

Société

La révolution Gen Z
au Kenya

p.4



Portrait

Natacha Varez Herblot
innover pour inclure

p.12



n°20 - avril 2025

REGARDS • JEUNES

le journal des jeunes de la Mission Locale Lille Avenir



Grand Format

La Génération Z

Entre engagement, réorientation et ambition découvrez des parcours inspirants de jeunes qui contruisent leur avenir à leur manière.

p. 8-13

Cinéma

L'histoire de
Souleymane : un
rôle sur mesure

p.5

Société

La peur de
décrocher chez la
Gen Z

p.14

Culture

L'influence de la
musique sur nos
émotions

p.16-17

Édito

***Célébrer le
potentiel des
jeunes***

Ce numéro est dédié à une génération perçue comme pleine de contradictions mais avant tout porteuse de promesse : la Génération Z.

Nous vous invitons à explorer les réalités, parfois complexes, que vivent bien des jeunes : entre la pression des études, l'impact des réseaux sociaux sur leur santé mentale et la force que peut insuffler la musique face à la dépression. Ces sujets, rédigés par les jeunes reflètent une époque où les défis individuels sont de plus en plus amplifiés.

Dans le Grand Format, découvrez des parcours qui redonnent espoir et inspiration avec Kassoum, Clémence, Natacha et Mallory. Tous ont traversé des épreuves, parfois très dures, mais ont su transformer leurs difficultés en tremplins vers des projets porteurs de sens. Accompagnés par la Mission Locale, ils illustrent à merveille ce que signifie ne jamais abandonner ses rêves.

Au-delà de ces récits, ce numéro célèbre le potentiel des jeunes générations et leur donne la possibilité de montrer ce dont elles sont capables. En effet, même si les temps sont durs, ils nous montrent qu'avec du soutien, de la persévérance et un peu d'audace, nous pouvons ensemble créer des opportunités pour tous.

Karine Bugeja, Directrice Générale
Mission Locale Lille Avenirs

GEN Z

**Au crépuscule des aînés,
à l'aube des cadets !**

Un vent de contestation est aujourd'hui porté par une jeunesse en proie aux doutes, mais aussi animée d'une ambition débordante pour faire bouger les choses.

**Comment expliquer
cette volonté de
changement ?**

La Génération Z, de qui parle-t-on déjà ? Elle succède logiquement à la génération Y et précède la génération Alpha. Elle est reconnue officiellement comme les personnes nées entre 1995 et 2012. Vous êtes ainsi de la génération Z si vous êtes né entre la fin des années 90 et le début des années 2010 !

Si on en parle beaucoup aujourd'hui, c'est en partie dû au fait que la Gen Z est aussi celle de l'avènement des réseaux sociaux ! Il devient ainsi plus facile d'exprimer ses convictions en brassant une plus large audience grâce à ce média auquel n'avaient pas accès les générations précédentes.

**Pour autant, la
communication est
une chose, l'action en
est une autre !**

La Génération Z est reconnaissable par une volonté de vivre différemment de

ses prédécesseuses. Elle est déjà beaucoup plus engagée dans des actions concrètes en faveur de la protection de la planète, de la lutte contre toutes les discriminations, de la répartition des richesses ou encore en faveur de l'égalité femme/homme ! Pour autant, il convient de nuancer le propos précédent. En effet, la génération Z est également similaire aux précédentes dans le fait qu'elle n'est pas uniforme ! Les conditions de classe sociale, les milieux sociaux ou encore les expériences personnelles influent forcément sur la propre vision du monde de chacun ainsi que sur l'idéal personnel qu'il souhaite forger pour atteindre ses objectifs.

