

Balek  
Les  
Haters!

ANNA TOUMAZOFF

TA VIE

SANS FILTRE

14+

D'ALCOOL À VOYAGE:  
100 MOTS POUR TOUT  
COMPRENDRE

MANGØ  
jeunesse

# AVANT-PROPOS



**AU PRINTEMPS 2019,** j'ai commencé mon aventure dans un café, parce que c'est entourée que je me perds le mieux dans mes pensées. Cela faisait alors un an et demi que tonitruaient publiquement nos colères féministes – mais il restait (et il reste encore), trop de mauvaises personnes savamment planquées et attendant juste que cesse la pluie. Le tonnerre grondait dans mon cœur (et là aussi, rien n'a changé depuis), et pulsait en moi l'envie de sauver celles et ceux que je pouvais, de devenir la grande sœur à l'épaule sur laquelle s'appuyer que je n'avais pas eue. J'écrivais, ça et là, des bouts de phrases dans l'espoir de faire taire les maux en moi. Alors, seuls m'apaisaient ces espaces populaires où, rythmée par les machines à café et les tireuses à bière, bruise la vie et ses éclats de voix.

C'est épuisant, parfois, d'avoir en telle horreur le silence. Mais la tranquillité ne m'a jamais tellement plu et crier seule (tu vas le lire en boucle dans les pages qui suivent) ne sert à rien : je crois qu'à la longue, ça m'aurait tuée. Au contraire, crier ensemble, plongée dans l'amour et la violence de nos liesses combattantes, m'a sauvée. Je me suis élancée de toutes mes forces dans les batailles, perdant sur la route le sommeil, beaucoup de potes et le reste aussi. Quand soudain on secoue ainsi sa vie, on ne choisit pas d'avance ce que l'on sacrifie.

Quand j'ai lancé mes pages Instagram, j'avais pour seule ambition de clouer les becs sales qui toujours pourfendaient nos luttes par peur de ce que ces dernières allaient enfin ébranler. Et puis soudain, hashtag après hashtag, dans un tourbillon imprévisible, ces pages ont déclenché une détonation dans ma vie. Ajoutée aux errances solitaires liées au Covid, je me suis trouvée à tout questionner.

À 25 ans, qui est-on vraiment ? Et avant ? Et après ? Je crois qu'on ne cesse jamais d'être cette même personne qui, à travers les âges, tantôt se pose et guérit, tantôt se soulève et fleurit, dans de grands cycles aussi réguliers que l'histoire de nos sociétés. Nos histoires sont uniques, personnelles et pourtant si semblables ; tout ce qu'on peut partager, vivre ensemble ; toutes nos luttes communes et nos combats, contre nos démons, nos craintes, nos incertitudes et nos échecs, contre nos égarements, nos faiblesses et nos peines... Nous devons nous en saisir et les embrasser pour comprendre combien tout cela fait partie de nous et faire le choix d'aimer nos défauts et nos peines pour mieux nous accepter.

On est les mêmes, vous savez. Sous les parures, dans les assemblées, derrière les sourires, les soirs de fêtes, les jours de victoire et sous les figures imposées, au-delà des photos et de tout ce qu'on se dit, derrière ce qu'on prétend être, on est les mêmes.



**ALORS, VOILÀ.** Dans ce livre, tu trouveras du « bonheur malgré tout », pas celui d'Instagram, le vrai, celui qui crève l'écran, sans filtre, pour te rappeler que l'adolescence change tout, et qu'elle dure aussi longtemps qu'on n'a pas pleinement trouvé qui on est — d'ailleurs, s'arrête-t-elle vraiment un jour ? —, que l'aventure est aussi belle qu'elle est intense et qu'au fond la quête de la véritable connaissance de soi-même a cela de sublime que jamais elle ne se termine. Quel plus beau voyage que celui où l'on s'apprend ?

**DANS LES PAGES QUI SUIVENT,** tu liras sur qui être, pourquoi aimer, comment survivre, où aller et quoi devenir — parce qu'une chose est sûre, c'est que la route est encore longue devant toi, qu'elle sera sublime, parfois même aux heures des larmes, ou curieusement triste dans les moments d'allégresse et qu'elle sera pleine de surprises, de ces chaos où tout est beau. Tu pourras être absolument qui tu veux, parce que tu as droit aux paradoxes, qui sont le lot de la vie, capable d'offrir à la fois solitude et notoriété.

Je veux que tu aies toujours en tête que, quoique tu traverses et qui que tu sois, tu trouveras toujours du soleil au milieu des glaces et de l'amour dans les ténèbres, même les soirs où tout ne sera que doute. Souviens-toi que chacun de tes bonheurs en annonce des plus grands encore, car sans forcément s'enchaîner, ils se suivront. Il y aura de la joie, tu la mérites, et toujours des gens pour t'épauler, quelque part — même si tu ne les as pas encore trouvés.

Forte des dix années depuis lesquelles j'ai la chance d'avoir ton âge, je te donne toutes les armes dont je dispose et j'espère, aussi, l'envie de continuer à avancer et de tout savourer, seconde après seconde, pour remplir tes nuits d'espérance et tes jours, de lumière.

