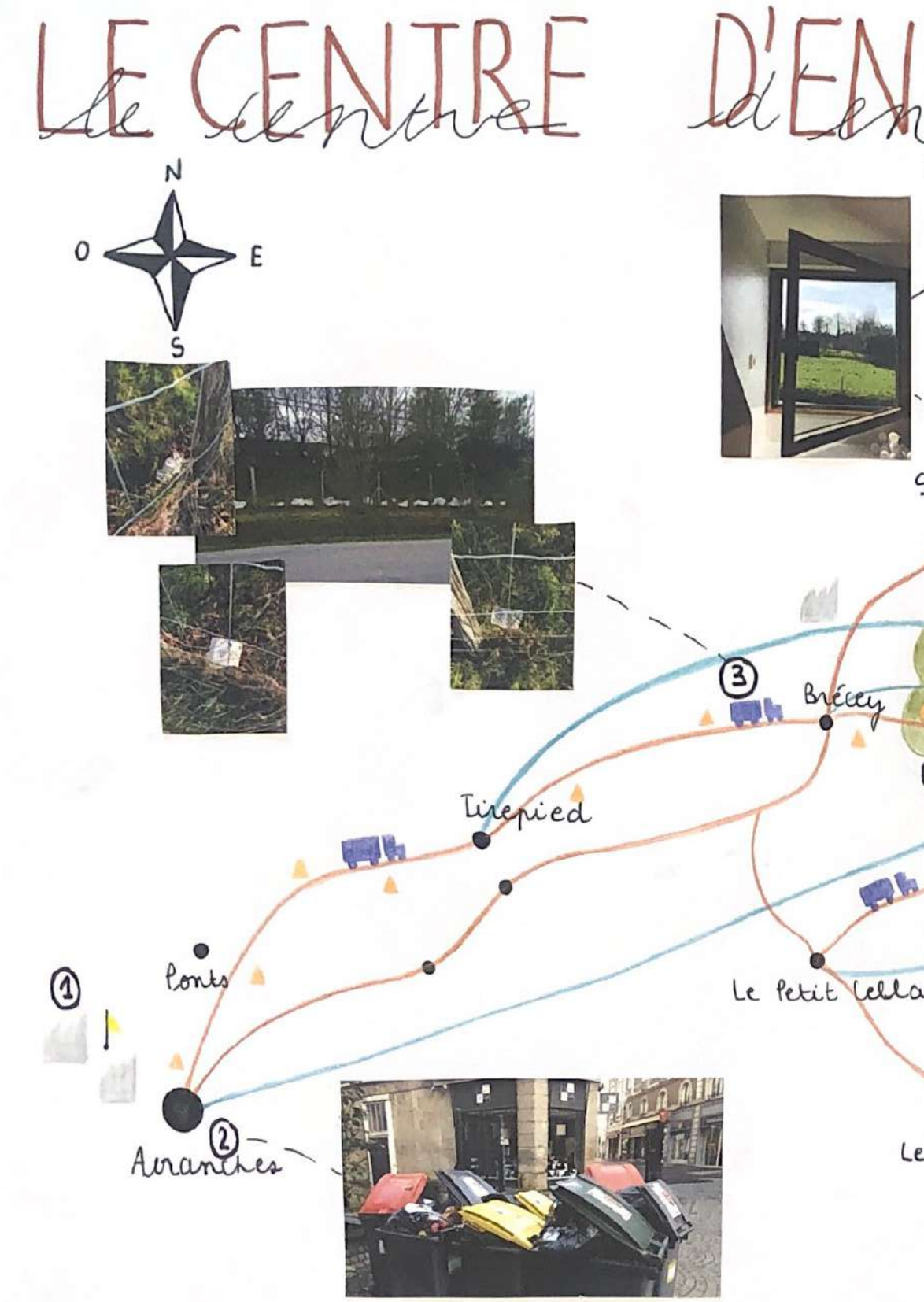
Le sacrifice

Annexe: **J**



Cartographe: Violette Devautour

Annexe: **J**

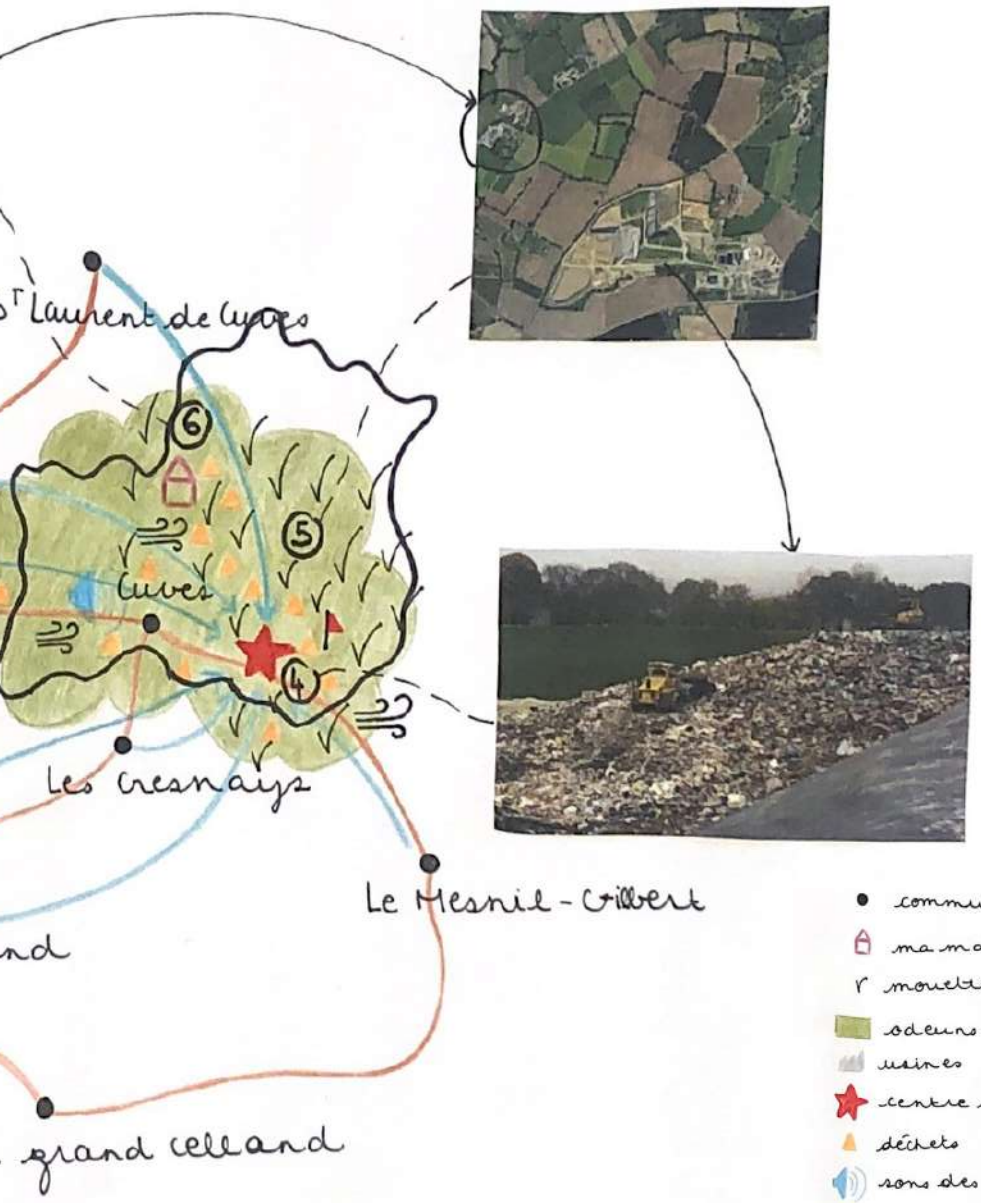


Cartographe: Aline Couëtil

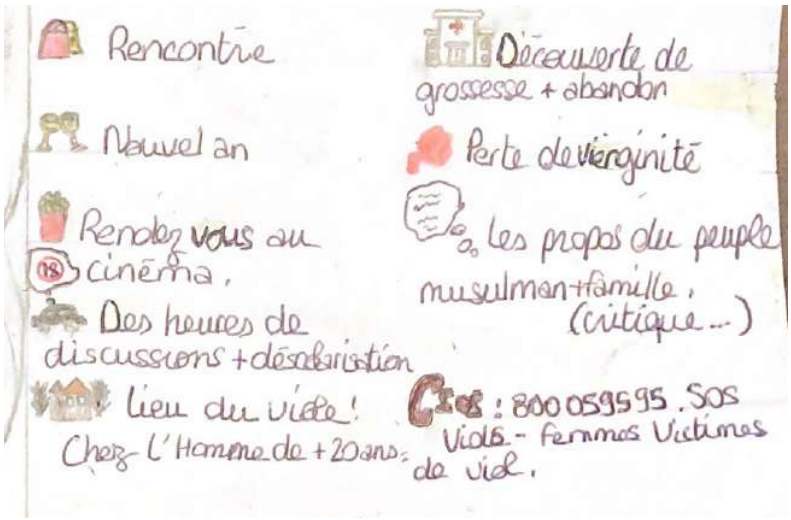
Le centre d'enfouissement

Annexe: K

FOUISSEMENT



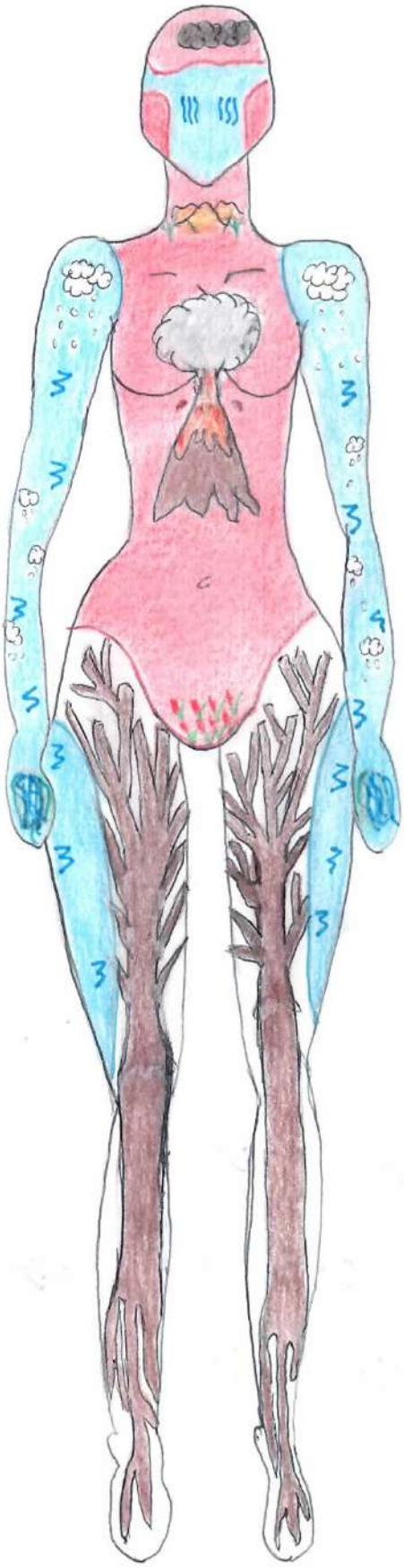
- communes.
- ma maison
- mouettes
- odeurs nauséabondes
- usines
- centre d'enfouissement
- déchets
- sons des allers/retours des camions.
- départ de la crasse.
- arrivé de la crasse.
- camions transportants les déchets.
- flux de déchets
- routes
- vent



Cartographe: Kennysha Denis

Le viol conjugal

Annexe: K



Constance RENAUD, TD9, 22002093

Légende :

Un nouveau continent s'est créé à partir des déchets de la terre entière, il a été trouvé par Charles Moore, un océanologue et skipper. Ce chercheur a fait cette découverte en 1997. Cette découverte fût tardive puisqu'il était impossible de le détecter par des photographies prises par des satellites, ainsi seuls les skippers comme Moore pouvaient découvrir cette énorme crasse. Nous n'avons pas de dates précises sur l'apparition de cette masse puisque c'est un phénomène qui prend de l'ampleur dans le temps et donc qui n'est pas apparu en deux jours. Nous savons seulement que la matière du plastique est apparu largement dans les années 40. De plus, ce nouveau continent créer de la mortalité auprès des animaux et même des humains si on élargit la chaîne alimentaire dans le temps. Les animaux comme des poissons, des oiseaux marins et des méduses peuvent confondre ces petits détritus de plastique avec de la potentielle nourriture. Ces détritus deviennent impossible à digérer pour les animaux et entraîne leur mort.

1-La source des déchets présent dans le contient de plastique :

- Zones où les déchets quittent la terre pour aller dans la mer
- Cargos par milliers traversant l'Océan Pacifique

2-Le trajets des déchets vers le sixième continent :

- Déchets déversés directement dans la mer par les cargos
- Déchets mettant un an avant d'arriver au sixième continent
- Déchets mettant cinq ans avant d'arriver au sixième continent

3-Le sixième continent et son rapport au temps :

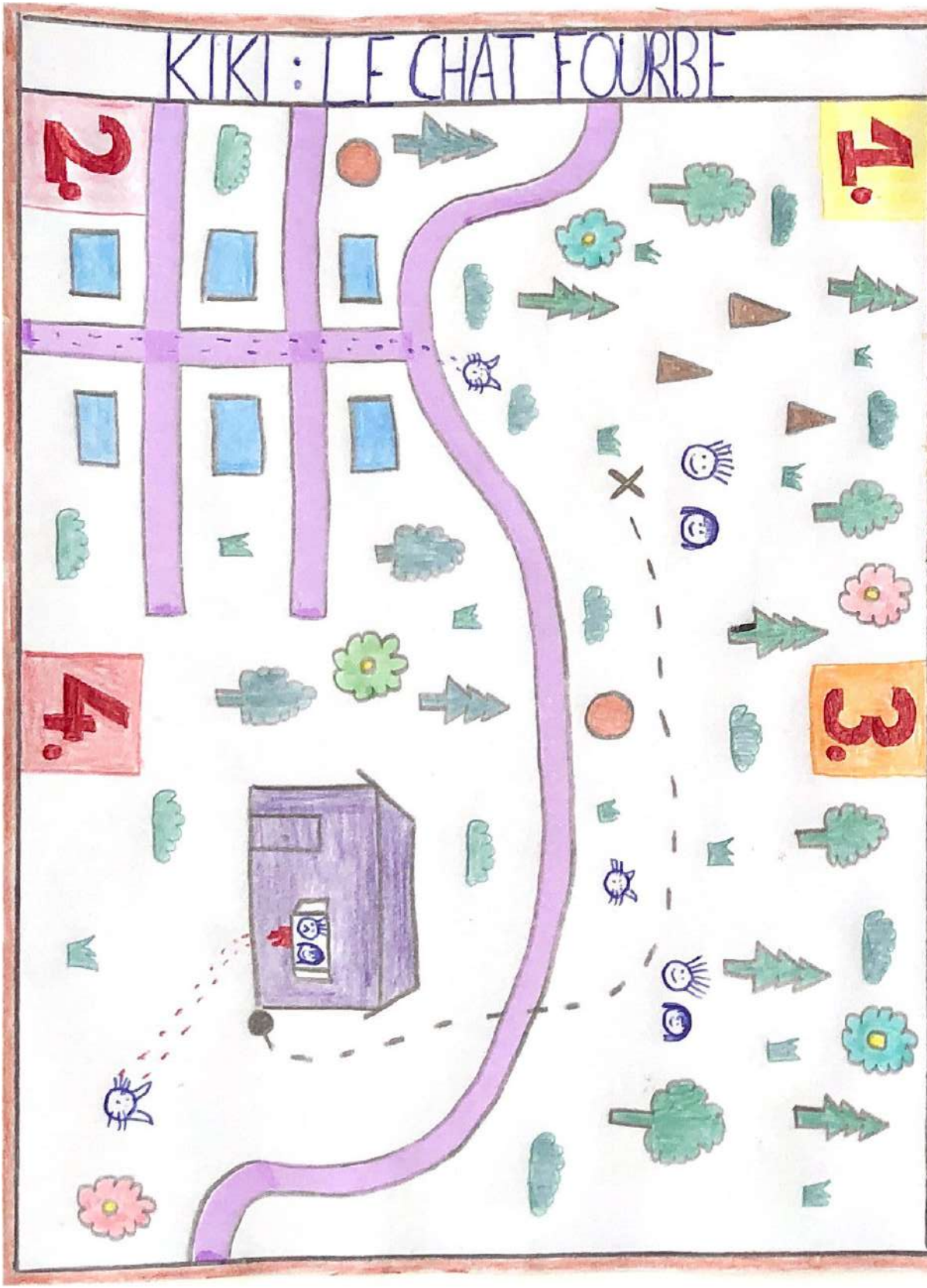
- Cercle de déchets en 2021 de 1,6 million de kilomètres carré
- Cercle de déchets estimé dans 10 ans à 16 million de kilomètres carré

4-Les caractéristiques du sixième continent :

- 10 mètres de profondeur de déchets
- 30 mètres de profondeur de déchets

5-La raison de la forme du sixième continent :

- Gyre océanique, un tourbillon formé à cause des courants marins et du vent, nommé le Kuroshio
- Sens du vent



Cartographe: Irvin Crouseille

Kiki: le chat fourbe

Légende

1. Un soir d'été, en quête d'aventure, mon amie et moi buvons des bières dans un parc.

2. Soudain, un chat roux surgit des buissons. Il est mignon, très câlin, nous l'appelons Kiki.

3. C'est l'heure de rentrer, mais Kiki nous suit pendant le trajet. Une fois rentrés, Kiki miaule à l'extérieur. Nous ouvrons la fenêtre pour le voir puis allons lui chercher à manger.

4. Pendant ce temps Kiki était rentré par la fenêtre. Tentant de le faire sortir je l'attrappe mais il me lacère les bras. Mon amie le fait sortir et il s'en va les griffes ensanglantées.

: Moi

: Mon amie

: Kiki

: Arbres

: Ma maison

: Maisons

: Jeux

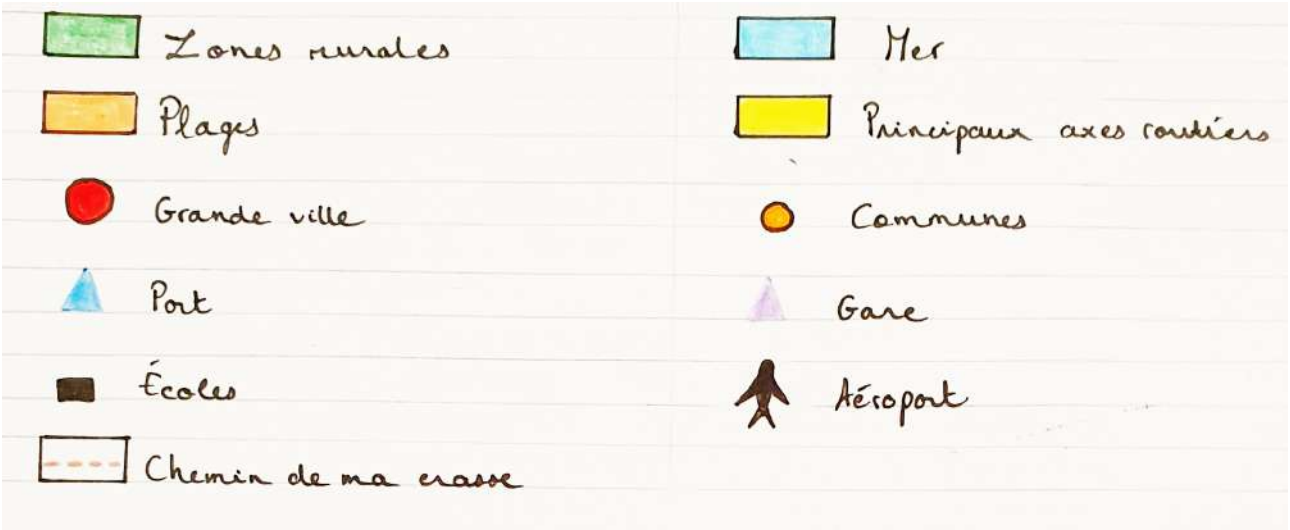
: Etablissement public

: Rate

X--● : Début - Fin du trajet

} Végétation

Cartographe: Katleen Royet-Rattazi

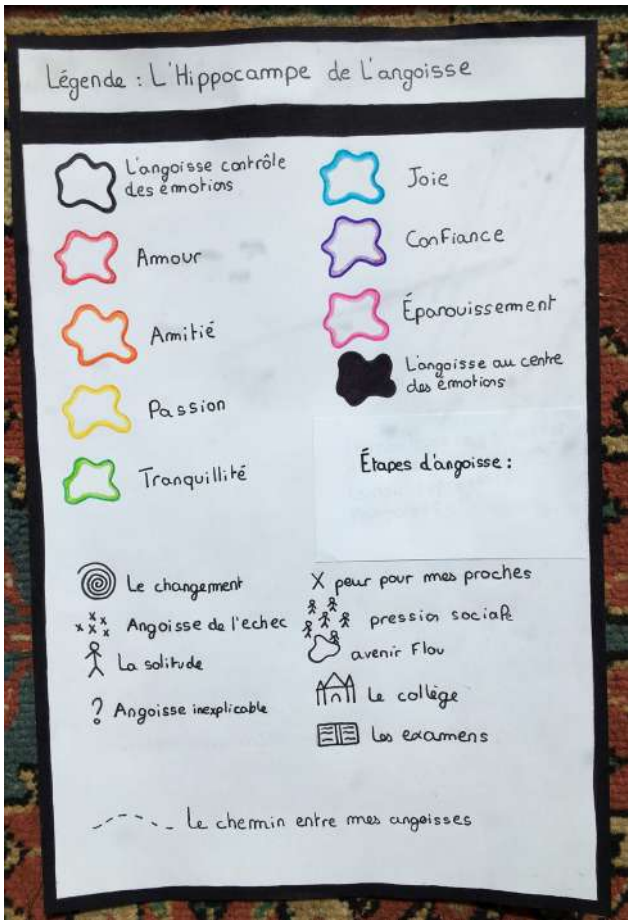

Zones rurales
Mer
Plages
Principaux axes routiers
Grande ville
Communes
Port
Gare
Écoles
Aéroport
Chemin de ma classe

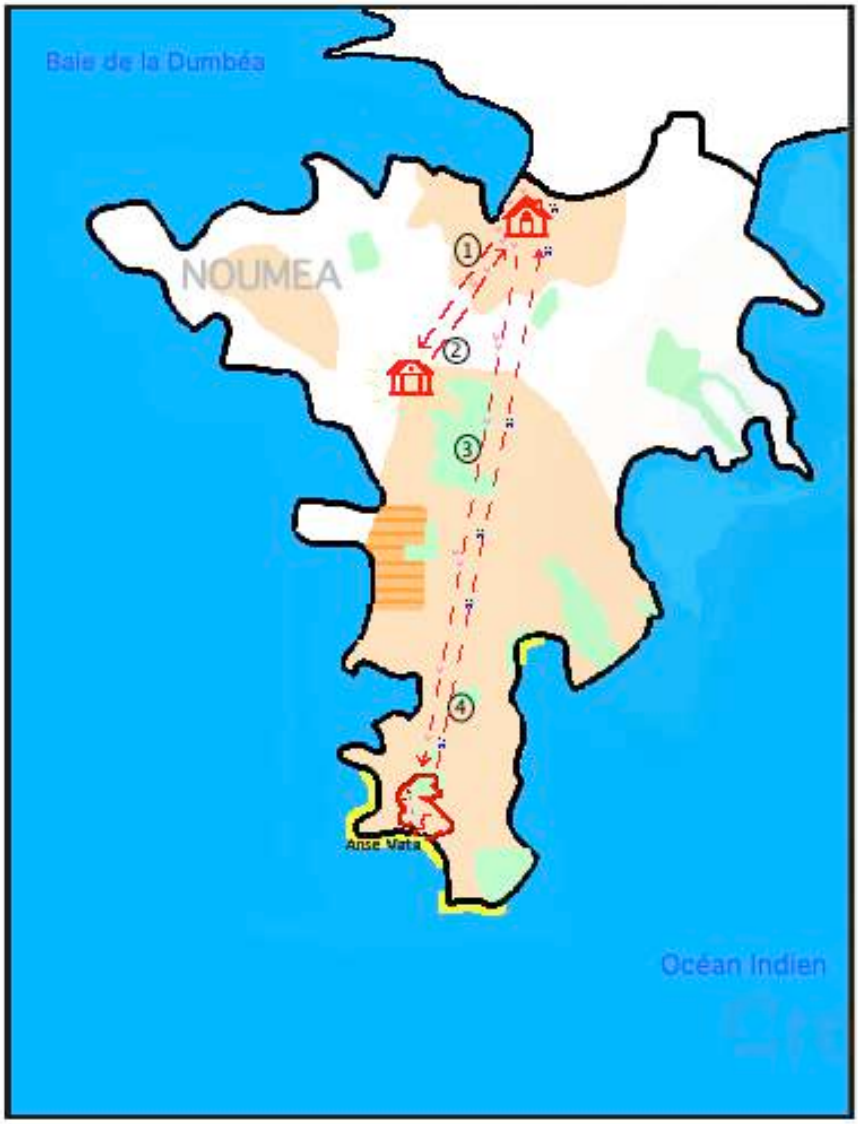
Cartographe: Emmy Gillet

L'hippocampe de l'angoisse

Annexe: M

ippocampe de l'angoisse
par Gillet Emmmy


Légende : L'Hippocampe de L'angoisse
L'angoisse contrôle des émotions
Amour
Amitié
Passion
Tranquillité
Joie
Confiance
Épanouissement
L'angoisse au centre des émotions
Étapes d'angoisse :
Le changement
Angoisse de l'echec
La solitude
Angoisse inexplicable
X peur pour mes proches
pression sociale
avenir Flou
Le collège
Les examens
Le chemin entre mes angoisses



Cartographe: Lucie Raoult

Se faire poser un lapin

Annexe: N

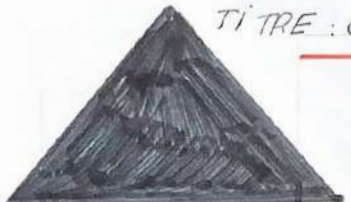
ÉLÉMENTS :

- Zone de protection
  - crème solaire
  - tissus
- Rayonnement ultraviolet (UV) = rayonnement invisible qui émet dans la game de longueur d'on de 100 à 400 nanomètres. Longueur d'onde plus courte que la lumière visible et contient plus d'énergie.
- Zone de danger
- Rougeur de la peau
- Cloque
- Cicatrice

Cartographe: Noa Robert

L'acné

TITRE : Montre moi ton acné et je te dirai qui tu es.



ETAPE 4

j'ai créé une communauté de la générosité et de l'altruisme.
Je suis source d'inspiration pour d'autres personnes qui souhaitent me prendre pour modèle.
L'acné est devenu révélateur d'une identité et fédérateur d'une communauté
→ Je suis entourée.

JE SUIS ENTOURÉE. J'AI CRÉE MA COMMUNAUTE ACNÉ GENEREUSE

variété de boutons d'acné valorisant, reconnu, créateur de liens sociaux et de rassemblement.
chaque couleur correspond au type d'action.

Je suis entourée. j'ai des amis.

(E) j'ai créé une communauté qui se développe sur les réseaux sociaux grâce au # Team acné généreuse

Mon esprit est centré sur les autres.

ETAPE 3

Grâce à mes bonnes actions, des boutons d'acné variés s'invitent sur mon visage, et révèlent mon intérêt pour les autres.
→ Je ne suis plus seule.

JE MULTIPLIE LES BONNES ACTIONS. ELLES SE TRADUISENT DANS MON ACN

(B) j'aide celui qui a besoin.
(C) j'ai le coeur sur la main, je suis attentif aux autres.
(D) je fais preuve d'altruisme.

acné de l'altruisme
acné de la gentillesse
acné de la générosité

Je ne me sens plus seule, mes actions s'expriment sur mon visage.

mon esprit est ouvert aux autres.

ETAPE 2

Depuis ma bonne action, mon acné isolant a disparu pour laisser place à un nouveau bouton qui révèle ma bonne action.
→ Je me sens moins seule.

JE FAIS MA PREMIÈRE BONNE ACTION. JE DECOUVRE UN NOUVEL ACNE.

(A) Je fais ma première bonne action : je donne mon sandwich à quelqu'un qui a faim.

premier bouton de la bonté

mon isolement s'efface
mon acné isolant a disparu.

mon esprit commence à s'ouvrir.

ETAPE 1

Je suis seule. Mon acné m'amène à me refler sur moi-même.
A cause de mon acné, on me trouve laide.
Je ne fais pas de bonne action.
Je suis centrée sur moi.
Je ne m'intéresse pas aux autres.
→ Je suis seule.

