

NOS URGENCES DE DIRE

recueil de slam - paroles de jeunes

volume 2 // 2026



DES ÉLÈVES DE 4ÈME SECONDAIRE DE L'INSTITUT NOTRE-DAME DU SACRÉ CŒUR DE BEAURAING SE SONT PRÊTÉ.ES AU JEU DE L'ÉCRITURE ET DE LA DÉCLAMATION SLAM AU FIL DE PLUSIEURS ATELIERS.

LES TEXTES QUE VOUS VOUS APPRÊTEZ À DÉCOUVRIR SONT LE FRUIT DE CES ATELIERS DURANT LESQUELS LES JEUNES ONT PU FAIRE ÉMERGER LEUR URGENCE DE DIRE.
LORS DES ATELIERS, LES JEUNES ONT PU ÊTRE GUIDÉS PAR DES EXERCICES D'ÉCRITURE LIBRE DANS LESQUELS NOUS SOMMES VOLONTAIREMENT PEU INTERVENUS AFIN QUE LEUR ÉCRITURE CONTINUE DE LEUR APPARTENIR. DE CE FAIT, LORS DE LA MISE EN PAGE DU RECUEIL, NOUS AVONS FAIT LE CHOIX DE NE PAS RETOUCHER LES TEXTES ET DONC NE PAS « CORRIGER » LEUR ÉCRITURE. NOUS PARTONS DU PRINCIPE QUE LA LANGUE FRANÇAISE DEVRAIT ÊTRE FLEXIBLE ET MOUVANTE POUR LAISSER TOUTE SA PLACE À LA CRÉATIVITÉ, À L'INVENTION ET L'ÉMERGENCE DE NOUVELLES IDÉES.
ALORS POUR LES FANS D'ORTHOGRAPHE, PRENEZ UNE GRANDE RESPIRATION ET ENTREZ DANS L'UNIVERS DE CES JEUNES SANS JUGEMENT 😍

UN TOUT GRAND MERCI À L'ENGAGEMENT DES PROFESSEURES DE FRANÇAIS QUI NOUS OUVERT LES PORTES DU GRENIER ET DE LA SALLE DE SPECTACLE AINSI QU'À LA PARTICIPATION DES 97 ÉLÈVES QUE NOUS AVONS RENCONTRÉ.ES ET QUI NOUS ONT FAIT CONFIANCE !

A VOUS LECTEUR.ICES, BONNE DÉCOUVERTE !

FLO & ALEX DE L'ÉQUIPE DU CIDJ DE ROCHEFORT-BEAURAING



Il est temp
De me laisser vivre
Jai plus 4 ans j’en ait 16
Je t’aime beaucoup
Et te remercie pour ce que tu fais
Mais là
C’est trop



2

Il est temps de **partir loin**,
Prendre une **valise**, monter dans un avion,
Élargir notre vision du monde,
Faire de nouvelles **rencontres**,
Découvrir d'autres **cultures**,
Entendre de nouvelles **langues**,
Marcher **sans savoir** où on va,
Goûter de nouveaux plats,
Dormir dans d'autres **endroits**,
Voir les **paysages** de chaque pays,
Partir se changer les **idées** loin des mauvaises personnes,
Voyager dans avoir un vrai but.

Amélia

Il est temps de se créer des souvenirs, avec les gens qu'on aime, notre famille, nos amis. Il faut s'amuser, profiter et être heureux. Aller jouer avec nos copains, manger avec eux. Mais aussi ne pas négliger notre famille, et entretenir ce lien relationnel que l'on a, afin de le développer encore plus. Faire des blagues et en rire, discuter. Révéler nos secrets tout en ayant confiance en celui qui écoute. Il faut faire des rencontres, aller de l'avant sans avoir peur du jugement.

Thomas

Il est temps de changer les mauvaises personnes. Les personnes qui jugent trop vite…

D'arrêter de juger sans connaître la personne, sans savoir qui elle est vraiment.

D'accepter que quelqu'un d'autre soit différent de nous ou de ce que l'on connaît ou l'habitude de voir. Que même si la personne est différente cela ne change rien au fait qu'elle soit gentille, belle/beau…

En étant différent tu montres qui tu es, que tu as une propre personnalité. Dans la vraie vie il faut être différent des autres pour se démarquer et faire ce que l'on peut pour être nous-même.

Ne pas vouloir ressembler à une certaine personne en particulier, se créer des complexes et le fait de ne pas aimer son corps nous pourris la vie, le dégoût de soit même n'est pas bon pour notre mental et notre physique.

CHANGONS LE MONDE ENSEMBLE !!



Alizée

Même si beaucoup auraient rétrogradé, à la vue de ce tunnel j'ai accéléré, je ne peux pas renier cette excitation, rien que d'entrer cette mélodie me rappelle pourquoi j'ai acheté cette Ferrari. Rien au monde ne peut égaler cette qualité, j'aimerais dire merci à ces ingénieurs et à leurs pensées.

Alexis

Dans un monde parfait, tout le monde pourrait manger ce qu'il veut sans grossir,
tout en ayant le corps de ses rêves.
Les chiffres de la balance ne se verraient plus
et les calories ne se compteraient plus.

Mais dans ce monde, les TCA*,
l'obsession de maigrir
et l'idée d'avoir un corps « parfait » existent.

Alors parfois, la nourriture devient compliquée.
On ne voit plus juste un plat.
On pense aux chiffres,
aux règles,
à ce qu'on devrait manger… ou pas.

On entend des phrases comme
« ça fait grossir »,
« je ne devrais pas manger ça »,
« il faut faire attention ».

Et sans s'en rendre compte,
quelque chose d'aussi normal que manger
devient quelque chose auquel on pense tout le temps.

La nourriture est toujours la même.
Mais la façon dont on la regarde, elle, change.

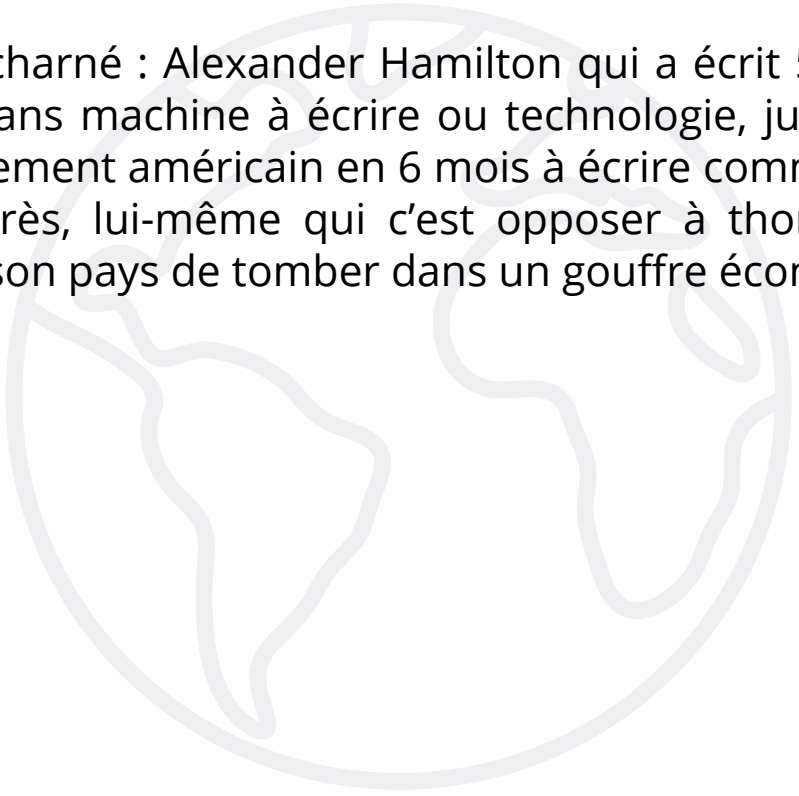


*Troubles du comportement alimentaire

Le monde

Dans l’immensité de ce foyer que nous appelons “monde” vole de millier d’astres, mille étoiles, mille nébuleuses et pourtant c'est sur cette sphère de roche que la vie c’est pencher, sur cette terre que nous avons foulée et renommé “maison”. là où nous nous somme implanter cette immensité de vie nous sommes arrivés, la ou des mastodontes ont croulé, là où l’aire glacière a tout ravagé, cette petite lueur d’espoir a fini pour crée une intelligence supérieur condamné a évolué, une espèce capable de croire, apprendre, détruire, rêver et aimer. Et pourtant cette espèce c’est imposer des règles, des panthéons des morals, elle a apporté le feu et la peur pour apprendre l’espoir et l’amour, Cette espèce c’est fait appelez “humaine” un nom qui devais sonner comme l’espoir. Mais très vite, des hommes se sont fait remarquer par leur capacité à questionner et découvrir : Isaac Newton, Albert Einstein, Pythagore, Thalès
Leur stratégie militaire : Napoléon, Alexandre le grand, La dynastie Quin, Jules Cesare ! Les Américains qui partaient d’une idée révolutionnaire et 13 colonies pour finir en la première puissance mondial !