Plein d'amour,

**ANNA**



# SOMMAIRE

## ABC

|                  |    |
|------------------|----|
| Alcool           | 8  |
| Amitié           | 13 |
| Amour            | 17 |
| Anatomie         | 21 |
| Argent           | 24 |
| Astrologie       | 27 |
| Avenir           | 29 |
| <i>Backlash</i>  | 32 |
| Beauté           | 36 |
| Bienveillance    | 38 |
| Bonheur          | 44 |
| Célébrité        | 47 |
| Chagrin d'amour  | 48 |
| <i>Chill</i>     | 52 |
| Cigarette        | 53 |
| Colère           | 55 |
| Collège          | 57 |
| Complexe         | 63 |
| Confiance        | 66 |
| Conflit          | 68 |
| Contraception    | 72 |
| Couple           | 76 |
| Crise            | 81 |
| Critique         | 83 |
| Culture          | 86 |
| Cyberharcèlement | 89 |

## DEF

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Déménagement       | 91  |
| Désir              | 93  |
| Deuil              | 94  |
| Devoirs            | 97  |
| Divorce            | 99  |
| Drague             | 101 |
| Drogue             | 104 |
| Échec              | 107 |
| Écologie           | 111 |
| Émotions           | 113 |
| Études supérieures | 117 |
| Famille            | 120 |
| Fatigue            | 124 |
| Féminisme          | 127 |
| Fluides            | 135 |
| Foi                | 136 |
| Force              | 139 |
| Fringue            | 141 |

## GHI

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Gentillesse                   | 143 |
| Harcèlement de rue            | 146 |
| <i>Haters</i>                 | 149 |
| Honnêteté                     | 153 |
| Honte                         | 155 |
| Identité de genre             | 156 |
| Inceste                       | 160 |
| Influenceurs et influenceuses | 162 |
| IST                           | 163 |
| IVG                           | 166 |



## **JKL**

|          |     |
|----------|-----|
| Jalousie | 168 |
| Justice  | 170 |
| Loi      | 173 |
| Lycée    | 174 |

## **MNO**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Majorité             | 180 |
| Maquillage           | 182 |
| Médias               | 184 |
| Mort                 | 186 |
| Musique              | 189 |
| Normalité            | 191 |
| Orientation sexuelle | 192 |

## **PQR**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Pandémie        | 196 |
| Peau            | 197 |
| Phobie          | 199 |
| Poils           | 201 |
| Politique       | 204 |
| Popularité      | 207 |
| Pornographie    | 210 |
| Premières fois  | 212 |
| Puberté         | 214 |
| Racisme         | 216 |
| Redoublement    | 219 |
| Règles          | 221 |
| Réseaux sociaux | 224 |
| Rêves           | 227 |



## **STUV**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Santé mentale         | 229 |
| Santé physique        | 236 |
| Seins                 | 238 |
| Séries                | 240 |
| Sexe                  | 242 |
| Solitude              | 248 |
| Sport                 | 250 |
| Stage                 | 251 |
| Stress                | 252 |
| Suicide               | 253 |
| Téléphone             | 256 |
| Télé-réalité          | 259 |
| Timidité              | 261 |
| Tolérance             | 262 |
| Toxicité              | 264 |
| Transpiration         | 267 |
| Traumatisme           | 269 |
| Troubles alimentaires | 271 |
| Véganisme             | 274 |
| Viol                  | 277 |
| Violence              | 280 |
| Voie professionnelle  | 283 |
| Voyage                | 285 |



# BACKLASH

**Backlash** est un mot anglais qui signifie « contrecoup », « répercussion », « conséquence ». Je l'ai choisi parce que, pour parler des esprits chagrins – réactionnaires, fachos et rétrogrades –, je préfère désigner le phénomène.

Ce **backlash**, c'est la vengeance des personnes qui ne veulent pas que les choses changent.

## DÉFINITIONS

Les **PROGRESSISTES** sont les personnes qui veulent voir notre société changer, évoluer, notamment en matière de droits humains. Elles espèrent ainsi la rendre meilleure. Non seulement les progressistes croient à des changements, mais ils et elles peuvent en plus œuvrer pour eux.

Les **RÉACTIONNAIRES**, ou « conservateurs et conservatrices », souhaitent que la société demeure telle qu'elle est, voire que l'on revienne sur certaines avancées. La nouveauté n'est pas vue d'un bon œil. De la même façon que les progressistes, les réactionnaires peuvent œuvrer activement pour que rien ne change.

Une **OPPRESSION** est la domination qu'une population exerce sur une autre sur la base de sa différence de couleur de peau, de religion, de genre ou de milieu social, par exemple. Ça n'apparaît pas forcément dans la loi, mais c'est inscrit dans les comportements. Ce qui apparaît dans la loi, en revanche, c'est la discrimination : à l'embauche, au logement, etc.

Le **PRIVILÈGE** se définit par rapport à l'oppression. Dans une société sexiste, par exemple, il y a un privilège masculin ; dans une société raciste, un privilège blanc. Ça ne veut pas dire qu'un homme ou qu'une personne blanche aura une vie facile, ça veut juste dire qu'elle ne sera pas davantage compliquée par le racisme ou le sexisme.