JE NE PENSE QU'A MOI - JE SUIS LE CENTRE DE MON MONDE.

bouton d'acné qui m'isole des autres

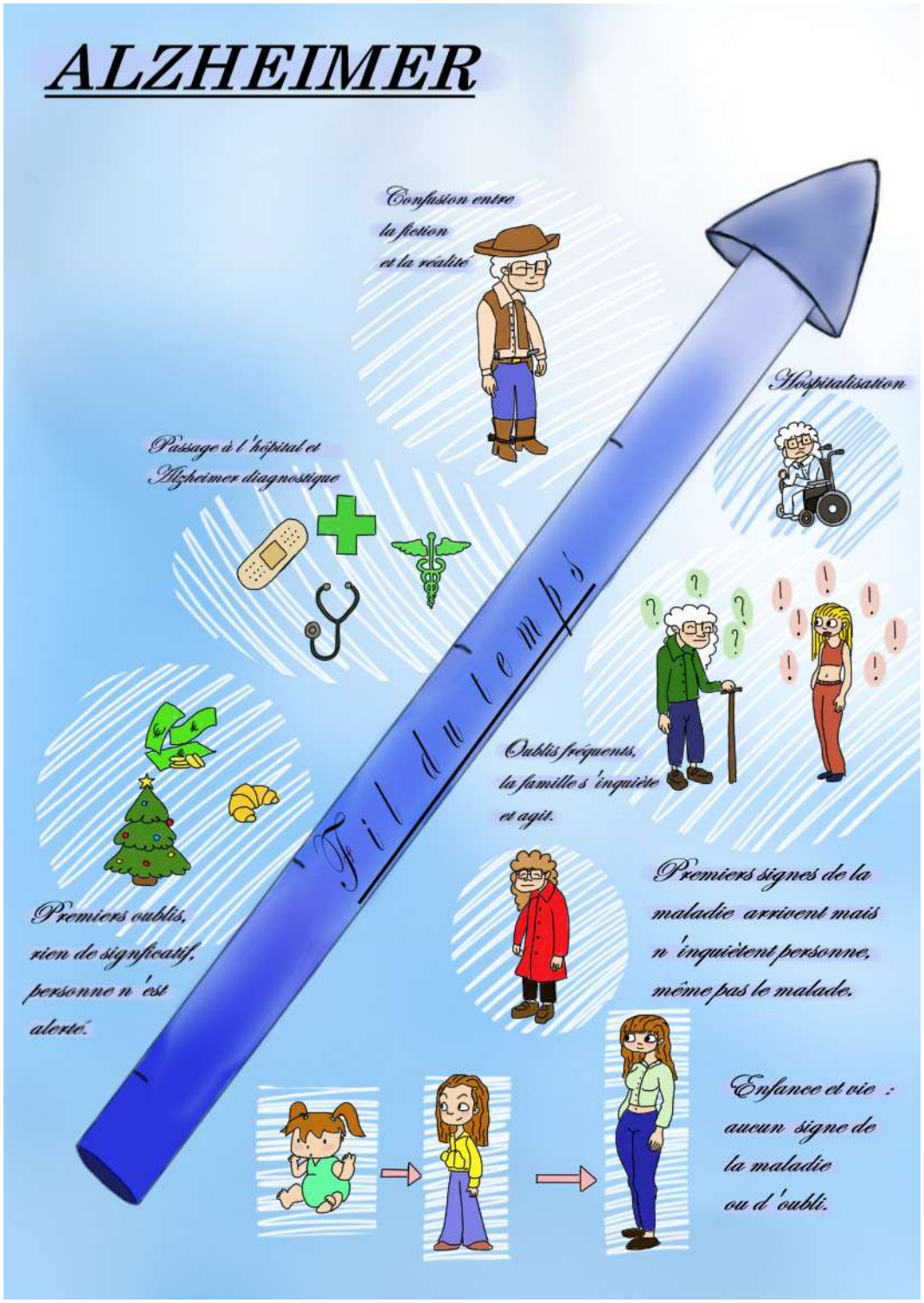
Je suis isolée, comme dans un cube.

Je ne regarde que moi.

je
moi

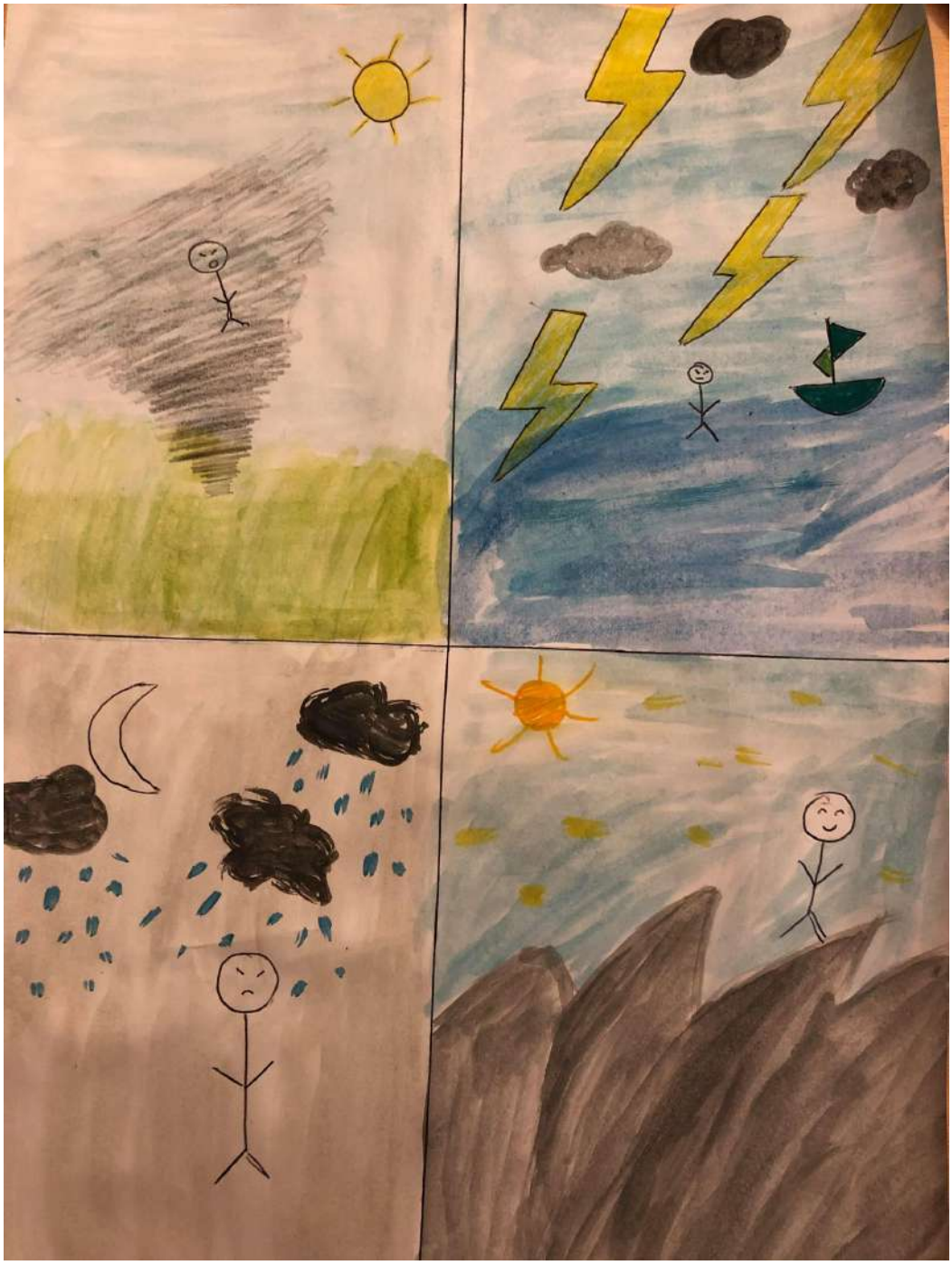
mon état d'esprit centré sur ma seule personne.

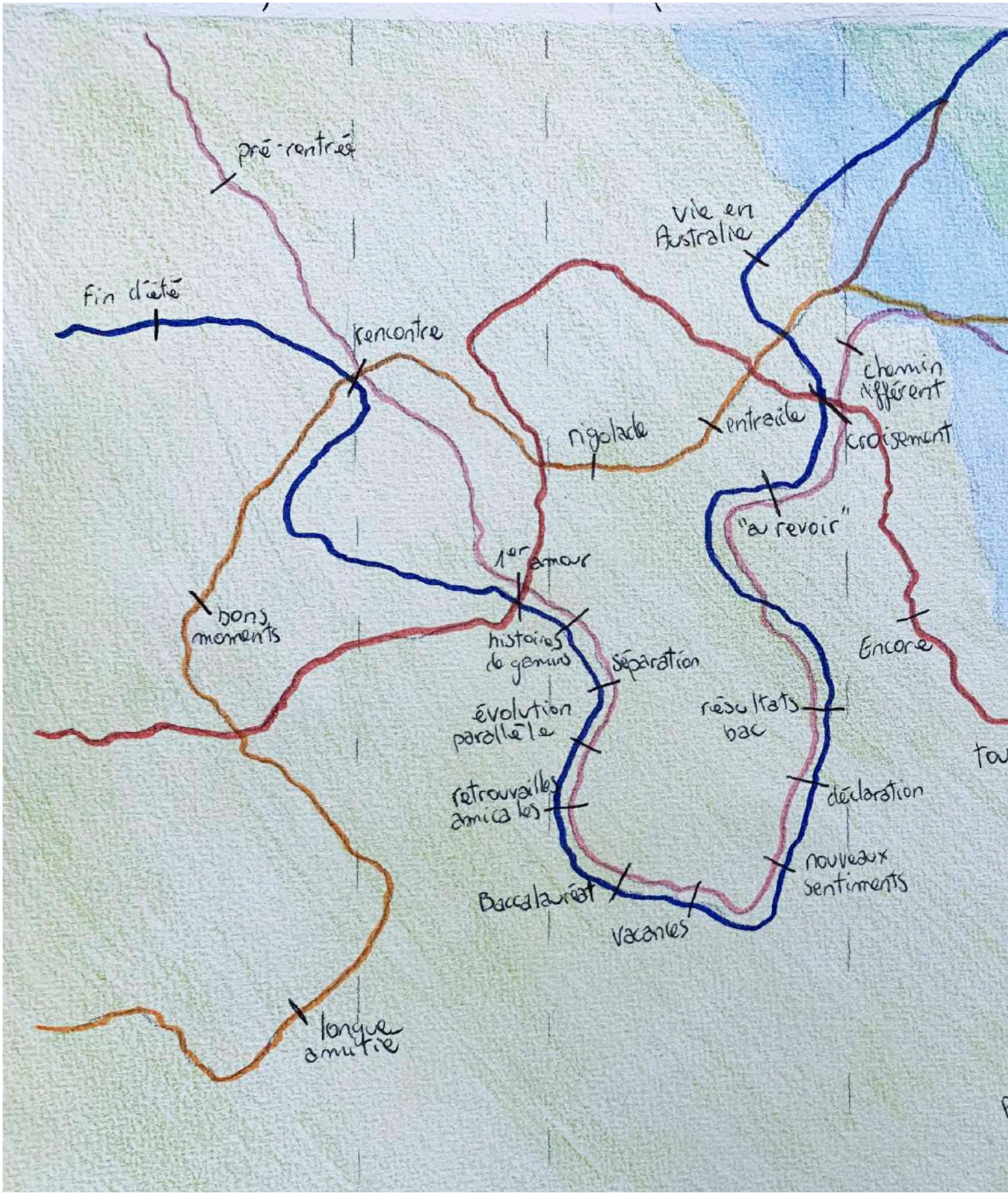
Je suis en fleur bad mood.



 Cartographe : Lucie Renault

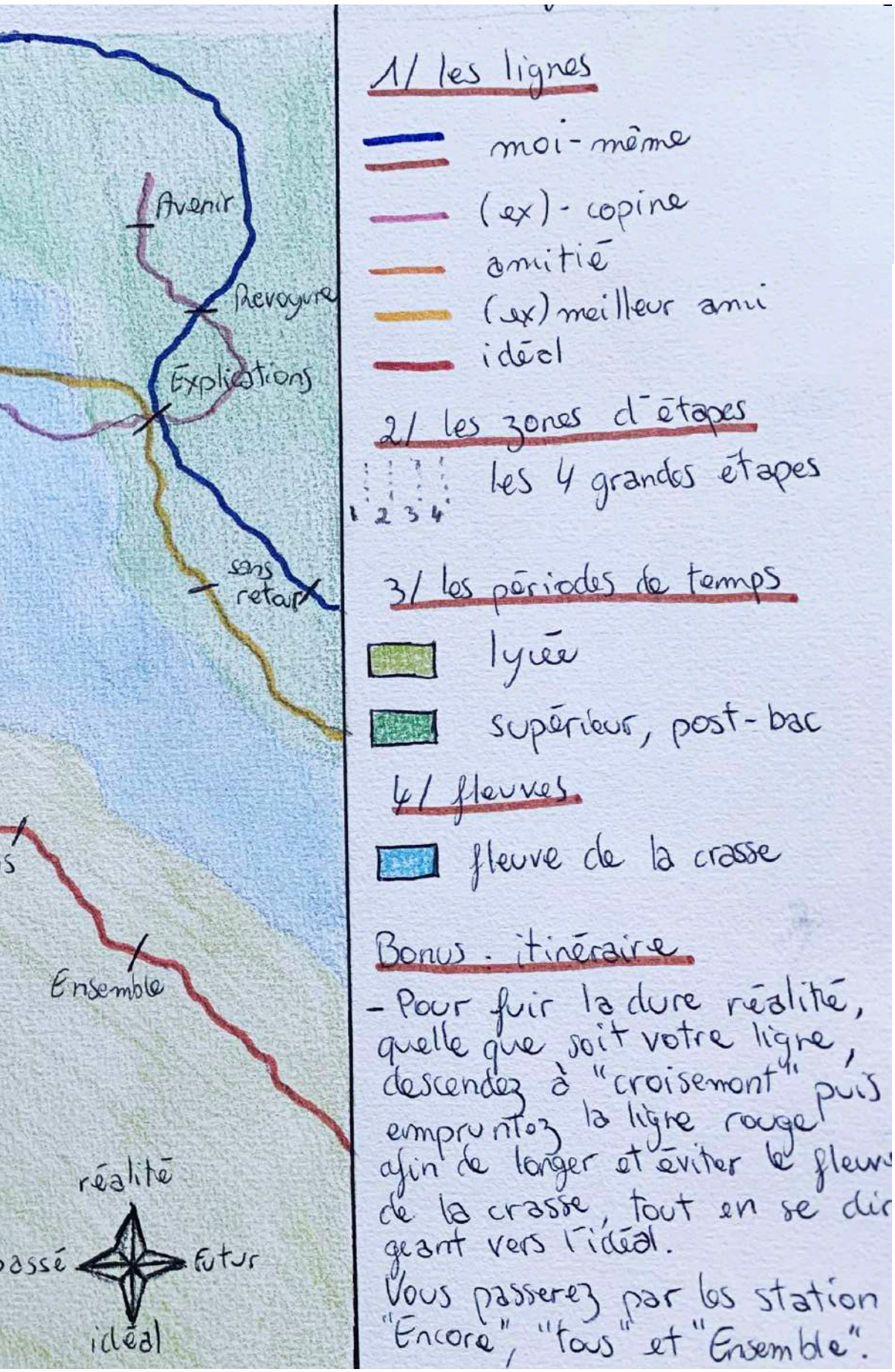
Alzheimer

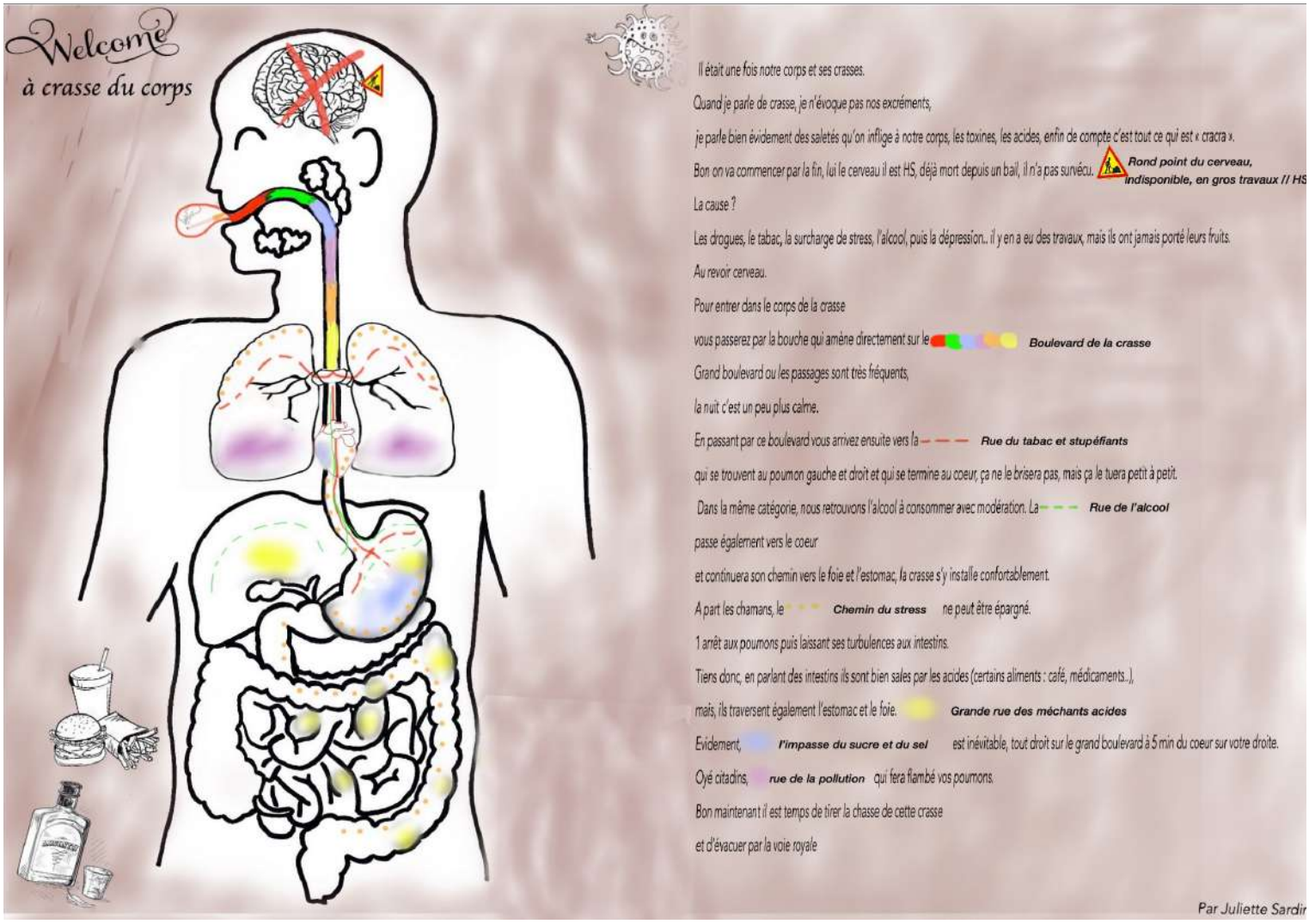




Cartographe: Yassine Zaouini

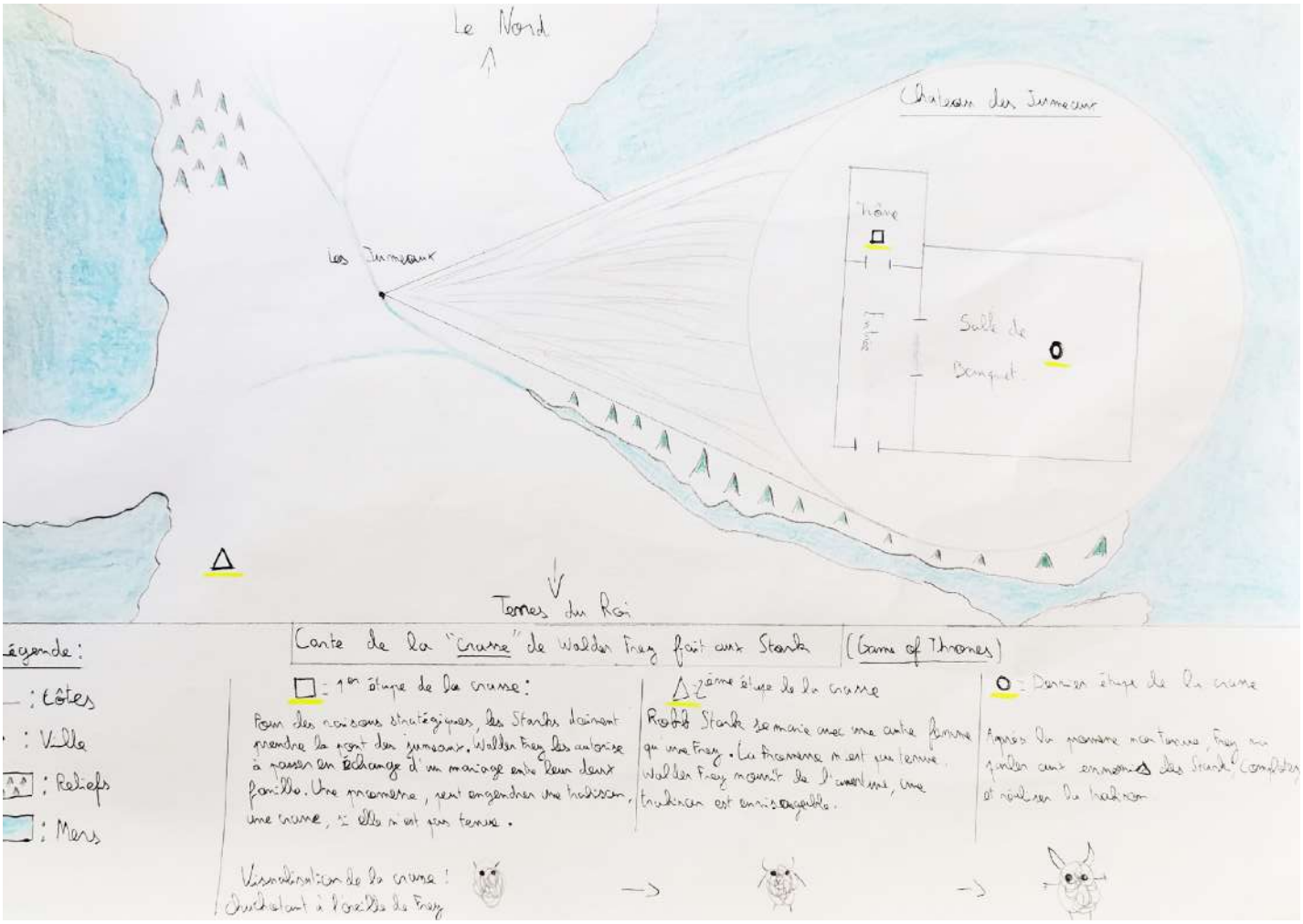
Ma crasse


Avenir
Revoyure
Explications
sans retard
Ensemble
réalité
passé
futur
idéal
1/ les lignes
moi-même
(ex)-copine
amitié
(ex) meilleur ami
idéal
2/ les zones d'étapes
1 2 3 4
les 4 grandes étapes
3/ les périodes de temps
lycée
supérieur, post-bac
4/ fleuves
fleuve de la crasse
Bonus : itinéraire
- Pour fuir la dure réalité, quelle que soit votre ligne, descendez à "croisemont" puis empruntez la ligne rouge afin de longer et éviter le fleuve de la crasse, tout en se dirigeant vers l'idéal.
Vous passerez par les station "Encore", "tous" et "Ensemble".



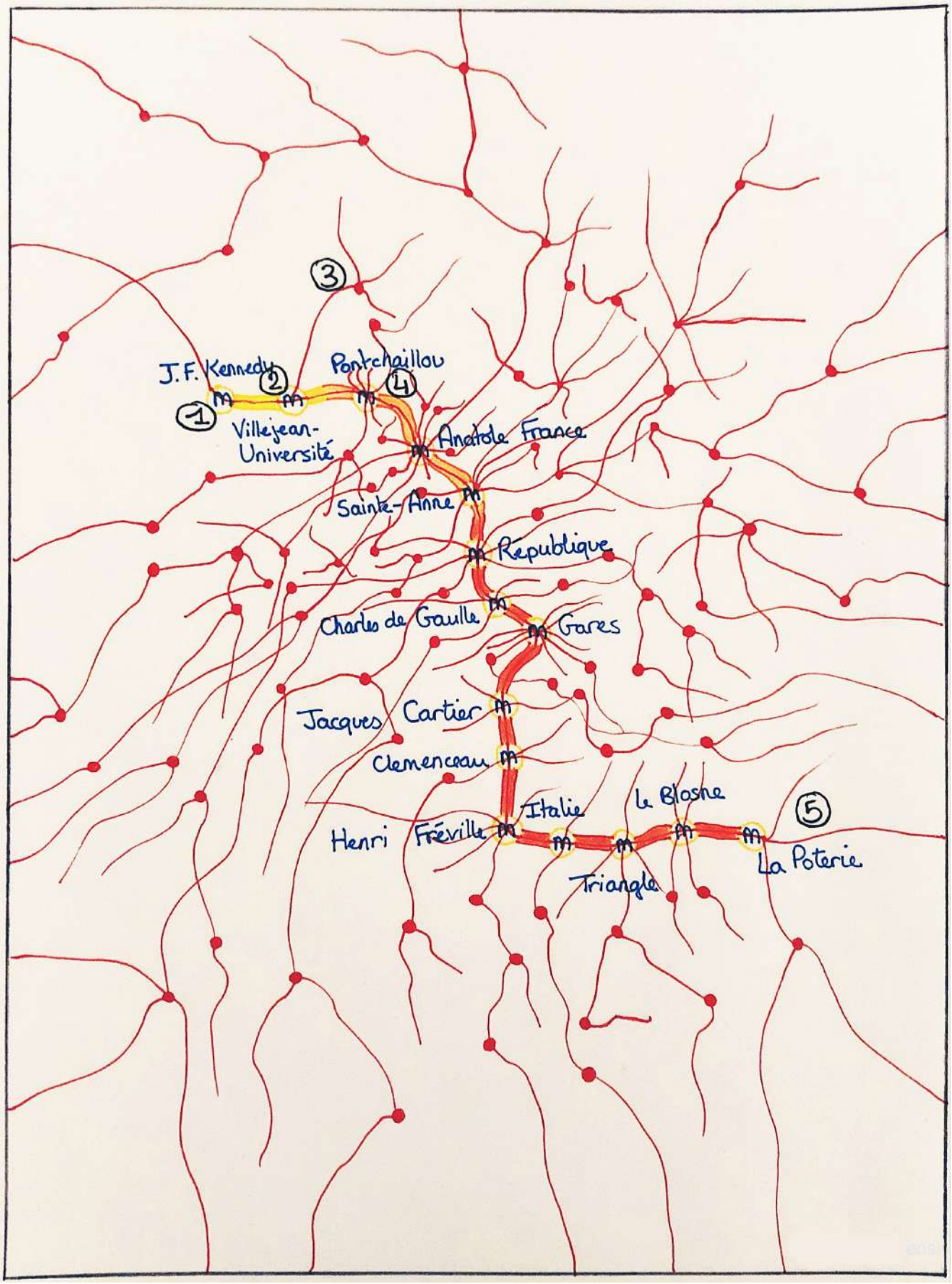
Cartographe: Juliette Sardin

La crasse du corps



Cartographe: Enzo Richecoeur

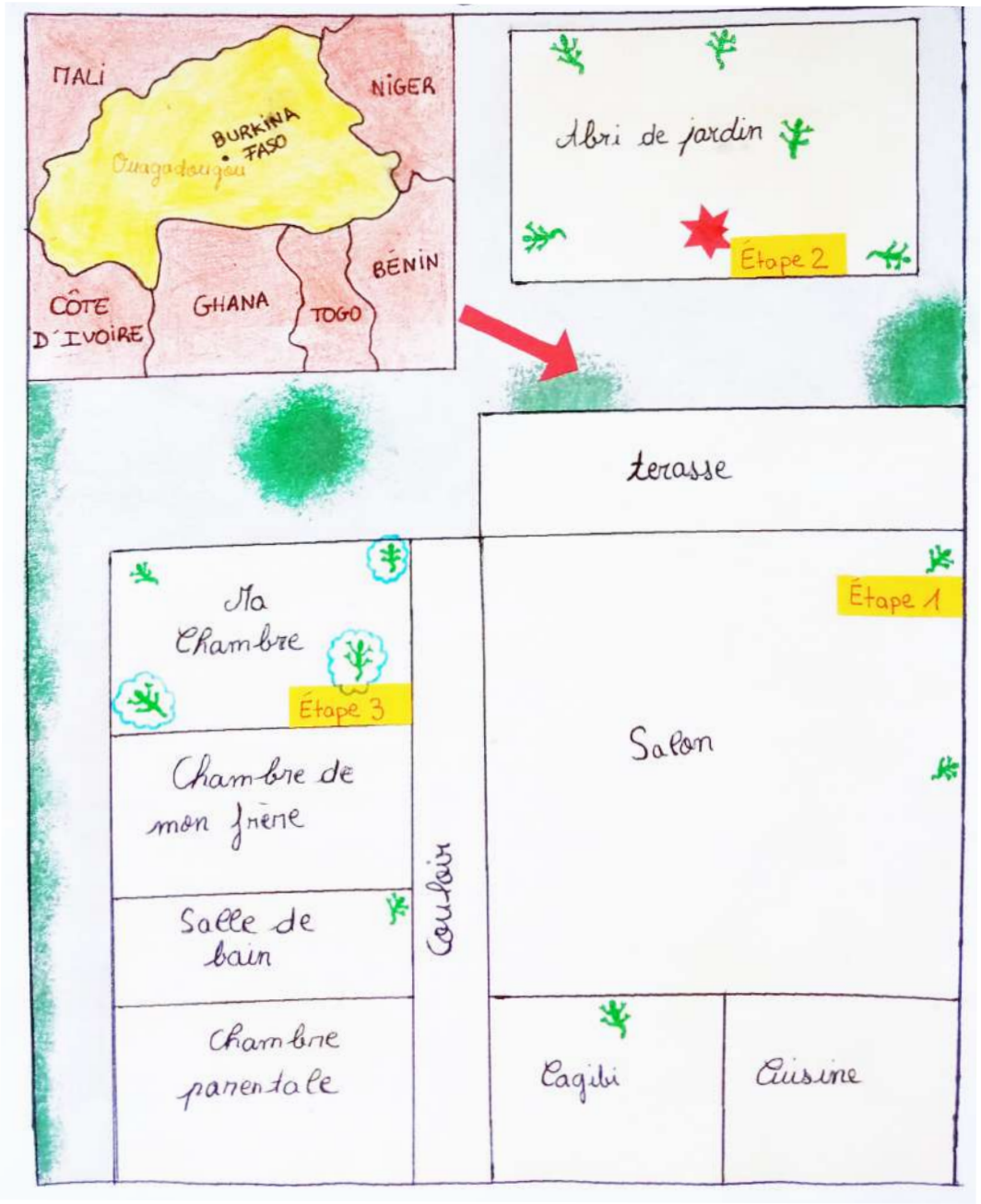
Crasse de Walder Fray faite aux Stark - «Games of Thrones»