Les hommes de sagesse inouïe : Gorge Washington, Socrate, max Aurèle
Leur travail acharné : Alexander Hamilton qui a écrit 51 entré de la constitution sans machine à écrire ou technologie, juste son esprit et de l’acharnement américain en 6 mois à écrire comme si le temps lui courait après, lui-même qui c’est opposer à thomas Jefferson pour éviter à son pays de tomber dans un gouffre économique



Ou des femmes qui ont fait entendre leur voix comme Marie Curie avec son invention des premières ambulances, ou la reine victoria qui tenue la Grèce pendant la seconde guerre mondiale. Cléopâtre qui a fait trembler Rome mais qui a quand même décidé de faire face à la mort plutôt que de laisser l'homme qu'elle aimait

Et dans ce monde ou des milliers de personne on persister ou nous avons imaginée des panthéons toucher la terre, ou nous avons ensemble atteint un astre telle que la lune

Dans des récits de miracle, ou d'amour comme l'odyssée ou pénélope attend son amour pour qu'il a la maison. Dans un monde ou des bâtiment magnifique tels les jardins de Babylone, le parthénon, le colisée ou le phare d'Alexandrie ! Maintenant détruit.

Dans ce monde-là, qui êtes-vous ?
Découvrez-vous de nouveau horizon a l'instar de Christophe Colomb ?
Avez-vous le pouvoir de changer le monde ? Se souviendra-t-on de vous
Et meilleure question, aurez-vous le temps ? Ou comme Alexander Hamilton mourez-vous seulement à l'âge de 30 ans,
Aimerez-vous comme des fous ?
Ou bien disparaitrez-vous comme la bibliothèque d'Alexandrie bruler dans les flammes de l'Egypte et maintenant oublier dans une vie ou vous auriez pu rêver !
Rêver comme un enfant qui caresse l'herbe rêver, rêver comme un malade qui pensent au lendemain, rêver comme les gens qui rêve de liberté,

Alors rêver et battez-vous !

Battez-vous comme jean d'arc dans un monde où vous n'êtes rien.

L'avenir, il peut nous faire peur, nous intimider car demain est littéralement l'avenir. Mais c'est justement l'inverse qu'il faut se dire. Il faut s'y tourner car il va construire notre vie. Il y a parfois des gens qui se réfugient dans leur passé, donc ils finissent bloqués pour leur évolution.
En fait, je trouve qu'il faut apprendre du passé, que ce soient les réussites ou les erreurs, pour développer notre futur.
Mais aussi accepter de faire des choses même risquées pour pouvoir avancer sans nous bloquer. C'est pour être grâce à ça que l'on peut trouver notre métier de rêve, ou même notre personne de rêve. C'est en osant que l'on trouve ce qui nous rend heureux.
Une fois que nous l'avons trouvé, ce sont les personnes qui nous entourent qui vont définir notre bonheur. Il faut trouver les personnes qui nous font réussir et non qui nous entraînent dans leur chute. Certaines personnes peuvent nous changer tellement que l'on ne se reconnaît même plus. Si nous en avons dans notre vie, il faut s'en débarrasser dès que possible.
La vie est pleine de surprises qu'on aimera ou que l'on n'aimera pas, qu'on s'y attende ou que l'on ne s'y attende pas, que l'on soit rejeté ou qu'on ne le soit pas. Toutes les blessures du passé nous forgent, et nous en avons tous. Il faut juste les apprendre et apprendre à vivre avec.
Parfois nous allons rencontrer des surprises et nous nous demanderons : est-ce qu'elle a été faite pour moi ? Comme si elle nous faisait penser exactement à une période de notre passé. Mais nous avons besoin de l'accepter et de continuer.
Il faut aller de l'avant sans se précipiter et apprécier ce que nous réserve l'avenir.

Patate

Certains rêves ne deviendront jamais des carrières
Des espoirs devenant désespoir
Car comment se relever après une défaite
Lorsque l'entrainement s'oppose au talent?
La volonté aux moyens financiers?
Car au sommet une blessure est si vite arrivée
Sur un terrain où seule l'ambition et la détermination
courent, la défaite marchera
Il faut savoir recommencer, plus que déterminé,
mais surtout s'accrocher
Pousser son équipe vers le haut
Vers les bravos
Car là où la victoire sera collective, la défaite, elle,
sera un sombre souvenir



Marie

Trop stricts pour l'école !

Tout commence là où tous se concentrent, réfléchissent et essaient de réussir. Même si d'autres n'ont pas de pression, certains ont des parents stricts qui, si des mauvais points tombent, c'est punition et privation qui tombent en même temps. Même avec des points au-dessus de la moyenne, ça peut se terminer en engueulade !
Finalement, ils finissent par nous priver des choses que l'on aime comme le téléphone ou même le sport ! Nous finissons chez nous sans vie sociale car nous sommes privés de sortie. Puis nous finissons avec de la haine non essentielle pour des points idiots et inutiles qui ne devraient même pas exister !

Souvenir/rêve

Il est parti il y a maintenant quelques années.
Le problème,
C’est qu’on a déjà oublié le son de sa voix
Son odeur
Et bien d’autres choses.
Mais, il y a une chose qu’on oubliera jamais.
C’est la guerre qu’il a vécu et les milliers de voyages qu’il a fait.
Mais ne t’inquiète pas on racontera ton histoire,
On fera tous ces voyages
et on vivra pour toi.
On nous a toujours dit qu’on ne faisait rien de nos journées
Heureusement
Car on garde cette énergie pour toi
Pour plus tard
Pour réaliser TES rêves

le goût de ce rêve est doux
L’odeur est comme celle des matins d’été
Le son est tendre mais les paroles crues, la texture est douce et la vue ensoleillée



L’amour est une maladie,
une maladie que l’on ne contrôle pas,
une maladie que l’on ne comprend pas.
Quand on la ressent, c’est une sensation
indescriptible,
mais que l’on essaie de la comprendre ses quelques
choses que je trouve fantastique.

C’est une sensation différente pour tout le monde.
Pour moi, cette sensation est agréable.
Cette maladie arrive sans prévenir.
Cette maladie n’a pas besoin de saison
ou de moment particulier.
Quand on ressent de l’amour envers une personne,
cela peut être pour la vie.

Yannis

Mon cœur s’accélère
Et m’empêche de respirer.
Mon souffle se coupe.
Puis des bouffées de chaleur
arrivent.
J’ai peur.
Je ne sais pas quoi faire.
Alors je vais vers les toilettes.
Quatre murs,
Une porte, Une serrure.
Les larmes arrivent.
Puis la sonnerie retentit.
Je ne veux pas sortir,
Je ne veux pas y retourner,
Mais j’y suis obligée.
J’ai essayé de l’expliquer,
Mais je n’ai pas trouvé les mots.
Et dans tous les cas,
On me dira toujours
« Tu es forte, Tu vas y arriver,
Comme toujours. »
Mais non.
Je ne suis pas forte.
Parfois on me regarde,
Et j’ai l’impression
Qu’on ne me considère plus comme
une enfant.