## LA RÉPONSE DES RÉACS À UN MONDE QUI CHANGE (ENFIN !)

Les progressistes, et notamment les jeunes, se battent depuis longtemps, sans relâche. On gagne du terrain, mais ce changement n'est pas confortable pour tout le monde. Il y a des raisons simples à cela : d'abord, beaucoup de gens sont tout bonnement sexistes, racistes, ou homophobes, mais les avancées sont aussi difficiles à encaisser pour toutes les personnes privilégiées. En effet, prendre conscience des oppressions implique de devoir agir dessus concrètement en renonçant à des privilèges : accepter, par exemple, de remettre en question ses comportements, de gagner moins d'argent, d'être moins visible, de surveiller son langage... Toute une affaire ! Et ça en chamboule beaucoup, jusqu'à créer ce que l'on appelle le « *backlash* », c'est-à-dire une réponse violente et pas toujours de très bonne foi aux revendications des progressistes.



### #METOO

En 2017, un hashtag fait le tour du monde : #MeToo. Lancé en 2007 pour dénoncer les agressions sexuelles visant notamment les personnes racisées, il est repris dix ans plus tard pour dénoncer celles commises par Harvey Weinstein, un producteur de cinéma américain, à l'encontre de nombreuses actrices. Rapidement, il se diffuse à travers le monde et permet la libération de la parole des femmes ayant elles aussi subi des violences sexuelles. C'est un moment historique, notamment pour les droits des femmes, pendant lequel le silence entourant ces drames a enfin été brisé, et où le monde a pu prendre la mesure de ce phénomène majeur. Un pourcentage énorme de femmes ont été victimes de violences sexuelles et leur parole ne peut plus être ignorée.



## ON LEUR FAIT PEUR, ET C'EST BON SIGNE

Il y a beaucoup de réactions d'opposition à nos combats, et pour plein de raisons : certaines personnes cherchent à pallier leurs frustrations personnelles en se défoulant sur d'autres (nos bons amis les trolls) ; pour d'autres l'intérêt est politique ; pour d'autres encore, c'est l'appât du gain (oui, tenir des propos haineux est vendeur : demande à des journalistes, youtubeurs et youtubeuses ou présentateurs et présentatrices de télévision).

Tous ces gens travestissent nos combats en les caricaturant ; en pointant des paradoxes (car il existe différents courants de pensée chez les progressistes et cela crée des débats internes). Tout simplement, il est plus facile de se vautrer dans la méchanceté que de faire ce qui est juste, et ces gens ont peur – à raison ! – de perdre leurs privilèges devant la masse de nos dénonciations (souviens-toi de #MeToo). C'est pour ça aussi que les agresseurs et leurs complices se protègent comme ils peuvent (par exemple, en nommant des violeurs présumés à des postes au ministère ou en décernant des récompenses à des pédocriminels).

Qu'il s'agisse de violences sexuelles, policières, ou de LGBTQIA+phobies, les acteurs et actrices du *backlash* veulent donner l'impression que la sensibilité des personnes qui exercent une oppression est plus importante que le vécu des victimes. Ce n'est pas acceptable, et c'est pour cette raison que nous continuons, sans cesse, à nous battre pour les droits humains.

## TU AS PLEIN D'ARMES

Crois-en ma grande expérience de la haine en ligne (la chance), plein de petites techniques permettent de se protéger du *backlash* et de continuer à affirmer ses idées – oui, même en repas de famille. Il y a deux choses à comprendre sur les discours, quels qu'ils soient : un argument a soit vocation à convaincre (il utilise alors la raison), soit à persuader (il joue alors sur les sentiments). Selon ce à quoi tu fais face, et avec un peu d'entraînement, tu vas pouvoir adapter ta réponse.

Par exemple, si la personne utilise UN fait divers pour justifier toute une idée (au hasard, raciste) – c'est ce que l'on appelle une « induction », c'est-à-dire faire une généralisation, et c'est un raisonnement bancal –, tu peux d'abord lui rappeler que ce n'est pas honnête intellectuellement



de faire ça, avant de toi aussi, à ce niveau-là, utiliser un contre-fait pour lui montrer que ce type d'argument ne tient pas. N'hésite pas à sortir ton téléphone et à faire une recherche rapide pour montrer à quel point il est facile de trouver des faits qui viennent appuyer des idées toutes faites.

Si la personne utilise l'humour (bien souvent couplé au célèbre « On peut plus rien dire », un bon vieux prétexte pour tenir des propos odieux), joue la carte de l'innocence, à base de : « Je n'ai pas compris », « Tu peux préciser ta pensée ? », « Est-ce que tu voulais dire ça ? ». C'est tout de suite plus compliqué quand il faut exprimer ses vraies idées sans se cacher derrière une « blague » : rira bien qui rira le dernier.

Rappelle simplement aux gens la nécessité de la bienveillance et de la tolérance — et si on te traite de Bisounours, dis-toi qu'il n'y a aucune honte à être de ce côté-là. Mal se comporter avec d'autres populations, s'opposer à leurs droits, rire de leur malheur, et ce quelles que soient les raisons, c'est ça, faire preuve de pauvreté et de faiblesse morale. Tu es dans le vrai, même si les personnes en face cherchent à se moquer de toi — notamment en utilisant ton âge. Elles sont vieux jeu et n'ont pas la bonté de se soucier des autres ; ce n'est pas de ta responsabilité mais de la leur.