En effet, s'il y a davantage de libertés et de moyens qui facilitent l'expression de ses opinions, les jeunes sont également parfois soumis à diverses pressions qui poussent certains à s'autoréguler : pression liée à son milieu de vie (environnement dégradé ou non, cadre spatial), pression du cadre familial (mise en place d'une discipline, de normes et de codes d'une

éducation plus ou moins favorisée), pression financière (capacité économique, prêt étudiant contracté à rembourser, logement et nourriture à payer), pression sociale (image régulée par soi-même à tenir parfois dans un effet de groupe, sociabilité plus ou moins évidente pour faire de nouvelles rencontres amoureuses ou amicales), pression sociétale (imposition d'un modèle à imiter, question des violences de toutes formes de plus en plus présentes), pression virtuelle (image que l'on souhaite renvoyer de soi à une audience éloignée par l'intermédiaire des réseaux sociaux, déferlement de commentaires haineux sur certains sujets abordés ou sur la projection de son propre physique).

Avec toutes ces contraintes, la Génération Z est alors parfois victime de profond mal-être sur soi-même et sur ce qui nous entoure, allant parfois jusqu'à des cas d'anxiété, voire de dépression !

Une génération marquée par la pandémie

L'isolement du confinement a profondément marqué les jeunes, ne serait-ce que par les cours donnés en distanciel qui étaient beaucoup plus durs à suivre, mais également le manque de contact a renforcé une solitude difficile à vivre. Parlons également de l'accès plus restreint à des soins médicaux et aux besoins de première nécessité pour les plus démunis, qui n'était pas évident à vivre non plus.

Si ces difficultés sont pour la plupart derrière nous, elles ont néanmoins profondément transformé les habitudes des jeunes lors de leur poursuite d'études mais également pour les nouveaux arrivants : nouvelles pratiques de cours dispensés qui ont profondément transformé les facs, nouveaux besoins de consommation issus du confinement, hausse de l'inflation qui rend plus difficile le paiement d'un loyer ou encore la recherche même d'un appart...

Entre résilience et transformation

La Génération Z est aujourd'hui à la croisée des chemins. Elle est en passe de perdre progressivement son étiquette de "jeune" au profit de la génération Alpha qui lui succédera dans quelques années. Si elle aura vécu des difficultés dramatiques (périodes d'attentats, pandémie mondiale, retour de la guerre sur le sol européen, mais aussi enlisement de conflits dans le reste du monde), elle aura également été une jeunesse formidable qui aura vécu l'avènement des réseaux sociaux mais aussi la capacité de s'ouvrir davantage à l'extérieur ainsi qu'une volonté de sortir d'un cadre traditionnel (diffusion massive de la culture manga ou coréenne en France, des jeux vidéo acceptés aujourd'hui et de plus en plus performants...) pour vivre davantage librement.

Rémi De Teye

Photographie ©Alexis Coeur



La révolution Gen Z au Kenya

Des manifestations menées par la génération Z kényane en juin 2024 contre un projet de budget controversé ont démontré l'esprit révolutionnaire de cette génération, capable de marquer un tournant dans la vie politique du pays.

En juin 2024, un texte sur le projet de budget est présenté au Parlement Kenyan. Ce projet prévoit d'instaurer de nouvelles taxes sur des produits essentiels, incluant notamment une taxe sur la valeur ajoutée (TVA) de 16 % sur le pain et une taxe annuelle de 2,5% sur les véhicules particuliers. En réponse à cette annonce, les hashtags #OccupyParliament et #RejectFinanceBill2024 inondent les réseaux sociaux et mobilisent des centaines de personnes qui descendent dans les rues de Nairobi, la capitale, en opposition à ce texte. C'est un mouvement contestataire inédit dans le pays, mené par une génération Z innovante et révoltée.

La technologie comme outil politique

Afin d'atteindre leur objectif -un retrait intégral du texte la génération Z kényane a su mobiliser tous les outils technologiques à sa disposition. Dans un élan collectif de sensibilisation, de nombreux créateurs ont partagé des vidéos sur Facebook, sur X et sur TikTok pour informer les autres internautes de la situation politique et expliquer en détail le contenu du projet de budget.

D'autres ont produit des versions traduites de ces vidéos dans les différentes langues du pays pour s'assurer que le plus grand nombre de personnes soit informé. Plus innovant encore, des chatbots ont été créés pour répondre à des questions concernant le projet de budget. Sur le terrain, lorsque les confrontations entre les manifestants et les forces de l'ordre sont devenues violentes, beaucoup se sont armés de leurs téléphones, diffusant tout en direct sur des plateformes de streaming. Une documentation précieuse, étant donné que le bilan officiel des morts établi par le gouvernement ne correspond pas à celui de Human Rights Watch, qui déclare plus de 30 morts et la disparition de manifestants.