Alors je fais semblant d’être grande,
De comprendre,
De tenir.
Je vous ai dit que je n’allais pas bien,
Mais personne ne m’a prise au sérieux.
Parce qu’après tout,à seize, dix-sept
ans.
À cet âge-là,
On ne vit rien,pas vrai ?
Pas de vrais problèmes.
Pas de vraie douleur.
Juste des phases,des crises,des
caprices.
Alors on va encore me dire
« Ce n’est pas grave,
À quoi bon s’inquiéter ?
C’est juste une crise d’adolescence. »
Enfin… c’est vrai.
Je suis toujours là.
Je suis encore en vie.
Alors je souris.
Je prends ce bic,
Et ces feuilles,
Et j’en fais un cahier de brouillon.
Ils ont sûrement raison, après tout…
Ce n’est pas grave.

On dit que l'adolescence
c'est les rires trop forts
les nuits trop courtes
et les rêves trop grands.

Moi j'ai surtout
le silence.

Un silence lourd
qui s'assoit sur ma poitrine
comme s'il payait un loyer.

Je marche dans les couloirs du lycée
comme un fantôme
qui a oublié pourquoi
il est encore là.

Les gens parlent
de fêtes, d'amour, de demain.

Moi je parle surtout
avec mes pensées
et elles ne sont pas très gentilles.

Elles disent
que disparaître
serait peut-être plus simple.

Pas pour faire un drame.
Pas pour qu'on pleure.

Juste…
arrêter d'être fatigué
tout le temps.

Parce que quand la tête devient une
tempête
on cherche n'importe quoi
pour faire taire le bruit.

Mais le problème
c'est que le bruit revient toujours.

Alors je reste là
avec mes nuits trop longues
et mes questions sans réponse.

Et peut-être que demain
je trouverai
une raison minuscule
de rester encore un peu.

Il est temps de s’enfuir,
Quitter les lois de ce monde
Sortir du réel et s’enfuir dans le rêve
Prendre ses sentiers pleins de vert et sans embûches
Ce voyage solitaire où l’on découvre de nouveaux horizons
Sans aucune peur
Ou l’on rencontre sans cesse ses gens nouveaux mais familiers
Gouter à ses mille saveurs nouvelles, bacs pleins d’olives fraiches
Et marcher, changer de paysage et découvrir de nouveaux éclats
Dans cette fraicheur et chaleur douce qui nous couvre.

Colin

Il est temps de contempler...contempler quoi !?
La beauté de leurs traits fins si je ne peux plus les voir...se serait la fin...!
Il est temps de sentir... la senteur de leur parfum
Si je ne peux plus le sentir...se serait la fin...!
D'entendre l'aigue tonalité de leurs voix... ne plus l'entendre... je n'en aurais pas la foi...
Il est temps de reconnaître que sans les femmes ça serait la fin.

Ashou le loup

Femmes noires, belles, élégantes, belles,
clairement charmantes
Ton sourire éclaire la nuit,
Tes yeux brillent comme des étoiles
Tu marches, tu brilles, tu avances avec confiance
Tu bouges et tu fais sourire autour de toi
Tu parles et ça touche les gens
Tu es toi et c'est beau.

AMMIEL

Le sexisme

Le monde est marrant je trouve, il prône l'égalité mais partout,
dans les rues, au travail, chez soi.
Chaque jour on y entend, y voit, des femmes oppressées, harcelées.
Mais au pire, si elle ne répondent pas, y'a qu'à les siffler.
Manque de respect, insultes banalisées.
Mais on s'étonne que Stromae écrit « tous les mêmes ».
Messieurs je ne vous mets pas tous dans le même panier,
mais n'est-ce pas bizarre de devoir encore vous nuancer ?
Et parce qu'apparemment c'est normal pour madame,
d'enchaîner le travail et puis tout le ménage.
Tels des heures non rémunérer.
Mais que monsieur mérite une médaille, si pas un trophée,
Quand il fait la vaisselle une fois par trimestre.
Quel bel exemple d'inégalité banalisé !
Il serait temps de changer les larmes en sourire.
Et de troquer les bleus et les injures contre des fleurs et des rires.

Léa

Cette fille aura grandi trop vite
Aura vu , vécu
Des choses qu'elle n'aurait jamais du .
On lui a montrer que son corps n'était qu'un
Objet avec si peu d'importances .
Cette fille qui aura vécu
Les mains d'un autre comme une menace.
Des mains qui servent à
Écrire , manger , nettoyer .
Lui les a utilisé pour la marquer ,
Marquer son âme , son corps aujourd'hui sali .
Elles ne partiront pas
Ancré comme un poison
Qui l'achèvera de jour en jour
Sans jamais la lâcher .
Cette fille ne s'en est jamais remise
Car les nuits sombre lui rappelleront ces gestes.
Des gestes qui la tiendront éveillés
Pendant tant de nuits ,
Qu'elle aura cesser de compter.
Cette fille aura tenter d'oublier
D'une manière qu'elle n'aurai jamais du essayer.
Une nuit où elle voulu tout oublier
Cette fille tenta d'oublier par cette manière incomprise,
Qui évoquera les jugements de ces parents .
« Tu es fortes , tu n'imagines pas la débilité de ton gestes . »
Ces mots seront gravés ,
Eux aussi .
Alors elle aura fini par se renfermer
Et continuer.
Cette fille continuera de se couper.

La Violence

Il est temps d'en parler. La violence n'est pas normale.
La paix devrait l'être.

Il est temps que les choses changent. Arrêtons la violence, l'injustice et la négligence. Trop de personnes souffrent en silence pendant que le monde continue de tourner comme si de rien n'était.

Essayons de comprendre l'incompréhensible. Pensons à ceux qui se sentent seuls dans leurs malheurs, à ceux qui pleurent dans l'ombre, à ceux qui n'ont plus la force de parler.

Parlons. Apprenons. Comprenons.

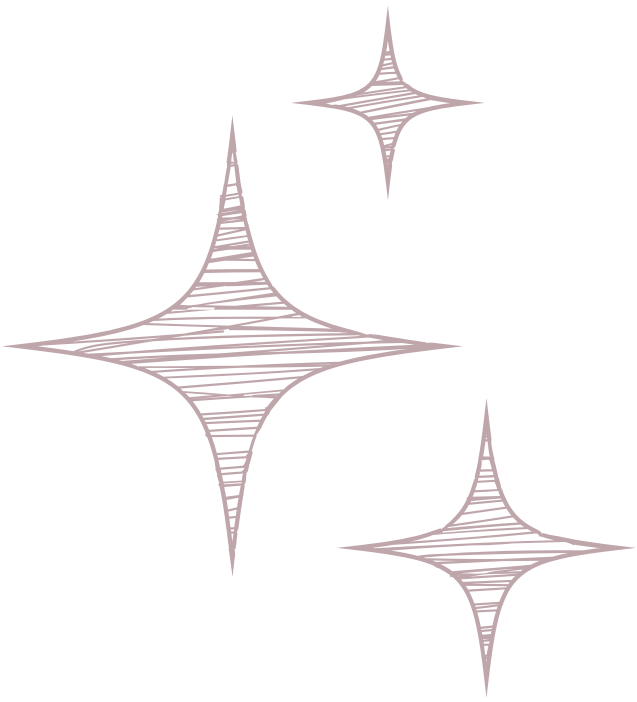
Dès petits, on devrait apprendre à respecter les autres, à comprendre qu'un non, c'est non. Apprendre que la violence ne résout rien, que se battre ne rend pas plus fort et que tuer détruit des vies à jamais.

Faisons preuve de justice, de solidarité et de compassion.
Prenons le temps de réfléchir avant d'agir, car chaque geste, chaque parole peut blesser...ou au contraire réparer.

Il est temps d'ouvrir les yeux.
Il est temps d'écouter.
Il est temps de changer les choses.

Parce que personne ne devrait avoir à vivre dans la peur.

Eléanore.