### **PRÉSERVE-TOI !**

Le plus simple est de garder ton sourire et ton calme, car tes idées seront plus limpides et tu t'épuiseras moins. Cela étant dit, ce n'est pas toujours possible et tu n'as pas à t'en vouloir d'être en colère. Ce qui est indigne, ce sont les situations d'inégalité et l'indifférence qui les entoure. Dans tous les cas, protège-toi, notamment quand il s'agit d'oppressions qui te touchent directement : tu as le droit de ne pas t'exposer à des débats virulents, que ce soit en ligne ou non. En ce sens, tu peux répondre très clairement : « Je ne souhaite pas mener ce débat, car je fatigue de le faire constamment. » Fuir une violence, même symbolique, n'est PAS de la faiblesse, surtout face à des personnes que le sujet n'impacte pas.

Prends le recul qu'il te faut, mais ne te décourage pas, même face aux oppositions les plus agressives : ce sont les résistances de l'ancien monde... et la preuve que nous sommes en train de le changer.

→ **VOIR AUSSI : FÉMINISME** ←

# CONFIANCE

**La confiance, c'est l'espoir solide que du bon peut arriver de quelque chose ou quelqu'un. Elle prend plusieurs formes, avec un processus toujours similaire : ainsi, on peut avoir confiance en soi, dans ses choix, dans ses succès, confiance dans les autres, leur bonté, leur loyauté, et confiance dans la vie.**

## **AIE CONFIANCE EN TOI : C'EST UNE ALLIANCE QUI DURERA**

Tu peux avoir confiance en toi en réaffirmant tes qualités et en t'en persuadant. De temps à autre, prends un moment juste pour toi et liste tes forces et ce que tu apprécies chez toi. Tu te rendras ainsi compte de ce dont tu es capable, de ce que tu as su accomplir ou surmonter, de ce que les autres, enfin, te trouvent, même si ta perception de toi-même est très éloignée de la leur. Avant d'avoir essayé, tu ne peux pas te figurer comme c'est efficace.

N'hésite pas à en parler à tes proches, je suis sûre que ta famille ou tes potes t'expliqueront avec plaisir pourquoi elles et ils t'aiment tant — et à force, tu vas aussi réussir à le discerner. Si tu en as la possibilité, tu peux aussi solliciter des spécialistes, qui te donneront les clés pour te sentir bien.

Passes aussi du temps avec toi-même pour mieux t'apprécier — ça semble très difficile, dit comme ça, mais tu y prendras goût. Il n'y a pas de petits accomplissements : fais des activités qui te valorisent et te font te sentir bien. Même si elles ne sont pas communes, si toi, tu y crois et y prends plaisir, *go for it* !

## **AIE CONFIANCE DANS LES AUTRES : IL Y A DES GENS BIEN PARTOUT**

C'est un conseil qui te semble peut-être dangereux dans un monde où on te dit souvent qu'il ne faut compter que sur soi-même. Il est pourtant doux de pouvoir se délester de ses secrets, ou d'avancer à plusieurs. Il y a des gens bienveillants : pour t'en convaincre, dis-toi que les autres sont comme toi. Tout le monde fait comme il peut, mais peu de gens trouvent de réels intérêts à nuire aux autres.

Bien sûr, les trahisons existent : quand on s'y confronte, il vaut mieux faire preuve d'empathie pour tenter de comprendre le comportement de la personne. Cette suggestion, je ne te la fais pas pour excuser les gens qui trahissent, mais plutôt pour toi, pour que tu gardes de la douceur dans ton cœur, sans traumatisme : les mensonges et la fourberie existent, mais ce n'est pas parce qu'une personne y cède que ce sera le cas de tout le monde, et ce serait dommage de te priver de l'appui

des autres. Bien sûr, laisse-toi d'abord le temps d'encaisser et souviens-toi bien que tu ne dois le pardon à personne. Simplement, autorise-toi à croire à nouveau que les gens autour de toi peuvent être animés de bonnes intentions.

Pour cicatriser quand tu as donné ta confiance et qu'on l'a brisée, rappelle-toi que les gens ont parfois des raisons d'agir qui nous dépassent, et que cela dépend moins de nous que de la personne. Avec le temps, tu apprendras aussi à distribuer plus justement ta confiance.

## **AIE CONFIANCE DANS LA VIE : ELLE CONSOLE PARFOIS ET SURPREND TOUJOURS**

As-tu déjà noté que, même après les pires épreuves, on retrouve parfois l'apaisement ? Pour l'instant, tu as survécu à tout. Pense à toutes les choses terribles que tu as traversées (peut-être même que tu t'es dit que tu ne t'en remettrais jamais ?), et au fait que tu es là malgré tout. S'il peut arriver de grands chocs, il peut aussi arriver de grandes et belles surprises. Même si tu n'as pas eu de chance, il y a déjà eu du positif dans ta vie, et tu ne t'y attendais pas à chaque fois. Pourtant, c'est arrivé.