Une rupture politique

Le 26 juin, après des émeutes, le président Ruto retire son budget, mais la contestation contre la crise et les élites continue. Ces manifestations marquent alors un tournant où la jeunesse a réussi à sortir du cadre politique habituel. Elles n'étaient pas menées par des élites politiques mais étaient composées de rassemblements décentralisés menés par des jeunes. Il n'y avait pas non plus de divisions ethniques, tribales ou religieuses, qui caractérisaient ordinairement les manifestations, mais une volonté commune de se battre pour une vie meilleure.

Sara Durand

Smartphones contre lacrymo | AFP



Cinéma

L'histoire de Souleymane : un acteur à l'image de son rôle

L'Histoire de Souleymane, réalisée par Boris Lojkine, raconte le quotidien d'un livreur sans papiers qui se prépare pour son entretien de demande d'asile. Le succès du film, largement applaudi pour son réalisme, est dû en grande partie à la performance d'Abou Sangaré, acteur amateur sans papiers qui a un parcours extrêmement similaire à celui du rôle qu'il interprète.

Un périple de la Guinée à l'écran

Né en Guinée, Abou Sangaré quitte son pays pour pouvoir subvenir aux besoins médicaux de sa mère. Il se rend en Algérie, mais les offres d'emploi étant insuffisantes, il poursuit son chemin vers la Libye dans l'espoir de traverser la Méditerranée.

Dans ce pays de transit où les droits humains, notamment ceux des migrants et réfugiés, sont fréquemment bafoués, il est confronté à des violences et maltraitements et finit même par être emprisonné. Il arrive toutefois à s'échapper et après une traversée périlleuse, arrive enfin en Europe. Transféré depuis Lampedusa, son périple prend fin à Amiens, où il s'installe définitivement. Étant toujours mineur, il reçoit l'aide de l'association RESF (Réseau Éducation Sans Frontières) et obtient un CAP et un Bac pro en mécanique poids lourds, puis décroche un travail avec une promesse d'embauche en CDI.

Pendant ce temps-là, en 2023, alors qu'Abou Sangaré est toujours en formation,



Boris Lojkine organise des castings sauvages dans la rue. Il s'approche de personnes d'origine guinéenne et de livreurs à vélo dans le but d'être le plus réaliste possible, mais il ne trouve pas son "Souleymane" parfait. C'est là qu'Abou Sangaré est mis au courant du casting par une association et finit par décrocher le rôle.

Un César pour un rôle vécu

Abou Sangaré n'a jamais été livreur, mais son vécu est si similaire à celui du rôle qu'il incarne qu'il est parfois



difficile de séparer les deux. Son interprétation, à la fois touchante et subtile, permet de mêler fiction et réalité. On le voit clairement dans la scène où Souleymane doit raconter sa vraie histoire à l'agent de l'OFPPA. Ici, il n'est plus question de Souleymane, mais bien d'Abou Sangaré qui nous livre sa propre histoire.

Le vendredi 28 février dernier, lors de la cérémonie de la 50^e édition des Césars, Abou Sangaré a été sacré lauréat du César de la meilleure révélation masculine pour son rôle. Son parcours est incroyable et inspirant, mais il est tout aussi "ordinaire". Du voyage périlleux pour arriver en Europe, aux galères administratives des services d'immigration, son parcours reflète celui de tant d'autres.

Sara Durand

Dépression et antidépresseurs

En 2022, 35 % des 18-24 ans avaient l'impression de ne pas prendre soin de leur santé mentale ou de leur bien-être. Parmi eux, 20,8 % étaient concernés par la dépression et ce chiffre continue d'augmenter.

La dépression : un enjeu de santé publique

La dépression fait partie des troubles psychiques et peut être accompagnée ou non d'autres troubles : troubles du comportement alimentaire, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, trouble anxieux généralisé, trouble panique, etc.