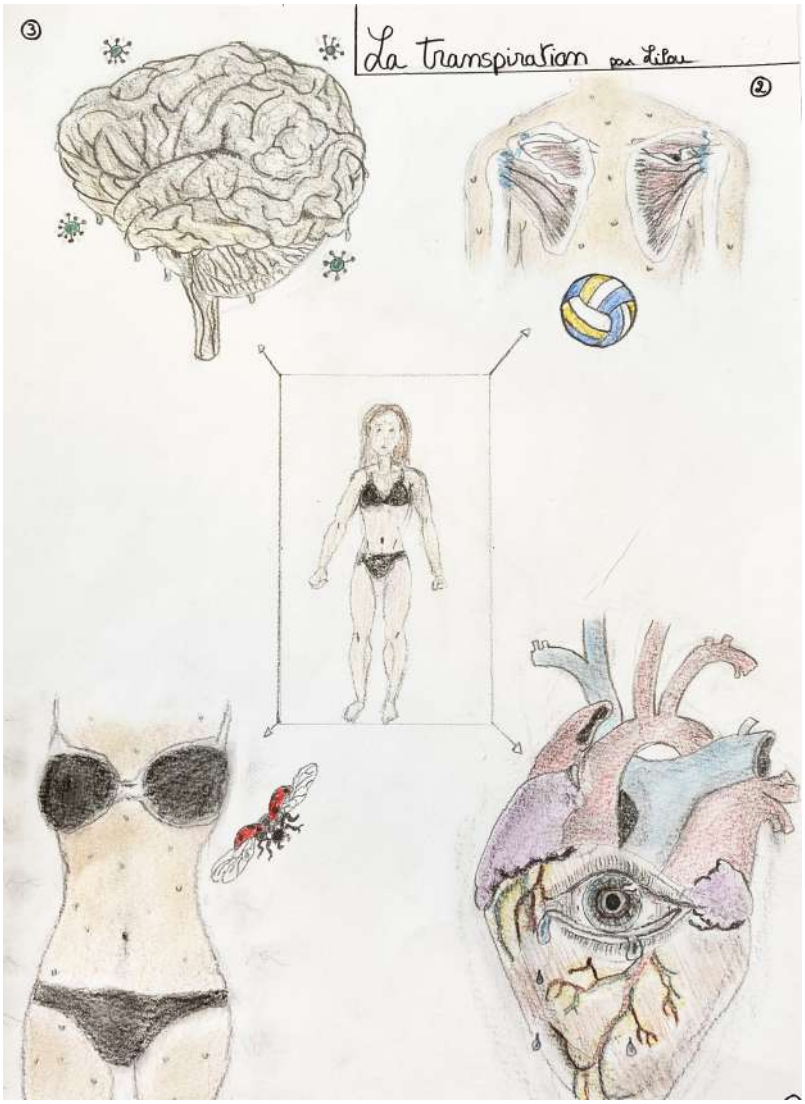
Cartographe: Pauline Robert

faible quantité de métrobe
moyenne quantité de métrobe
forte quantité de métrobe

m = station de métro
= ligne de métro
= trajet du métrobe
• = lieu de diffusion du métrobe



Cartographe: Océane Conan

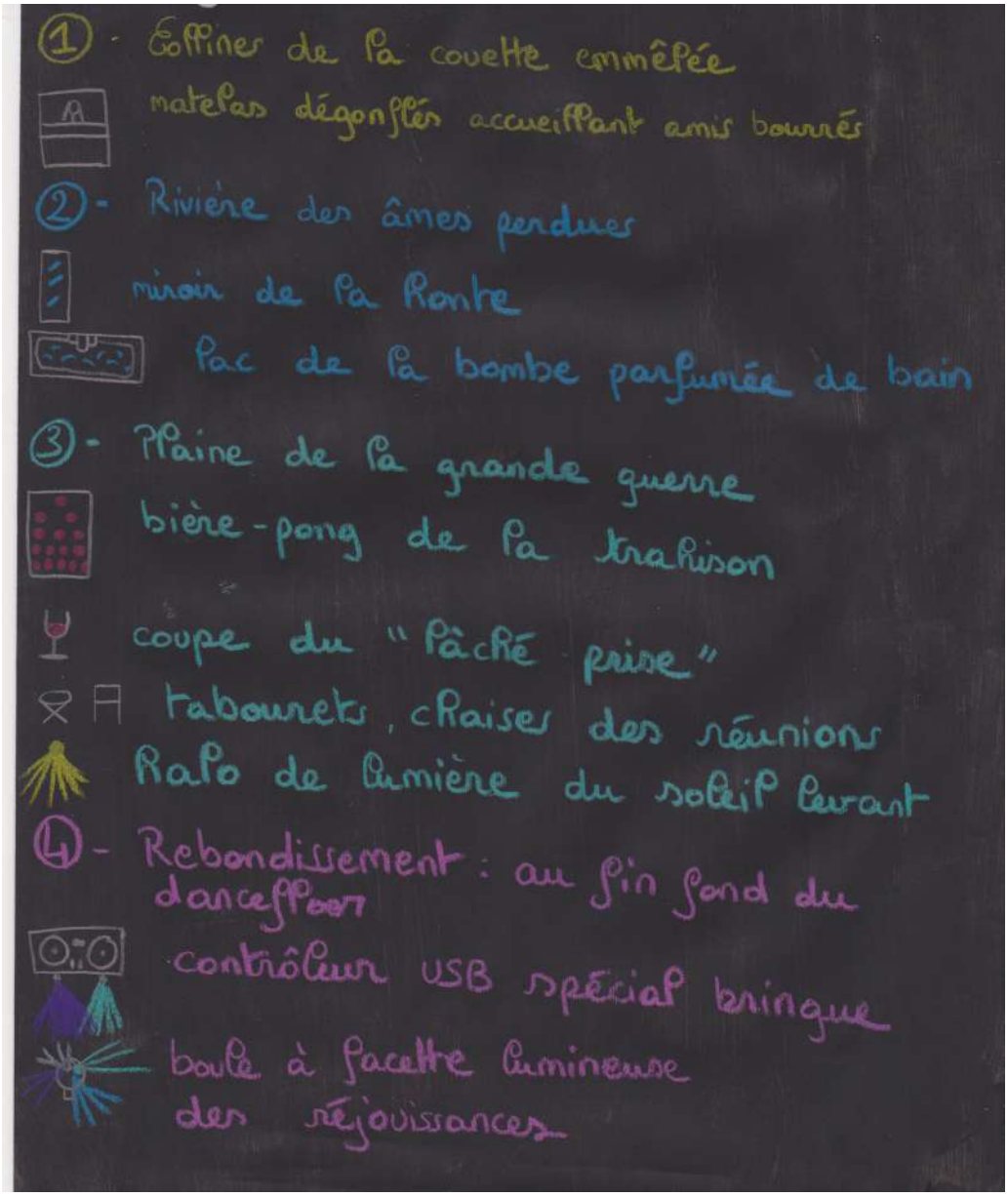

La transpiration par Lilou
③
②

: Virus
: Transpiration
: Représente la tristesse et l'angoisse
Chaleur corporelle
Coccinelle représente l'été
Ballon de volley représente le sport

Cartographe: Lise Roudaut

La dé-fête

Annexe: Q



Les Energies

- Energie bleue: douleurs physiques
- Energie verte: douleurs mentales
- Energie jaune: flemme
- Energie rouge: l'inconnu
- Energie rose: coup de foudre, énergie d'amour

Cartographe: Charlotte Renolleau

Pieds nus

: Fleurs représentant les bonnes odeurs

: Herbe représentant la douceur du sol

: carrelage sain et propre

: Brillance représentant la clarté

: Empreintes de pieds roses d'enfants propres

De nos jours :

: Terre représentant la saleté qui s'accroche

: Feuilles représentant l'inodore

: Empreintes de pieds noirs, ombrés marron, représentant les traces qui restent sous les pieds nus

Autres :

: Chemins représentant l'évolution et le changement entre jeunesse et maintena

: Doigts de pieds représentant ce qui se passe dans ma tête quand je suis pieds nus

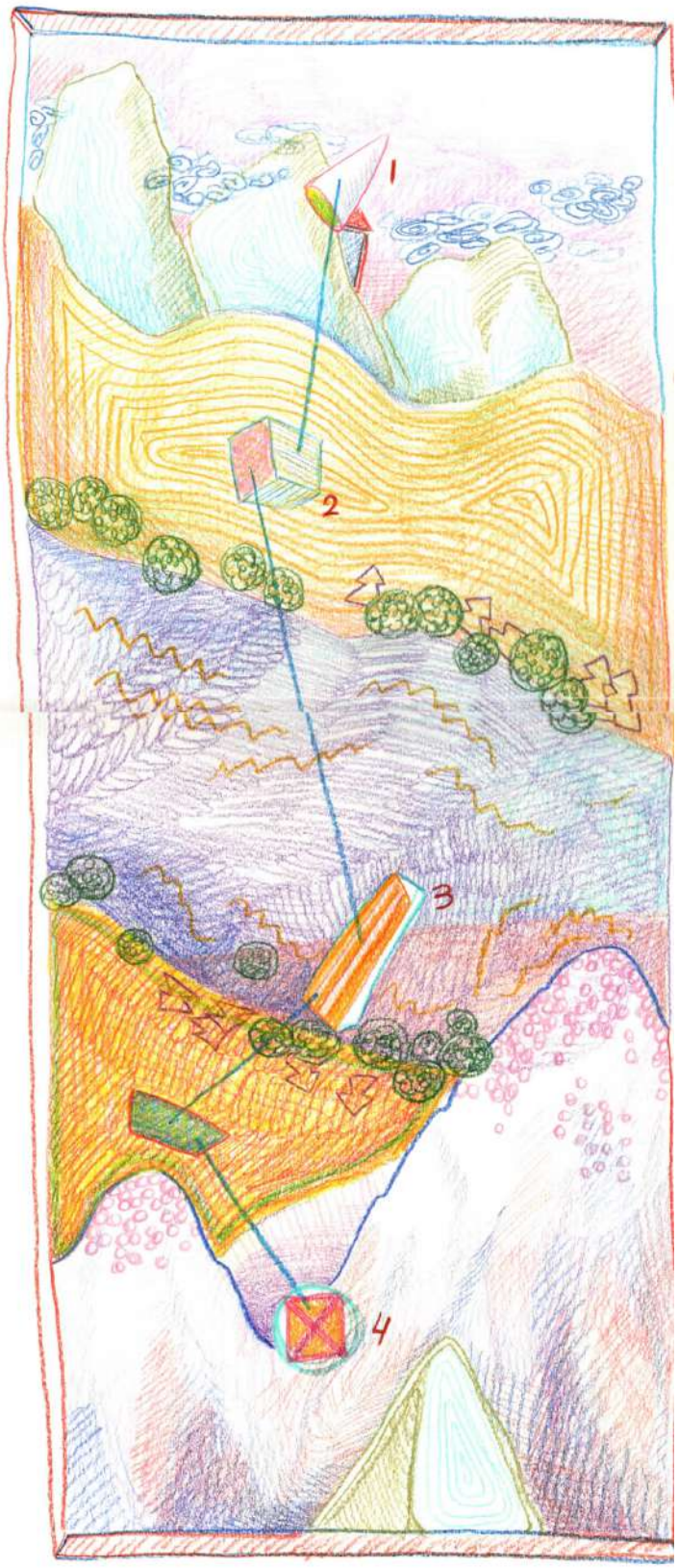
: Différents chemins de mes pieds nus dans ma tête

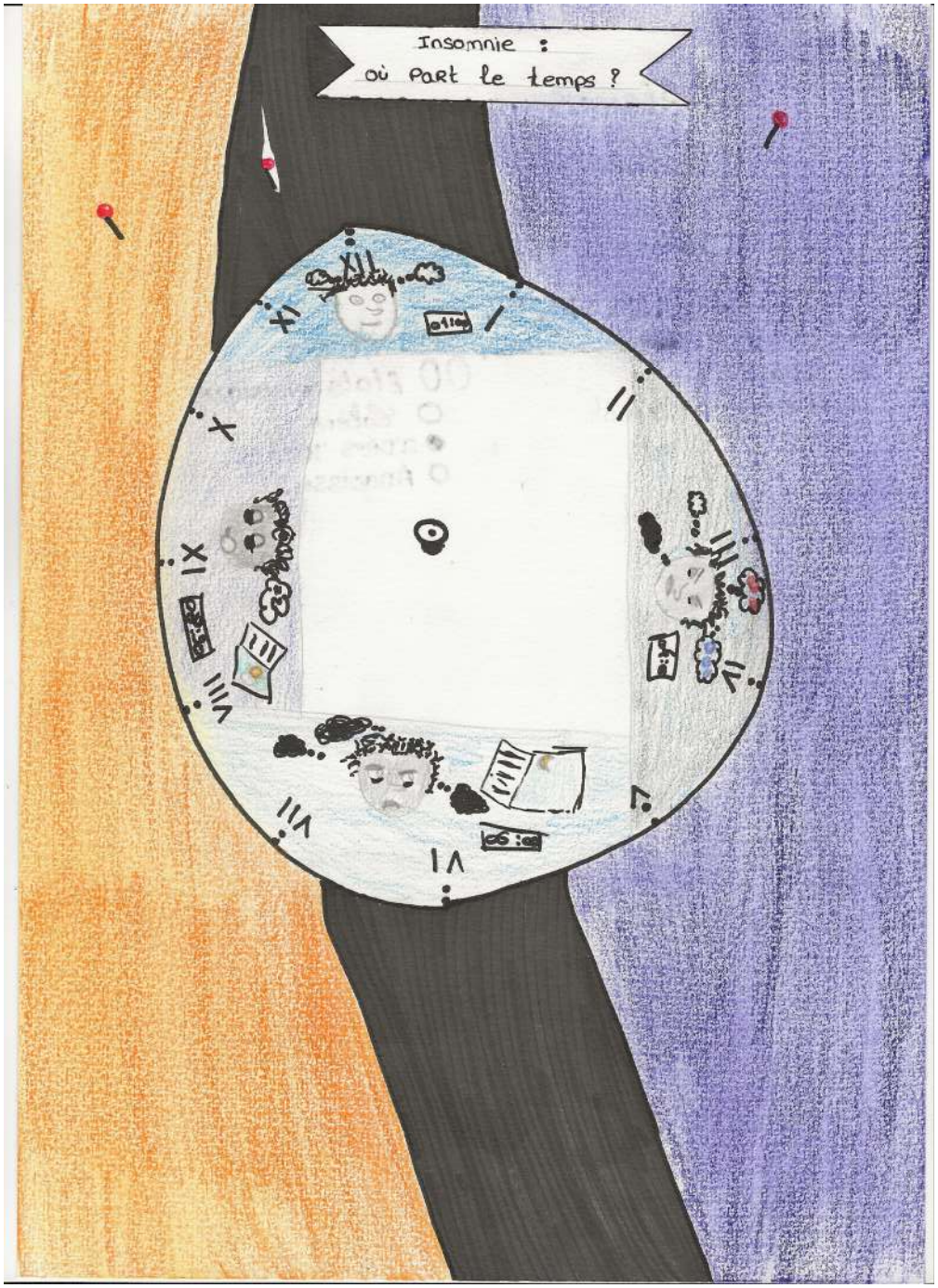
1 Pour cela, répertoriés les classe confortable (celles qui sont systématiquement au rendez-vous).

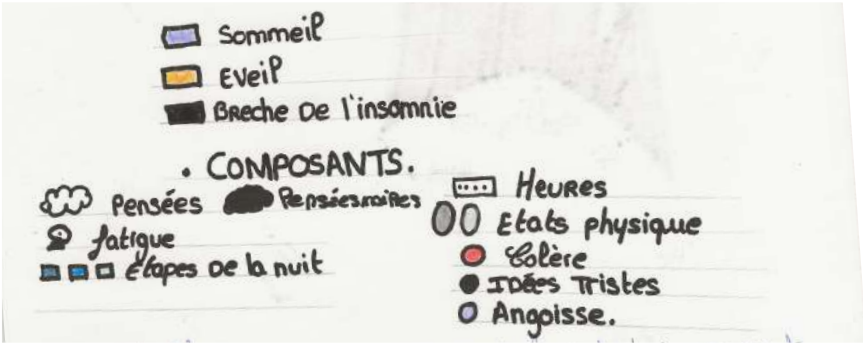
2 Méticuleusement les emballer et les étiquetter avec la nomenclature et le lieu de prélèvement.

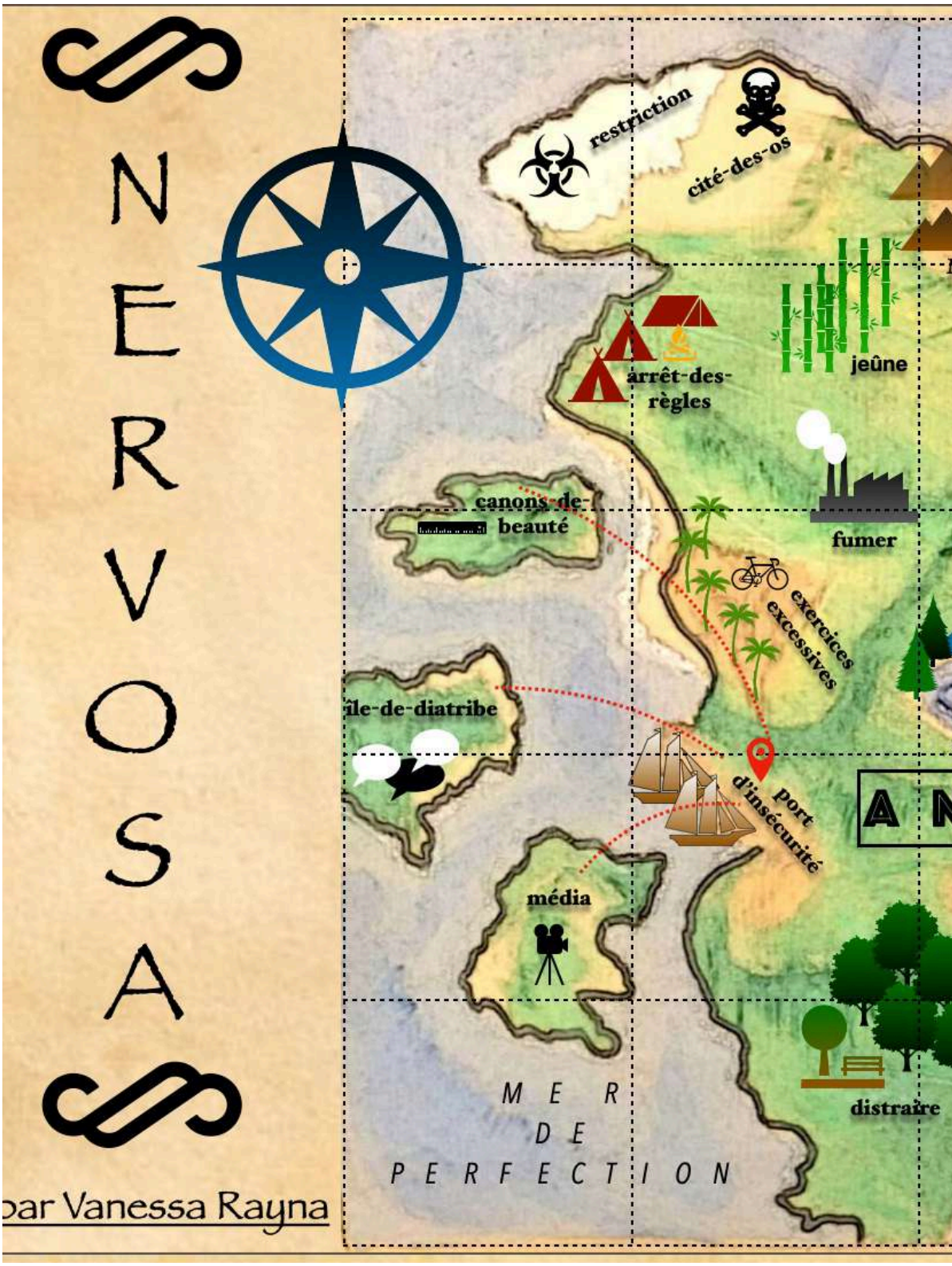
3 Les transporter.

4 Les disposer dans un ordre précis de confort dans le nouveau lieu en y apposant une étiquette commémorative.




Insomnie :
où part le temps ?
XII
I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI


Sommeil
Eveil
Breche de l'insomnie
. COMPOSANTS.
Pensées
Pensées noires
fatigue
Etapes de la nuit
Heures
Etats physique
Colère
Idées Tristes
Angoisse.

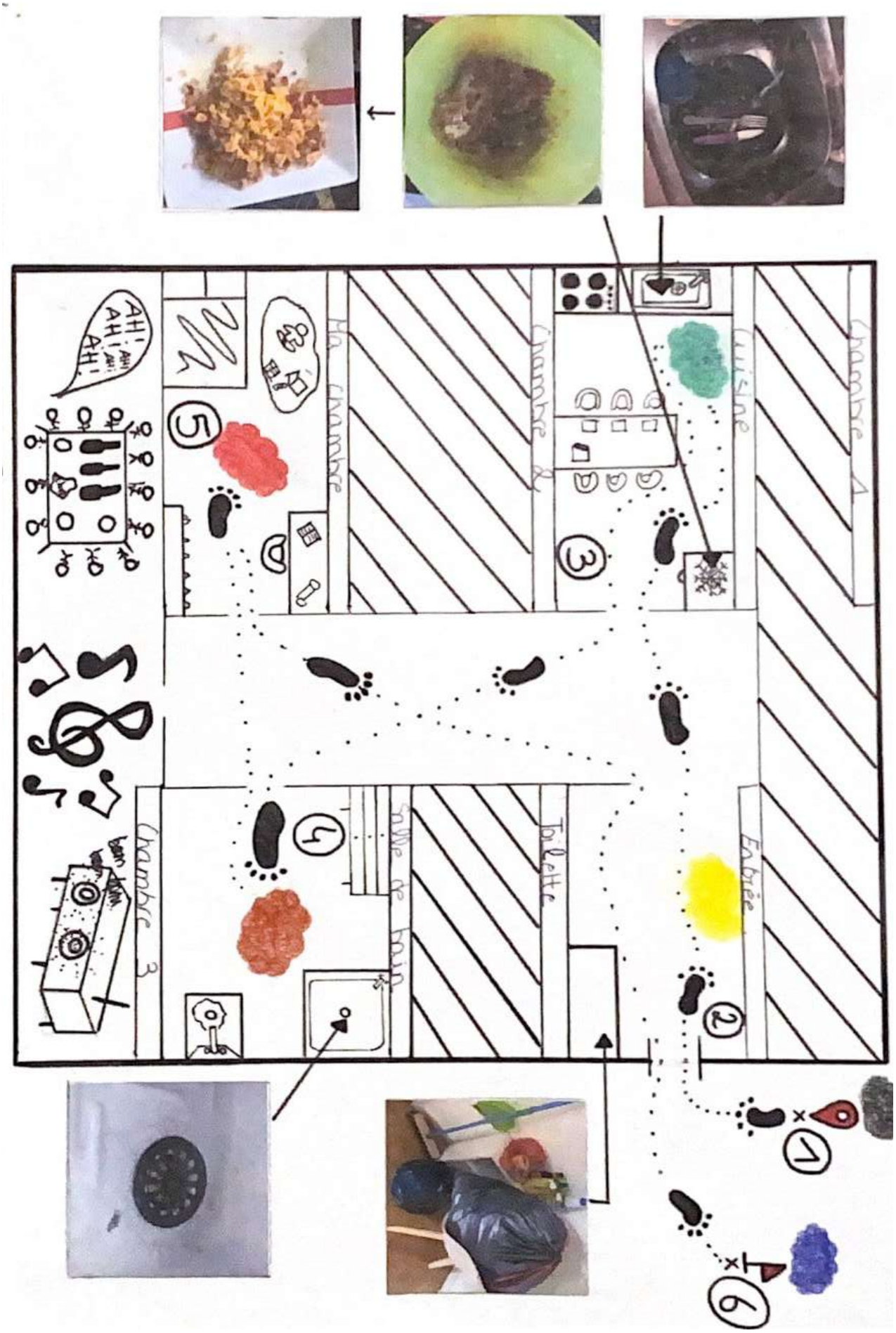


Cartographe: Vanessa Rayna

Îla Nervosa

Annexe: R

MER DU VIDE
Mt. Fierté
crise-de-panique
déshydratation
malaise
déclencheurs
auto-isolation
comté-des-calories
prise-de-poids
culpabilité
dissimulation
pesée obsessionnelle
MIA
mâche-recrache
gaspillage financier
laxatif
dysmorphie-du-corps
pointilleux
faim
infériorité
vomissement induit
hyperphagie
anxiété
MER D'A.U.T.O. DESTRUCTION
dépression
Mt. Gloutonnerie
T.O.C.
haine-de-soi



Cartographe: Célia Delafosse

La crasse de mes colocs

Annexe: R

①②③... : Etapes

abcde... : Lieux

////// : Lieux non-essentiels.

→ : Agrandissement (photo)