Quand on est triste, nos pensées nous ramènent souvent à une vision fausse de notre existence, selon laquelle on aurait toujours souffert. C'est difficile, dans ces moments-là, de garder les idées claires, mais tu peux lister (oui, je n'en démords pas) les petites joies qu'apporte la vie. Force-toi à y penser. Tu es quelqu'un de bien, de valable, et de belles choses t'arriveront encore.

Sans parler de karma, sans introduire la moindre dimension religieuse, je dirais aussi que, même si la malchance existe, bien se conduire appelle généralement de bonnes choses... Tu tentes ?



→ VOIR AUSSI : COMPLEXE, HONNÊTETÉ,  
TIMIDITÉ ←



# FAMILLE

**La famille, c'est un ensemble de personnes unies par un lien de descendance ou d'ascendance. On grandit dans les valeurs, traditions et modes de vie qu'elle a choisis. Elle est donc déterminante dans notre vie. On y apprend beaucoup de ce qu'un être humain doit savoir : parler, marcher, mais aussi aimer et vivre avec les autres. Ce n'est pas toujours facile, surtout quand on a l'impression de ne pas se comprendre ! La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas de modèle de famille parfaite.**

## **IL N'Y A PAS UNE FAMILLE, IL Y A DES FAMILLES**

Parfois, il n'y a qu'un seul parent, parce que l'autre est absent ou, malheureusement, décédé. Parfois, ce sont deux papas ou deux mamans. Parfois, les parents divorcent, ou ils n'ont même jamais été ensemble. Dans ce cas, on a parfois non seulement nos parents, mais aussi nos beaux-parents. Alors, la petite famille avec un papa, une maman, un fils et une fille existe certes encore, mais elle est loin d'être la seule. Fais le compte autour de toi. C'est plutôt rassurant qu'il existe plein d'environnements où grandir, pas vrai ?

Il y a bien sûr ce que l'on appelle la « famille nucléaire », c'est-à-dire les parents et leurs enfants, mais la famille désigne en réalité tous les gens avec qui tu as des liens de sang ou d'adoption : elle rassemble ainsi tes parents, tes frères et sœurs, tes grands-parents, tes oncles et tantes, et même ces cousins et cousines que tu ne vois pas très souvent ! Là encore, il y a plein de modèles, mais c'est amusant de constater que, dans cette tribu que tu ne vois peut-être que pour les fêtes ou quelques rares vacances, tout le monde est très différent ! Surtout dans le cas d'une famille nombreuse, certaines de ces personnes te sont proches, d'autres moins. C'est entièrement normal. S'il faut être sympa avec tous et toutes, tu n'as pas à être intime ou à raconter ta vie à absolument chaque membre de ta famille.

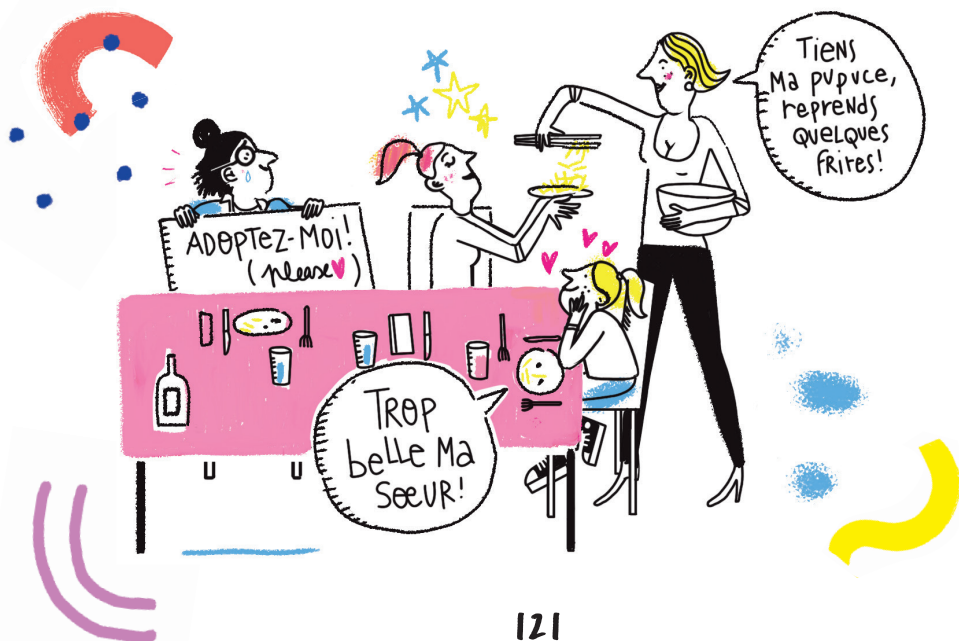
## **LA FAMILLE PARFAITE N'EXISTE PAS !**

Tu auras toujours l'impression qu'ailleurs, c'est plus simple. Ça peut être relativement vrai, mais n'oublie jamais que tu vois ta famille de l'intérieur, et celles des autres de l'extérieur – et que rien ne bat les familles quand il s'agit de faire comme si tout allait bien.