L’amitié

L’amitié, car c’est elle qui t’ont sauvé

L’amitié, car c’est avec elle que tu ne fais que rigoler

L’amitié, car c’est avec elles que tu veux en soirée

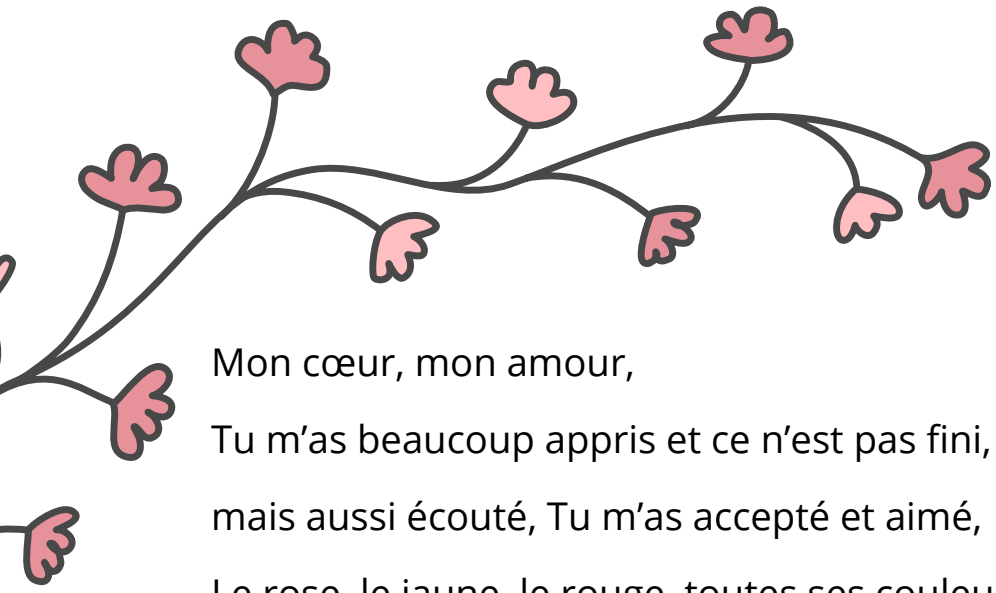
L’amitié, car elles sont là pour te guider

L’amitié, car c’est une façon d’aimer qui implique rarement d’être blessé

L’amitié, car d’elle tu ne t’es jamais lassée

L’amitié, car c’est avec elle que tu vas toujours danser

L’amitié, car c’est elle qui t’ont conseillé



Mon cœur, mon amour,

Tu m’as beaucoup appris et ce n’est pas fini, Tu m’as beaucoup parlé mais aussi écouté, Tu m’as accepté et aimé,

Le rose, le jaune, le rouge, toutes ses couleurs me rappelle l’amour,

Les burgers, les carbos, les sushis, toutes ses nourritures me rappelle notre amour,

La douceurs, la chaleur, le manque, tous ses mots qui me font pensée à toi,

Namur, Bruxelles, Dinant, ses 3 villes où nous sommes souvent,

Les câlins, les bisous, les surprises, toutes ses choses attentionnées que tu me fait,

Le match où on s’est rencontrés,

Ce message que je t’ai envoyé,

Ce café où nous nous sommes vus que tous les 2 pour la première fois,

Ce baiser qui a tout officialiser,

Cette année où je ne pensais qu’a toi, mais pour toi je n’étais que la sœur de son pote, Cette chanson que tu as appris au piano juste parce que je l’aimais bien,

Ces cordons bleu que tu achètes car tu sais que j’adore ça,

Cette passion entre nous inexplicable,

Tu es mon premier et j’espère mon dernier amour.

Romane Gilain

L'équitation

Certains diront que ce n'est pas un sport que c'est le cheval qui fait tout.
Mais pour moi c'est bien plus qu'un sport.

L'amour qu'un cheval porte à son cavalier est tellement grand et sincère. Ce sport nous apprend à gérer nos émotions car si on est stressé, le cheval va le ressentir et la séance se passera mal.

L'équitation nous apprend aussi à être gentils avec les animaux car si le cheval fait une connerie c'est la faute de son cavalier.

Les chutes peuvent parfois être violentes et parfois moins. Le plus important, ce n'est pas la chute mais de se relever et de s'améliorer. Plus la chute a été violente. Plus la victoire sera belle.

L'équitation m'apporte beaucoup de choses comme la patience et le respect.

Mon moment préféré en été, c'est quand je suis seule avec mon cheval à galoper dans les champs. Ce moment-là est mon échappatoire après les cours. Les chevaux sont des éponges à émotion ils nous font évoluer.

Mais malheureusement ils ne sont pas éternels et quand ils décèdent ils nous laissent seuls avec un énorme vide mais la vie ne s'arrête pas, il faut continuer de vivre pourtant, le 3 février 2026, quand ton cœur s'est arrêté, le mien s'est brisé en mille morceaux, mais je savais que je devais continuer pour Whisper même si toi Voltaire, tu étais parti rejoindre les étoiles.

Quand Whisper est arrivée dans ma vie le 8 août 2022, elle et moi ce fut comme une évidence. Mais avant elle il y avait mon poney préféré Voltaire, je ne m'imaginais pas la vie sans lui mais maintenant qu'il est parti je me rends compte de la place qu'il avait dans ma vie. Après son décès j'ai perdu ma passion mais grâce à Whisper je la retrouve peu à peu. Bref Whisper c'est ma sauveuse sans elle Je ne sais pas où j'en serai aujourd'hui.

Voltaire, je ne t'ai pas oublié, tu me manques chaque jour mais je vais de l'avant et j'espère que tu es fier de moi. Je t'aime mon ange.

Whisper toi tu es le cheval de ma vie qui me fait grandir, je t'aime mon amour et je t'aimerai toute ma vie.

Voltaire et Whisper ♡



La mort

Après la vie, il y a la mort.
Le monde tourne autour du néant et Dieu prélève ce qu'il aime.
Pourtant, pour chacun, la fin est toujours la même.

Passer sans regret, partir sans rien.

Les belles étoiles lumineuses veillent, les anges sont aux côtés de Dieu.

Tout le monde a peur de perdre les gens qu'il aime. Tout devient sombre comme le vide quand ce jour arrive. Les larmes coulent à flot, le désespoir nous envahit.

Tombeaux ouverts, couverts de fleurs, la famille réunie par le malheur. Ouvert sans rancune, penser sans réfléchir... la douleur, le chagrin et la peur nous entourent.

Peu importe le chemin où la mort nous mène, on se reverra toujours. Aime tes ennemis et aime ceux qui t'aiment.
N'attends pas la mort pour vous réunir.

Il est temps de lâcher son système qui nous oblige à rester assis toute la journée
Il est temps de se révolutionner
Je demande pas de tout arrêter
Seulement que votre manière de procéder
Soit à jamais changé
Je sais que pour réussir
Le travail il faut le fournir
Mais moi depuis tout petit
Je veux juste profiter de la vie
Tout le temps dessiner sans jamais s'arrêter
Mais dans cette société la seule issue c'est de persévérer

Théophile

L'école

Il est grand temps de changer le rythme scolaire et de diminuer le temps des cours.
Je trouve que faire un 8h30/16h15 chaque jour est trop pour nous, on n'arrive pas à se concentrer pendant 8h d'affilée.
Sans compter les devoirs et interros à préparer à la maison.
Certains profs ne se rendent pas compte du travail que nous avons très souvent à la maison.
Certains cours ne sont pas indispensables pour certains élèves suivant les options et l'avenir que l'on veut.
L'école est aussi un problème familial car dû à certains mauvais points certaines personnes ont des problèmes avec leurs parents.
Pour moi, il faudrait rendre l'école plus ludique et moins façon "prison" pour les élèves et aussi pour les profs car si nous n'aimons pas aller à l'école l'ambiance en classe ne sera pas toujours très correcte pour chacun.

Noah

Le temps passe, et tu ne sais pas quoi faire. Tu t'inquiètes en pensant à ton avenir.

