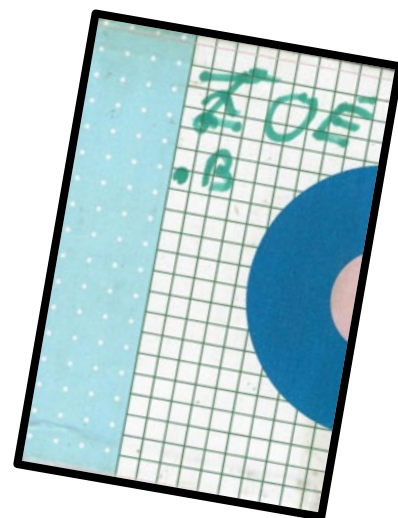


*Extraits de...*

# Zoé, pour la vie

*Voyage dans la tête d'une adolescente atypique...*



*Zoé adorait prendre un stylo et s'épancher... Elle se livrait à ses cahiers, des heures durant, comme on parle à un ami... Dans un même élan, elle avait le don d'évoquer, avec avidité, ses repas préférés (et ils étaient nombreux), son regard critique et inquiet sur le sort du monde, ses espérances et son mal être, envahissant et dévorant.*

*Aujourd'hui, en fidélité à Zoé, nous souhaitons publier certains de ses textes... convaincus que ce « voyage dans la tête d'une adolescente atypique » parlera aux adolescents, aux parents, aux éducateurs et bien au-delà !*

« J'ai l'impression d'être une poétesse qui n'a pas un don pour l'écriture ! »

Zoé

## Juste différente...

« Depuis ma naissance, je suis atteinte de troubles : HPI/HPE/TDAH/dyspraxique. Ces troubles, ce sont juste des mots sur qui je suis vraiment.

HPI : je suis constamment submergée par un flot de pensées, de souvenirs, surtout quand j'écoute de la musique. HPI ça ne veut pas dire que l'on est super intelligent, pas du tout. Tu es juste en décalage social constamment.

Durant mon enfance, j'ai très bien vécu car j'étais dans une petite école, j'étais entourée de mes amis, je connaissais tout le monde...

Mais pendant l'adolescence, c'est devenu compliqué. »

## C'est tellement envahissant...

Je m'imaginais constamment les pires scénarios possibles. Mais là, mes émotions sont de plus en plus fortes et violentes. Je suis hyper mais énormément touchée, triste pour rien. C'est une dinguerie ! Je ne contrôle plus rien, c'est horrible... Aidez-moi !!!

Ça empire depuis le collège ! Je suis plus qu'hyper-sensible... Là, j'ai atteint un record !

---

Combien d'heures dans ma vie, surtout pendant mon adolescence, j'ai réfléchi, juste réfléchi. Des centaines, des milliers, des millions... ? Est-ce une bonne chose ? ça m'étonnerait ! Et pourtant je ne peux pas m'en passer !

## Mes proches, mon essentiel...

Maman, oublie ce qui s'est passé ce soir. J'ai honte de moi, je ne voulais pas être comme ça. Tu es de loin la meilleure mère. Tu dépasses tout ce que tu peux imaginer. Tu es la personne que j'aime le plus au monde avec papa. Je ne peux même pas rêver de parents meilleurs...

Je t'aime énormément. Tu es parfaite. Surtout ne change pas toi aussi. Et surtout, pardonne-moi.

---

Jeudi 15 février 2024

J'ai passé une très bonne journée car on voulait avoir du rab avec Ismaël et Gaëtan... sauf que l'on n'avait pas le droit... Du coup, nous nous sommes cachés sous les tables en attendant qu'il n'y ait plus personne !!! Ha, ha, ha !

### **Mon incompréhension face au monde...**

Aujourd'hui, fin ce soir, j'aimerais discuter du harcèlement. Cette année 2023 a été l'année où il y a eu le plus de suicides à cause du harcèlement : c'est vraiment horrible ! Je ne comprends pas comment un être humain peut infliger ça à une personne juste parce qu'elle est différente (vêtement, centre d'intérêt, milieu social, niveau scolaire, culturellement, handicap...). C'est vraiment horrible, désastreux. J'espère quand même que l'harceleur ne fait pas ça juste par plaisir. Qu'au moins ses actes sont nourris par des sentiments (jalousie, haine, regret, injustice, vengeance).

---

La vie, le monde, il me casse la tête ! Réchauffement climatique, Israël-Palestine, le Hamas, les terroristes, le R.N., la guerre Ukraine-Russie, la Corée du Nord et la Corée du Sud, Donald Trump, les guerres en Afrique, les violeurs, les pédophiles, fin, MERDE !