En allant chez des potes le week-end ou pendant les vacances, quand tout est un peu plus léger, ou chez celle ou celui chez qui tu vas tellement que tu y es un peu comme chez toi, mais seulement avec des bons côtés, tu te dis parfois que c'est vraiment mieux chez les autres. Plus sympa, plus doux, plus marrant, plus cool. C'est peut-être vrai, mais il y a aussi de grandes chances que ce soit une fausse impression : tu y vas à des moments agréables, pendant lesquels l'ambiance est détendue (peut-être même en raison de ta présence), que tu compares aux soirs d'école et aux matins de départ au travail, chez toi, quand tout le monde est très stressé... et pas toujours sympa, de bonne humeur et content de se voir.

Il y a aussi ces copains et copines qui racontent toujours les trucs incroyables qu'ils ou elles ont faits la semaine dernière en famille, leurs super grandes vacances, photos des parents et frères et sœurs tout sourire à l'appui. Là non plus, tu n'arriveras pas à t'empêcher de te dire que les autres ont bien de la chance. Surtout ceux et celles à qui les parents offrent toujours la dernière paire de *sneakers* à la mode, ou qui ont le droit de sortir ou d'organiser des super soirées !

En réalité, ça fonctionne un peu comme avec les réseaux sociaux. Tout le monde voit sa propre vie quotidienne avec ses moments d'ennui, de tristesse, de colère, de déception, mais n'accède qu'à *best of* de la vie des autres. La vérité, c'est qu'il n'existe aucune famille parfaite. Dans certaines, ça crie fort et souvent, dans d'autres on ne se dit rien et ce silence est pesant. Parfois, on est tellement les uns sur les autres que c'en est étouffant ; d'autres fois, on est si distants qu'on y ressent beaucoup de solitude. Certaines familles ont beaucoup d'argent et font bien comprendre aux enfants qu'une vie sans ne vaut pas la peine d'être vécue ; d'autres en ont peu, ce qui restreint les loisirs et les nouvelles acquisitions. Tout est possible, et je n'ai jamais rencontré personne qui n'ait pas quelque chose à reprocher à la sienne. Plus on creuse, plus on se rend compte que, parfois, même dans cette famille si différente de la nôtre et dont la vie semble si parfaite, rien ne va non plus.





## **RIEN NE T'OBLIGE À ÊTRE PROCHE DE TA FAMILLE**

Tu n'as aucune obligation ni à aimer ta famille ni à être en lien avec elle. La société met une pression énorme à ce sujet : on devrait porter à sa famille un amour inconditionnel. Tant et si bien qu'une personne qui décide de couper les ponts est souvent vue comme un monstre, parce que nos traditions devraient nous lier à vie à notre famille, quoi qu'il s'y passe. Ce n'est pas le cas. Ailleurs dans ce livre, je te conseille de te protéger des personnes toxiques. Sache que cela vaut aussi pour celles avec qui tu partages du sang et des souvenirs. Tu ne dois rien à des gens qui te font du mal. Le chantage émotionnel est encore plus fort quand il provient de la famille, mais tu ne dois pas te l'imposer pour autant.

Certaines familles n'acceptent pas l'identité ou les choix de leurs enfants. On prétend que l'amour familial est assez fort pour tout endurer. Pourtant, très souvent, des personnes sont rejetées par leurs proches pour ce qu'elles sont. Si tu dois composer avec une famille toxique, sache déjà que tu as beaucoup de force d'avoir tout traversé jusque-là. Ensuite, c'est très long, je sais, mais un jour, tu pourras partir.

C'est extrêmement douloureux de sentir de l'incompréhension ou du rejet de la part de sa propre famille et très compliqué de la quitter. On parle beaucoup des liens du sang, mais il existe aussi des liens amicaux assez forts pour compenser, et même remplacer, des familles défaillantes. Sache que tu trouveras toujours d'autres personnes prêtes à te comprendre et à t'aimer. Et ces personnes pourront, avec le temps, former une famille que tu auras choisie.

## **PROFITE DE CEUX ET CELLES QUE TU AIMES**

Tu le sais déjà si tu as eu le malheur de perdre des gens de ta famille, mais la vie va plus vite que tu ne le crois. Aussi, profite des moments précieux que tu passes avec tes proches, notamment avec les personnes plus âgées. Avec la jeunesse, dans le tourbillon de tout ce qu'on a la chance de découvrir, on a tendance à oublier que tout ne dure pas éternellement — que ceux et celles qu'on aime vieillissent et ne pourront plus, un jour, partager autant de choses avec nous. Alors, sois à 100 % avec tes proches quand tu es en leur présence : c'est-à-dire plus qu'en coup de vent ou les trois quarts du temps sur ton téléphone. Sois-y vraiment, de sorte que ce moment soit vraiment un temps de qualité. Les personnes âgées ont tellement de choses à raconter ! Toutes les générations croient qu'elles ont tout inventé, et pourtant, il existe des choses que tout le monde vit tôt ou tard. C'est ce qui fait notre humanité et qui nous unit au-delà des âges.

Un jour, ces instants seront des souvenirs, et tu y penseras avec nostalgie. Alors profite-en tant qu'il est temps !