Les troubles psychiques touchent près d'un cinquième de la population, soit 13 millions de Français. Plus d'un quart des Français consomment des anxiolytiques, des antidépresseurs, des somnifères ou d'autres médicaments psychotropes. Trois millions de personnes souffrent de troubles psychiques sévères, et la dépression est l'un des troubles les plus répandus : 20% de la population sera touchée au cours de sa vie. Si vous êtes concerné par la dépression, le meilleur conseil est de consulter un psychologue ou un psychiatre.

Faire une activité physique régulière, dormir à heures fixes (7 à 8 heures chaque nuit), prendre du temps pour soi et être bien entouré sont également essentiels. Ne restez pas seul, parlez-

en à un ami, un parent ou un professionnel de santé.

Consulter un psy : freins, solutions et prise en charge

Chez les 18-24 ans, les principaux freins à la consultation d'un " psy " sont le prix des consultations, la difficulté à se confier ou la crainte de découvrir des aspects de soi-même, ainsi que la peur que leur entourage l'apprenne.

Il existe des dispositifs gratuits tels que les EPSM (Établissements Public de Santé Mentale) et les centres médico-psychologiques, mais les délais d'attente y sont souvent longs. Les consultations chez un psychologue sont désormais prises en charge lorsqu'elles s'inscrivent dans le cadre d'un contrat avec la Sécurité sociale. Le dispositif " Mon soutien psy " permet d'être pris en charge pendant 12 séances par an. Par ailleurs, certains psychiatres exercent en secteur 1 (conventionnés avec la Sécurité sociale), ce qui signifie qu'ils ne pratiquent pas de dépassement d'honoraires, leurs consultations étant totalement remboursées par la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie).

Vous pouvez trouver ces informations sur le site : www.annuaire.sante.ameli.fr

La dépression peut être légère, nécessitant un suivi et une thérapie courte, ou modérée ou nécessitant un suivi plus approfondi, parfois accompagné d'anxiolytiques. Les dépressions majeures nécessitent un suivi régulier, une thérapie et des antidépresseurs. N'oubliez pas que vous restez maître de votre corps et qu'il est possible d'essayer une thérapie sans prise de médicaments, si vous le souhaitez. Une dépression est considérée comme majeure lorsqu'elle s'accompagne de symptômes tels qu'une tristesse profonde, un mal-être ou un sentiment de vide, des pleurs inexpliqués, une perte d'intérêt pour les activités sociales ou quotidiennes, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, etc.

Antidépresseurs, efficacité et précautions

La dépression peut donner l'impression d'être inutile ou de n'avoir sa place nulle part. Si nécessaire, on pourra vous prescrire des antidépresseurs, qui sont des médicaments psychotropes agissant sur la

chimie du cerveau. Ils permettent de bloquer la perte de sérotonine et d'endorphines. Attention : ce ne sont pas des compléments alimentaires, ces médicaments améliorent la vie quotidienne et réduisent les effets douloureux de la dépression. Associés à une thérapie, ils peuvent aider à soigner la dépression. Toutefois, il est essentiel d'identifier les causes de la dépression ou de travailler à les atténuer, car la prise de médicaments seule ne suffira pas. En effet, une fois les traitements arrêtés, le risque de rechute existe sans suivi régulier. Comme tout médicament, les antidépresseurs ont des effets secondaires. Veillez à bien lire la notice et à en parler avec votre médecin si certains effets apparaissent, afin de vérifier si une autre molécule serait plus adaptée. Le traitement peut être ajusté par votre médecin et dure généralement entre 6 et 12 mois minimum. La diminution des doses doit se faire progressivement et sous

avis médical. Un arrêt brusque peut entraîner un syndrome de sevrage difficile à gérer seul, avec des symptômes tels que fièvre, sautes d'humeur, idées noires ou suicidaires, tremblements, etc. Chaque individu est différent : les symptômes de la dépression et les effets secondaires des antidépresseurs varient d'une personne à l'autre.