: Mes déplacements

: Point de départ

: Point d'arrivée

: Musique

AH! AH! AH! : Rires

: Sentiment d'appréhension

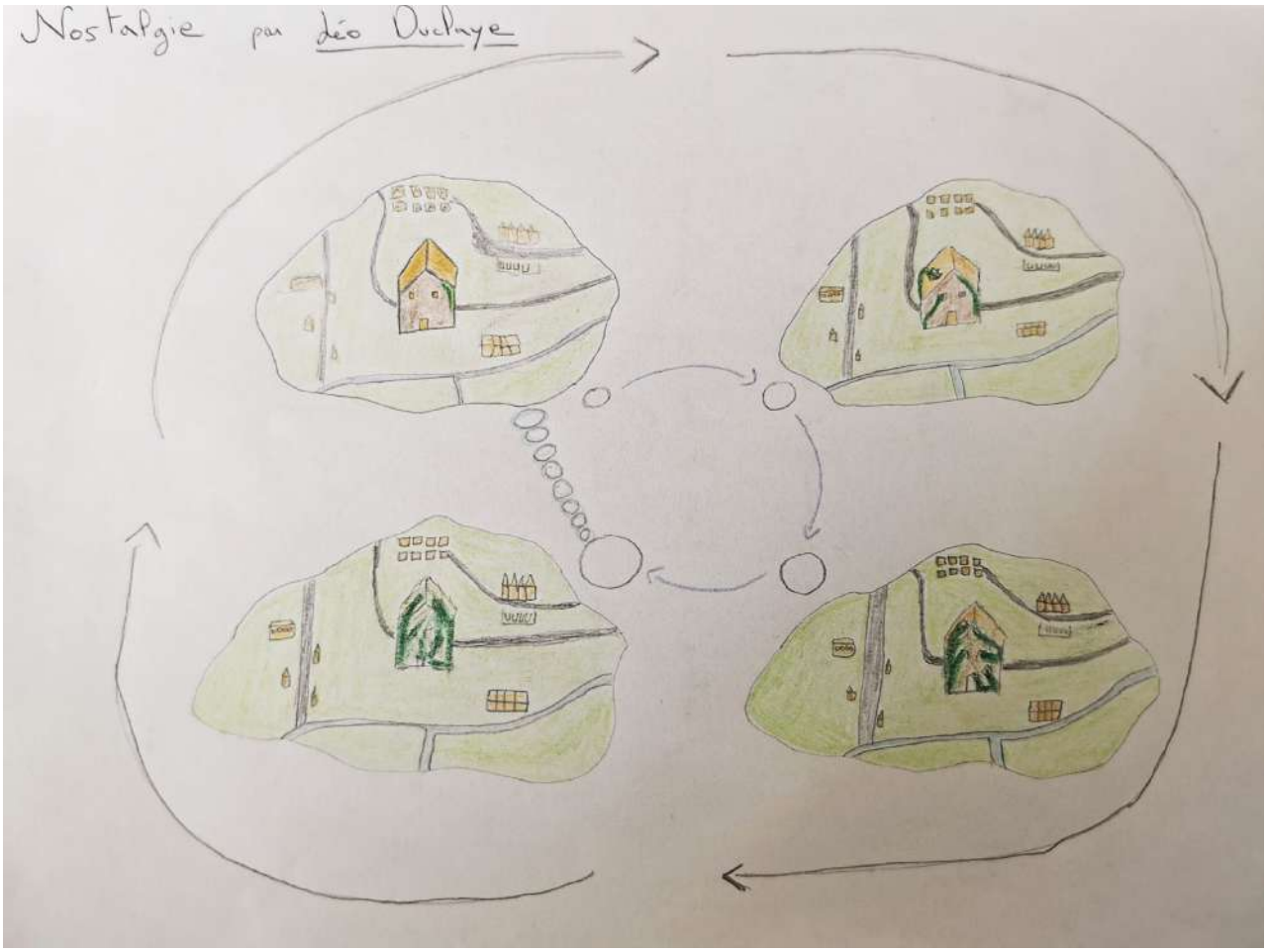
: Sentiment de regret

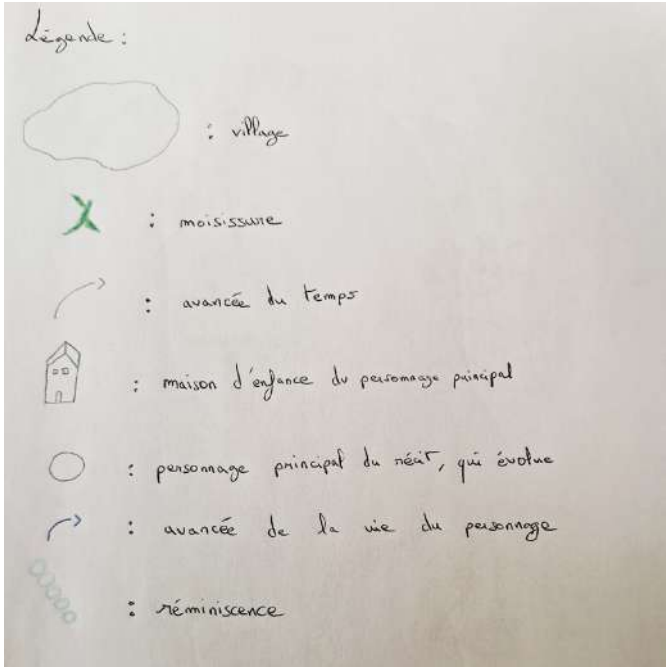
: Sentiment de dégoût

: Sentiment de désespoir

: Sentiment de colère

: Sentiment de tristesse & soulagement





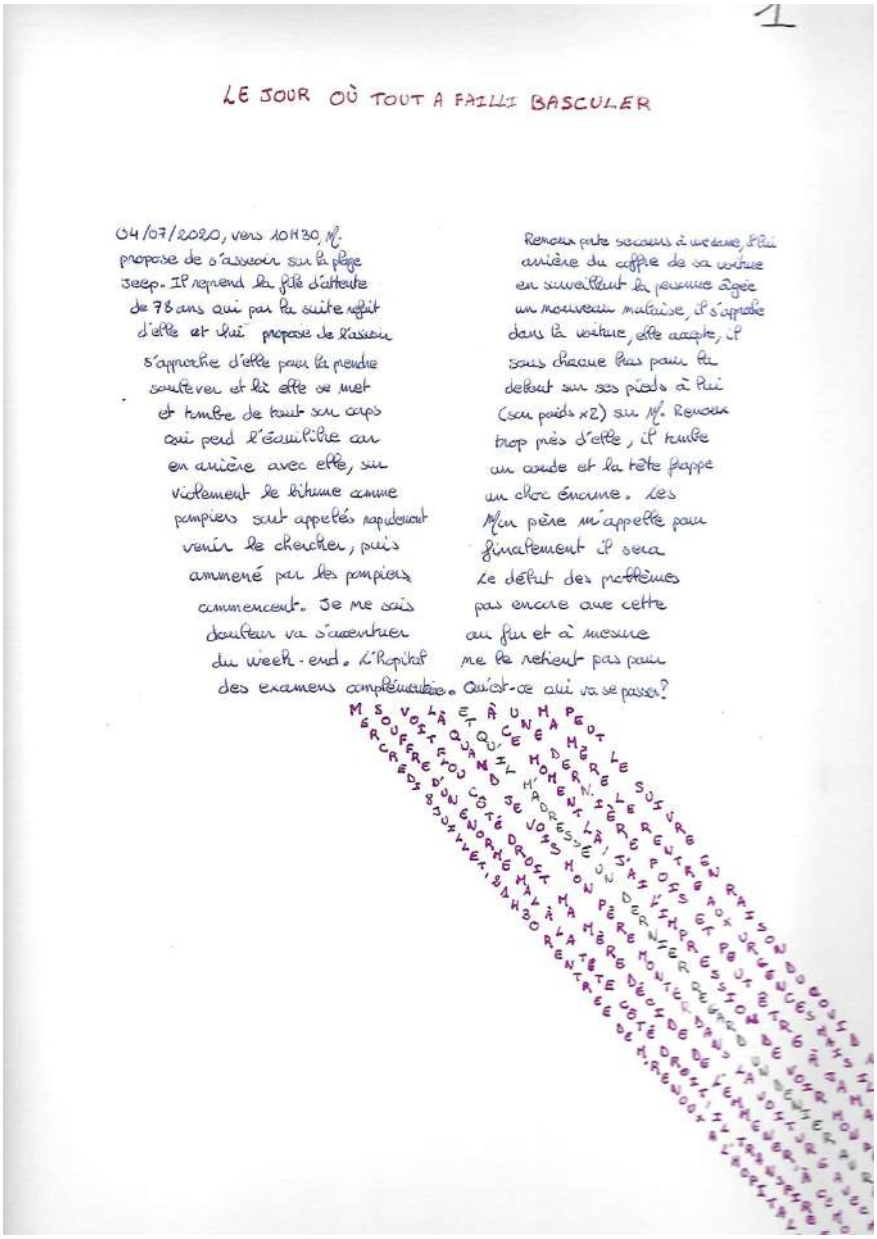
Cartographe: Léo Duclaye

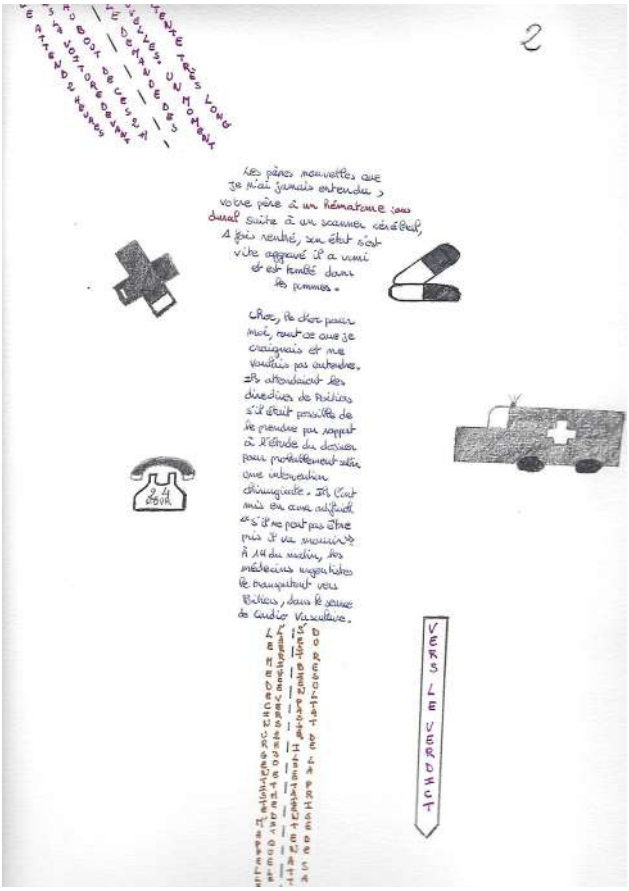
La nostalgie

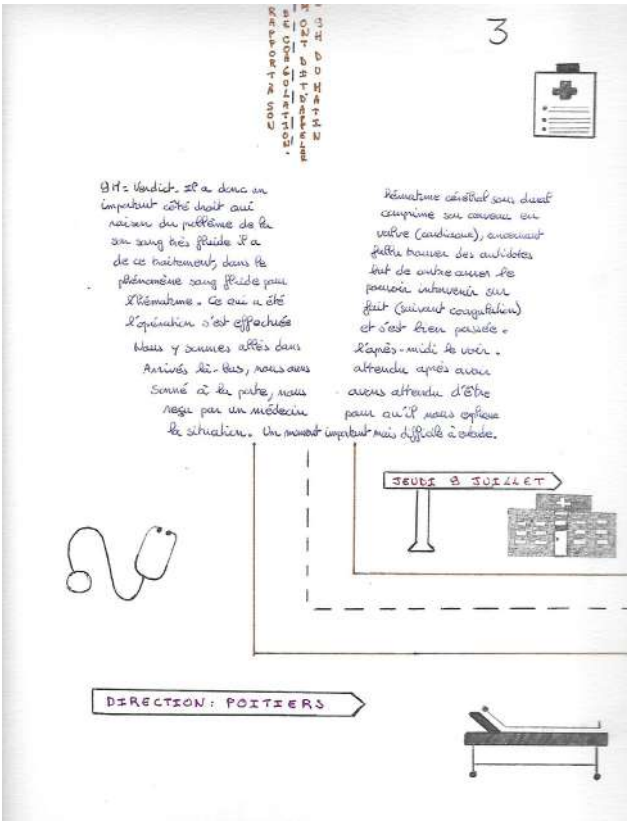
Annexe: S

Cartographe: Valentin Valzer

La crasse de la sueur



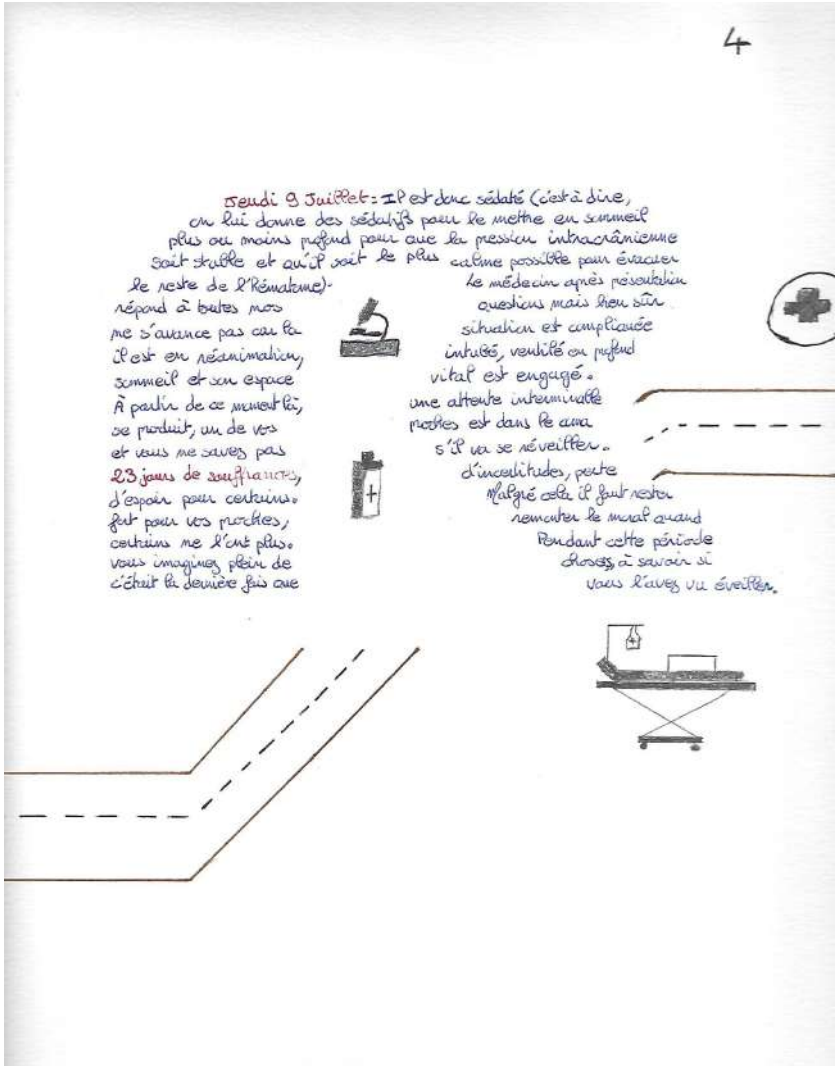




Cartographe: Maxime Renoux

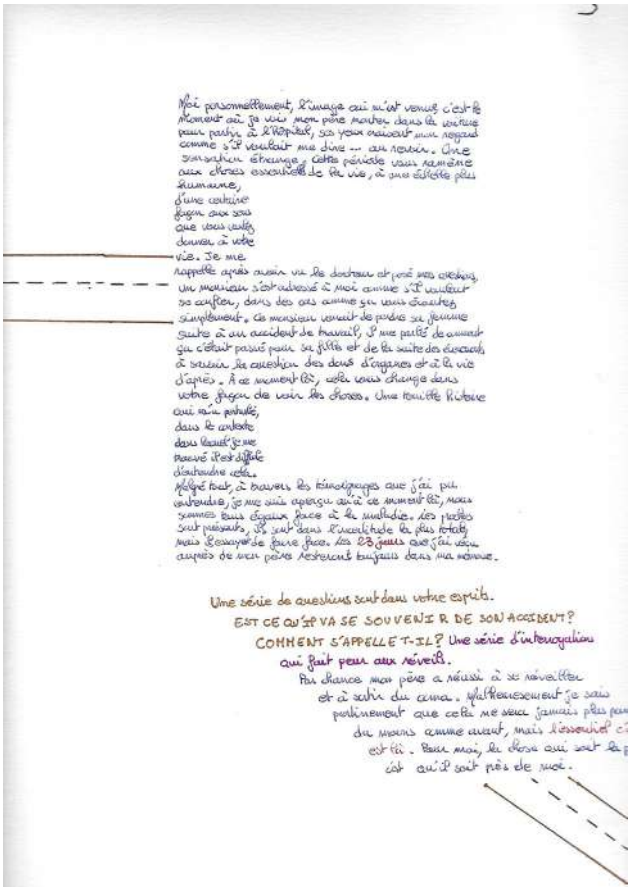
VIVRE

Annexe: S



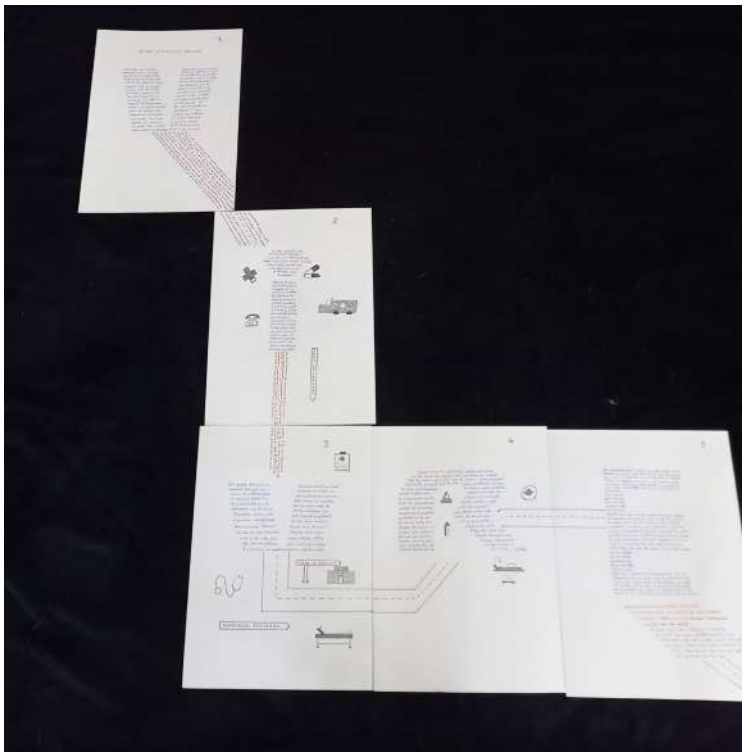
4

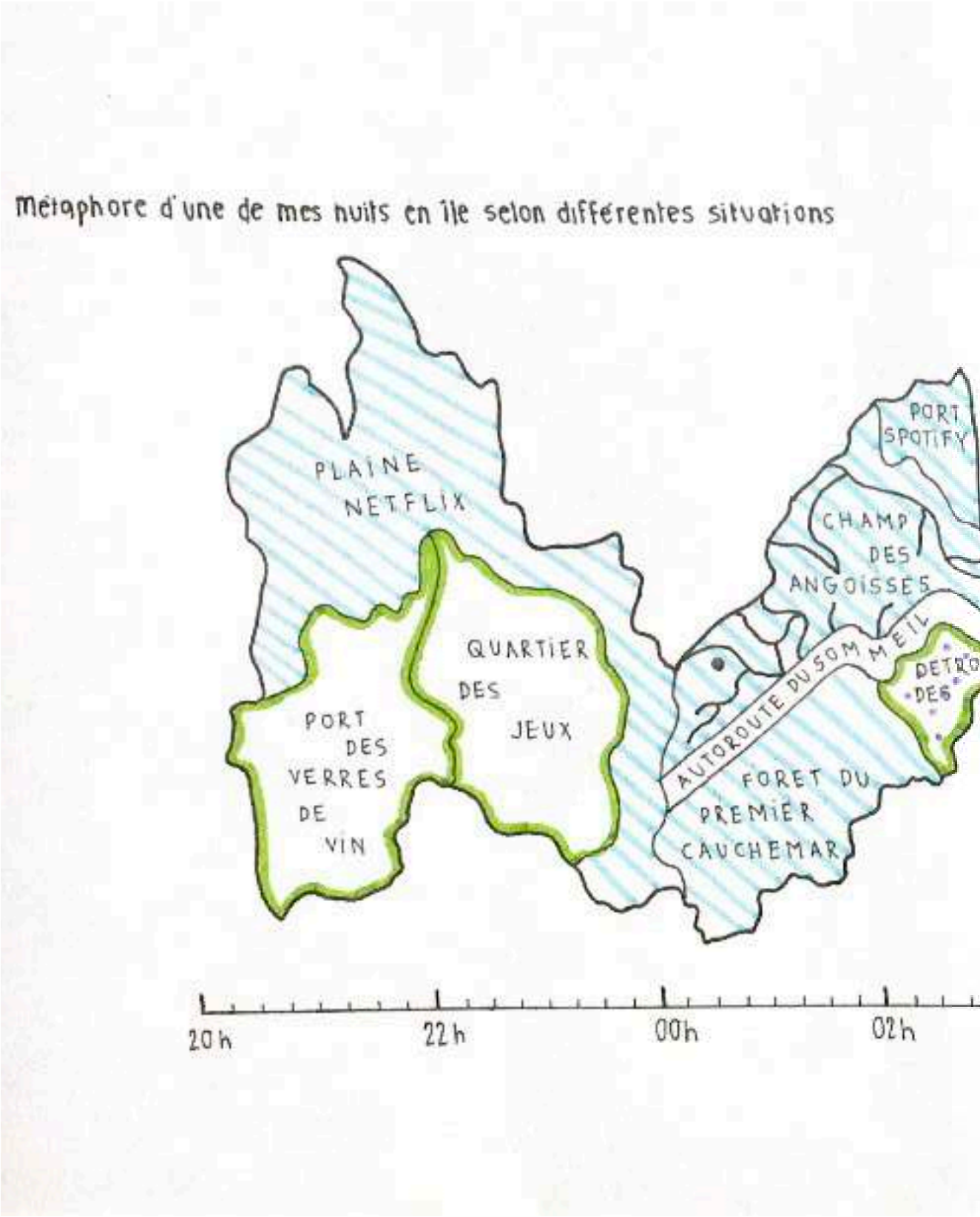
Jeudi 9 Juillet : Il est donc sédaté (c'est à dire, on lui donne des sédatifs pour le mettre en sommeil plus ou moins profond pour que la pression intracrânienne soit stable et qu'il soit le plus calme possible pour évacuer le reste de l'Hématome). Le médecin après présentation répond à toutes nos questions mais bien sûr ne s'avance pas car la situation est compliquée il est en réanimation, intubé, ventilé en profond sommeil et son espace vital est engagé. À partir de ce moment là, une attente interminable se produit, un de vos proches est dans le coma et vous ne savez pas s'il va se réveiller. 23 jours de souffrances, d'incertitudes, peste d'espoir pour certains. Malgré cela il faut rester fort pour vos proches, remonter le moral quand certains ne l'ont plus. Pendant cette période vous imaginez, plein de choses, à savoir si c'était la dernière fois que vous l'avez vu éveiller.



Moi personnellement, l'image qui m'est venue c'est le moment où je vis mon père monter dans la voiture pour partir à l'hôpital, ses yeux croisant mon regard comme s'il voulait me dire — au revoir. Une sensation étrange, cette période vous ramène aux choses essentielles de la vie, à une échelle plus humaine, d'une certaine façon aux soins que vous avez donné à votre vie. Je me rappelle après avoir vu les docteurs et posé mes questions, un monsieur s'est adressé à moi comme s'il voulait se confier, dans des cas comme ça vous écoutez simplement. Ce monsieur venait de perdre sa femme suite à un accident de travail, il me parlait de comment ça c'était passé pour sa fille et de la suite des événements à savoir la question des deux d'engagnes et à la vie d'après. À ce moment là, cela vous change dans votre façon de voir les choses. Une nouvelle histoire qui m'a perturbé, dans le contexte dans lequel je me trouvais il est difficile d'entendre cela. Malgré tout, à travers les témoignages que j'ai pu entendre, je me suis aperçu qu'à ce moment là, nous sommes tous égaux face à la maladie. Les proches sont présents, ils sont dans l'incertitude la plus totale mais essayent de faire face. Les 23 jours que j'ai vécu auprès de mon père resteront toujours dans ma mémoire.

Une série de questions sont dans votre esprit.
EST CE QU'IL VA SE SOUVENIR DE SON ACCIDENT ?
COMMENT S'APPELLE T-IL ? Une série d'interrogations qui font peur aux réveils.
Par chance mon père a réussi à se réveiller et à sortir du coma. Malheureusement je sais pertinemment que cela ne sera jamais plus pour du moins comme avant, mais l'essentiel c'est qu'il est là. Pour moi, la chose qui sort le p[illegible] c'est qu'il soit près de moi.

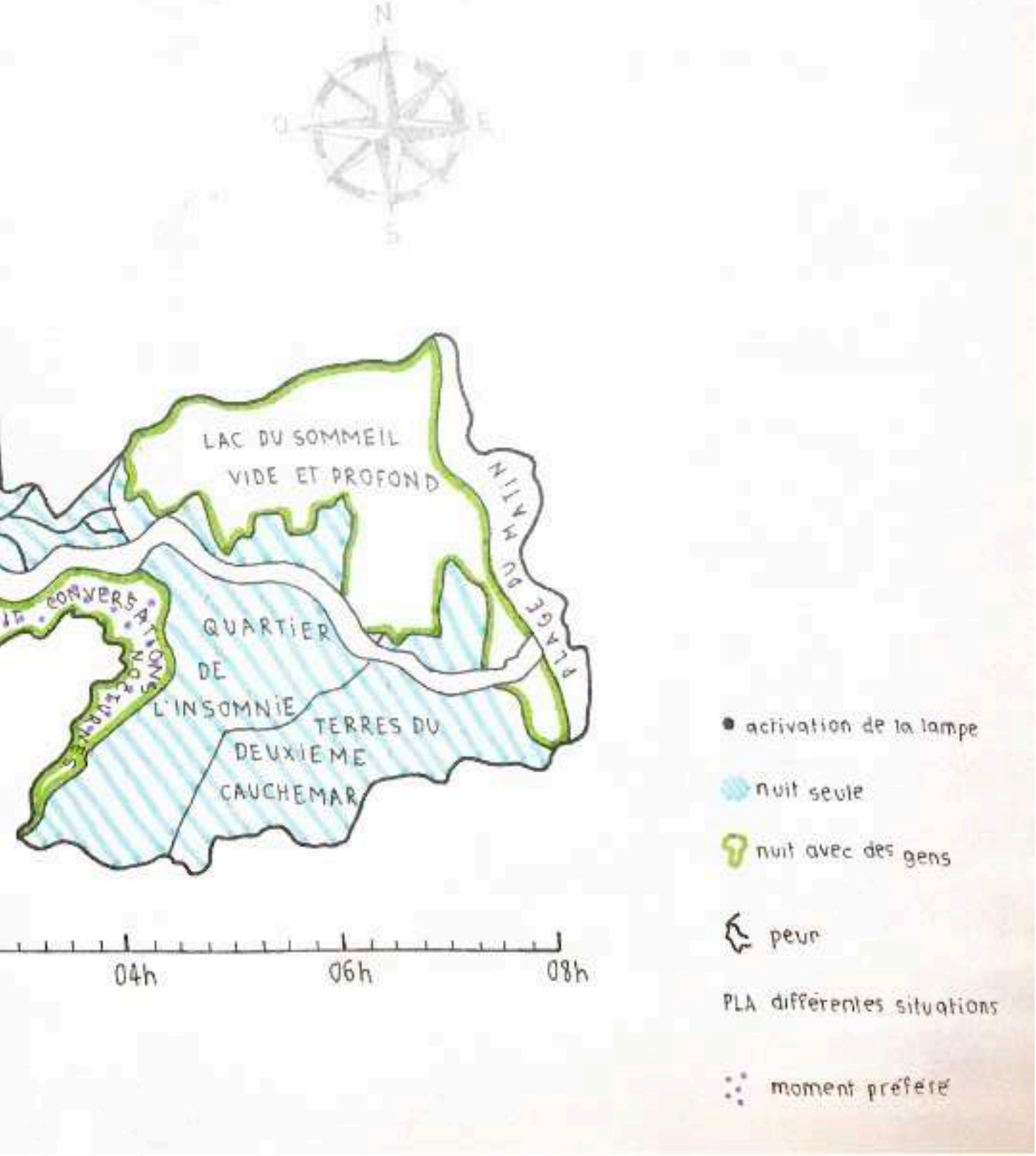


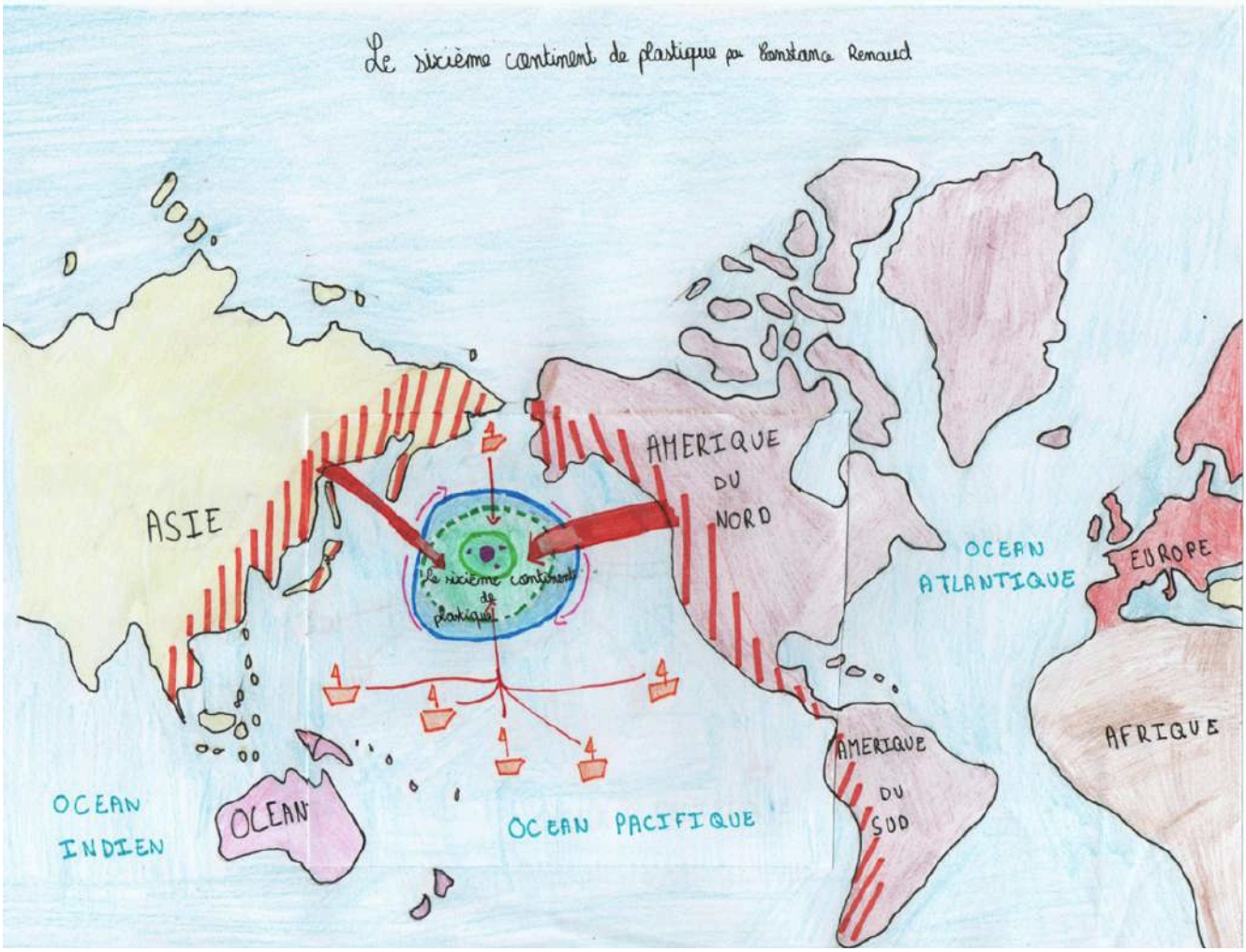


Cartographe: Eluhan Faura

Métaphore de mes nuits en île selon différentes situations

Annexe: T


N
O
E
S
LAC DU SOMMEIL
VIDE ET PROFOND
PLAGE DU MATIN
CONVERSATIONS
QUARTIER
DE
L'INSOMNIE
TERRES DU
DEUXIEME
CAUCHEMAR
04h
06h
08h
activation de la lampe
nuit seule
nuit avec des gens
peur
PLA différentes situations
moment préféré



Zones où les déchets quittent la terre pour aller dans la mer

Cargos par milliers traversant l'Océan Pacifique

2-Le trajets des déchets vers le sixième continent :

Déchets déversés directement dans la mer par les cargos

Déchets mettant un an avant d'arriver au sixième continent

Déchets mettant cinq ans avant d'arriver au sixième continent

3-Le sixième continent et son rapport au temps :