## **REPAS DE FAMILLE : ASTUCES** **POUR ÉVITER LA CRISE DE NERFS**

- Évite de lancer une discussion dont tu sais qu'elle finira nécessairement mal.
- Dis calmement mais fermement que tu ne veux pas parler de tel ou tel sujet.
- N'hésite pas à relever les blagues en prétendant innocemment ne pas les avoir comprises.
- Soutiens les personnes de la table et fais-toi aider en les sollicitant, même discrètement, d'un regard ou d'un « Qu'en penses-tu ? ».
- Choisis bien ta place à table – si tu n'as pas envie de discussions compliquées, mets-toi à côté des plus jeunes, au moins tu auras la paix !
- Rappelle-toi que c'est OK de partir, tu n'as aucune obligation de tout supporter. Les liens du sang, que tu entretiens avec ta famille, ne te définissent pas et ne t'obligent à rien.

→ VOIR AUSSI : AMITIÉ, CONFLIT, DIVORCE,  
JALOUSIE, TOXICITÉ ←





# PREMIÈRES FOIS

**À ton âge, on a devant soi tout plein de choses à expérimenter, qui nous semblent parfois, avec la pression exercée par les autres ou la société, comme autant de cases à cocher. En réalité, tu as tout ton temps, donc autant le prendre pour te fabriquer des souvenirs mémorables.**

## TROUVE TON RYTHME

Ne te force pas à faire des trucs qui ne te tentent pas pour prouver aux autres (ou pire à toi-même) que tu es cool. On le sent toujours au fond de soi quand on n'a pas vraiment envie de quelque chose. En quelque matière que ce soit, par exemple dans la sexualité ou la prise de drogues, on peut toujours dire non jusqu'au dernier moment, et même pendant.

Avec le recul, tu verras que le fait d'avoir attendu plus de temps pour essayer quelque chose l'aura rendu beaucoup plus marquant qu'une mauvaise première expérience !

Tout le monde a son rythme et le tien n'est pas obligatoirement celui de tes potes : il n'y a aucune raison d'avoir honte d'aller « trop vite », ou au contraire « pas assez vite ». Tu es à un âge où tout le monde veut se prouver qu'il ou elle n'a pas peur de grandir — y compris dans des domaines qui nous mettent mal à l'aise, même si c'est compliqué de l'assumer devant les autres.

Bien sûr, il y a des moyennes d'âge, mais beaucoup de gens font les choses bien avant ou bien après ces fourchettes. Pour preuve, malgré la libération sexuelle actuelle, la moyenne d'âge du premier rapport sexuel (dix-sept ans et demi) n'a que très peu évolué.

## LES LIMITES D'ÂGE NE SONT PAS LÀ PAR HASARD

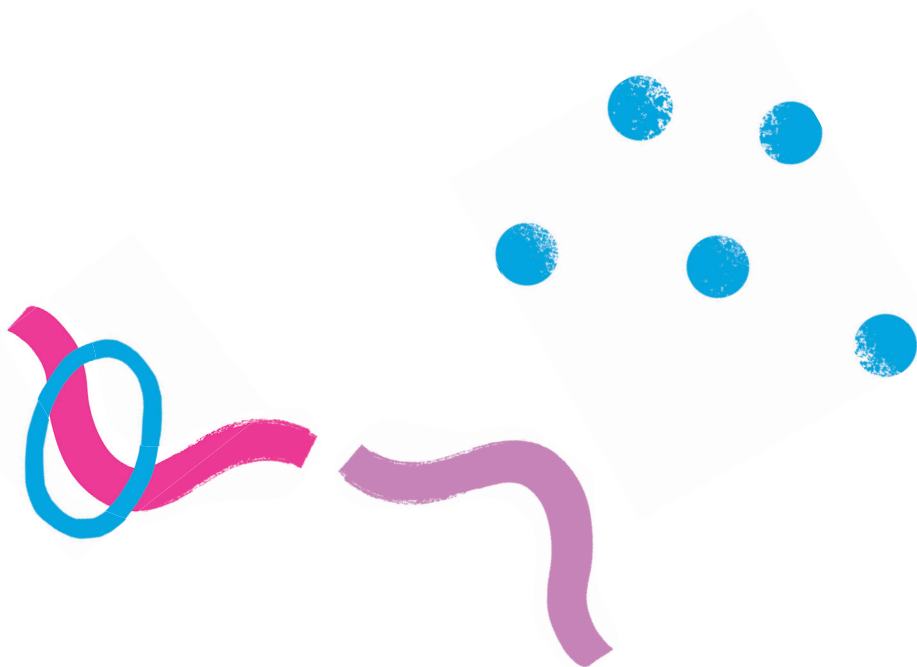
Il n'y a pas vraiment d'âge pour commencer sa sexualité. En revanche, il existe des règles très strictes concernant les relations sexuelles entre les personnes majeures et les personnes mineures : elles sont formellement interdites entre quelqu'un de moins de quinze ans et quelqu'un de majeur, et entre une personne mineure de plus de quinze ans et une personne majeure, il ne doit y avoir aucun rapport de subordination. Même si on te fait croire que tu es particulièrement mature, ne te laisse pas avoir par des personnes incapables de s'intéresser à des gens de leur âge — il y a toujours à cela de vraies raisons, souvent pas très saines.

Même si toute règle connaît des exceptions, une différence d'âge significative implique une grande différence d'expérience et donc une possible emprise d'une des personnes sur l'autre. S'il n'y a pas de normes en amour, fais tout de même attention à ne pas te lancer à corps perdu dans une bataille à armes inégales.