" J'ai 28 ans. Mon anxiété généralisée et mes stress sociaux m'ont causé une dépression sévère. Quand on me voit, on pense que tout va bien, car je souris et je le cache bien. J'ai pris des antidépresseurs pendant deux ans, mais ils ont commencé à affecter mon foie et m'ont fait prendre du poids. Maintenant, je n'ai plus de traitement. Je me sens plus libre dans mes pensées et moins anesthésiée, mais les pensées intrusives et négatives sont revenues. Je pleure souvent et fais des crises de panique. Je dois me forcer à sortir pour mes rendez-vous, et

je me bats tous les jours contre l'envie de rester enfermée chez moi avec mes idées noires. Ce que je peux vous conseiller, c'est de parler. Si quelque chose ne va pas, si certains passages de cet article vous parlent, confiez-vous à quelqu'un. Faites-vous aider au plus vite. Prenez soin de vous et de votre santé, qu'elle soit physique ou mentale. "

Emilie Tireau

BON À SAVOIR

FIL SANTÉ JEUNES
destiné aux jeunes
de 12 à 25 ans

Numéro d'aide anonyme
accessible tous les jours
de 9:00 à 23:00
0 800 235 236

NIGHTLINE
service nocturne d'écoute
confidentiel et anonyme tenu par
des étudiants et étudiantes formés
à l'écoute active
21:00 à 02:20
03 74 21 11 11
(numéro pour les étudiants du
Nord-Pas-de-Calais)



Grand format

Itinéraire d'une Gen Z engagée : Clémence Accou en mission en Italie

Clémence Accou, 21 ans est actuellement en mission de volontariat à Matera, dans le sud de l'Italie pour une durée de 9 mois, dans le cadre d'un Corps Européen de Solidarité. Après une licence, Clémence a choisi de prendre une pause entre ses études et son futur master, pour vivre une expérience enrichissante à l'étranger pour "découvrir, grandir et s'épanouir autrement."

Quelles sont les missions que tu accomplies durant ton volontariat ? Et parmi celles-ci, quelles sont celles qui te passionnent le plus ?

Je travaille principalement comme assistante professeur de français, en aidant à la prononciation et en animant des activités ludiques. Ensuite, je suis aussi impliquée dans un centre de jeunesse, où je gère un podcast. Ce projet me prend beaucoup de temps, mais c'est vraiment enrichissant de pouvoir interviewer des volontaires et partager leurs expériences. En parallèle, je m'occupe de la gestion des réseaux sociaux pour l'association.

Est-ce que tu dirais que ton corps Européen de Solidarité t'a permis de développer des compétences pour la suite de ton parcours ?

Oui, la langue déjà. C'est évident. Même si l'italien reste un travail en cours, l'anglais m'aide beaucoup.

C'est un atout énorme, surtout dans mon projet professionnel futur. D'ailleurs, je m'intéresse beaucoup à l'hôtellerie et au tourisme, des secteurs où la maîtrise des langues est essentielle. Mais ce n'est pas tout, j'ai aussi développé des compétences pratiques avec le podcast. En fait, je gère tout de A à Z : de l'interview à la publication sur les réseaux sociaux. Ça me permet de renforcer mes capacités organisationnelles et créatives, des compétences qui vont clairement m'être utiles dans mon avenir.

En tant que volontaire dans un centre de jeunesse, quelles sont les valeurs que tu essaies de transmettre aux jeunes avec qui tu travailles ?

Je dirais que la joie, la positivité et l'écoute sont au cœur de ce que je veux transmettre. Je suis quelqu'un d'optimiste, et j'essaie de leur montrer qu'il est important de voir le côté positif des choses,

même quand les situations sont compliquées. Je pense que c'est important d'apprendre dans une ambiance détendue, mais sérieuse. Ces jeunes ont beaucoup de potentiel, et je veux les encourager à s'exprimer, à être eux-mêmes et à croire en leurs capacités.

Clémence Accou



Comment tu vois ton rôle dans la construction d'un avenir plus créatif et inclusif ?

Je pense qu'il est difficile de voir l'impact qu'on peut avoir quand on est à l'intérieur du processus. Mais je me rends compte qu'à travers mes actions, mes projets et mon implication, je participe à créer des connexions, à faire grandir la solidarité et à ouvrir de nouvelles perspectives. C'est un petit pas, mais je crois qu'on est nombreux à contribuer, chacun à notre échelle.