### **Mes combats...Mes espoirs et mes découragements...**

Je ne sais pas trop comment faire à mon âge pour m'engager dans des combats ! En vrai, je pourrais rejoindre des associations, créer des contenus sur les réseaux pour dénoncer et avertir, alerter les gens. Je pourrai faire le S.N.U. (service national universel), la banque alimentaire, rejoindre un groupe scout... Mais pourquoi aider les autres si vivre n'est pas quelque chose de positif ? Je ne vois pas en quoi la vie est belle ? Mais, bon, je fais l'effort pour ma famille...

---

M.N.J.P. : mouvement national des jeunes politiciens

Coucou, j'ai créé ce parti politique avec mes amis (sans vouloir me vanter, j'en suis la fondatrice...). On l'a créé pour que l'extrême droite n'arrive pas au pouvoir en 2027 car, d'après les sondages, c'est ce qui est prévu ! Mais, nous, on veut changer ça ! On a créé un comité tiktok public aujourd'hui pour faire connaître nos idées et dissuader les gens de voter l'extrême droite... Le collège nous soutient et surtout certains professeurs !!!

---

*Quelques semaines plus tard...*

« Ils sont arrivés au pouvoir. En vrai, c'est incroyable car c'était soit eux, soit le R.N.

Ils n'ont pas su se décider pour choisir le Premier Ministre. Du coup, c'est Macron qui a choisi et c'est un papi de 73 ans. Bon, faut voir le bon côté des choses : il a de l'expérience... Mais bon, il peut décéder d'un moment à l'autre (fin, comme tout le monde). »

---

J'ai eu une discussion de politique vite fait à table et ça a fait ressurgir en moi une angoisse. J'en ai marre, je ne peux plus parler de ce qui me passionne sans souffrir. On est vraiment gouvernés par des gamins et des gens assoiffés de pouvoir, ça me saoule grave ! J'ai hâte d'être assez forte pour pouvoir y réfléchir et m'y intéresser.

Plus tard, j'aimerais travailler dans l'humanitaire. Puis après, faire une carrière dans la politique pour rehausser le niveau, pour qu'il y ait des gens matures et non avides de pouvoir et d'argent... être une personne vraiment là pour défendre ses valeurs. Mais bon, pour l'instant je déteste la vie et je n'ai pas la force de faire ça.

## Un monde qui me fait souffrir...

J'ai peur, j'ai encore peur, là tout de suite, nous sommes la nuit, le 1<sup>er</sup> janvier 2023. J'ai peur, je viens de lire un manga *Kingdom* avec beaucoup de guerre, de sang, d'esclaves. Je me dis qu'au fond je ne peux jamais être totalement tranquille ou totalement



sereine à l'écart du danger, jamais ! Mon cerveau invente plein de scénarios affreux avec des terroristes, beaucoup. Comme quoi, c'est fou comme une poignée de personnes peuvent gâcher la sérénité de milliards d'autres personnes. Je ne sais pas si le monde va dans une bonne direction mais, à tous les siècles, il y a toujours eu des gens comme ça. Toi qui me lis, je ne sais pas trop c'est quoi la vie mais j'essaie d'être heureuse, j'essaie seulement, et de vivre le moment présent. C'est très dur de ne pas se projeter sur le futur. La vie est un agréable piège.

Bonne nuit, je t'aime, je m'aime.

## L'hospitalisation

Je ne me projette plus trop car je suis en hôpital psychiatrique. Bon dis comme ça, ça fait un peu peur !

Mais en vrai, je ne suis qu'avec des adolescents dépressifs qui ont des idées suicidaires, donc on s'entraide c'est cool !!!

Avec mes amis, on écrit tous dans notre journal. Là, ce soir, on fait des jeux de société et on rigole. Ça fait du bien !

L'hôpital ce n'est pas toujours simple. C'est même extrêmement compliqué parfois.

Les personnes qui sont mes amis ont vraiment un parcours de vie difficile :  
papa parti, placé en famille d'accueil à l'âge de 7 ans, anorexique, accroc  
aux jeux vidéo, autres maladies ou handicap

---

Lettre au Docteur X....

Cher docteur X....

Je vous écris car je tenais réellement à vous remercier, vous m'avez été d'une aide précieuse. Durant nos entretiens, j'ai pris beaucoup de plaisir à échanger avec vous... Même si ma souffrance est toujours présente aujourd'hui, j'arrive désormais à prendre du plaisir en effectuant des choses simples, j'ai retrouvé l'espoir d'aller mieux et tout ça, c'est grâce à vous ! Vous avez trouvé les bons mots pour me « libérer » de mon cerveau (de mes programmes, mes plans, mes algorithmes...). Je vis le moment présent sans me projeter et j'écoute mes envies, ce que je ne faisais jamais auparavant. Je me sens tellement mieux, je ne sais pas comment vous remercier... Vous avez un très beau métier ! Aucun mot n'est à la hauteur de ce que je ressens.