Tu as peur des mauvaises décisions, de regretter ou de perdre du temps.

Ce temps qui court sans cesse, qui finit par t'enlever ce qu'il y a de plus cher.

Toi, tu veux juste profiter avant (de devoir faire) les obligations qui toujours te rattrapent.

Qui dit interros demain, dit bientôt examens.

Et oui aucun répit, on dit que c'est ça la vie.

Difficile de ce dire que les autres vivent la même chose.

Déjà assez d'galères avec ton propre chemin.

Si les autres s'en mêlent, t'es perdu et sans lendemain.

Tu te sens juger et parfois de trop.

Tu es paumé et ne sais pas si c'est de ta faute.

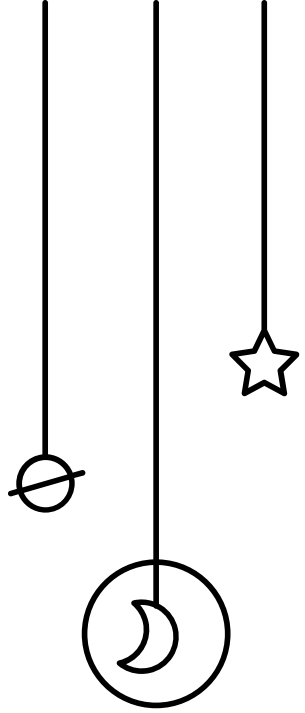
Plus tu réfléchis et plus tu oublies ce que tu veux faire de ta vie.

Quand on fait de notre mieux, ce n'est jamais parfait, pour être fière de nous y'a trop de difficultés.

Tout le monde fait les même choses donc plus de personnalité.

Et par la société on se sent bombardé. Il faudrait se poser et juste oublier le temps qui court sans arrêt!

Il est temps de prendre les armes
Pour sauver notre pays
Bombarder l’ennemi
Ne trembler pas mes amis
La bataille sera bientôt finie
Les gars il y a de l’espoir
Rubini kara est là au combat
On entend déjà
Les cris de Poutine
Il est en train de ramper
Près de nos pauvres ukrainiens
Pour tout le mal effectué



Il est temps de laisser d’échapper ses émotions, de se libérer d’un poids qui nous pèse nous empêche de nous sentir léger. Se sentir écouté déjà est une étape mais se sentir compris est plus complexe mais il faut s’adresser à une personne de confiance. S’exprimer c’est comme ouvrir une porte derrière laquelle se trouve tout le poids qui nous empêche d’être heureux. S’exprimer peut être sous de plusieurs formes : à travers la parole, l’écriture ou même un voyage…mais le plus complexe c’est de s’exprimer dans un monde où expliquer ses émotions est reconnu comme être faible.

Sara

Le jugement

Aujourd'hui, je me suis levé.
J'ai pensé. Pas apprendre, mais à ce que les gens vont juger.

Demain, je me lèverai
Pas pour réviser mais pour me maquiller et m'habiller.
Peut-être que ma personnalité sera une nouvelle chose à critiquer.

Assise à mon banc, je serai la tête pleine d'idées, Trop stressé pour les raconter.
Un endroit créé pour apprendre et partager
En anxiété s'est transformé.
Ma manière de réfléchir sera à côté
Mes talents sembleront effacés.
Difficile de leur expliquer,
Ce que leurs pensées me font endurer.
Alors un jour je me lèverai, enfin libérée
Je sortirai des cases où ils voulaient m'enfermer
Et cette fois, c'est moi que je vais enfin écouter.



Grâce aux livres et à la musique, on peut s’évader quand on veut, se retrouver dans une bulle où seul nous pouvons y entrer.

Grâce à la lecture et aux livres, nous pouvons découvrir de nouveaux mondes, de nouveaux univers et de nouvelles choses.

La musique elle, elle permet à notre imaginaire de nous transporter et nous fait ressentir son rythme à chaque parole.

Les relation j’te jure c’est pas de la fiction,
Ne vis pas une vie sans vie, avec plus de normalité que d’originalité
Fais tes propres choix et ne les gâche surtout pas
Ris pleure chante fais se que bon te semble
La mélodie de ta vie c’est toi qui la définit Tu vas dans se monde remplis de critique
La famille c’est tout se qui t’unit
L’indifférence espérons c’est pas ça qui fera la différence
Car à la fin tout te semble bien jusqu’au moment où tu ne ressens plus rien
Mais pour moi j’pense juste t’es dans une phase amer de ton histoire
T’arrives p’etre au tournant d’un chapitre et je sais que cela ne sera pas facile
Alors reprend un peu de courage et vérifie les parages

Dodo 2.0

La famille

Maman, la fiertée de ma vie et la force de mes soucis,
Une fleur conquis par l'amour jusque aujourd'hui,
Le pilier du bonheur donner a une famille,
Dont je suis reconnaissante en tant que ta fille.

Papa, celui qui représente la sagesse et la gentillesse en moi,
Qui se souvient d'une phrase dite il y'a 1 mois,
Qui répare mon bureau d'une seule main,
Qui d'un regard me comprend et d'une phrase me soutiens.

Luna et Lina, d'un côté vous m'inspirer et d'un autres vous m'exaspérer,
L'une est beaucoup plus loin mais l'autre proche en ce moment,
Nos réunions a trois sont impossible sans un éloignement,
Malgré mes mots dur, votre épanouissement est plus important.

Haitham et Raymon, vos yeux plus proche du téléphone que de moi,
Mais dans vos silences je reconnais encore votre voix,
Entre écrans et rires, vous avancez chaque jour,
Et même discrets, je ressens toujours votre amour.

À ma famille, je sais que je ne suis pas parfaite,
Mais chaque jour, j'essaie d'être une meilleure version, en fait,
Fière d'être votre fille, et votre grande sœur à la fois,
Et j'espère vous rendre fiers, autant que je le suis de vous et de moi.

Harmonie, regarde tout ce que tu as traversé,
Même dans le doute, tu as su avancer,
Reconnaissante pour chaque personne rencontrée,
Et malgré les épreuves, tu peux être fière de qui tu es.
continue de devenir une meilleure version de toi,
Garde tes rêves vivants, ne les oublie pas,
Tu ne sais pas encore tout ce que la vie te donnera,
Mais crois en toi, et tout se réalisera.

Harmonette

Coccinelle

15 ans

Atteinte du virus de la peur bleue
Je perds pied, à la recherche d'équilibre

Je recherche sans cesse la confiance, la stabilité et la simplicité
Le soleil, la nature, la sincérité, l'attention, les sourires sont mes seuls souhaits
Il est temps que je m'assume moi, mes choix, mes valeurs

Pourtant aujourd'hui les cauchemars, les cris, les pleurs s'accumulent
e me sens vertigineuse, perdu, nauséeuse, mal
Je ne vous parle pas d'une simple peur mais de mes peurs
Je crie à l'aide mais personne ne m'entant
Tous sont aveuglés

Peur de moi, peur des autres, peur de ne pas être assez, peur de manger, peur d'être jugé, peur d'être seule, peur d'échouer

Multiple sont mes peurs

Je me demande comment ma vie sera demain ?

Le mal de vivre

C'est l'histoire d'une fille qui était malade. Sa maladie s'appela "le mal de vivre". Elle n'aimait pas le monde dans lequel elle vivait, elle voudrait le changer mais en n'était incapable.