Cercle de déchets en 2021 de 1,6 million de kilomètres carré

Cercle de déchets estimé dans 10 ans à 16 million de kilomètres carré

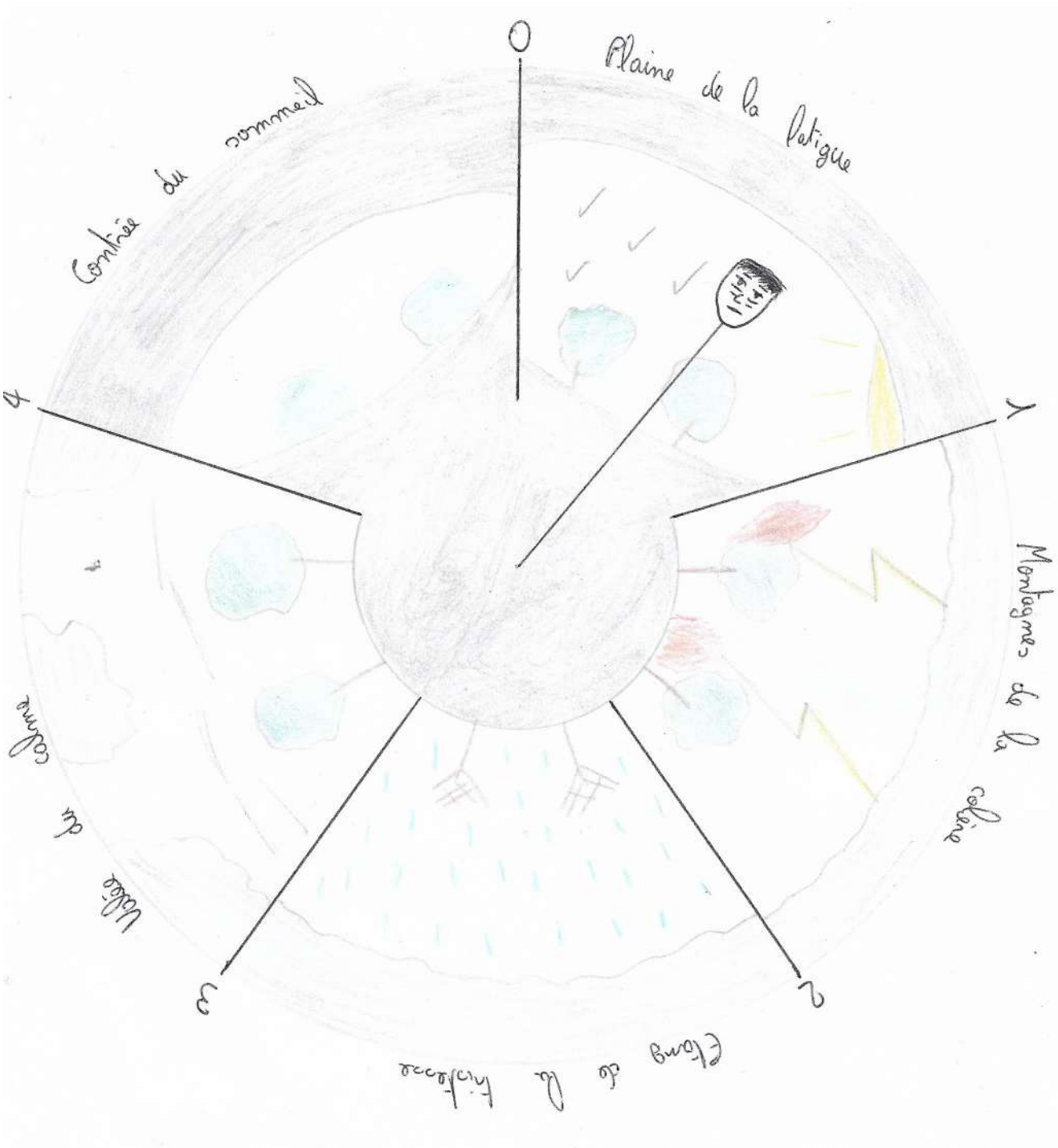
4-Les caractéristiques du sixième continent :

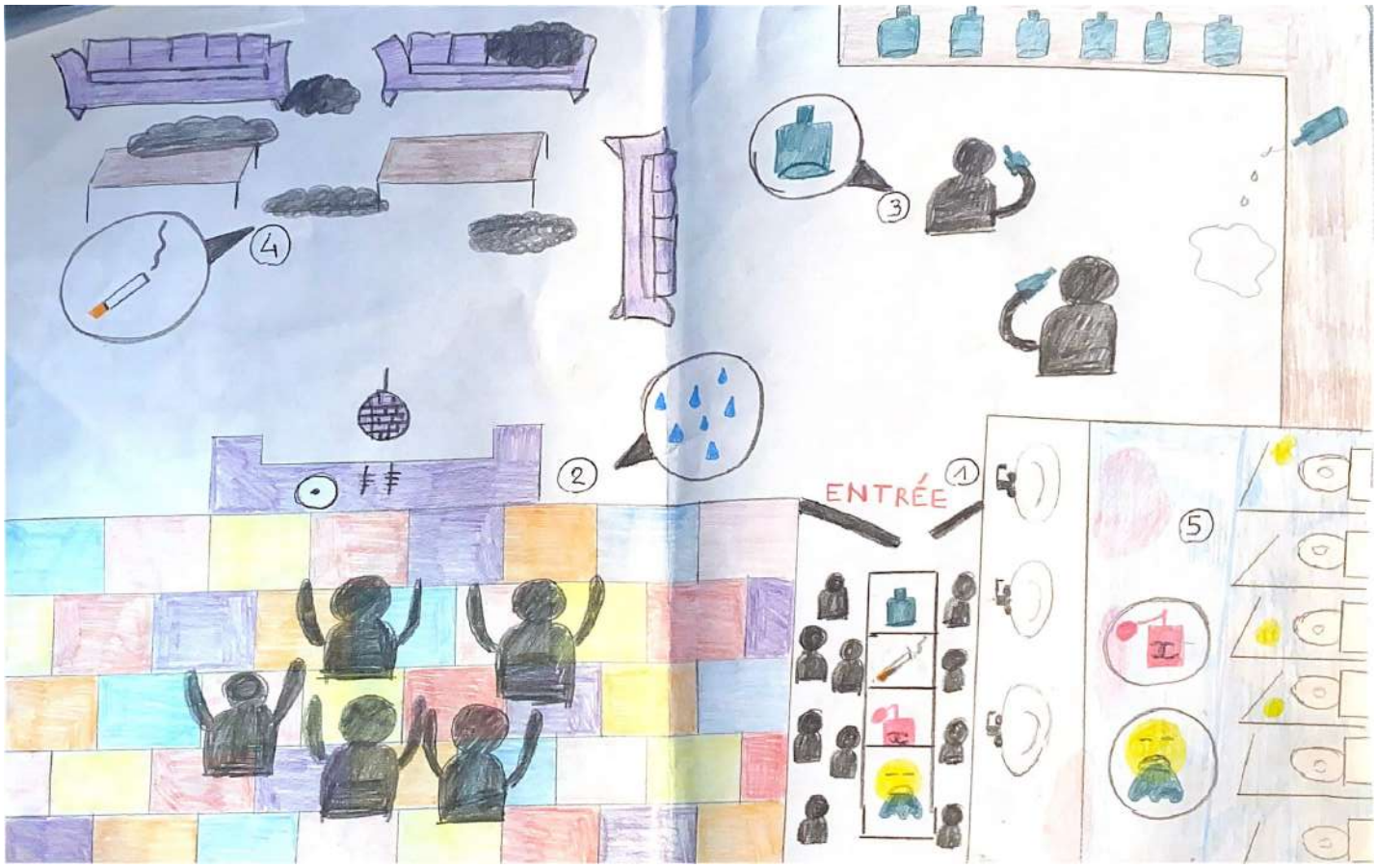
10 mètres de profondeur de déchets

Cartographe: Constance Renaud

Le sixième continent de plastique

Annexe: T

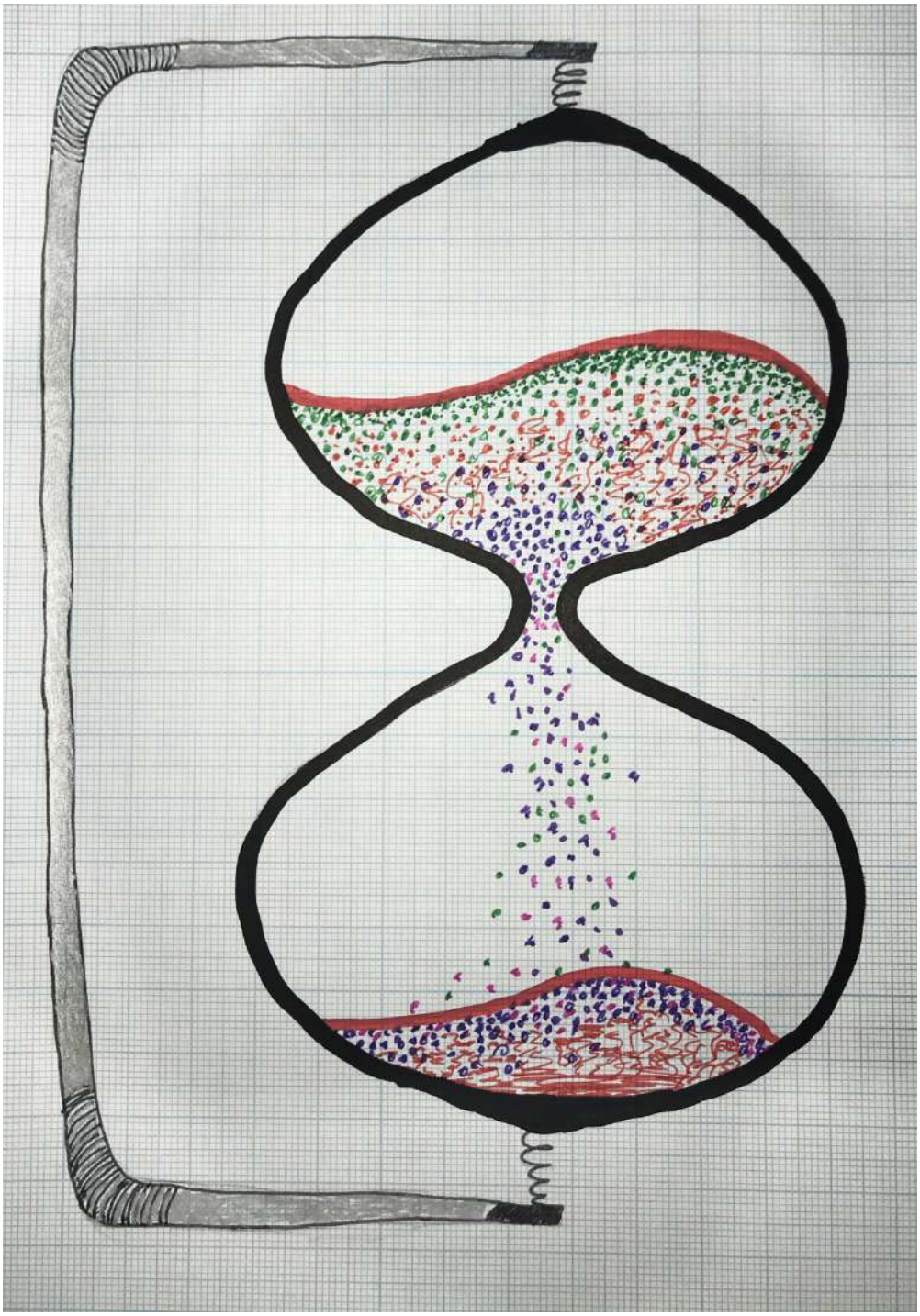

Etang de la Insomnie
Vallée du calme
Montagnes de la colère
Contrée du sommeil
Plaine de la fatigue
0
1
2
3
4



Cartographe: Manon De Gonzagat

La boîte de nuit

Annexe: U



Cartographe : Constance Dubré

La vieillesse

Annexe: V

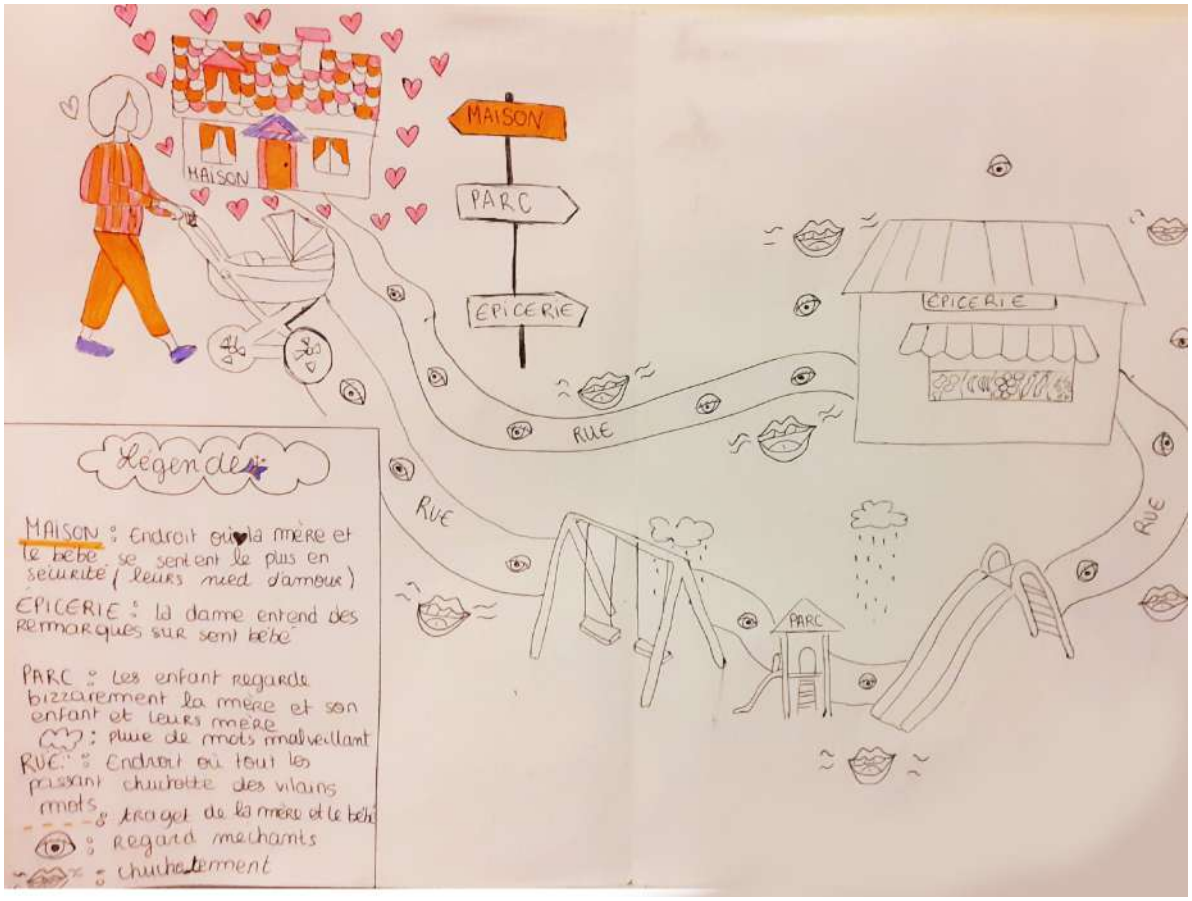
Cartographe : Pauline Rannou

Crasse témoin d'un jeudi étudiant

Annexe: V

SAINT-ANNE
M
ÉE À ST ANNE
rue Saint-Louis
rue Saint-Michel
BAR
BAR
3

LÉGENDE
1 LES COURS À L'UNIVERSITÉ
2 RETOUR À L'APPARTEMENT
3 SOIRÉE À SAINT-ANNE
4 RETOUR DE LA SOIRÉE
M
métro
appartement
parcours de la crasse, traces de pas
cours d'eau

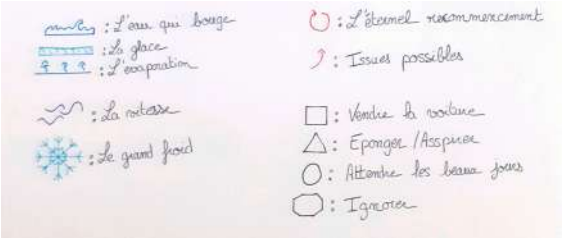


Cartographe: Yasmine Dao

La balade du mépris

Annexe: W

L'évolution de la fuite de ma voiture
Par Hugo DAVID
4
1
3
2


: L'eau qui bouge
: La glace
: L'évaporation
: La rotaxe
: Le grand froid
: L'éternel recommencement
: Issues possibles
: Vendre la voiture
: Eponger / Asspirer
: Attendre les beaux jours
: Ignorer

Cartographe : Nirhyosoa Raoelison

Cigarette Land

Et si on parlait "Cigarette" ?

- Tout d'abord, ce sujet m'a évoqué une chose c'est les horreurs qu'elle représente, non seulement pour notre corps mais aussi pour la planète.

Je me permets donc de parler de "Crasse". Mais pas n'importe quelle crasse!

Vous voulez en savoir plus sur sur lui? Alors Bienvenue à "Cigarette Land"!

Symbole "nicotine"

La ville fonctionne à base de l'industrie de la nicotine, avec notamment deux grande usine de "fumée" et mégots qui alimentent la ville. On commence bien...

Elles sont reliées à la ville avec de gros tuyaux vert:

qui les distribuent dans 3 grands points de distribution:

Point de distribution

Où vont les mégots?

⇒ Le premier point de distribution est pour le fleuve qui sépare les 2 quartiers:

Elle est alimentée principalement par les mégots

Bon on sait déjà quelles conséquences ça aura quand ça arrivera dans l'océan. Sachant que ça met du temps à se décomposer...!

Ouala les pauvres poissons!

⇒ Et puis pour la forêt...

Bon bah la catastrophe!

Rien qu'un petit bout de mégots peut faire brûler la forêt entière...

On est pas à l'abri dans cette ville!

Au secours au feu!!

Où va la fumée

⇒ Quartier du cerveau

↳ Dans ce quartier nous trouvons deux etablissements très fréquentés:

BUREAU UNIVERSITE + ALKIE IV COLLEGE

Bonjour l'anxiété et la nervosité

(cependant les habitant ont l'air de se rejouir de pouvoir avoir de nombreux espaces détente juste au bout de la rue.

Pour pouvoir s'évader un peu de la routine habituelle? (de l'école / travail)

Et tout ça grâce au parc échappatoire

+ "place du plaisir"

Happy Face!

bulles signe de liberté / s'évader.

Panneaux = restriction

Mais bon c'est pas plus rassurant, une prison se trouve juste à l'autre bout de la rue.

⇒ Quartier du Poumon

→ Dans l'aile est du quartier que l'on peut aussi appeler le "quartier de la souffrance".

↳ On a un hôpital spécial rien que pour le cancer. En effet le cancer de poumon est très populaire dans cette ville.

symbole cancer

↳ On constate notamment le cimetière qui n'est pas très loin. Effrayant non? Ce qui nous laisse comprendre le nom de la rue juste à côté!

symbole de la mort

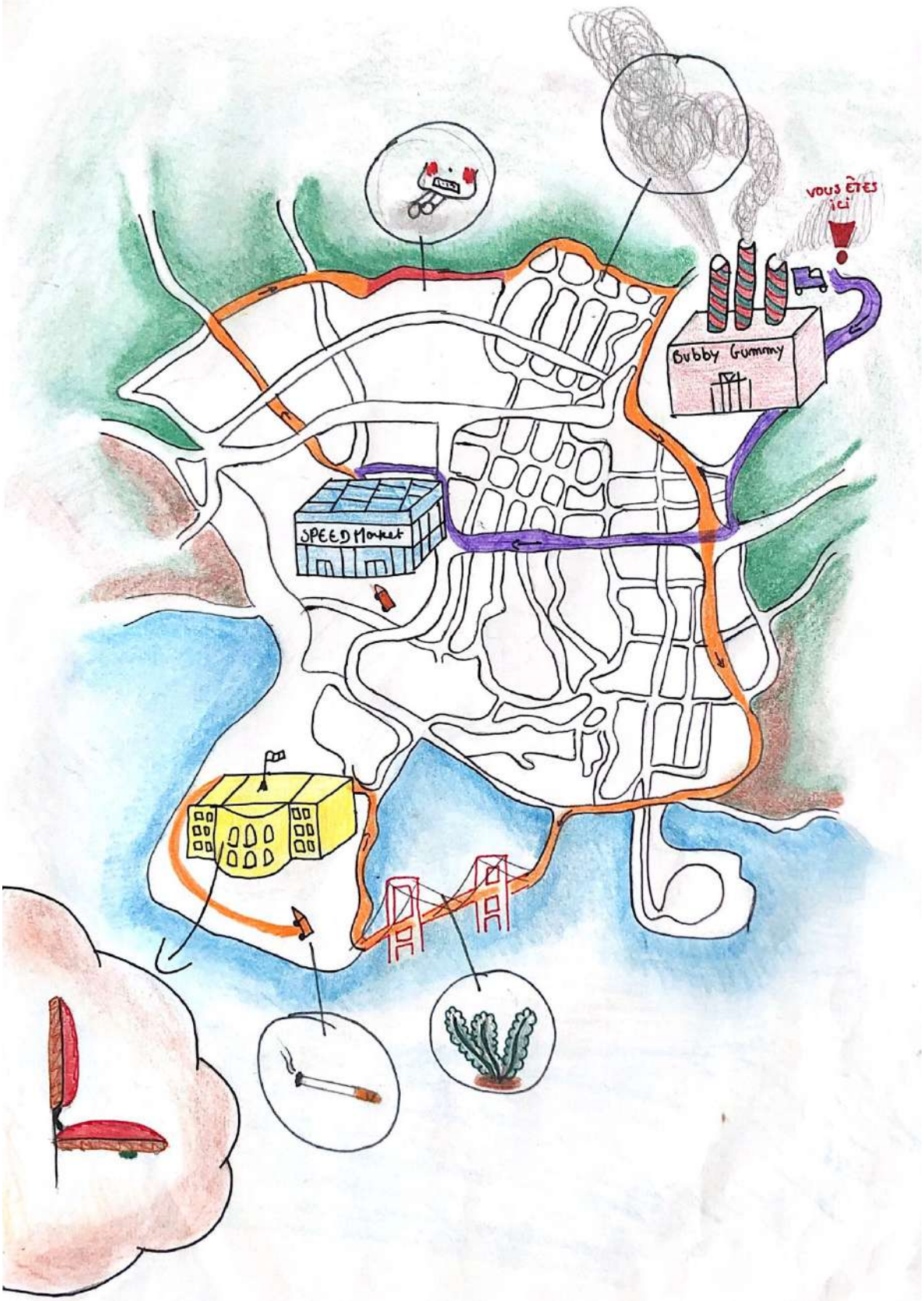
→ Dans l'aile ouest, nous trouvons l'usine d'eau potable.

Bon pas très potable au vu des mégots traîner par le fleuve.

Si l'on descend plus bas ça ne s'améliore pas... # rue de la saleté

Merci de votre visite!

Realisé par:
RAOELISON Nirhysoa TD9



Cartographe : Lola Rambaud

Parcours de vie d'un chewing-gum

Annexe: W

Légende symbolique :

Camion de transport

Voiture du consommateur

Trajet effectué par la voiture

Trajet effectué par le camion

Endroit où débute l'histoire

Facteurs augmentant la crasse du chewing-gum au fur et à mesure du trajet (pots d'échappement, pollution, air marin - algues, cigarettes)

Sens de circulation

Annexes

La crasse que j'ai choisie est les mégots par terre. Je veux représenter leur parcours, de l'achat d'un paquet de cigarettes jusqu'à l'absorption d'un mégot par un poisson.

Etape 1 : Un bar tabac dans une petite ville, l'ambiance y est conviviale. Plusieurs personnes sont assises au bar, l'ambiance décontractée du vendredi soir. Un jeune homme entre pour acheter un paquet de cigarette, il est pressé, il doit rejoindre des amis au bar.

Etape 2 : Le jeune homme rejoint ses amis dans un bar du centre-ville, il y a beaucoup de monde ce soir-là, la musique est plutôt forte, la rue est bondée de monde, les places en terrasse se font chères. La soirée bat son plein, les rires retentissent sur la tablée du jeune homme. Il fume la première cigarette de son paquet tout en parlant, riant, bougeant puis une fois celle-ci terminée, il la jette sur le trottoir. Personne ne relève ce geste, la soirée continue (turning-point de l'histoire)

Etape 3 : Le centre-ville retrouve son calme un fois le week-end passé. Mais la soirée de vendredi soir y a laissé des traces. Le mégot du jeune homme est toujours là, il s'est déplacé de quelques mètres entre le vent et les passants qui shootent dedans. Ce n'est qu'au bout de plusieurs semaines que le mégot disparaît du centre-ville.

Il entame alors un long voyage dans les égouts. Au cours de ce voyage, il rencontre de nombreux autres déchets, souvent les mêmes mais parfois, certains sont insolites (brosse à dents, préservatif, chewing-gum, coton-tige, papier de bonbons...).

Etape 4 : Après un voyage de plusieurs mois dans les égouts, le mégot arrive à l'embouchure et est jeté comme tous les autres déchets et les eaux usées dans l'océan. C'est alors un nouveau voyage qui commence. Le paysage autour de lui n'est plus gris et sinistre comme dans les égouts mais il découvre le bleu, la diversité, la vie des océans. Il rencontre parfois d'autres déchets mais ses rencontres quotidiennes sont désormais faites de poisson, d'algues et de bateaux !

Etape 5 : Au bout de quelques mois passés dans l'océan, le mégot se retrouve au milieu d'un banc de poisson pris en chasse par un poisson bien plus grand. Le prédateur finit par avaler le banc entier, le mégot avec.
Ce parcours est une boucle infernale infinie, un cercle vicieux. En effet, une fois le mégot avalé par le poisson, l'étape suivante nous ramène au bar-tabac où le jeune homme rachète un paquet de cigarette etc...

Parcours d'un mégot

Je pense que les dessins sont assez explicites mais que quelques explications seraient les bienvenues. J'ai donc décidé de cartographier le voyage à travers le temps de la poussière accumulée sous la grange agricole, symbole de la vie paysanne de mes grands-parents puis de mes oncles qui avaient repris l'exploitation. Cette dernière étant aujourd'hui endormie depuis la retraite de mes oncles. J'ai donc pris le projet de manière très personnel.

J'ai réalisé ma carte sous forme de deux cercles qui forment le symbole de l'infini et donc du temps qui passe. Le premier cercle, en noir et blanc, représente le siècle dernier, où la ferme rayonnait et était plus active que jamais. Le deuxième, en couleur, représente notre époque, aujourd'hui, où tout a bien changé. Malgré le fait que le noir et blanc puisse faire penser à un moment terne et triste, c'est ici tout le contraire.

En réalisant le travail, je me suis rendu compte que la crasse n'était pas seulement la poussière mais aussi, d'une part, l'urbanisation qui détruit la campagne à laquelle je suis tant attaché et de l'autre, la nostalgie d'une époque révolue qui n'est plus qu'un vague souvenir dont la poussière en est le symbole.

Pour conclure je vous conseille d'écouter « Carte postale » de Francis Cabrel qui illustre magnifiquement ma pensée et mes émotions en musique.

Voyage à travers le temps: la poussière témoin de l'évolution de la ferme familiale

1 = J'ai environ 9 ans et je vis seule avec ma mère. Je suis assise dans le salon, aux tons rouges, sur le canapé crème. Mon chat, Robin, que je connais depuis que je suis bébé, vient me faire son câlin quotidien. Il ronronne, sent bon et il m'apaise. Il est mon confident, mon compagnon, mon meilleur ami, nous ne nous quittons que lorsque je vais à l'école. Nous sommes donc là, tous les deux, profitant des derniers rayons de soleil passant par la fenêtre. En se frottant sur moi pour exprimer son affection, il laisse des poils blancs et roux sur mon pull bleu, je ne remarque pas ce détail, j'ai l'habitude. J'adore passer du temps avec lui, les animaux sont souvent plus gentils que les humains.Peu après, il part, je continue ma journée d'enfant et mets mes habits à laver.

2= Je remets mes vêtements quelques jours après. Je me regarde dans le miroir, satisfaite de mon apparence, et vais à l'école. Arrivée là-bas, dans cette cour avec d'innombrables enfants, l'odeur du gazon tondu, et le soleil chaud, je me sens bien. Je suis avec deux amies, et nous discutons. D'autres élèves arrivent, et rigolent en me voyant. Les deux amies avec qui j'étais me laissent seule, entourée de tous les rires moqueurs. Je rougis de honte, ne dit rien, j'attends. On m'explique que je suis sale. Que les poils de mon chat, dont je n'avais pas conscience, représentent la saleté, la pauvreté, la crasse. Je me mets à pleurer, et ne comprends pas pourquoi tout le monde prend un malin plaisir à se moquer de mon pull plein de poils.

3= Rentrée chez moi, je suis en colère. On ne veut plus manger avec moi à la cantine. Je me sens humiliée. J'explique la situation à ma mère, qui ne comprend pas le problème de ces méchants enfants. Elle m'explique que ce n'est pas sale, mais je n'écoute rien. Je retiens seulement que ces poils m'ont mis dans cette position de rejet par les autres. Ma mère m'achète par la suite une brosse anti-poils, sentant que je suis inconfortable avec l'idée de mettre des vêtements avec quelques poils. Je deviens presque obsessionnelle, j'ai peur du moindre poil, je les enlève tous. Je veux que l'on m'accepte.
Robin sent que je suis triste, alors il vient dans ma chambre, puis sur mes genoux, afin de me réconforter. Alors, devant trouver un bouc émissaire à mon malheur, je rejette mon chat bien aimé, et le sort de ma chambre.

4= Lors de la mort de mon chat, je me sens horriblement mal. Je suis en deuil. J'ai l'impression qu'il va venir dormir aux pieds de mon lit tous les soirs, je ne m'habitue pas à son absence. Quelques semaines après, je retrouve une vieille couverture, sur le dessus de mon armoire, là où mon chat avait pour habitude d'aller dormir. Elle est pleine de poils, et je n'ai jamais été aussi heureuse et nostalgique de retrouver des poils. Ce sont des souvenirs de mon chat.