Dans un autre registre, l'achat d'alcool et/ou de cigarettes nécessite d'avoir au moins dix-huit ans. Il y a à cela plusieurs raisons : il s'agit pour toi d'être capable de faire un choix mature, mais c'est aussi parce que ces substances sont vraiment mauvaises pour la santé, particulièrement pour des organismes en formation – y compris mentalement.

On peut faire des conneries, puis revenir en arrière et ce n'est pas grave ! Essayer quelque chose une fois ne te condamne pas à recommencer. D'ailleurs, une première fois n'est pas toujours un moment cool – demande à tes potes de te raconter leur première cuite ! La période que tu vis est particulière aussi pour toutes les découvertes que tu fais et qui sont autant d'occasions de mieux te connaître en découvrant ce que tu aimes... ou non ! C'est comme ça que tu vas affiner, petit à petit, ta personnalité. Fais des choses qui te mettent à l'aise et dans lesquelles tu te reconnais, tu auras toute la vie pour changer de goûts et évoluer.

→ **VOIR AUSSI : ALCOOL, AMOUR, CIGARETTE,  
DÉSIR, DROGUE, SEXE** ←





# SÉRIES

**Il existe des séries pour tous les goûts : certaines te feront passer le temps en te divertissant, te mettront de bonne humeur ou te terroriseront, quand d'autres t'apprendront plein de choses. Alors, comment se repérer dans cette jungle des possibles ?**

## **DU CHOIX À N'EN PLUS FINIR**

Tu t'en es rendu compte en parcourant les catalogues des plates-formes de streaming : la production de séries est désormais très importante à travers le monde, et il est souvent difficile de faire son choix. Au-delà des séries actuelles – dont beaucoup sont d'excellente qualité, car elles disposent d'importants moyens pour dire le monde de façon aussi belle et pertinente que les films –, n'hésite pas à jeter un coup d'œil aux séries plus anciennes, certaines sont passionnantes. D'ailleurs, tes séries favorites sont peut-être ce que l'on appelle des *reboots*, c'est-à-dire de nouvelles versions de séries anciennes.

## **DORS UN PEU QUAND MÊME !**

Attention au *binge-watching*. Même si elles sont particulièrement addictives (dédicace au petit sentiment de vide quand on en termine une qu'on aime tout particulièrement), ne te laisse pas happer par les séries : passer du bon temps, oui, se priver d'heures de sommeil en semaine parce qu'on ne peut pas s'empêcher de regarder deux ou trois épisodes supplémentaires, non !

## **LA FICTION N'EST PAS LA VRAIE VIE**

Tout le monde y est beau ou charismatique, chaque situation est exceptionnelle et tout s'enchaîne comme si les destins étaient écrits... Et pour cause ! L'intensité qui s'affiche à l'écran n'est pas réelle : il ne peut pas se passer tout le temps autant de choses incroyables dans ta vie que dans ta série préférée... parce que ta vie n'est pas scénarisée – et ce n'est peut-être pas plus mal, tu ne crois pas ?



## QUELQUES SÉRIES SUR DES SUJETS

### QUI TE CONCERNE

Attention, avant de te lancer dans une nouvelle série, vérifie que la catégorie d'âge à laquelle elle est destinée te concerne. Ce n'est pas pour t'embêter, mais parce que certaines images fortes peuvent laisser une empreinte indélébile si ton développement mental et émotionnel ne te permet pas encore tout à fait de les accueillir.

- *Sex Education* : sexualité et inclusivité
- *Dear White People* : racisme
- *Skam* : adolescence et questions de société
- *Atypical* : la vie d'un ado autiste
- *13 Reasons Why* : harcèlement scolaire, suicide et violences sexuelles (attention, certains contenus peuvent heurter ta sensibilité)
- *Pose* : histoire des personnes transgenres et racisées
- *Sense8* : sexualité, différences et inclusivité
- *Euphoria* : adolescence et questions de société (attention, certains contenus peuvent heurter ta sensibilité)
- *Normal People* : sexualité, amour et consentement
- *Please Like Me* : homosexualité et suicide

→ VOIR AUSSI : CHILL, CULTURE, TÉLÉ-RÉALITÉ ←



Que tu sois à la fin du collège, au lycée ou au début de tes études supérieures, que tu aies 14 ans, un peu moins ou beaucoup plus... Tu te poses forcément un milliard de questions sur ta vie, celle des gens qui t'entourent et sur la société.

Tu as sûrement déjà entendu ça bien trop de fois, mais les années que tu vis sont intenses et pleines de changements, qui peuvent parfois être déstabilisants. Ton corps bouge, tes relations avec ta famille aussi, tes amitiés ne sont plus tout à fait les mêmes et tu te poses certainement plein de questions sur l'amour. Grâce aux médias et surtout aux réseaux sociaux, tu comprends plein de choses, mais tout va tellement vite et tu reçois une telle quantité d'infos que tu peux parfois t'y perdre un peu.

D'alcool à voyage en passant par chagrin d'amour, influenceurs et influenceuses, orientation sexuelle ou santé mentale, 100 mots et expressions sont décryptés dans ce livre pour répondre à toutes tes questions, des plus simples aux plus complexes, sans jugement... et sans filtre !



[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

18 € TTC



MDS : MN27512