Le soir, elle se met dans sa chambre pour ne pas voir sa famille car ça lui ferait trop de mal de les voir. Elle rentrait de l'école épuisé, une journée de plus avec sas douleurs, ses cours interminables ou le prof était énervant ou a mal fait ces cours, les interros ratés, des regards ou des paroles désapprobateurs.
Après s'être enfermé à pleurer ou s'énerver, elle mange avec dégoût.
Elle sait que son poids augmente à chaque bouché alors elle ne veut plus manger mais à cause de cette pression et du stress, elle va manger énormément, elle veut se faire vomir mais en est incapable alors elle se masque d'un sourire qu'elle montre à tous sans que les gens comprennent son appel à l'aide.
Elle monte dans sa chambre regarde une série, un film ou une vidéo YouTube.
Elle dort à minuit et se réveille à 6h30. Évite sa famille pour ne pas s'énerver ou se disputer avec eux.
Elle souffre cette fille qu'on abandonne toute seule pour comprendre ces émotions et tous les jours avant de dormir ou en se réveillant elle se demande "est ce que ça en vaut la peine que je vive ?" ou "est ce que je manquerais à quelqu'un si je meurs ?" C'est toujours tourné vers la mort.
Cette fille ne demande qu'a aimer sa vie mais en est incapable.
Elle est bloquée dans sa bulle de confort noir de mal être ou du mal du vivre.
Il est temps pour cette fille de voir la lumière et ne demande que ça cette fille qu'on compare à une gamine de 5 ans que personne ne veut réellement écouter.
Il est temps de sortir de ce cercle vicieux pas vrai ?

Tu peux y nager comme t'y noyer.

Elle résonne parfois comme le son des vagues.

Mais on peut parfois y entendre le bruit de la pluie.

Même si elle a l'air compliquée, elle mérite d'être appréciée.

Il est temps d'en profiter.

Enchaîner les soirées, s'amuser, aimer.

Il est temps de voyager.

S'évader, découvrir, vivre.

Parfois, tout ce dont tu as besoin, ce sont

les copines, le shopping et les potins.

La vie vaut la peine d'être vécue,

même si tu n'y as jamais cru.

Il est temps de répéter une énième fois la même chose : allumer ce fichu appareil, tout ça pour scroller jusqu'à l'ennui.
L'ennui atteint, ne pas savoir quoi faire, et donc recommencer.
Et ça jusqu'à cette notification qui intrigue.
Cliquer, regarder, terminer et faire marche arrière pour tomber dans ses travers.
Les choses importantes sont procrastinées, tout ça pour l'ennui de l'addiction.
Manger, dormir et les évènements sont devenus les seules activités cassant cette boucle, enfin presque.
Puis une rencontre, du bon temps, dehors ou dans cette boucle, puis se séparer, et tout recommencer.
En espérant que demain soit une nouvelle journée.

Elouan

L'amour

Parce que ce sentiment n’est pas comme les autres, parfois positif, parfois négatif. Pour le trouver, il faut être sûr d’avoir la bonne personne.
Il ne faut pas se dire que tout ira bien alors qu’au fond de nous, ça ne va pas : tu n’y arriveras pas. Car quand on exprime ce sentiment, on doit aussi avoir confiance en la personne en face de nous ; celle-ci nous aidera.

Lorsque tout ira bien, ce sentiment vous liera le plus longtemps possible.
Quand tu regarderas la personne que tu as trouvée en face de toi, elle brillera. Toujours à l’écoute l’un de l’autre, vous avancerez.
Chaque geste, chaque attention, ou même juste la présence de cette personne te rendra heureux. Vous avancerez tout en rêvant de votre futur.
En fait, c’est simplement un rêve d’enfant réalisé.



Arrête de stresser, les gens ne vont pas te juger, te blâmer ou révéler des blessures effacées, oubliée.
Ils sont là pour t'aider.
Le stress est une maladie incurable que seul toi peut comprendre, atténuer ou aggraver.
Tu peux criser, te gratter, trembler ou encore pleurer.
Une maladie que seul toi peut gérer.
Il est temps d'arrêter de penser à la place des gens de te blâmer à cause d'un choix, d'une voix, une action ou une sensation.
Il est temps de croire en toi, de vivre pour toi.
De trouver des astuces pour le réguler.
Il n'y a pas de cheat code chacun a sa vision, sa perception.
Je suis un peu malhonnête car honnêtement je stresse beaucoup.
Arrêter de stresser c'est plus sain, moins galère et plus léger.
Au fil du temps tu trouveras des tips pour le gérer.

Emelyne

On est là, assis, et on attend. Le prof circule dans les rangées avec son paquet de copies sous le bras. C’est le pire moment, sérieux.
T’as les mains moites, le cœur qui tape contre tes côtes, et t’as juste envie d'être ailleurs.
Tu n'oses pas retourner le papier. Tu te dis Si j'ai raté, je fais quoi ?
Parce qu’au-delà de la note, c’est mon avenir qui me fait peur.
Quand on me demande ce que je veux faire plus tard, je réponds : la criminologie.
Les gens pensent direct aux séries, mais moi, ce qui me branche, c'est le "pourquoi". Analyser les gens, comprendre leurs réactions, leurs choix, ce qu’ils cachent vraiment. Je veux comprendre ce qui se passe dans la tête des gens, chercher la vérité là où personne ne veut regarder. C'est ça qui me fait vibrer, c'est mon truc à moi.

Alors oui, quand je vois ce chiffre écrit en rouge, ça me fout les boules.
J'ai peur qu'un vieux contrôle de science ou de maths vienne tout casser. J'ai peur que l'école m'empêche d'aller là où je veux, juste pour une histoire de points et de résultats.
Mais au final, je regarde ma copie, puis je regarde la fenêtre.
Un chiffre entouré en rouge, ça ne définit pas mon intelligence, et encore moins mon ambition.
Ma vie, elle ne s'écrira pas dans une marge. Elle se jouera sur le terrain, à comprendre l'incompréhensible.

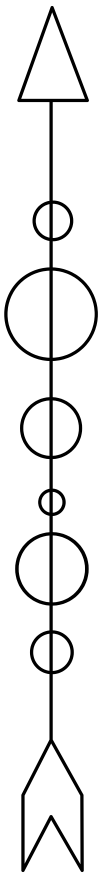
ANA

Les scouts

Parfois on a peur, on est effrayé, on a plein de questions. (Pause)
Est-ce que je vais m'y plaire ? Est-ce que les gens seront sympas ? (Pause)
Et puis finalement on y passe les meilleurs moments de sa jeunesse et ces personnes qui autre fois était des inconnus deviennent, parfois nos meilleurs amis. (Pause)

Oui, on est peut-être bruyant, oui, on aime se faire des blagues mais on est toujours solidaire, bienveillant et sans jugement.
Vous nous prenez peut-être pour des crasseux et des barakis ? (Pause)
Mais avez-vous déjà essaye de venir dans ce monde qui est le notre ? (Pause) Ce monde qui est remplis de bonheur, de rires et parfois d'idées absurdes mais aussi d'amitié.

Vous voyer notre vie monotone contrôlé par les réseaux, les tendances ? Venez aux scouts et vous oublierez tout ça, vous pourrez vous relâchez et faire ce que vous voulez.



Cette aventure, c'est la mienne, c'est la notre. (Pause) J'espère qu'elle pourra durer encore longtemps car (vite) j'adore nos moments autour du feu, les rassemblements où l'on essaye de crier toujours plus fort que les autres, des uniformes qui deviennent comme une seconde peau. Ou encore ces journées à marcher, rigoler et à se crée de nouveaux souvenirs.

J'aime tous les jeux, le moment, les discussions.

On est tous, là, ensemble, à se créer notre propre chemin.

Quand le garage s'ouvre
apparaissent les courbes d'un monstre maquillé en ange
Je démarre le moteur allemand,
le compte tours s'emballe
Chaque rapport claque, chaque rétrogradage crépite
Chaque tunnel une zone d'accélération
Chaque virage une excuse
De se mettre en travers
Le cold-start est fini
Il est temps de mettre
Le pied sur le champignon

Rupteur

Le triathlon

Le triathlon c'est de l'amusement, de la passion, de la perfection, de l'envie, du cardio,... Il est temps de faire des triathlons avec la fermeture complète des routes. Je préfère des triathlons à longue distance que des courtes distances.
On subit très vite, on est plus vite fatigué. Il faut être réguliers et il faut avoir un bon mental.
Ça peut être de l'intensité ou de l'endurance, ça va dépendre du type de courses.
Ce que j'aime le moins c'est les cours batture et la sortie en natation.