De mauvais poil

Lorsque j'étais plus jeune chez ma nourrice, je jouais avec un ami et nous nous amusions à prendre le blé des poules et le transporter comme si c'était notre nourriture, jouer à la dînette… Puis un jour j'avais un seau rempli de blé et une poule m'a couru après, cette image m'est toujours restée en tête et m'a traumatisé sur le coup je ne m'en suis pas rendu compte mais au fur et à mesure des années je me rend compte que j'ai été marqué. De plus, les poules étaient en liberté totale dans lamaison et lorsque nous mangions elle nous piquer les pieds, tous ces éléments m'ont marqué et je pense que c'est à cause de cela que ma phobie des oiseaux s'est développée. En effet, je n'ai pas eu peur dès le lendemain il a fallu plusieurs années pour que cette phobie se développe et ai un impact néfaste sur ma vie. Au fur et à mesure des années j'ai commencé à voir que je n'aimais plus les poules et coqs et qu'il était impossible pour moi de m'en approcher, notamment quand mes parents ont décidé de construire un poulailler je n'ai jamais réussi à rentrer avec eux dedans. Lorsque j'étais plus petite est que ma seule angoisse était les poules je ne m'en souciais pas beaucoup car cette peurne me gêner pas dans mon quotidien mais avec le temps ma peur des oiseaux s'est développé. Je ne saurais expliquer pourquoi il a fallu plusieurs années et pourquoi cette phobie des poules s'est transformée en phobie des oiseaux. J'ai commencé à m'en apercevoir lorsque j'étais dans des villes et donc où il y avais pas mal de pigeons et notamment à Saint-Malo où les goélands n'ont pas de pitié. Pour moi lorsqu'on me parle de crasse je pense instinctivement aux pigeons qui pour moi aujourd'hui est ma plus grande angoisse, cet animal me dégoûte et m'effraie, même si je sais pertinemment qu'il ne me fera aucun mal. J'ai beaucoup de mal à accepter cette phobie car elle prend une très grande place dans ma vie et au quotidien, je suis stressée dès qu'il faut aller en centre ville, ou dès que je veux aller à la plage à Saint-Malo, je pense que jamais je n'irais à Paris ou Venise… Cette peur est d'autant plus dure car les personnes autour ne comprennent pas comment cela est possible et je pense que tant que nous n'avons pas de phobie on ne peut pas comprendre les autres. Malgré de nombreux moments de frayeurs et angoissant quatre m'ont marqué et m'ont faire comprendre à quel point je ne pouvais plus rien faire sans stresser. Tout d'abord, l'attaque d'un goéland lorsque avec ma famille je pique-niquais le soir à Saint- Malo à la plage du Môle.

J'étais avec ma soeur et ma mère et nous nous installions sur la plage pour manger, ensuite je commence à manger mon repas puis un goéland m'est arrivé dessus et je suis partie de la plage très angoissée, ma famille et moi avons décidé de partir car je ne pouvais rester. Je me suis toujours dit lorsque j'allais à Saint-Malo en voyant beaucoup de personnes se faire attaquer qu'il ne fallait pas que cela m'arrive car ma réaction serait démesurée... J'étais en crise d'angoisse totale et le fait de me dire qu'un goéland avait pu m'approcher et presque me toucher était insupportable et me dégoutter. Ce qui est dur aussi et surtout c'est le regard que les individus inconnus ont sur toi et la moquerie et l'incompréhension, pour moi cette phobie est une honte mais je ne peux pas la cacher et faire semblant alors elle se remarque facilement.

La deuxième angoisse que j'ai eu et sûrement la plus dure fut quelques minutes après la première en effet avant de partir ma soeur et ma mère sont allées se promener mais j'ai préféré rester moi dans la voiture pour me calmer et par peur de recroiser trop d'oiseaux. Quelques minutes après qu'elles partent des goélands se sont rapprochés de la voiture et se sont posés dessus, il y en avais énormément et la vitre de la voiture n'était pas totalement fermée alors j'entendais leurs cris et leurs pattes sur la carrosserie. Je n'ai jamais eu autant peur de toute ma vie je me suis vue dans un état au quel jamais je n'aurais pensé je me suis donc mis derrière le siège passager par terre et en me bouchant les oreilles pour entendre le moins possible. J'ai réussi à envoyer un message à ma

mère en lui demandant dans combien de temps elle revenait seulement car je ne voulais pas lui gâcher sa soirée totalement. Pour moi le temps m'a paru tellement long, lorsqu'elles sont revenues à la voiture elles m'ont trouvé dans un état de stress intense et je pense qu'elles ont pris conscience ce jour-là à quel point j'étais phobique des oiseaux. Suite à cette journée ma mère à chercher des solutions et m'a amener chez des hypnotiseurs malgré que cela m'aie fait quelques biens sur par exemple le fait de ne plus être angoissée au près des petits oiseaux mais je pense tout simplement que l'intégralité de ma peur se porte aujourd'hui sur les goélands et les pigeons.

Comme troisième peur j'ai pris mon voyage à Londres. En effet, j'ai beaucoup hésité à y aller par peur justement d'être confronté encore plus à cette peur j'ai fait par de ses craintes à mes professeurs de lycée mais je pense qu'ils n'ont pas pris la chose au sérieux. J'y suis donc allé et j'ai passé une semaine horrible. Cette ville est remplie de pigeons qui n'ont pas peur de l'être humain. dans un parc en roof-top, nous devions manger là le midi mais le parc était rempli de pigeon j'ai donc dû manger seul avec quelques amis dans une bibliothèque juste à côté. Peur, et gênée de déranger les autres. Dès que nous partions nous balader j'appréhendais car Londres est remplie de pigeons qui n'ont pas peur des humains. Une scène m'a particulièrement marqué en Angleterre, nous avions fini une activité et nous devions aller manger dans un parc situé en hauteur sur un immeuble. Lorsque je suis arrivée dans ce parc j'ai vu tous les pigeons car les personnes leur donne à manger… Heureusement pour moi il y avait une grande bibliothèque à côté, j'ai essayé d'aller dehors avec les autres mais je n'ai pas réussi c'était trop dur pour moi. Le plus dur était de me dire que je ne peux pas profiter comme tout le monde de ce voyage et de la vie en général et surtout que m'embête mes proches qui doivent subir cette phobie. Dès que nous sortions faire une activité j'étais stressée et je n'ai rien apprécié sauf les endroit intérieurs.

La dernière angoisse est une angoisse générale et non un moment précis, en effet aujourd'hui j'en suis toujours au même point et je vis avec tous les jours. J'habite à Rennes et malgré que j'apprécie beaucoup de me balader en centre-ville je suis angoissée juste à l'idée de sortir.

Notamment lorsque je vais à Saint-Anne et surtout République, je change totalement de comportement et je me ferme. Avec le Covid-19, le nombre de personnes dans les magasins est limité et donc nous devons attendre dehors ce qui est très dur pour moi et souvent j'abandonne et je pars.

Plus je grandis plus je souffre de cette phobie car elle m'empêche de vivre et d'aller où je veux, j'espère qu'un jour je pourrais être comme tout le monde et ne même pas les voir. Pour moi les oiseaux sont partout tout le temps et me prive de ma liberté et c'est la crasse que j'ai décidé de dénoncer malgré que je sais qu'ils sont inoffensifs.

L'emprisonnement par la phobie

ENTRÉE DANS LE SOUTERRAIN :

Place d'Italie, je descend les marches qui mènent au métro. Il y a déjà sur les marches des mégots écrasés, de la terre, des traces au sol. En bas des escaliers, encore de l'air frais mais une sensation d'air chaud qui commence à arriver, je perçois cette sensation de chaleur sur mon corps. L'odeur caractéristique du sous-terrain arrive elle aussi petit à petit et m'envahit.

MARCHE VERS LE MÉTRO

Après avoir franchit les portiques de sécurité je marche dans les couloirs. C'est le moment où de plus en plus de personnes sont présentes, se croisent. L'odeur et la sensation sur ma peau sont vraiment désagréables. Une odeur de transpiration mêlée à une odeur de cave et de renfermé se propage. Je sens mon corps transpirer, l'air chaud et poisseux se fait ressentir.

ENTRÉE ET VOYAGE DANS LE MÉTRO

Arrivée sur le quai, le métro arrive. J'entre à l'intérieur, il est bondé. Je suis proche, presque collée aux gens qui m'entourent. J'ai une sensation d'étouffement pendant tout le trajet en métro, l'odeur de transpiration est très forte. La sensation de saleté sur ma peau en est à son paroxysme. Je me sens poisseuse et je déteste cette sensation.

SORTIE DU MÉTRO

Je sors alors du métro, je me sens respirer, je m'échappe de cet enfermement, j'ai comme une sensation de délivrance. Je sens l'air se rafraichir sur ma peau, l'odeur nauséabonde s'est atténuée. J'ai comme l'impression d'être à nouveau propre, de m'être débarrassée de cette saleté sur ma peau. Je peux respirer, sortir de ce sous-terrain, je suis arrivée à Châtelet.

Le métro

1 : Je décide d'aller faire une balade en forêt avec mes bottes en caoutchouc.

2 : Pendant ma promenade, je vois des champignons et décide d'en cueillir.

3 : Je tombe ensuite dans une flaque de boue car j'ai trébuché sur une branche d'arbre.

4 : Un obstacle se met ensuite en travers de mon chemin et je dois passer en dessous pour terminer ma balade

5 : Fin de ma promenade, direction chez moi pour prendre une douche qui m'enlèvera toute cette crasse.

Promenons nous dans les bois

Cela fait 17 jours que je suis arrivé sur les étagères du magasin, personne ne me touche, me soulève ou me voit. Puis, finalement un soir, je suis déplacé vers l'avant du magasin puis sur le côté car une nouvelle livraison vient d'arriver. Les jours passent et se ressemblent mais mon état d'esprit est beaucoup plus positif, je sens que je vais bientôt sortir

Une semaine passe puis un beau jeudi matin, quelqu'un me soulève et me pris avec lui. Il me mit dans son panier. Nous passons en caisse, et mon excitation me fait que grandir, le fait de sortir, et de pouvoir prendre l'air m'emoustilla. Nous sortons et montons en voiture. Je découvre la vie et le monde extérieur. Sur le trajet, nous passons devant une benne à ordures et me dit : "quelle chance j'ai, de ne pas avoir terminé là-dedans". Nous arrivons à son appartement et il me pose sur sa table de salon. Les larmes commencent à monter car je sais que je vais être utilisé et que ma place n'est plus sur une étagère dans un magasin. Il commence à m'utiliser et je ressent une satisfaction de savoir que je vais servir à quelque chose.

2 semaines passent et je suis utilisé tous les jours et ai ma place sur la table du salon. Je suis content car je sers enfin à quelque chose. Mais cette joie va être de courte durée car on me déplace sans cesse d'endroit. On commence par le canapé puis le placard puis finit dans le meuble à côté de son lit. Je commence à perdre patience et sait que mon sort peut être scellé très rapidement.

Cela fait un mois que je bouge de place sans cesse. Un soir, il me mit dans le tiroir de sa table de chevet et savait que c'était la fin pour moi. Je commence à remettre plein de choses en question. Les temps deviennent très long, je n'ai plus aucun repères. Un jour, je sens le tiroir s'ouvrir. En effet, mon propriétaire, faisait son ménage de printemps. Il me bouge et je vois la lumière mais que pour quelques secondes. Je me retrouve dans son placard, dans un bac rempli d'objets dont la plus part étaient à côté de moi dans le magasin. C'est à ce moment là que je me rend compte que c'est vraiment la fin pour moi. Les larmes commencent à monter et je n'arrive pas à me retenir.

Les objets accumulés

Il était une fois 2 lapines qui étaient très bonnes amies, une s'appelait Fopi et l'autre Mini, elles se sont rencontrées dans un univers diffèrent pour faire leurs études, l'univers s'est appelé Frinch, elles sont devenues très proche et elles sont décidées de habité ensemble, après quelque mois, elles ont commencé à avoir beaucoup des problèmes, cependant elles ont rien dit.

Un jour, elles sont allés avec un groupe d'amis à un voyage à Bora Bora, un univers avec des très belles plages, y compris le petit ami de Mini qui était un chat, dans le groupe d'amis il y avait des tigres, des chevaux de tous les univers, mais il y avait beaucoup de lapins comme Mini et Fopi, cependant ils étaient toutes les deux les lapines les plus concentrés sur leurs études, par rapport aux autres lapins, qui n'étaient pas une très bonne influence, ils fumaient toujours de l'herbe et mangeaient des carottes qui les rendaient très drôles et un peu fous, Mini et Fopi n'étaient pas comme cela ou c'est cela que pensait Mini.

Pendant le voyage, Mini a remarqué que Fopi était toujours jalouse que son petit ami était très attentif à elle, Fopi a toujours été méchante avec Mini, en lui disant qu'elle était grosse ou qu'elle n'était pas très jolie ou intelligente, elle l'a toujours fait de manière très amicale et subtile, que Mini ne l'a pas pris très personnellement.

Mais pour ce voyage, Fopi a explosé quand elle a découvert que le petit ami de Mini avait tout payé pour elle, l'a dit à Mini qu'elle profitait de son petit ami et qu'elle ne méritait pas d'avoir un petit ami comme lui. À ce moment-là, alors qu'elle explosait en disant cela, elle se transformait en un rat géant.

Cela s'est produit dans l'hotel à Bora Bora, ils étaient les 3 dans la même chambre en train de se préparé, donc seul Mini et son petit ami pourraient voir qui était vraiment Fopi, parce que les autres animaux du groupe étaient dans une autre chambre, donc ils ne peuvent pas voir que Fopi était une hypocrite, elle avait toujours prétendu être quelqu'un de très amical et tendre, mais elle était toujours un rat géant, égoïste, jalouse, méchant, mais surtout hypocrite.

Quand Fopi a réalisé cela, il a couru dans la salle de bain et s'est de nouveau habillé en lapin.

Quand ils descendent pour se rejoindre avec les autres, Mini essaye de parler aux autres pour leur dire quel genre de personne était Fopi, mais personne ne le croyait et Fopi l'a toujours refusé, ils ont tous traité Mini comme égoïste et jalouse de Fopi.

Pedant ce voyage, Fopi a parlé au père de Mini et lui a raconté de nombreuse mensonges sur son petit ami, mais même si son père le croyait au début, il a appris plus tard que Fopi était toujours hypocrite et jalouse de Mini. Son père savait qu'elle était jalouse de tout ce que Mini avait, sa famille, son petit ami, tout et c'est pourquoi elle a dit toutes ces choses.

Ce que nous pourrions apprendre de cette histoire, c'est de ne jamais faire confiance aux personnes qui vous disent des choses douloureuses, même si elles vous le disent d'une bonne manière, même si c'est de la manière la plus indirecte. Si quelqu'un vous aimez réellement, elle ne va pas vous faire du mal, elle va essayer d'être un support.

Bora Bora

Au cours d'une journée on ressent beaucoup d'émotions différentes, des positives comme des négatives et si celles-ci peuvent laisser des traces dans notre mémoire, elles en laissent aussi sur notre corps. Par exemple, les journées d'été que je passe à la plage me rendent heureuse et le soir lorsque je rentre j'aime voir le sable emmêlé dans mes cheveux, il me rappelle choque bons moments passés. Cependant, il est possible que durant cette même journée je ressente à un moment donné de la tristesse et ce sont des marques de maquillage qui se trouvent sur mes joues. J'ai décidé de représenter une main car c'est selon moi l'endroit où les émotions se font davantage ressentir. Elles peuvent dénoncer notre angoisse en tremblant, en ayant les ongles rongés, les peaux arrachées mais de mon point de vue les mains sont surtout source de réconfort, d'amour, de joie,... prendre une main, caresser un animal, faire une activité que l'on apprécie. Enormément de sensations passent par elles. Le sujet de la crasse m'a donc directement inspiré ce dessin, je voulais montrer tout cela à travers des saletés qui peuvent se loger sur cette partie de notre corps.

Toute cette crasse laissée par nos actions raconte notre journée de façon plus ou moins visible.

La crasse des émotions

On m'a fais une crasse au collège parce que j'ai fais une gaffe. J'ai dis quelque chose que à une personne qui s'appelait Evan. Sauf que Evan a répété ce que j'ai dis à Matéo (la personne concerné), en quelque jours tout le monde savait ce que j'avais dis. Pour se venger Matéo, a crée des faux messages en faisant dire des choses que je n'avais jamais dites. Dans ces messages, je disais des choses que ma meilleure amie m'avais confié. À ce moment, tous le monde m'a tourné le dos alors que je n'avais rien fais. Au bout d'un mois, ma meilleure amie a décidé de me croire. Cette histoire a tourné dans tous le collège, ça a été très compliqué mais la vérité a fini par éclaté au grand jour.

Étape 1: la gaffe que j'ai faite.

Je n'aurai pas du me mêler de ce qui ne me regarder pas. Ce n'était pas mes histoires, donc jepeux comprendre que la personne l'ai mal pris étant donné que ce n'était une chose très agréable sur lui.

Étape 2: la vengeance de la personne

Sur le coup je n'ai pas compris d'où venait cette histoire de messages, je ne savais pas que ça venait de ce que j'avais dis. Pour moi je n'avais rien fais de mal, j'avais juste dis quelque chose à quelqu'un, c'est pas comme si je l'avais répété à tout le monde. Sa vengeance était disproportionnée par rapport à ce que j'avais fais. Maus à ce moment je ne savais pas que c'était une vengeance, je pensais juste à une mauvaise blague. C'est ensuite que Matéo m'a dis qu'il ne fallait pas raconter des choses fausses si je voulais pas me retrouver dans ce genre de situation.

Étape 3: tout le monde m'a tourné le dos

Evidemment dans un collège tous ce sait, donc très vite beaucoup de personne m'ont tourné le dos. Ma meilleure amie, Jade, qui pensait que j'avais trahi son secret et aussi mes autres meilleures amies qui ont soutenu Jade. Et puis beaucoup d'autres ont arrêtés de me parler et surtout disaient des méchancetés sur mon dos. Heureusement, il y a quelques personnes qui n'ont pas voulu s'en mêler et ont continuer de me parler. Puis d'autres me croyait.

Étape 4: la vérité éclate et je me réconcilie avec mes amies

Au bout d'un 1 mois, Jade a fini par me croire et on est redevenu amie. Au bout de quelques mois, les responsables ont fini par me dire que c'était eux. Cette histoire s'est tassé et mes amies m'ont pardonnée et ma vie est redevenu normal.

Étape 5: aujourd'hui

Cette histoire m'a vraiment servi de leçon dans le sens où je ne mène plus des histoires des autres. Jade est toujours ma meilleure amie et on est devenu comme des soeurs et j'ai aussi garder une autre amie. Cette histoire m'a beaucoup fais souffrir.

La vengeance

Etape 1 : Le Réveil : Emerger doucement, analyser notre état ; peut-on tenir debout, marcher... La réponse est oui ? Alors l'observation de notre environnement commence. Super, nous voilà sur l'île de la déprave... Résultat d'une soirée bien chargée, il est maintenant nécessaire de se débarrasser de toute la crasse.

Etape 2 : le recrutement : A la recherche de main d'oeuvre, il faut se pencher vers le gouffre de l'inconscience. Bon la moitié a fuit, et l'autre moitié gît toujours au pied des volcans vomissants (recrues qui seraient bien peu efficaces). Tant pis la lutte se fera seul.

Etape 3 : L'odeur : Le marécage méphitique fait des ravages ; mélange de vapeurs d'alcool, de tabac froid et de transpiration, il rend l'air irrespirable. Seul échapatoire, il faut se ruer sur tout ce qui peut aérer la pièce ; portes, fenêtres...

Etape 4 : Analyse de la pièce : il faut mettre en place un plan d'attaque pour faire disparaître la crasse :
les déjets : il faut raser les montagnes de bouteilles, puis balayer les déserts de cendres et les champs de chips, puis finir en passant la mer de déchets à l'éponsette.
Il faut maintenant assécher les lacs de vertes renversés, afin de retrouver un sol sec et propre.

L'île de la déprave

Grand amoureux de sa région, Loïen Guémerais nous propose ici une cartographie de la chose qu'il a choisit : ses regrets. Cette idée lui a venue de tout les moments qu'il a passé a ressasser le passé, ses regrets arrivant comme des vagues et l'encerclant presque. Tout comme la Bretagne. Dans le fond, il s'est toujours retrouvé dans sa région. Il se sent comme encerclé par des vagues puissantes d'émotions, érodant ses côtes petit à petit, et voyant une porte de sortie par les frontières terrestres de la Bretagne, symbolisant l'ouverture aux autres, comme le peuple breton s'est ouvert au reste de la France, et du monde pour la même occasion. Une échapatoire, une lueur d'espoir somme toute. L'ouverture aux autres est donc sa clés pour échapper à ses vagues d'émotions négatives

Regrets

(1) Je suis sur mon lit dans ma chambre. Mon doudou est avec moi, je le serre dans mes bras. Tout l'amour que je lui porte et ma crasse déteignent sur lui. Mon doudou est content et moi aussi.

(2) J'emmène mon doudou partout avec moi.
D'abord je vais jouer dans le jardin avec lui. Nous nous amusons, il est maintenant taché d'herbe, de terre et d'eau. Mon doudou est content car il s'est amusé.
Ensuite, il est l'heure de manger, mon doudou et moi allons donc à table. Nous mangeons bien, mon doudou ressort de table taché mais heureux, tout comme moi.
Puis, nous allons à l'école. Nous jouons tous les deux près de la cabane dans la cour. Nous sommes entourés d'autres enfants qui le touchent et qui laissent leur crasse dessus. Mon doudou n'est pas très content et moi non plus.

(3) Rentrés à la maison, je serre mon doudou contre moi pour y redéposer mon amour. Mais mes parents, l'ayant vu, veulent le laver. Je n'en ai pas envie, je ne suis pas contente et mon doudou non plus. Mes parents continuent de critiquer l'état de mon doudou.

(4) Il suffit d'une seconde d'inattention. C'est le drame: je ne retrouve plus mon doudou. Je le retrouve enfin, dans la machine à laver. Je suis triste, je me sens trahie. Mon doudou, lui, est apeuré et triste : cet endroit est sombre, humide et angoissant. Il n'a plus ni mon amour, ni ma crasse sur lui.

Les doudous

1 : Saint - Cyr du Bailleul ; 18 ans d'une copine. Je bois l'apéritif mais je m'arrête là car je repartais avec ma voiture le lendemain midi.

2 : Salle 44, cours d'histoire-géographie. Quand une amie demande si l'amie toxique et moi avaient passé une bonne soirée et que je répond "Oui", l'amie toxique pousse un soupir mais ne veut pas s'exprimer devant les autres amis.

3 : Self du lycée ; Je mange avec cette amie toxique et lui demande de me donner la raison de son soupir. Une tonne de reproches me tombe dessus (je suis irresponsable de toujours que j'ai la voiture...) et quand j'essaye dire quelque chose elle me reproche de ne pas assumer.

4 : La Balle, cours de pause ; On retrouve notre groupe d'amis et l'amie toxique fait comme si rien ne s'était passé et que la discussion juste avant n'avez pas existé.

Une amie toxique

C'est parti LET'S GO pour LA CARTE DU HARCELEMENT SCOLAIRE

1- L'incompréhension de la persécution : "pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait ? Est-ce de ma faute ?" Il y a une incompréhension de la personne, Elle ne comprend pas les insultes et les gestes à son encontre. Les autres élèves s'amusent d'elle sans raison apparente.

2- La solitude forcée et acceptée, un renfermement sur soi : "suis-je une gêne ? Je ne dois pas déranger." Les autres élèves la laissent de côté, elle se retrouve toute seule ou avec ceux qui la harcèlent car ce sont les seuls qui lui parlent. Les professeurs ne se doutent de rien car les notes n'ont pas baissées.

3- La dévalorisation de ses propos, de sa personne, perte de confiance en soi, une façade s'installe : "c'est ma faute ? Je ne suis pas assez bien pour qu'ils m'acceptent comme je suis ?" Acceptation des critiques comme la réalité. C'est elle qui ment, et les autres qui prônent la vérité absolue. Elle n'a plus confiance en elle du fait des insultes mais aussi par autos-persuadions qu'elle ne vaut rien parce que si ils ne veulent pas d'elle, c'est qu'elle est inutile.

4- Une parole bloquée, incapacité à parler à l'autre et à croire en sa parole, doute et peur de l'engagement envers une autre personne, relation superficielle : "ils ne m'aimeront jamais pour ce que je suis, je dois rester comme ils veulent que je sois." Après la perte de confiance en soi, c'est la confiance en l'autre qui est perdu. Elle ne fait plus confiance au repère d'autorité (parents, prof... car ils sont incapable d'agir et même peuvent dénigrer sa parole. Les relations deviennent superficielles et mensongères car il faut se montrer fort devant les autres.

5- Mal-être : dépression et mal-être profond intérieur.

Le harcèlement scolaire

A travers cette carte de la crasse je veux parler de mon année de quatrième qui ne s'est pas bien passée. J'étais en sport étude foot de très bon niveau au lycée de Cleunay. Pour vivre cette expérience j'ai du changer de collège où j'étais très bien intégré pour un collège où je ne connaissais personne. J'ai du changer de club de foot où j'étais là aussi très bien accompagné avec un vrai esprit de camaraderie et de cohésion pour un club de très bon niveau mais où l'ambiance était très malsaine. La concurrence entre les joueurs rendaient les rapports humains très spéciaux. Il était très difficile de trouver une amitié sincère entre joueur. En plus de cela, les coachs étaient très durs avec nous, ils n'avaient que très peu d'empathie, de pitié, de tact, ils créaient même une hiérarchie entre les joueurs (un groupe « élite » et un groupe « amateur » bien définis et scindés). Nous étions livrés à nous même et il fallait surmonter les difficultés seul. Je ne m'attendais et ne m'étais pas du tout préparé à endurer tout cela. Au collège, j'ai eu moins de mal à m'intégrer puisque je côtoyais d'autres personnes que les footeux, mais malgré tout le foot restait très présent au collège. À toutes ces crasses s'est ajoutée une mauvaise santé physique et mentale. Je me suis blessé à de nombreuses reprises cette année du fait des entrainements très intensifs et quotidiens. Je me suis cassé le nez, le pied et le poignet. Ma santé mentale était elle aussi très atteinte, je vivais mal la pression que je me mettais et je n'étais pas en confiance. Je me suis quand même beaucoup accroché à ce projet parce que les débouchés me faisaient rêvés. Je ne voulais pas connaitre l'échec et décevoir ma famille. J'ai finalement été poussé vers la sortie au bout d'un an. Ce que nous avons, ma famille et moi, vécu comme une délivrance plus qu'un affront.

L'année de 4ème

1= Lundi 4 janvier, je pars de mon appartement direction la salle de handball de Bréquigny. Je vais à l'entraînement comme tout le jeudi soir : 18 h 30. Mais aujourd'hui je ne voulais pas aller à l'entraînement, j'étais en train de me remettre en question sur les sacrifices que je fessais au niveau de mon sport et de ma vie que j'ai pleuré toute la soirée. Car j'ai vu sur le groupe Snapchat de ma famille, ma soeur s'éclater à la maison avec mes parents. Mon copain qui sortait avec nos amis et moi seul à Rennes. En allant à l'entraînement, j'ai fait le job sans vraiment de plaisirs particuliers.

22= mercredi 6 janvier, 1 jour avant cet entraînement, j'ai été convoqué dans le bureau de mon responsable de centre de formation. Réunion de mi-saison pour faire un bilan de mes compétences. Il m'a demandé mes points forts question que je réponds sans trop d'enthousiasme : « Sauter à neuf mètres et tirer le plus fort possible dans le but » je réponds cela depuis 12 ans qui je pratique le handball. Vient la phase la plus dure de l'entretient « quels étés tes objectifs en rentrant en centre de formation et quels sont tes objectifs maintenant ?» Pareil depuis 3 ans de centre de formation : « Aller à mon plus haut niveau. Et continuer de progresser » la réponse est bateau, car si je ne réponds pas cela, on va me faire la morale de pourquoi je me suis engagé et donc potentiellement me virer. Donc comme une bonne élevée que je suis-je réponds cela. Après cette réponse le niveau de la division professionnel 2 s'ouvre à moi. On m'annonce que je fais mon premier match ce week-end. Mon premier match qui s'est décidé sur des réponses bateau. Ce n'est pas vraiment des mensonges, mais je n'ai fait que du handball dans ma vie, je connais que ça donc, je réponds ce que les entraineurs veulent entendre apparemment, j'ai du potentiel ?
Donc me voilà arrivé à jouer mon premier match en D2.

33= mercredi soir, en rentrant à mon appartement m'allonge dans mon lit et prend mon téléphone. J'appelle toute ma famille ce soir-là, mais en particulier mon papy qui me suit depuis toujours. Il a toujours voulu qu'il y ait des sportifs dans la famille et moi j'y suis un peu arrivé. Mon papy est donc mon fan, mon coach, mon ami. Donc évidemment il été très content que sa petite fille soit prise avec les professionnels. J'ai entendu dans sa voie de la joie du réconfort. Il m'a dit, tu vois après tous les efforts que tu as faits, tu as réussi. « Je suis fier de toi ma petite fille ».
4 = le jeudi soir après quelques buts et une bonne séance d'entraînement, je fais mon job en défense personne ne passe. Mais à 30 minutes de la fin de l'entraînement un croisé, un passage de bras, un pied et voilà mes rêves partis en fumée. Cette chaussure Adidas n'a pas apprécié mon pied, elle me l'a retourné. J'ai entendu un craquement qui a fait un coup de jus dans ma cheville. Tous les bruits se sont arrêtés autour de moi et une larme a coulé sur le sol. J'ai pensé à mon papi qui été tellement fier que je sois prise avec l'équipe professionnel, je vais le décevoir. On m'a donc pris de la pire des façons avec deux personnes qui m'ont porté une autre qui est parties chercher un paquet de glace. Ma chaussure été montée sur une chaise, compressée d'une poche de glace. Allongée par terre, ma tête me fessait tellement mal que je n'ai jamais pu arrêter de pleurer. Je n'avais même pas mal à la cheville, mais je pleurer de soulagement, car je pense qu'inconsciemment, je m'étais mis la pression et au moment de cette crasse que la vie m'a faite, elle été partie en même temps que mon rêve.

La reflexion

les étapes :

1) Martin, ayant soif décide d'aller au supermarché pour acheter une boisson rafraîchissante

2) Il rejoint ensuite ses amis pour passer l'après-midi à la plage, sans oublier de prendre sa bouteille

3) Dans la soirée, Martin et ses amis décident d'aller manger une pizza. Martin quitte la plage sans prendre sa bouteille et la laisse sur la plage

4) la marée monte petit à petit et finit par emporter la bouteille en plastique abandonnée par Martin

5) le plastique dégage une odeur attirante pour les poissons, ce qui entraine alors leur intoxication.