Sincèrement, merci.

Zoé

## **Je n'ai plus la force...**

Aujourd'hui, je suis allée au badminton, c'était cool mais là j'ai trop la flemme d'être demain, après demain et tous les autres jours. J'ai envie de m'endormir et de ne jamais me réveiller, de disparaître de la mémoire de ma famille et de tout le monde. Comme ça personne ne sera triste.

## **Ma mort...**

Je crois vraiment que ce livre est un four à informations. Aujourd'hui j'ai 13 ans !!! Je suis en 4<sup>ème</sup> au collège St Martin de Nieppe. Actuellement, il pleut. Nous sommes pendant les vacances de la Toussaint, en automne et même le

jour de la Toussaint. Je change de stylo car je n'ai pas envie d'user celui-là. Je voudrais te parler de mon enterrement, ma mort...

Oui, j'aimerais qu'après ma mort...

En fait je n'ai qu'un seul souhait : Que Maman, Papa, Marin, Timothée, Gaëtan, Nathan, Naïm, Jean, Mamie, Papi, Nanie (...), vous soyez heureux sans moi. Faites-le pour moi SVP !!! Mon enterrement, je le voudrais en plusieurs étapes :

1. Avec tous ceux qui le veulent mais OBLIGATOIREMENT Maman, Papa, Marin, Timothée, Gaëtan, Mme Bertrand, Marraine, Parrain, Claire, Laure, Solène (...), on ferait une messe simple, basique avec un banquet, de la nourriture, au fond de l'église, sur des tables. En fait, vous ferez vos prières et, après, vous ferez un jeu, une activité. Je laisse faire votre imagination...
2. J'aimerais que tu loues une maison...

---

De plus, mon cerveau ne sait pas lâcher prise, c'est étrange à écrire, mais je ne me sens jamais vraiment libre... Je pense avec des algorithmes, des programmes si vous voulez, comme les robots... Ce programme doit aboutir, je le respecte : j'y tiens énormément !



Zoé, Corse, été 2024

Quand j'allais bien, j'avais pas ce problème...

Mais tous les programmes sont créés pour qu'il y ait un changement... ça pourrait être une bonne chose mais comme je ne suis pas « souple » du tout dans ma tête... Honnêtement, je pense que je ne me suiciderai pas sinon je l'aurais fait plus tôt, à part si c'est un geste impulsif, genre pendant une crise d'angoisse, ou s'il y a une situation extrême, genre la mort d'un de mes



proches, une nouvelle guerre, l'extrême droite au pouvoir, fin, voilà, des choses vraiment horribles !

122  
Et aussi à Mom intérieurement  
je tiens à Remercier tout  
les gens qui comptent pour  
moi car vous m'avez  
donné une vie si merveilleuse, grâce  
à vous tous j'ai été une personne  
super heureuse, j'adore tout  
de collège l'école le sport,  
ma famille. Merci infiniment  
à l'éducation que mes parents  
ont choisie, aux valeurs qu'ils  
m'ont transmises, à la culture  
qu'ils m'ont apprise fin ça.  
Je sais très bien que vous avez compris  
vous avez tout à l'instant  
compte mon moi.

\_\_\_\_\_ depuis son départ, le 6 mars 2025, des milliers de messages  
reçus... qui nous parlent de leur émotion mais aussi de leur regard sur  
Zoé... En voici un parmi tant d'autres... \_\_\_\_\_

« Zoé, tu étais et tu seras toujours notre rayon de soleil ! Nous t'avons aimé de tout notre cœur. Tu es notre « star » comme on aimait tant le dire. Avec Paul, Lucie et tous les autres, on ne peut pas s'empêcher de s'envoyer des messages pour se rappeler nos souvenirs avec toi ! Tu nous as tellement mais tellement fait rire ! Même si, toi, tu n'étais pas profondément heureuse, tu as rendu heureux ton entourage et cela résume bien la personne que tu étais. Je n'ai vraiment que du bien à dire chaque fois que l'on me parle de toi car j'avais le sourire à chaque moment passé à tes côtés. Merci pour tout, merci pour cette joie immense que tu nous a apportée. Repose en paix auprès de Notre Seigneur Jésus, mon ange. Je t'aime très très fort, pour toujours, et je continuerai d'être heureuse pour toi »

Elisa, amie de Zoé du collège