Quand il mange, il se sent comme un sumo
Il ne veut pas les légumes, il veut les gâteaux
Il est en osmose avec les tacos
Les biscuits, c'est toute sa vie
Sans nourriture, il se sent comme une pourriture
Les pizzas, c'est sans ananas
Il accepte les bourrelets car cela fait partie de la vie
comme les ourrelets
La nourriture est un art
Ce n'est pas un hazard



Il est temps de se remplir le ventre
Il est temps de manger de la glace
Il est temps de boire un verre d'eau

Il est temps d'arrêter de cacher ses bourrelets
Il est temps d'arrêter de faire régime
Il est temps d'arrêter de faire attention à ce que l'on mange

Les calories c'est dans la tête et la nourriture, c'est dans le ventre.
A tous les tacos que je n'ai pas finis, je ne vous oublie pas,
je vous porte dans mon cœur

Mathys

L’école

Il est grand temps de changer certaines choses.
Nous ne devrions pas être comparés à des points.
Si tu es bon, tu as de bons points, et l’inverse aussi.
Les points ne devraient pas définir la personne ni l’image que tu renvoies aux gens, surtout à tes parents.

L’école devrait adopter certaines choses, comme par exemple inclure plus souvent des activités ludiques pour étudier.
Il faudrait essayer de changer certaines choses pour que les élèves ne s’ennuient pas ou ne soient pas angoissés. Par exemple, commencer l’école plus tard pour permettre à certains d’avoir plus de sommeil.

Aussi, rendre l’école un lieu moins « prison » et surtout ne pas nous suivre jusqu’à la maison

Nathan

À l’école, on nous dit pas ce que c’est l’intelligence.
Peut être parce ce qu’ils ne savent pas eux même ?
Généralement, quand on a des bons points, c’est un qu’on l’est.
On est intelligent. Pourtant, pas vraiment , peut être pas du tout, finalement. Une théorie dit qu’il existe 8 formes d’intelligence différentes et qu’à l’école, on en évalue que deux.
Je ne sais pas si c’est vrai mais je trouve ça débile car il y a un fond de vérité. Comment expliquer que certains réussisse et pas d’autres. Et que d’autres réussisse et pas certains. Ceux qui ratent sont cons et doivent recommencer jusqu’à se qu’il acquières cette intelligence qu’ils n’ont pas. Alors qu’ils pourrait réussir avec leur forme à eux d’intelligence.
Les plus grands scientifiques sont ceux qui réfléchissent différemment, pourtant à l’école, on les punit avec de mauvais notes.
Mais de quoi tu te mêles ! Ça ne te concerne pas ! Tu es intelligente, toi !
Aaah, cette phrase que j’ai si souvent entendu. « tu es intelligente » .
Vous voyez, apparemment, je sais tout, je sais faire tout.
Tout ce qu’on me demande de faire, je sais faire.
Mais si je vous dis qu’en réalité, ce n’est pas vrai. Je ne sais pas chanter. Je ne sais pas comprendre l’anglais à l’oral. Je ne sais pas courir 10 km sans m’arrêter. Je ne sais pas escalader un immeuble de 10 étages.
Pourtant, d’autres y arrive. Et on nous le dit pas .
On nous dit pas à l’école, que quand on y arrive pas, c’est pas qu’on est pas intelligent mais qu’on est pas évaluer sur la bonne.
On nous dit de réessayer même si ça nous correspond pas.
Et ce n’ est pas grave, car on s’en fout.
Si certains y arrive alors tout le monde y arrive.
On peut dire que c’est intelligent.

En ce moment, on ne les compte plus,
Des familles perdent leurs proches.
Des populations stressent,
Ils ont peur de sortir sur leurs balcons.
Les frontières changent dans certains pays,
Le bout des canons chauffe.
Les bombes, drones volent par centaines dans le ciel.
A se demander si voyager est encore une bonne idée.
Vont-elles s'arrêter ou y aura-t-on encore droit plus tard ?

Corentin

Les genoux en flasque quand ils repensent au pays.
Avant de partir une fiole prise dans le lac pour se rappeler la maison,
des élus font la guerre sur leur terre sans vrai raison.
C'est comme une addiction chaque fois que ça leur manque ils la sorte de leur sac comme pour se rappeler le bonheur qu'ils ne trouvent plus depuis leur expulsion.

Je savais pas trop quoi écrire sans que cela devienne trop personnel

.

Et puisque jusqu'ici à seulement 4/25 de siècles la vie nous apprend que être forts, fortes c'est de rester de marbre même quand...tout s'effondre dans notre petit monde, être aimé ne se résume plus qu'à la beauté, la normalité. On a peur se s'exprimer, peur d'être jugés.

Au fond, je trouve ça dommage de ne plus être sincère
De balancer des mots gros d'amour en l'air.

D'éteindre ses émotions, de..... les troquéeeees contre pourquoi pas quelques addictions.

Depuis notre début, tu m’as plu.
Te voir pétiller me réjouis et ta fraicheur me détend. Je te préfère avec tes 23 amies.
Te voir dormir dans mon casier m’inquiète, j’aime te décapsuler pour me rassurer.
Tu t’embellis dans un verre de 50, mais je t’aime quand même en 25.
Si j’ai des tracas, Jupiler, je sais que tu me réconforteras

Jade VQ

La bouteille de Vodka
A chaque soirée tu m’auras
En bal ou en soirée, ton odeur reste ma préférée
Les toilettes deviennent mes meilleures amies
Car a cause de toi je vomis
Le lendemain, mal de ventre horrible
Toujours je promets de plus te boire
Mais je recommence à chaque fois
Mon amour pour toi ne changera pas
Si tu n’en bois pas casse toi
Quand je te bois j’ai envie de danser Bar-mitzvah

Kiara

L’amitié

Dans une vie il faut profiter
Garder les bonnes amitiés
C’est eux qui vont nous protéger
Même avec un verre dans le nez
C’est avec les amis qu’on a des délires
Tous les jours des fous rires
Tous ces moments de folie
Jour et nuit avec eux on rit
Mais ce que j’aime dans l’amitié
C’est qu’un beau jour on va se disputer
Se dire des mots qu’on va regretter
Et le lendemain on aura déjà tout oublié
Parce que les vrais amis ça ne s’efface pas
Même quand la vie nous bouscule parfois
On peut se perdre, se tromper de chemin
Mais un vrai ami...reste toujours là, pas loin

Océane

L'HOMOPHOBIE

L'homophobie était et est devenu une banalité alors qu'au final c'est juste deux personnes qui s'aiment.

Ils ou elles ont une famille et pourtant ces personnes sont différentes selon se que dit la société et tout ça parce que c'est deux garçons ou deux filles en couple.

Malgré la souffrance, les agressions et tout se qui s'en suit, ça continue.

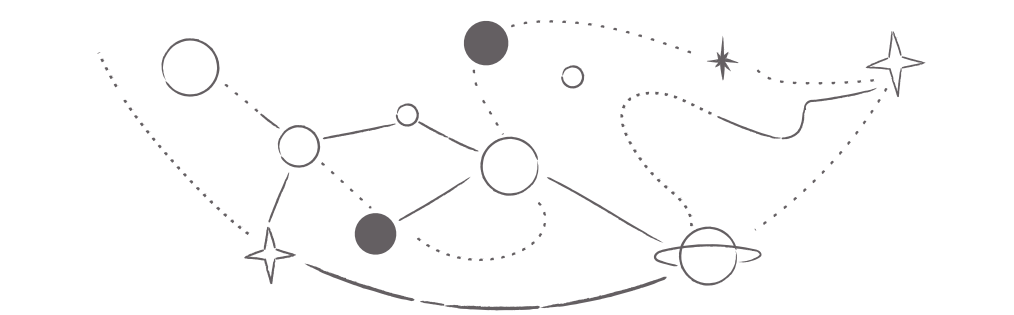
Cela cause aussi de la peur et de l'anxiété et tout ça car ils ou elles se montrent en public ensemble.