La pollution marine par le plastique

1 = Durant une année, deux événements importants s'offrent à moi. En effet, j'ai la possibilité de partir en voyage en Angleterre avec tous mes camarades de classe . Nous sommes tous heureux et avons hâte de partir car cela fait longtemps que nous attendions ce moment. Puis, un second événement intervient, qui est, lui, une compétition de natation importante que je ne peux louper puisque je m'y suis préparé toute l'année. Ces deux événements me tiennent donc énormément à coeur.

2 = Mais, un problème survient. En effet, il s'avère que ces deux événements sont au même moment. Ils sont tous les deux prévus pour le 25 juin. Je suis donc confrontée à un manque de temps.

3 = Suite à cette terrible nouvelle, je suis contrainte de faire un choix, du au manque de temps. Ainsi, je vais sacrifier un des deux événements même s'ils sont tous deux aussi importants pour moi. Ce choix va donc être dur à faire. Afin de le réaliser, je décide de peser les avantages et les inconvénients de chacun.

4 = Une fois le choix fait, des conséquences négatives et positive auront lieu . En effet, l'événement auquel j'aurai choisi d'assister est la compétition de natation. Celle-ci m'aura apporté beaucoup de choses dont une qualification. Je ne regrettais donc pas d'y être allée. En revanche, si j'avais choisi l'autre événement, en l'occurence le voyage en Angleterre, peut-être que celui-ci m'aurai apporté plus de satisfaction comme par exemple améliorer mon anglais ou encore plein de souvenirs avec mes camarades.

Le sacrifice

1. Je suis née et j'ai toujours vécu à La Rochelle dans un petit village de l'agglomération: Croix-Chapeau. Après mon bac en septembre 2018, j'ai effectué ma rentrée en Techniques de Commercialisation à l'IUT de La Rochelle. Je n'étais pas inquiète, je me suis retrouvée avec d'anciens camarades (certains depuis la 6ème). Assez vite je me suis bien entendue avec pas mal de monde et j'ai fait de nouvelles connaissances et amitiés. Seul problème, je n'ai jamais réellement souhaité cette formation post-bac car je n'avais aucune idée de projet d'orientation au lycée.

2. Assez rapidement, l'ambiance devient personnellement oppressante. Certes on sortait, on faisait la fête, je passais des bons moments avec beaucoup de personnes. Mais à l'IUT le jugement était constant, tout ce que l'on faisait était scruté et crié haut et fort. De plus je ne m'entendais pas avec mes professeurs, pour moi c'était en classe que c'était le plus compliqué. Je n'étais pas beaucoup investie car la formation ne me convenait pas et je me disputais constamment avec certains profs, le courant ne passait pas du tout. Également ma classe ne me convenait pas du tout, je recevais des remarques désobligeantes, me faisant comprendre que j'étais stupide et que je ne pouvais rien accomplir. Je ne m'étais jamais sentie plus bête que les autres, mais de l'entendre constamment me la fait croire. Heureusement pour moi je ne me suis jamais laissée faire et me défendait. Mais devant les profs et leurs remarques semblables à ceux de ma classe, il était difficile de plus rétorquer car le conflit était déjà très présent et je noyais des problèmes. Donc à force j'ai complètement arrêté de me défendre, je suis devenue extrêmement discrète alors que je suis très extravertie. Sans m'en rendre compte je me suis isolée, j'ai arrêté de parler à la plupart de mes amis, j'ai pris du poids (beaucoup) et je n'arrivais plus à dormir la nuit.

3. Aux vacances de février 2019, j'avais vraiment besoin d'air. Je suis donc partie rejoindre des amis à Tours, là bas j'ai rencontré un jeune tourangeau qui faisait lui aussi ses études à La Rochelle. Par la suite nous nous sommes donc fréquentés et nous sommes d'ailleurs aujourd'hui toujours ensemble. Il a été une vraie bouffée d'air frais à ce moment de ma vie, il m'a fait ouvrir les yeux sur ma situation et mon mal-être. Début avril 2019, j'ai donc donné ma lettre de démission à l'IUT et cela a été une libération. Mon seul problème, je n'avais plus aucune situation. J'ai essayé de trouver une formation pour la rentrée 2019 mais à cette période-là de l'année, il n'y avait plus de choix sur Parcoursup. Je suis donc partie sous la contrainte de mon entourage en septembre à Poitiers en licence LLCER Anglais/Espagnol. Je n'en avait pas l'envie et par la suite j'ai reçu une offre d'emploi en CDI. Je suis donc allée travailler dans une restauration rapide près de La Rochelle. Durant l'année, j'ai pris mon indépendance et j'ai pu reformuler mes vœux d'orientation en même temps que les lycéens. J'ai donc eu l'embarras du choix et j'ai pu faire des vœux qui me tenait réellement à cœur. Je n'ai donc aucun regret de cette année sabbatique car même si je n'ai pas eu un emploi très passionnant. Il m'a permit de gagner un peu ma vie, de faire de très belles rencontres et d'avoir le temps de bien réfléchir et construire mon projet d'avenir.

4. En septembre 2020, je suis donc venue vivre à Rennes avec mon copain pour ses études. Et j'ai fait ma rentrée en première année de licence Information et communication. J'ai enfin trouvé une filière où je porte un réel intérêt, je prends désormais du plaisir à aller en cours malgré la crise sanitaire qui complique beaucoup de choses. Je suis tout de même très heureuse de ma décision et je ne regrette absolument rien car je me sens vraiment plus épanouie dans mes études et dans ma vie en général. J'ai repris confiance en moi et mon corps en main. Je me suis focalisée sur les bonnes personnes que j'avais dans mon entourage et je ressors que grandi de cette expérience.

Une expérience scolaire compliquée

① Encore beaucoup d'emballages ne sont pas recyclables!

② Les habitants des communes aux alentours du centre d'enfouissement ne font pas forcément attention aux tris des déchets. En effet, ils ne comprennent pas les conséquences que cela peut engendrer.

③ Des camions par dizaines, par jours recupèrent les déchets. Le trajet qu'ils effectuent provoque une pollution par le biais d'emission de gaz à effet de serre mais également une pollution sonore que subissent les habitants de la petite commune de CUVES. Et aussi, une pollution des bords de route. En effet, les camions sont chargés ainsi sur la route, des déchets s'envolent.

④ Ces déchets arrivent au centre d'enfouissement en quantité astronomique.

⑤ Conséquences: odeux nauséabondes aux alentours sont présentes tous les jours, des hectares de terres de bonnes qualités sont perdues mais également des mouettes sont arrivées. Elles transportent les déchets plus loin...

⑥ De la fenêtre de ma chambre : j'entends les mouettes, je sens les odeurs qui ressemblent à des oeufs pourris et je vois des déchets.

Le centre d'enfouissement

I- La carte prend place sur un drap blanc taché
Le lieu où se déroule la Crasse.

1- Les deux protagonistes se rencontrent au centre ville lors d'un après-midi de shopping grâce à des amies en commun
2- ils vont se revoir au Nouvelan à une fête.
3- Ils vont se donner rendez-vous au cinéma et passe un bon temps
4- L'Homme occupe son temps ! Il venait la récupérer devant son lycée et parler pendants des heures.
5- La jeune fille est invité un soir chez L'Homme où il en profite pour la VIOLÉ.
6- Trois mois plus tard elle découvre sa grossesse, perd sa famille, se fait marié par son violeur.

Le viol conjugal

Etape 1 Studio de danse classique

Depuis des mois on avait préparé la chorégraphie pour notre examen de passage au niveau supérieur avec mon groupe. Cette fois ci la séance était différente, au lieu de s'entrainer ensemble notre professeur avait décider de nous mettre en conditions d'examen c'est-à-dire que l'on devait passer une par une devant un jury (composé de plusieurs professeurs de l'Académie). On attendait toutes dans le couloir notre passage, ce qui était très stressant, en plus de cela j'était dans les dernières à passer (l'ordre de passage était alphabétique). L'attente n'a fait qu'augmenter mon angoisse de passer devant le jury. A quelques minutes de mon passage j'étais terrifiée, je tremblais beaucoup et je sentais des frissons me parcourir tout entière. Arrive mon tour, je rentre dans le studio sans vraiment savoir comment j'arrive à me déplacer puis je me place pour commencer à danser. La musique se lance je danse sans me tromper mais tout en étant très stressée puis tout d'un coup je me stoppe net, j'ai un gros trou de mémoire, une vague de panique m'envahit, je ne peux plus faire un pas, les professeurs tente de m'aider en me soufflant les pas, l'un d'eux, même se lève et me les montre mais je reste toute droite et me mets a trembler tellement fort que j'entends le battement sourd de mon pied sur le sol, résonner dans tout mon corps.

Etape 2 Examen sur scène dans un théâtre

La veille de l'examen, j'ai passé la nuit à pleurer parce que je ne voulais pas y aller, j'étais tellement angoissée que j'ai du prendre de l'homéopathie pour me détendre. Le lendemain j'étais plutôt détendu, je pense que je ne réalisais pas ce qu'il se passait exactement, je savais que je passais un examen de danse classique mais je ne ressentais pas vraiment d'émotions vis-à-vis de cette information. Le temps passe nous sommes dans les coulisses du théâtre, en train de se préparer, la tension commence à monter et je me rends de plus en plus compte ce qui est en train de se passer. Vient le moment ou mon groupe doit se préparer à aller dans les coulisses et ensuite chaque danseuse est appelée au micro. Je deviens de plus en plus anxieuse mais j'essaye de me rassurer et de rassurer mes amies. Vient mon tour, je suis dans le noir, dans les coulisses toute seule et il fait plutôt froid, j'entends mon prénom dans le micro et là un frisson me parcours, je m'avance sur scène, j'essaye de sourire le plus possible pour enfouir tout ce stress. La musique commence tout se passe plutôt bien, j'arrive même à me détendre, puis est arrivé ce qu'il devait arriver… un gros trou de mémoire, je m'arrête nette en plein milieu de la scène et je fonds en larmes. Les jurys me rassurent, me calment et me disent que je peux repasser après. J'ai recommencé et tout s'est déroulé normalement. Après cet examen j'ai décidé que je n'en passerais plus jamais.

Etape 3 Oral de bac de Français

En français, j'étais plutôt bonne élève, j'avais donc révisé tout mes textes, connaissait bien la biographie des auteurs, connaissait mes figures de styles etc, l'examen se passait dans un autre lycée que je ne connaissais pas du tout. La semaine avant l'examen, comme la veille j'ai beaucoup pleuré, en disant que je ne voulais pas y aller, que j'étais incompétente et que je n'allais jamais y arriver. Arrive le jour de l'oral, il se trouve que c'était aussi le premier jour de mes règles, ce qui m'a rajouté un stress en plus de ne pas tacher mon pantalon en public. J'arrive dans le lycée, je me suis perdue, ce qui a accentué mon stress, une fois mon chemin retrouvé, les jurys avaient du retard, j'ai du attendre une demie heure, l'attente n'a fait qu'aggraver mon angoisse. Vient mon tour, je me lève de ma chaise et je sens à ce moment précis que je viens de tacher mon pantalon, une grosse bouffée de chaleur et d'angoisse me traverse, le jury me donne mon sujet, il se trouve que c'est un texte que je connais bien et je me souviens de mon analyse, une fois terminée je me lève tout en essayant de cacher la tâche et je rejoins le jury pour commencer mon oral, a ce moment là j'étais mal à l'aise, angoissée, j'avais chaud avec des sueurs froides et la gorge toute sèche. L'oral commence tout se passe sans encombre, je bégaye beaucoup, et ne parle pas fort mais pour le reste cela se passe bien. L'oral se termine et je sors de la salle. Finalement j'ai eu une bonne note.

Etape 4 Partiels

Première année en études supérieures, je n'ai aucune connaissance de comment se déroule un partiel, je ne sais pas si j'ai assez révisé, si je vais tout retenir, sur quels sujets cela va porter, s'ajoute à cela le contexte actuel, les partiels en distanciels, j'ai peur qu'il y ait un bug avec mon ordinateur ou ma connexion et que je ne puisse pas finir. Pour la plupart des partiels ce sont des QCM je n'en ai jamais fait auparavant pour un examen final, je ne sais pas si c'est minuté (pour certains c'était le cas) ce qui rajoute une pression on plus, pour les autres partiels, c'était des dissertations, je n'en avait fait qu'une seule en terminale pour un entrainement en SES (science économique et sociale) et je n'avais pas eu de dissertation pour le bac étant donné de la crise sanitaire. Cela m'a fait stresser encore plus, durant les examens j'avais les mains moites tout du long, pour une matière en particulier j'ai fait une crise de panique pendant une demi-heure alors que l'épreuve ne durait que deux heures. Je n'arrivais pas à joindre le cours et mon idée par rapport au sujet. Même si cela a été difficile j'ai réussi à passer mon premier semestre.

Le stress des examens

(1) Ma rencontre avec la crasse au collège, entourrée d'un sentiment de curiosité.

(2) L'épanouissement de mon amitié avec la crasse au lycée, regorgeant de joie et de bonheur.

(3) La trahison de la crasse à la gare, qui amène à l'échec de notre amitié, accompagnée d'une immense tristesse et de colère.

(4) Le renouveau et ma renaissance à la plage, emmitouflée dans une bulle de sérénité.

La trahison

Ni porte d'entrée ni porte de sortie, l'angoisse, ce sentiment très intense restera avec moi jusqu'à la fin , c'est mon compagnon de vie. Mais, avec le temps ce sentiment se résorbe etdevient de plus en plus petit pour laisser place à de belles émotions. Ce dessin psychédélique est la carte d'une partie de mon cerveau. Parfois j'ai l'impression qu'elle fait des kilomètres et, d'autres fois seulement quelques centimètres. Le noir représente l'angoisse qui systématiquement emtoure et controle les bonnes émotions. Lorsque le noir prend plus de place que les couleurs vives c'est-à-dire les bonnes émotions alors mon coeur et ma gorge se serrent,je n'arrive plus à réfléchir ni à manger. Finalement, j'ai très souvent besoin de cette carte pour me rappeler que cette émotion sombre est ancrée en moi.Cette carte montre exactement ce que je peux ressentir c'est-à-dire un tourbillon de bonnes émotions controlé par une tache sombre, l'angoisse.

L'hippocampe de l'angoisse

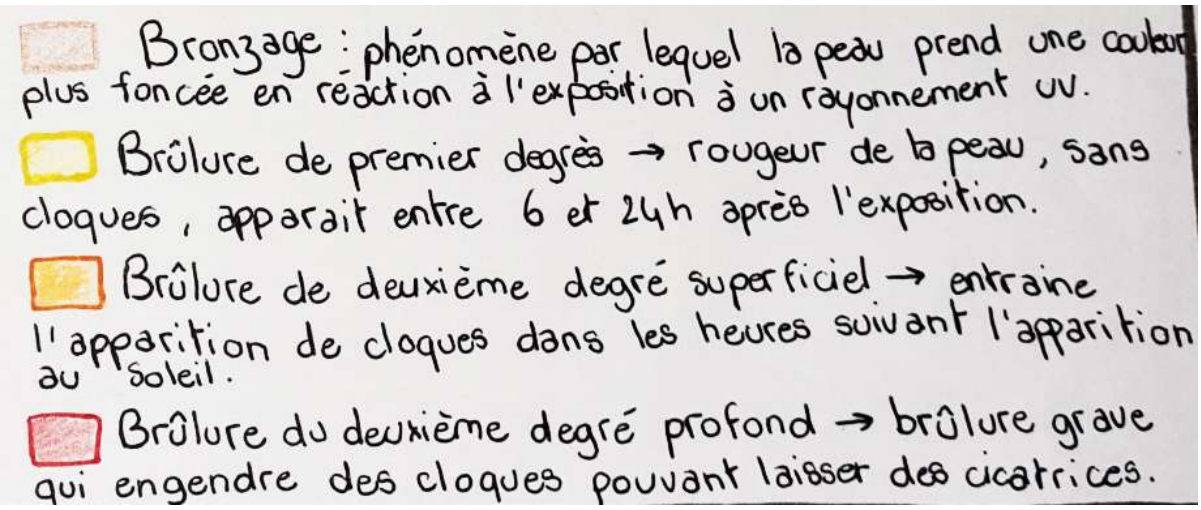
Après avoir été invitée à sortir le jour d'avant, la fille revient le lendemain matin à l'école pour accepter ce rendez-vous

A l'école, le garçon lui propose de le rejoindre dans l'après-midi à la plage la plus belle de la ville : la plage de l'Anse Vata. La jeune fille rentre donc chez elle pour se préparer.

La fille traverse donc la ville à vélo pour le rejoindre. Elle l'attend à l'entrée de la plage, mais commence à s'inquiéter de ne voir personne arriver.

Voyant l'heure tourner, la fille décide de rentrer chez elle. Elle se sent triste et humiliée d'avoir vécu cette crasse.

Se faire poser un lapin


Bronzage : phénomène par lequel la peau prend une couleur plus foncée en réaction à l'exposition à un rayonnement UV.

Brûlure de premier degrés → rougeur de la peau, sans cloques, apparait entre 6 et 24h après l'exposition.

Brûlure de deuxième degré superficiel → entraine l'apparition de cloques dans les heures suivant l'apparition au soleil.

Brûlure du deuxième degré profond → brûlure grave qui engendre des cloques pouvant laisser des cicatrices.

À la découverte des coups de soleil

1. Choc

Le point de démarrage dans une trahison n'est pas le moment où quelqu'un est trahi mais c'est le moment où il l'apprend. En effet, c'est là que tout est bouleversé, les questions fusent intérieurement car il ne faut rien laisser paraître. Pourquoi ? Pourquoi moi ? Pourquoi avoir fait ça ? Pourquoi me blesser alors que tu dis m'aimer ? Tout est remis en question, les moindres mots, les moindres gestes ou habitudes, chaque chose est examinée. Après cette phase où tout est embrumé, on est comme anesthésié mais après s'être rendu compte de cette injustice, on ne veut pas essayer de comprendre et la deuxième phase est enclenchée.
Cette étape est illustrée dans une prairie avec de l'herbe, un ciel bleu et un grand soleil car au cours de cette période de choc, tout va bien avant que l'on réalise la trahison.

La tornade montre le caractère immédiat de l'état de choc. Tout est bien autour de nous mais on est aspiré dans une sorte de spirale qui est représentée par la tornade.
Ainsi le contraste de couleur démontre le avant/après.

2. Colère

La colère vient après le choc, on se repose toutes ces questions mais avec de la colère, de la haine car l'injustice ne peut pas rester impunie. On crie, on a des idées méchantes voire violentes envers la personne qui nous a trahie. La relation passée n'existe plus, on voit noir, on voit colère. Pourquoi vouloir être gentil ou compatissant quand on vous fait une crasse alors on veut se venger. On crie sur cette personne combien on la déteste, les nerfs lâchent parfois. Après la confrontation houleuse, on reste seul carc'est essentiel et on essaye de comprendre mais ce n'est pas assez tôt quand on vous plante un couteau dans le dos alors on cette colère se transforme en tristesse.

Les éclairs : ils montrent les foudres de la colère et la couleur jaune permet de contraster par rapport au décor

Le ciel plus foncé démontre un assombrissement dans les émotions ressenties.

La mer ainsi que les vagues représentent la difficulté de cette période pour tenter de garder le cap.

Le bateau : il représente à travers la couleur verte, un symbole d'espoir tout de même dans cette période que l'on peut choisir de prendre ou non.

Les nuages : ils démontrent le ciel camouflé derrière ces derniers. Il est donc difficile d'être heureux avec un ciel ombragé et plein d'éclairs

3. La tristesse

La tristesse vient déjà du fait que les nerfs retombent après qu'on ai appris cette trahison.
Mais lorsqu'on se sent autant en colère, c'est majoritairement dû au fait qu'il existait des sentiments avant tout cela, ils existaient vraiment et ils étaient assez forts pour nous faire à ce point du mal en l'apprenant. Alors il n'y a plus que de la tristesse parce qu'on est perdu et mal, faut-il pardonner ? On ne sait plus quoi faire, on est désespéré. Alors on pleure, on repense à tous ces moments si beaux et si forts qui forment nos souvenirs avant la trahison de cet être cher. Cette nostalgie peut de nos jours s'accompagner de photos et d'anciens messages ce qui rend ce moment assez douloureux. Cette phase de tristesse est longue.
Notre cerveau est au ralenti, notre coeur a mal et notre estomac n'a même plus faim. Car cette phase atteint physiquement la personne, le corps est fatigué car quand on dort, on ne pense plus à rien, on pleure tellement que les yeux sont rouges et la peau est sèche et blanche. On est malade de sentiments. Longtemps après la colère et la tristesse, on essaye de comprendre

Le fond gris : à travers cette couleur qui reflète la tristesse on comprend à quelle point cette période est compliquée et sombre.

Les nuages et la pluie : ils représentent les larmes versées durant cette période. Ce sont les symboles métaphoriques de la tristesse.

4. L’acceptation

Lorsque la tristesse s’estompe, on s’assoit et on se demande avec beaucoup de distance avec la situation, Pourquoi ? Qu’est-ce qui a pu l’amener à me trahir d’abord mais ce qui nous questionne ensuite c’est : Pourquoi je me rends si mal pour quelqu’un qui n’en valait pas la peine. Alors on s’occupe, on se remet au sport, on sort etc et notre esprit est occupé à autre chose, on n’est plus résumé à ça. L’acceptation, comprendre n’est pas pardonné mais elle peut y conduire. Cette relation tâchée de trahison ne sera plus jamais la même et personne dans cette histoire ne sera le même. Certes cette crasse peut faire beaucoup de mal mais elle peut ensuite nous permettre d’ouvrir les yeux et de se concentrer sur l’essentiel.

La montagne : elle représente une étapes difficiles à travers des montées et des descentes parfois difficiles mais qui amène à un ciel plus beau et un renouveau de soleil. Le soleil et le ciel bleu démontrent un renouveau de bonheur et contrastent avec le passé

La trahison

1 = une personne tousse dans sa main et touche ensuite une barre du métro. Le métrobe arrive donc dans le métro.

2 = une autre personne touche ensuite cette barre.

3 = cette personne sort du métro et transmet le métrobe à d'autres personnes en touchant d'autres objets.

4 = le métrobe se développe dans le métro et se diffuse.

5 = le métrobe s'est diffusé dans Rennes.

Le métrobe

J'ai habité au Burkina Faso depuis mon plus jeune âge, de ce fait, les lézards n'ont jamais vraiment été des animaux "exotiques" pour moi, mais plutôt des animaux familiers partageant mes espaces de vie. Il y en avait un peu partout, plus particulièrement les geckos, de petits lézards sans écailles et à la physionomie proche de celle de la grenouille. Dans le salon, sur la terasse, dans le jardin: pas un seul endroit n'était épargné face à cet envahisseur. Cette proximité faisait que je ne portait pas vraiment d'attention à cet animal. Il me faisait presque rire avec son air bêta, ses yeuse globuleuse et sa petite langue gobant les insectes.

Un beau jour (simple expression), j'eu le malheur de m'aventurer dans l'abri de jardin, un lieu où pullulaient les geckos, car nous n'y allions jamais. En ouvrant la porte, un ÉNORME de ces lézards me tomba sur la tête. La sensation fût horrible, sa peau était collante, voire gluante sur mon visage, ses petites pâtes pleines de ventouses se baladaient à toute vitesse sur mon visage. Ces quelques secondes me parurent être une éternité, et j'étais tétanisée.

Depuis, l'indiférence a laissé place à la phobie, à la paranoïa, au dégout. Quand je suis au Burkina Faso, j'imagine qu'il y en a dans chaque pièce, mes parents sont donc dans l'obligation de me rassurer en déplaçant chaque meuble.

Heureusement, il y en a peu en France, ce qui me donne un peu de répit...

Les lézards

① C'était un jour d'été, le soleil tapait sur notre tente. J'ouvrais les yeux avec difficulté, il faisait chaud. J'avais du mal à respirer. Je me suis donc levée pour aller ouvrir la tente. J'étais trempée de la tête aux pieds comme si on m'avait vidé un seau d'eau sur la tête. Ce n'était pas très agréable en effet.
quand j'ai pu enfin m'extirper à l'extérieur, j'ai rempli mes poumons de cet air si pur, certes lourd, mais pur. Malgré les hautes températures, je sentais un léger souffle d'air m'effleurer la peau car mon corps était encore humide. Je souris. L'été était bel et bien là.

② quand je suis arrivée dans la salle, tout le public était déjà présent. La foule hurlait pour chacune des deux équipes. Elle était enflammée. Mon coeur battait la chamade tellement j'étais impatiente. Je mourais d'envie de jouer et démolir l'adversaire.
quelques minutes après avoir commencé le match, nous nous faisions mener 10 à 8. J'étais tellement concentrée que tout bruit environnant avait disparu. J'étais dans ma bulle. Soudain, j'ai senti couler une goutte de sueur glissée le long de ma tempe. C'était la transpiration de l'effort.

③ La fièvre avait pris le dessus. Je me suis levée pour aller me chercher un verre d'eau dans la cuisine. À peine avais-je fait trois pas que tout mon corps me faisait mal. Il me supplicait de retourner me coucher, de lâcher prise. J'ai inspiré un grand coup, puis j'ai fermé les yeux afin de me concentrer pour ne pas sombrer dans la souffrance que la marche m'infligeait. J'étais plus forte que ça ! J'étais en sueur. Mon corps tout entier dégoulinait tellement j'avais mal.
Après avoir bu d'une traite mon verre d'eau avec un médicament afin de calmer la fièvre, je me suis assise sur une chaise. J'étais épuisée et trempée, mais je sentais déjà une légère amélioration en moi. Je me détendis.

④ J'étais paisiblement endormi dans mon lit quand soudain des sirènes retentirent au loin. J'ouvris les yeux instinctivement. Ce son m'était beaucoup trop familier pour que je reste allongé. Je me suis donc levé pour m'approcher de ma fenêtre. Les rues étaient désertes car il était tard, très tard. Les pompiers s'étaient éloignés pour se diriger vers un autre quartier. Je me suis détendu.
Juste avant de me recoucher, j'ai jeté un coup d'oeil à mon téléphone. J'avais 20 notifications. Elles provenaient toutes de ma meilleure amie. Dès la fin du premier message je fis tomber mon portable. Pourvu qu'il ne soit pas trop tard ! Je descendis les escaliers pour enfiler mes chaussures et courir à une vitesse que je m'imaginais incapable d'atteindre vers sa maison qui se trouvait à 10 minutes à pied. Pourvu qu'il ne soit pas trop tard ! Les larmes me montaient aux yeux. Malgré la fatigue et le froid je continuais à courir. Pourvu qu'il ne soit pas trop tard ! Il ne me restait plus que quelques mètres avant d'arriver chez elle. Pourvu qu'il ne soit pas trop tard ! Je ne sentais plus mon corps, je ne ressentais plus que l'inquiétude gardée en moi. Pourvu qu'il ne soit pas trop tard !
quand je fus enfin arrivée devant chez elle, les pompiers escortaient un corps sans vie dans leur camion. Mes vêtements étaient trempés tellement j'avais transpiré rongée par la crainte. Je me suis effondrée. Il était trop tard...

La transpiration

1 = **Gueule de bois mentale: Collines de la couette emmêlée.**

Réveil difficile qui traduit d'une nuit courte, mal de crâne instantané, impuissance physique créée par la flemme, la fatigue. Impuissance mentale. Visualisation de gens dormant dans la chambre de l'individu sur des matelas de camping tous plus ou moins dégonflés. Personnes qui ronflent plus ou moins fort.

2 = **Gueule de bois physique : Rivière des âmes perdues.**

Bouche désagréablement pâteuse, sensibilité sur une seule dent, mal d'yeux, mal de ventre, courbatures dû aux danses endiablées de hier soir. Visualisation du reflet dans le grand miroir de la honte : magnifique *smoky eyes* plus très magnifique qui coule sur les joues, cheveux gras dû au verre d'alcool malencontreusement reçue dans la chevelure. Sensation de crasse, de culpabilité.

3 = **Visualisation du salon: Plaines de la grande guerre.**

Pic de culpabilité face aux messages gênants envoyé en étant ivre, se combinant avec une manie soudaine de nettoyer cet appartement dégoûtant. Ces éléments entraînent en général l'étendue des raisons pour lesquelles l'individu culpabilise ; c'est l'effet domino.

4 = **Rebondissement : Au fin fond du dancefloor.**

Coup d'œil machinal jeté à la porte entre-baillée de la chambre de la coloc endormie. Deux personnes se tiennent assises au fin fond de la pièce ou se trouve le balcon dont la porte fenêtre est légèrement ouverte aussi. Sensation de fraîcheur, causée par le vent mais aussi par la visualisation de ce qui semble être un coup de foudre. Tout un coup, je reprends mes esprits, et je réalise avec satisfaction que ce qui semble être une crasse pour moi est un moment de pur bonheur pour mes deux amis qui ont passés la nuit à refaire le monde et qui semblent bien tomber dans ce qu'on appelle communément l'amour.

ETAPE 1: (1:00) Vous sommes en forme mentalement et physiquement des questionnements nous apparaissent mais nous restons calmes car nous sommes en pleine lucidité, nos réflexions sont encore fraîches.

ETAPE 2 : (6:00) Nous sommes en forme mentalement, mais notre corps n'est plus en adéquation, on commence à souffrir du manque de sommeil. On s'énerve, on pense au lendemain, on angoisse d'ailleurs. Nos pensées fusent à grandes vitesses et sont dures pour nous à traiter sereinement. Notre esprit est épuisé, un sentiment de mal-être nous tourmente.

Etape 3: (06:00) Nous déprimons mentalement, nous sommes devant le fait accompli : on ne dormira pas cette nuit. La fatigue est intense. Nos émotions tristes, nostalgiques prennent le dessus, un besoin de se concentrer sur une vision, un paysage pour ne pas se laisser submerger de l'intérieur, notre susceptibilité est à cran, nous avec nous-même.

ETAPE 4: (8:30) Alors que le jours se lève, le marchand de sable est passé.

Où part le temps?

Plan de Guide Touristique du Pays Nervosa !