Vois-tu donc cela comme un moyen de changer la vision que les jeunes peuvent avoir de la solidarité et de la culture ?

Oui, c'est exactement ça. Tu sais, le bénévolat ou le volontariat, ce n'est pas forcément bien "payé", mais l'expérience humaine qu'on en tire, la découverte d'autres cultures, ça n'a pas de prix. C'est d'une richesse incroyable. C'est une façon de grandir et de voir le monde différemment. Et quand je parle de solidarité, je pense à cette notion de partage. Ce n'est pas une question de salaire, mais de vivre des expériences authentiques avec les autres, de s'enrichir mutuellement. C'est une forme d'inclusivité qui passe par la culture et l'échange.

Penses-tu que ces expériences de volontariat devraient être davantage mises en avant pour les jeunes ?

Oui carrément ! Beaucoup de jeunes n'ont pas conscience que ces expériences de volontariat peuvent réellement les transformer, tout en leur offrant des opportunités professionnelles et personnelles incroyables. Certes, il y a une part de responsabilité des jeunes à se mobiliser, mais il faudrait peut-être davantage de soutien, de communication et d'exemples concrets pour les encourager à sauter le pas. C'est vraiment un terrain de croissance pour eux. Perso, c'est grâce à une amie que j'ai découvert ce programme, avant de me rendre à la Mission Locale Lille Avenir.

Et si tu te projettes, où te vois-tu dans 5 ans ?

Je me vois toujours dans un rôle où je peux voyager et travailler à l'international. Peut-être à la mer, d'ailleurs, c'est un endroit qui me parle. En même temps, je voudrais avoir un métier qui soit en phase avec mes valeurs écologiques, et même si je ne suis pas "une grande écolo", je suis contre l'idée de voyager juste pour le plaisir sans conscience. Donc, ça me guidera dans mon choix de travail et d'endroit où je m'installe. L'idée, c'est de

trouver un équilibre entre ma carrière, mon épanouissement personnel et mes convictions. Et peut-être vivre dans un endroit qui me correspond plus, en me sentant bien avec ce que je fais.

Quel message aimerais-tu partager avec les jeunes de notre génération, ceux qui sont un peu perdus ou indécis sur leur avenir ?

Je dirais que, déjà, il y a énormément de possibilités. Parfois, on pense qu'on connaît tout, mais en réalité, on ne sait pas tout. Il y a plein de structures, d'organisations, d'opportunités qu'on ne connaît pas encore. Si tu cherches, tu finiras par trouver ce qui te correspond. Il suffit d'ouvrir les yeux. Tout est à portée de main, il faut juste être prêt à les découvrir.

Norah Fanhan

Vous voulez vous engager en volontariat International ?

**Contactez le Service
Mobilité Internationale
de Lille Avenir**

03 20 14 85 50

international@lilleavenirs.fr



Entrepreneuriat

De la rue à l'entrepreneuriat : le combat écologique de Kasoum Dindbongo

Parti de rien, en arrivant en France, Kasoum Dindbongo a connu la précarité avant de rebondir avec détermination. Aujourd'hui, à 25 ans, il met son engagement au service de l'écologie avec une entreprise de collecte de déchets à vélo.

Souriant, calme, mains posées sur ses genoux, il attend patiemment les questions. Kasoum Dindbongo est né au Burkina Faso et y a travaillé en tant qu'ouvrier agricole jusqu'à ses 15 ans, avant d'arriver en France. D'abord sans domicile, Kassoum reçut l'aide et l'accompagnement lui permettant d'accéder au statut d'étudiant et obtint une licence spécialisée dans l'efficacité énergétique et environnementale.

Aujourd'hui, à 25 ans, il a lancé son entreprise : Kasoum, Ensemble pour un monde plus vert !, un service innovant de collecte de déchets à vélo pour les entreprises, visant à réduire leur empreinte carbone.

Comment as-tu vécu tes 4 semaines en tant que SDF ?