Lucie

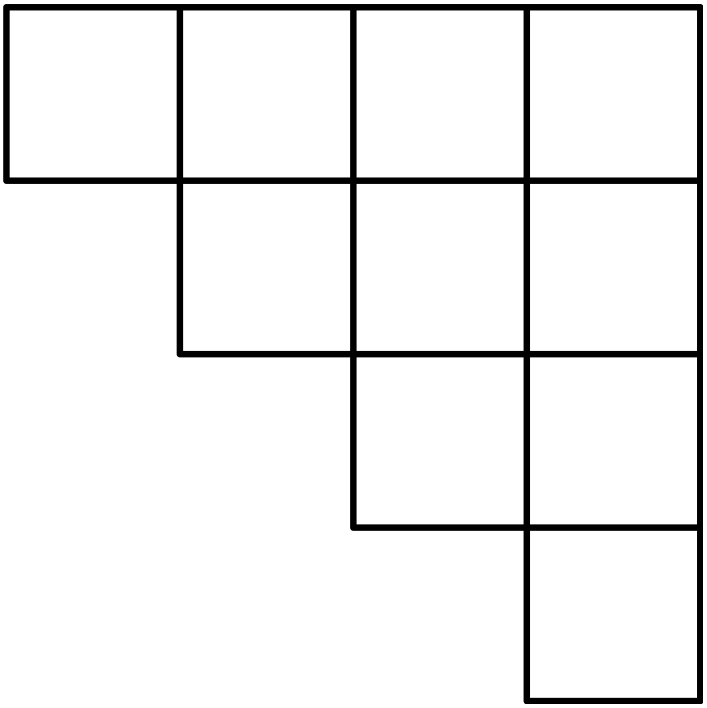
L'AMOUR

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de l'amour
Pour moi ce sujet est assez lourd
Il est temps que je me pose
Sans que quelqu'un me l'impose
Il est temps que je puisse me confier
Malgré tout ce que j'ai enduré
Surtout avec ce garçon
De ma dernière relation
Qui me faisait beaucoup de compliments
Mais parfois ce n'est pas suffisant
Malheureusement toutes nos petites cassures
Ont menées à la rupture

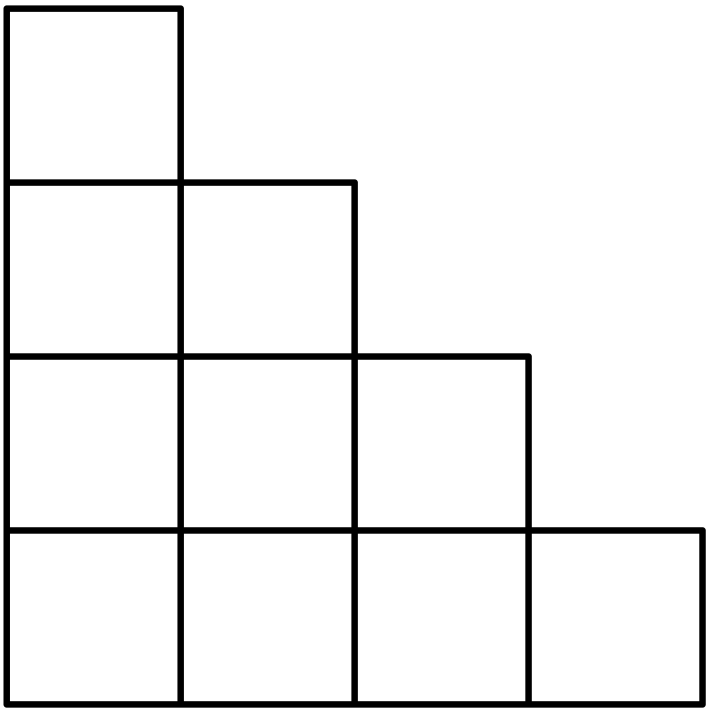
Mais depuis quelques mois, je redécouvre l'amour d'une façon différente
Cette nouvelle relation me fait remonter la pente
Je me sens enfin soulagée
Enfin libérée de ce dur passé
J'espère que je me sentirai enfin heureuse chaque jour
Car j'ai envie que ça dure pour toujours

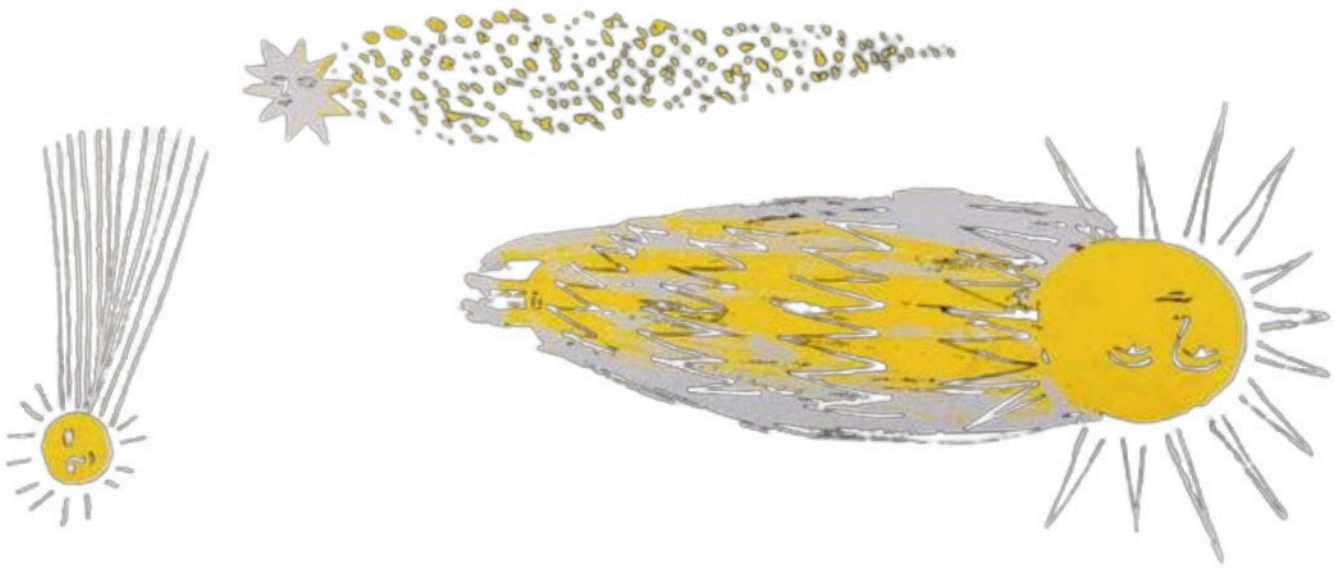


Il est temps d’être en vacances car
Quand c’est l’été on se sent bien
Au bord de la piscine la glace à la main
Et le soleil qui reflète dans le jacuzzi
L’été c’est sans l’école
L’ombre des palmiers qui nous cachent des UV
Le sable de la mer qui ne fait que coller
L’été n’est pas l’été sans le camp
Les soirées potins sous la tante
Et que serais des vacances sans la chaleur
Les parties de tennis jusqu’à pas d’heures
Les comparaisons de bronzage entre copines
Et les musiques d’été sur lequels on ne fait que danser
Il est temps de lâcher les pulls et laisser place aux maillots
Durant cette saison on devient agriculteur car on est forcé de ramasser les fruits du jardin pour en faire une bonne salade
Et sans oublier l’apéro en terrasse avec un mojito bien frais
Bref l’ÉTÉ.



Et toi,
quelle est ton urgence de dire
?





CIDJ ROCHEFORT - BEAURAING

RUE DE FRANCE 11B, 5580 ROCHEFORT

+3284223073

ROCHEFORT@CIDJ.BE

WWW.CIDJ-ROCHEFORT.BE

EN COLLABORATION AVEC L'INDSC DE BEAURAING

INDSC
BEAURAING

DANS LE CADRE DU PROJET AVIQ
"BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MA TÊTE"



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



cidj
info jeunesse
Rochefort - Beauraing

ÉDITEUR RESPONSABLE : CIDJ ROCHEFORT ASBL - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.