Ana et Mia sont deux régions dans le pays « Nervosa » séparées respectivement par le fleuve de soi au milieu qui se jette dans la **Mer du Vide**. Vide, c'est ainsi que vous vous sentirez après avoir parcouru ce pays ! Vous pouvez voir que le fleuve est déjà trop pollué par les habitants de ces deux régions. Malheureusement, la **haine de soi**, la **dépression**, l'**anxiété**, l'**infériorité**, la **dysmorphie du corps**, la **dissimulation**, et l'**auto-isolation** sont déjà trop présentes dans le fleuve et impossibles à enlever.

Ana est entourée par la **Mer de Perfection**, illustrant la manière dont **Ana** s'assurera que vous suiviez ses conseils pour atteindre l'état dit « parfait », c'est-à-dire, toutes formes de perfection dans tous les aspects de la vie. Cette mer est embellie par trois grandes îles, notamment l'**Île de Diatribe**, l'île des **Médias,** et l'île des **Canons de Beauté**. **L'Île de Diatribe** se compose des remarques qui démolissent la confiance en soi, alors que **l'Île des Médias** impose les **Canons de Beauté** par la diffusion d'images retouchées de femmes. Cela représente les standards irréalistes de ce qui est considéré comme « joli ».

De ces îles, nous passerons par le **Port d'Insécurité** qui se situe à Ana. Ce port représente l'entrée dans cette région, s'agissant du début du votre parcours et des conséquences que les îles entraîneront. L'action principale de cette région est de vous **distraire** : Vous faire et penser à autre chose que manger. Vous pouvez **jeûner**, **fume**r, ou devenir **pointilleux** sur le choix des aliments. L'idée, *a priori,* est de vous **restreindre**. En effet, vous faites autres choses de manière excessive et obsessionnelle : des **exercices physiques**, des **pesées** à chaque heure du jour, vous pourriez même **compter les calories** de tout ce que vous avez consommé, même si bien évidemment cela ne représente déjà pas beaucoup. Ne vous inquiétez pas, la **faim** est bien sûr promise. C'est même la raison pourquoi il faut que vous vous distrayiez. Ensuite, si vous avez fait toutes ces activités correctement, vous pourrez maintenant arriver à **l'arrêt des règles**, ou bien commencer à développer des **T.O.C**.s, les façons et habitudes de manger qui vous sont propres ! Vous pouvez finalement aller à la **Cité des Os**, située juste à côté de **Mt. Fierté** et vous sentir comme si vous étiez au sommet du monde !

Alors, c'est parti, vous avez bien parcouru la majorité d'Ana, nous pouvons passer à Mia ! Il vous suffit pour cela de traverser le pont juste en face de la souche d'arbre de la **faim**, allons-y !

Mia est entourée par la **Mer d'Autodestruction**. Cette mer représente ce que Mia pourrait vous offrir à la fin de votre séjour. Elle est aussi entourée par des îles : l'Île des **Déclencheurs** et de **Mâche-Recrache**. La première, si vous êtes de mauvaise humeur ou si rien ne passe pas comme vous souhaitez, vous forcera à passer par Mia alors que la deuxième vous accueillera avec les bras ouverts et elle pourrait être une alternative pour passer loin de Mia et de ses pratiques. Alors, après la souche d'arbre de la **faim**, nous arriverons à l'**hyperphagie**. C'est une grande doline où il est impossible pour vous de vous sentir rassasiés à cause de l'effet de la **restriction**. Vous pouvez passer par-derrière et arriver au **Mt. Gloutonnerie** où vous allez probablement perdre le contrôle de vous-même. Ensuite, vous pourrez vous reposer un peu dans la maison nommée **Vomissement Induit**. Alors là, vous pourrez purger votre sentiment de **culpabilité** après avoir trop mangé. Cette maison à une magnifique vue sur la cascade **Laxatif.** Vous pourrez monter dessus et vous promener sur les rochers, mais il faut toujours faire attention, car c'est une pente glissante ! Enfin, vous traverserez l'autre côté de cette région afin de trouver un désert sec celui de la **Déshydratation** entre le grand arbre du **Malaise** et le cimetière des **Crises de Panique**.

Juste un petit rappel, vous allez évidemment **gaspiller** la plupart de votre argent dans cette région, et malgré tout ce que vous avez fait, vous allez quand même **prendre du poids** !

Îla Nervosa

① : Je me trouve devrière la porte de l'appartement dans lequel je suis en colocation avec 4 autres personnes. Après avoir passé le week-end avec ma famille, je m'apprête à entrer. J'appréhende, je me demande s'ils sont là, et à combien. Vais-je encore devoir tout ranger ? tout nettoyer ? Comme à chaque fois ? Vais-je encore devoir prendre sur moi toute la semaine ?

② : J'ouvre la porte. au premier coup d'œil j'aperçois des cadavres de bouteilles, des sacs poubelles pleins à craquer. Accueillant, n'est-ce pas ? Je sens que la semaine va être longue, et similaires aux autres, une vraie routine. Je n'ose même pas entrer dans la cuisine, je n'ai qu'une seule envie : Repartir.

③ : J'entre dans la cuisine, je découvre la vaisselle qui n'est pas faite, des ordures qui traînent, la poubelle pleine. J'ouvre le frigo, des aliments en train de moisire, des vers s'y sont installés, mais depuis quand est-ce dans le frigo ? Ont-ils un jour appris ce qu'est l'hygiène de vie ? mais surtout ont-ils appris le savoir-vivre ? je ne pense pas !

④ : Je me dirige alors vers la salle de bain, sans surprise, je découvre à nouveau des cheveux dans la douche, pas juste quelques uns, énormément, on ne peut pas les rater et pourtant ils n'ont pas été enlevés. Le lavabo n'est pas propre, du dentifrice se fait apercevoir sur les bords, et des serviettes traînent sur le sol. Comment peut-on vivre ainsi ? Etre aussi crasseux ?

⑤ : La journée est passée, il est 21 heures et comme tous les soirs je suis tranquillement dans ma chambre, quand j'entend une quinzaine de personnes rentrer bruyamment dans la chambre à côté de la mienne. Durant toute la soirée, les claquements de bières, de bouteilles, retentissent aussi fort que leur rire. Des cogs dans mon mur, avec bien sur la musique à fond. Le lendemain, des bières déposés par douzaines dans le hall de l'entrée, d'habitude c'est moi qui les enlèvent, cependant cette fois-ci c'est terminé, je ne serais plus leur femme à tout faire, ils se débrouillent et reste dans leurs crasses.

⑥ : On est seulement mercredi, et je décide de rentrer chez moi. Quitte à faire la route tous les jours pour les cours, je préfère ça que de m'infliger un jour de plus avec eux. J'envoie un message à ma maman et à mon propriétaire afin de leur expliquer la situation et quitté l'appartement définitivement. Je suis triste d'en arriver là mais c'est un énorme soulagement, ce n'était plus vivable, ma santé mentale était en jeu.

La crasse de mes colocs

1) Le rapport à la maison pour un jeune enfant est très important, en effet de cette première expérience restera encré des souvenirs, bons ou mauvais, qui forgeront l'esprit au cours de l'existence d'un homme. Pour moi, il s'agit de mon premier appartement, seul avec ma mère nous quittions la métropole parisienne pour venir vivre en campagne. Ce changement de vie marqué le début d'un renouveau, un renouveau qui se traduisait notamment à travers cette nouvelle demeure où nous allions alors désormais vivre.

2) Au cours des premiers mois, la vie à l'image de la région n'était que plus belle. L'épanouissement d'un enfant de 6 ans découvrant sa nouvelle vie et s'émerveillant loin des sonorités assourdissantes de la grande ville semblait accélérer le temps. N'ayant connu auparavant qu'un appartement parisien, ma nouvelle demeure m'apparaissait tels un château en plein milieu d'une petite ville. En effet pour un enfant naïf de mon âge, j'étais persuadé de vivre dans un lieu des plus luxueux.

3) Là s'installe le contraste entre la vision naïve d'un enfant, et l'expérience de vie d'un adulte. Ce qui me semblait comme être l'endroit parfait, n'étais enfaite que nid de moisissures. Plus loin encore, la maison qui me semblait comme paradisiaque, devenait de plus en plus invivable et dangereuse pour moi. Par la contrainte de cette moisissure qui attaqué les murs tels un animal dévorant sa proie, nous changions de lieu de vie, en d'autres termes nous fuyions cet endroit qui m'avait tant plu comme on abandonnerait un misérable jouet cassé.

4) C'est ainsi que la vie est faite, de rebondissement, de changement, d'évolution. C'est ainsi que je poursuivais ma vie insouciante de jeune enfant, sans remords ni regret du passé, en naviguant sans aucune nostalgie de mon ancien navire. En devenant jeune homme, ma vie suivait son cours, je repensais parfois à ma maison d'enfance en me remémorant les bons souvenirs tandis que cette dernière tombée en ruine, à cause de la moisissure qui l'a rongé de l'intérieur.

5) En y repensant, les souvenirs qui me remontaient à l'esprit passé tous à travers cette moisissure omniprésente, comme si ma conscience transformait les souvenirs de mon enfance en représentation authentique de ce qu'était cette maison. En effet cette demeure désormais tombée en ruine pouvait renaitre à travers mes réminiscences, toutes obnubilé par cette crasse, cette moisissure, comme l'ont repenserait a un défunt à travers ses défauts qui après temps, nous l'ont pourtant fait aimer.

La nostalgie

Le jour où tout a failli basculer.

04/07/2020, vers 10H30, M Renoux porte secours à une dame (qui présentait un malaise), il lui propose de s'asseoir sur la plage arrière du coffre de sa voiture Jeep. Il reprend la file d'attente en surveillant la personne âgée de 78 ans qui par la suite reforme un nouveau malaise, il s'approche d'elle et lui propose de l'asseoir dans la voiture; elle accepte, il s'approche d'elle pour la prendre sous chaque bras pour la soulever et là elle se met debout sur ses pieds à lui et tombe de tout son corps (son poids X2) sur M Renoux qui perd l'équilibre car trop près d'elle, il tombe en arrière avec elle, sur un coude et la tête frappe violemment le bitume comme un choc énorme. Les pompiers sont appelés rapidement. Mon père m'appelle pour venir le chercher, puis finalement il sera amené par les pompiers.

Mercredi soir 8 juillet 2020, 21H30

rentrée de M Renoux à l'hôpital. Énorme mal de tête côté droit, il transpire énormément et voit flou côté droit, ma mère décide de l'emmener, à ce moment là quand je vois mon père montée dans la voiture avec ma mère et qu'il m'adresse un dernier regard comme un dernier au revoir, à ce moment j'ai l'impression de voir mon père une dernière fois et peut-

être à jamais.
Ma mère le rentre aux urgences mais il ne peut le suivre en raison du Covid 19, elle attend 2 Heures dans la voiture devant et au bout de ces 2 H, elle demande des nouvelles. Les pires nouvelles que je n'ai jamais entendu, votre père à un hématome sous dural suite à un scanner cérébral, 1 fois rentré, son état s'est vite aggravé il a vomi et est tombé dans les pommes. Choc, c'est le choc pour moi, tout ce que je craignais et ne voulais pas entendre. Ils attendaient les directives de Poitiers s'il était possible de le prendre par rapport à l'étude du dossier pour probablement subir une intervention chirurgicale. Ils l'ont mis en coma artificielle « S'il ne peut pas être pris il va mourir». A 1h du matin, les médecins urgentistes le transportent vers Poitiers, dans le service de Cardio Vasculaire. Le médecin urgentiste m'appelle à l'arrivée vers 2H30 et me dit que le voyage s'est bien passé. Ils étaient en attente du résultat de la prise de sang par rapport à son tour de coagulation. Ils m'ont dit d'appeler vers 9h du matin.

9H: verdict

Il a donc un hématome cérébral sous dural important coté droit qui comprime son cerveau en raison du problème de la valve (cardiaque), concernant sang très fluide il a fallu trouver des antidotes de ce traitement, dans le but de contrecarré le phénomène sang fluide pour pouvoir intervenir sur l'hématome. Ce qui a été fait (suivant coagulation) l'opération s'est effectué et s'est bien passée.
Nous y sommes allés dans l'après-midi le voir. Arrivés là-bas, nous avons attendu après avoir sonné à la porte, nous avons attendu d'être reçus par un médecin pour qu'il nous explique la situation.

Jeudi 9 juillet :

Il est donc sédaté (c'est à dire on lui donne des sédatifs pour le mettre en sommeil plus ou moins profond pour que la pression intracrânienne soit stable et qu'il soit le plus calme possible pour évacuer le reste de l'hématome)

Schéma explicatif:

Le médecin après présentation répond à toutes nos questions mais bien sûr ne s'avance pas car la situation est compliquée il est en réanimation, intubé, ventilé en profond sommeil et son espace vital est engagé.
A partir de ce moment là, une attente interminable se produit, un de vos proches est dans le coma et vous ne savez pas s'il va se réveiller. 23 jours de souffrances, d'incertitudes, perte d'espoir pour certains. Malgré cela il faut rester fort pour vos proches, remonter le moral quand certains ne l'on plus. Pendant cette période vous imaginez plein de chose, à savoir si c'était la dernière fois que vous l'avez vu éveillez. Moi personnellement, l'image qui m'ai venu, c'est le moment où je vois mon père monter dans la voiture, pour partir à l'hôpital, ses yeux croisent mon regard comme s'il voulait me dire au revoir. Une sensation étrange. Cette période vous ramène aux choses essentiel de la vie, à une échelle plus humaine, d'une certaines façon aux sens que vous voulez donner à votre vie. Je me rappelle après avoir vu le docteur et posé mes questions, un monsieur s'est adressé à moi comme s'il voulait se confier, dans des cas comme ça vous écoutez simplement. Ce monsieur venait de perdre sa femme suite à un accident de travail, il me parlé de comment ça c'était passé pour sa fille et de la suite des évènements à savoir la question des dons d'organes et à la vie d'après. A ce moment là, cela vous change dans votre façon de voir les choses. Une terrible histoire qui m'a marqué car dans le contexte que je me trouvé il est difficile d'entendre cela. Malgré tout, à travers les témoignages que j'ai pu entendre, je me suis aperçu qu'à ce moment là, nous sommes tous égaux face à la maladie. Les proches sont présents, ils sont dans une incertitude la plus total, mais il essaye de faire face. Les 23 jours que j'ai vécu auprès de mon père en réanimation resterons toujours dans ma mémoire. Pour ma part, c'est un des services les plus humains à l'hôpital, ce qui est agréable c'est qu'il n'y a pas cette sensation de hiérarchie entre médecin, aide soignant, infirmiers. Ils sont là, pour réconforter les proches et s'occuper des patients.

Puis une série de questions sont dans votre esprits s'il se réveille va t-il me reconnaitre? Est ce qu'il va se souvenir de son accident? Qui il est? Comment s'appelle t-il? Une série d'interrogation qui fait peur aux réveils. Par chance mon père a réussi à se réveiller et à sortir du coma. Malheureusement je sais pertinemment que cela ne sera jamais plus pareil, du moins comme avant, mais l'essentiel c'est qu'il survie. Donc pour moi la chose qui soit le plus important pour moi c'est qu'il soit près de moi.

J'ai peur de la nuit depuis petite. J'ai peur du noir, de l'ennui, des angoisses et des cauchemars.
Quand j'ai eu l'âge de lire correctement, les livres ont commencés à s'entasser sur le bord de mon lit. Je lisais quand je me réveillais en pleine nuit et que la peur m'empêchait de m'endormir. Des dizaines de livres lus à 4h du matin par une enfant de 8 ans. A cette époque, ma chambre était à l'étage et ma mère montait tout le temps me dire d'éteindre la lumière.
Vers la cinquième au collège, j'ai vu mon premier film d'horreur avec des amies. Le tueur en série avec son masque glauque, aussi ridicule qu'il puisse me paraître maintenant n'a jamais quitté mon esprit. Quand je me réveillais d'un habituel cauchemar, j'avais la chair de poule à l'idée de penser qu'un homme avec un couteau pourrait passer ma porte.
Aujourd'hui à 18 ans, ma lumière est toujours allumée, je fais toujours des cauchemars, j'ai encore peur qu'une chose entre dans ma chambre et à cela ce sont ajoutées les angoisses. Les angoisses du quotidien des plus dérisoires à celles qui font battre mon cœur beaucoup plus vite, jusqu'à m'en couper la respiration.
Cependant, la présence à toujours fait disparaître la profondeur effrayante de la nuit. Je dors avec la personne que j'aime et je ne me réveille plus. La seule chose qui pourrait le faire serait qu'il m'enlève complètement la couette pendant son sommeil. Mais dans tous les cas, étonnement, je me rendors presque immédiatement.
L'année prochaine j'habiterais seule et j'espère que la crasse de mon esprit me laissera un peu plus sereine.

Crasse, nf
Familier. Brouillard, crachin.

Métaphore de mes nuits en île selon différentes situations

Un nouveau continent s'est créé à partir des déchets de la terre entière, il a été trouvé par Charles Moore, un océanologue et skipper. Ce chercheur a fait cette découverte en 1997. Cette découverte fût tardive puisqu'il était impossible de le détecter par des photographies prises par des satellites, ainsi seuls les skippers comme Moore pouvaient découvrir cette énorme crasse. Nous n'avons pas de dates précises sur l'apparition de cette masse puisque c'est un phénomène qui prend de l'ampleur dans le temps et donc qui n'est pas apparu en deux jours. Nous savons seulement que la matière du plastique est apparu largement dans les années 40. De plus, ce nouveau continent créer de la mortalité auprès des animaux et même des humains si on élargit la chaîne alimentaire dans le temps. Les animaux comme des poissons, des oiseaux marins et des méduses peuvent confondre ces petits détritus de plastique avec de la potentielle nourriture. Ces détritus deviennent impossible à digérer pour les animaux et entraîne leur mort.

Le sixième continent de plastique

Me revoilà dans cette infernale Horloge de l'insomnie. Je commence mon voyage dans la Plaine de la fatigue, le temps et l'endroit sont agréables, un contexte parfait pour trouver le sommeil, cependant, plus cette aiguille avance et plus je me retrouve proche des Montagnes de la colère. L'endroit n'est pas très hospitalier, il est très agité et je sais très bien que ce n'est pas ici que je trouverai le sommeil, malgré cette envie de quitter cet endroit l'aiguille ne se presse pas et le temps se fait long avant d'atteindre l'Etang de la tristesse. Ici le décor n'est pas le même que l'étape précédente, je ne sens pas mieux pour autant, au contraire me voilà plongé dans des pensées et des souvenirs douloureux, passé cette épreuve insupportable je parviens à me calmer et à débarquer dans la Vallée du calme. L'ambiance y est beaucoup plus agréable que dans les régions précédentes je pourrais même y trouver le sommeil, cependant l'aiguille continue de tourner et je me retrouve dans la Contrée du sommeil. Ici je sais que je pourrais enfin atteindre mon objectif et m'endormir afin de mettre fin à cette insomnie.

Horloge de l'insomnie

La file d'attente avant de rentrer en boîte

Je vois une foule indisciplinée d'adolescents et jeunes adultes agglutinés devant l'entrée de la boîte, on est vendredi soir, c'est les vacances, la boîte est bondée et les vigiles débordés. Les effluves d'alcool se font déjà sentir, car oui, c'est plus rentable de boire avant de rentrer en boîte, malheureusement (ou heureusement) pour les plus éméchés, l'entrée de la boite leur sera interdite. Les jeunes ont hâte de rentrer pour se défoular, l'attente est interminable, les gens poussent, pensant que la file d'attente avancera plus vite. Cette proximité humaine que nous ne connaissons plus aujourd'hui, était, à une époque source d'angoisse pour beaucoup de personnes car l'air se fait irrespirable : un cocktail olfactif très puissant se fait sentir, un mélange d'alcool, de tabac (et autres herbes) et de parfum car tout le monde présent s'est parfaitement apprêté à sortir (et n'ont pas lésiné sur la dose de parfum) et bientôt une nouvelle odeur viendra se rajouter à ce cocktail explosif : celle du vomi. Évidemment il fallait s'y attendre, avant même de rentrer dans la boîte certaines personnes qui ne se sont pas seulement contentés d'être un peu désinhibés, ne verront même pas le bout de cette file. Plus on entend la musique se rapprocher plus nous voyons le bout de cette file interminable, et viens alors le soulagement de quitter cette file d'attente crasseuse pour rentrer dans un nouveau lieu, non moins crasseux.

U

La boîte de nuit

L'arrivée dans la boîte de nuit est un tel soulagement que tout le monde se précipite sur la piste de danse pour se défouler, bouger et s'ambiancer sur les musiques du moment. Garçons et filles alors bien apprêtés avant d'entrer en boîte ne sont plus que des corps sortant fortement la transpiration et dont le maquillage n'est plus qu'un vague souvenir. La proximité des corps qui dansent et cet échange de transpirations mène alors à faire une pause et à se diriger vers le bar, où là encore, la crasse est bien présente. L'échange avec les barmans se fait difficilement à cause de la musique trop forte, l'obligation de crier entraîne aussi par conséquent un échange de postillons, et le sol particulièrement collant à proximité du bar dû à la grande quantité d'alcool renversée par terre ne fait qu'accentuer la crasse de cet endroit. Après s'être désaltéré et après avoir enjambé les quelques cadavres affalés sur les banquettes de la boîte, nous voici dans un endroit phare des boîte de nuits mais non moins crasseux: les toilettes. Les toilettes de filles peuvent en effet s'apparenter à un champ de bataille, où d'un côté les troupes toujours debout qui se remettent du gloss pour un second round sur la piste de danse, tout en se racontant les ragots de la soirée, et d'un autre côté, les filles tombée au combat, agrippées aux toilettes avec leur fidèle copine qui tiennent les cheveux pendant qu'elles vomissent.

Tout cela entouré encore une fois d'un mélange d'odeur mêlant, urine, vomit, alcool et déodorant. Comme si cette boîte de nuit du fin fond du Finistère n'était pas assez crasseuse comme cela, il a fallut que le fumoir se situe en haut de la piste de danse, à l'étage, et donc qu'à chaque passage les effluves de tabac viennent embaumé nos narines ainsi que nos vêtements. C'est finalement sur les coups de 4h du matin que nous décidions de fuir cette crasse, ne pensant pas un seul instant que ce serait la dernière fois avant bien longtemps que nous la côtoierons.

- Le rouge sur cette carte représente la Vie.
- Le Vert lui, représente ma crasse, c'est à dire ma crainte, mon angoisse. C'est donc la vieillesse ou encore le temps qui passe inlassablement vite.
- Les points roses sont synonyme de Covid19. Car ce dernier accentu la peur de vieillir, puisqu'il nous empêche de vivre et donc en quelque sorte nous vol des mois de notre vie.
- Le Violet pour terminer représente tout ce que cette angoisse fait ressortir en moi. Plus simplement dit : de profiter de la vie à chaque instant. On pourrait voir ça du bon côté de la chose car cela en inspir beaucoup mais pas que. Je suis persuadée que cette peur me coûtera la vie, à vouloir trop vivre, on finit souvent par faire l'incommensurable pensant que l'on ne veut simplement « pas en louper une miette ».

La vieillesse

Une fois prête pour aller en cours, elle met ses chaussures et nous nous dirigeons vers l'université. Il pleut à Rennes, comme souvent, donc bien que le trajet pour aller à la fac soit court, une couche de boue vient s'ajouter à celles déjà présentes parmi nous, coincées dans les rainures des crampons. Nous foulons les marches de l'amphi et nous installons pour assister aux cours de la journée.

Une fois les cours terminés, nous faisons le chemin inverse, afin de rejoindre l'appartement. Une fois devant la porte d'entrée, une partie de la boue resta sur le paillasson. Et les chaussures sont déposées à l'entrée, dans un coin, à côté de la porte, n'attendant qu'à ressortir.

Comme tous les jeudi, en fin d'après-midi, elle rechausse ses chaussures pour la soirée. Nous prenons le métro à Villejean, direction Saint-Anne ; sur la route nous croisons nos semblables, de multiples crasses plutôt pressées, entrant et sortant du métro. Arrivées à St Anne, elle retrouve ses amis, et moi d'autres crasses accumulées durant la journée ou les mois passés coincées dans les crampons des chaussures de chacun.

Durant cette soirée pluvieuse dans les bars rennais, je rencontre de nombreuses autres crasses qui accompagnent, comme moi, leur propriétaire durant la soirée. La soirée se poursuit dans un parc cette fois-ci, toujours accompagnée des crasses de ses amis, toutes accueillent une nouvelle couche de saleté. La terre du parc humide, le piétinement, une couche de boue et de terre vient s'accumuler et se joindre à la crasse déjà présente sous mes chaussures depuis des années.

Après avoir ajouté une bonne quantité de crasse sous mes chaussures durant la soirée, en piétinant dans le parc, nous nous mettons sur le trajet du retour. Durant le trajet retour, une marche d'environ une demi heure de Saint Anne en direction de Villejean, une partie de moi, la crasse présente, s'estompe et se dépose sur le chemin. Nous laissons une partie de notre crasse accumulée durant la soirée dernière nous, mais une autre partie, bien accrochée, reste, un peu comme de bons moments et souvenirs qui continueront à nous suivre dans nos prochaines aventures, dans les prochains jours, mois, années.

Crasse témoin d'un jeudi étudiant

Il s'agit ci-dessus d'une femme à la peau blanche et de sont enfants à la peau noir,qui tout deux lorsque le temps est clément, partent faire une balade. Durant cette balade, la Mèrepasse part l'épicerie pour acheter quelque fruits et compote pour son Bébés dans les rayons voisins elle entent entre les boîtes de conserves une femme dire à sont amis :»Àton avis elle l'a adoptée ?», le coeur rempli de tristesse suite à ses paroles méprisables la Mère poursuit son chemin. Elle continue sa balade passant par la rue et sent le regards jugeant des passants sur le visage innocent de son Bébés, quelques chuchotements une fois les passants derrière le dos de la Mère, bourbonnais à ses oreilles. Elle continue cette balade et se pose quelque minutes sur le banc du parc,a peine la mère s'assied que deux autre mères accompagnées de leurs bambins arrivent dans le parc.

C'est alors que la Mère voit un enfant chuchoté à l'oreille de sa mère pointant du doigt la poussette du Bébé. Quelques minutes après une autre dames accoste la Mère et lui demande si elle est baby-sitter, sans dire un mots la Mère se lève et poursuit sont chemin pour aller dans le seule endroit où elle se sent en sécurités loin du regard et des paroles méprisantes des gens .Enfin chez elle ,la Mère sort délicatement le Bébé de la pousette et lui dit avec un regard plein d'amours, «Je suis ta Maman et j'ai la peau blanche,tu est mon Bébé et tu à la peau noir ,et je t'aime parce que je suis ta mère ,n'écoute pas les vilans mots de ses personne peu importe à quel point nos couleurs de peau sont différentes je t'ai donné naissance et je t'aime plus que tout au monde».La mère était tiste a chaque fois qu'elle entendait des remarques mais pas parceque ses mots la blessais elle ,mais parce que elle était triste pour ces personnes qui voix les couleurs avant l'humaine.

La balade du mépris

① = Quand il pleut, l'eau de pluie s'infiltre dans ma voiture par un endroit que même le garagiste n'arrive pas à trouver.

② = En conduite, j'entend l'eau bouger à l'interieur de ma voiture, quand je tourne, j'accelaire ou je freine, je ressent son deplacement dans les systèmes. Ce qui peut être assez dangereux

③ = Pendant les periodes de grand froid, l'eau peut même se mettre à glacer.

④ = Puis quand les beaux jours reviennent, elle s'evapore avec la chaleur et je peut reprendre une conduite calme et paisible, jusqu'à la prochaine pluie.

L'évolution de la fuite de ma voiture

I-La naissance du chewing-gum

Après des heures de fonte, de modelage ainsi que de moulage, je suis né au sein del'entreprise BubbyGummy. Je suis un jeune chewing-gum au parfum menthe fraîche et bien décidé à débuter ma carrière.

II- L'arrivée au magasin

Afin d'exercer notre profession, mes collègues et moi avons effectué un trajet de quelques minutes en camion. J'ai eu la chance d'avoir été mis en tête de gondole, bien à la vue de tous les clients !

III- La rencontre avec le consommateur

Enfin la boite dans laquelle je suis à été choisie ! Après être passé sous le scanner de la caisse, je découvre mon nouvel habitat : une voiture peuplée de tickets de caisse, de poussière ainsi que de nombreux documents éparpillés à droite et à gauche. Je crois qu'il est commercial. Il vient de me prendre dans sa main moite, je suis tellement excité à l'idée de découvrir l'univers buccal !

IV- La découverte

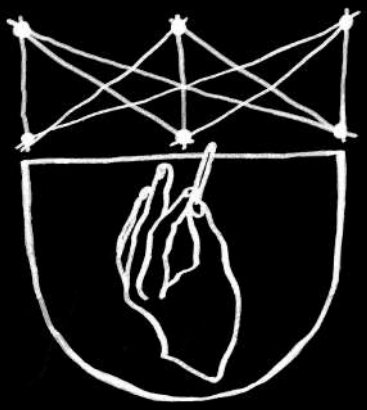
La voiture vient de démarrer, je sens que je me nourris de composants assez suspects : à force de jouer avec moi, mon acheteur m'a fait apparaître diverses taches noires, je crois que ça provient de la pollution et de la cigarette. En plus, un élément vert vient de se décoller de sa dent pour se coller à moi. Je crois que c'est de la salade.

V- La séparation

La voiture vient de s'arrêter, je viens de passer les vingt meilleures minutes de ma vie bien même que je me sente différent, sale et plus lourd. Entre deux bulles faites par mon acheteur, j'aperçois un théâtre. Tout d'un coup, en s'asseyant mon acheteur qui était devenu finalement mon copain m'a sorti de sa bouche et m'a collé sous un siège. Je ne peux pas croire qu'il ait fait ça après tout ce qu'on a vécu. Bien que la séparation était inévitable, je me trouve maintenant collé sous un siège au milieu d'une centaine d'autres chewing-gums plutôt vieux et sales mais sympathiques.

Parcours de vie d'un chewing-gum

© Sentimentale Foule
sentimentalefoule@gmail.com
46 rue Alexandre Duval 35000 Rennes



sentimentale foule

www.sentimentalefoule.com