C'était vraiment dur, en plus c'était pendant l'hiver... Il y avait une association qui s'appelle Ozanam, où on pouvait aller tous les matins prendre le petit déjeuner et se doucher. Le soir, on partait manger aux Restos du cœur et la nuit, on devait se débrouiller.

A l'issue de ces 4 semaines, qu'est-ce qu'il s'est passé ?

Il y a un jour, j'étais dehors, vers minuit, j'étais du côté de la rue Massena, et il y avait un jeune couple qui passait. Ils sont venus discuter avec moi et m'ont demandé si j'avais un endroit où dormir. J'ai dit

que je dormais dehors depuis un moment. Ils m'ont alors hébergé. Le lendemain, ils m'ont donné le petit déjeuner, leur numéro et leur adresse au cas où je ne trouverais pas d'endroit où dormir. J'ai fait ça pendant trois jours.

Tu es toujours en contact avec eux ?

Oui, totalement. Avec l'aide de leurs parents, j'ai fait des démarches pour trouver un foyer. J'ai fait des tests pour voir si je pouvais aller à l'école et ils m'ont dit que je pouvais faire le CAP. J'ai fait un examen libre pour passer mon brevet et après le bac, le BTS et enfin la licence.

Photos Regards Jeunes



Qu'est-ce qui t'a motivé à continuer les études ?

En tant qu'étranger, l'éducation était pour moi une porte d'entrée vers un avenir meilleur. J'ai compris très vite que les diplômes me donneraient plus d'opportunités pour m'intégrer et construire mon projet.

Kasoum nous rappelle l'importance des personnes qui l'ont soutenu tout au long de ses études car les débuts ont été difficiles. La barrière de la langue mais aussi de l'écriture furent des obstacles non négligeables mais surmontables grâce à son entourage mais aussi sa volonté.

D'où t'es venu l'idée de créer Kasoum Ensemble pour un monde plus vert ?

Au départ, j'avais lancé un service de livraison pour les personnes à mobilité réduite. Mais la demande étant limitée, j'ai élargi mon offre en proposant aussi la collecte de déchets pour les commerçants et les habitants, toujours en restant sur un mode de transport écologique.

Et en parlant de difficulté, quels sont les défis principaux que tu rencontres pour mettre en œuvre ton projet ?

Dans un premier temps mon projet est d'assurer la livraison et l'enlèvement des déchets vers un point de collecte. Le plus grand défi, c'est de gagner la confiance des grandes entreprises. Elles ont souvent des exigences logistiques importantes, comme la nécessité d'un entrepôt. Trouver des solutions adaptées

tout en restant compétitif est un vrai défi quand on démarre.

Tu as lancé le projet en début 2024 avec l'aide de la Mission Locale, aujourd'hui, où en est le projet ?

J'ai six partenaires avec qui je collabore régulièrement. Je préfère parler de partenariat, car nous travaillons ensemble dans une logique de co-construction plutôt qu'une simple relation client-prestataire.

Pour le moment, Kasoum gère son entreprise uniquement avec un vélo démontable et équipé d'une remorque. Selon les demandes, il s'adapte à ses clients qui sont exclusivement des entreprises. En attendant de pouvoir embaucher, il gère seul la collecte des déchets.

Et quels conseils tu donnerais à des jeunes entrepreneurs de la génération Z notamment, qui voudraient se lancer dans des projets similaires ?

En fait, l'entrepreneuriat c'est un monde qui demande de la patience, de la persévérance et de la résilience, si tu ne l'as pas, tu n'y arrives pas. Ça prend du temps. Ça fait un an et je n'ai pas encore atteint mes objectifs. Il faut avoir aussi confiance en

soi. Il faut fixer une vision et des objectifs. Il ne faut pas s'arrêter là.

Et si tu pouvais parler à ton toi de 13 ans, qu'est-ce que tu lui dirais ?

De toute façon, depuis tout petit, il faut être conscient que rien n'est facile. Quand tu décides de faire quelque chose, il faut y aller, il faut se donner des moyens, et accepter les choses.

Selon toi, quels sont les défis spécifiques auxquels la génération Z est confrontée aujourd'hui ?

Avec les réseaux sociaux, on est trop renfermés.

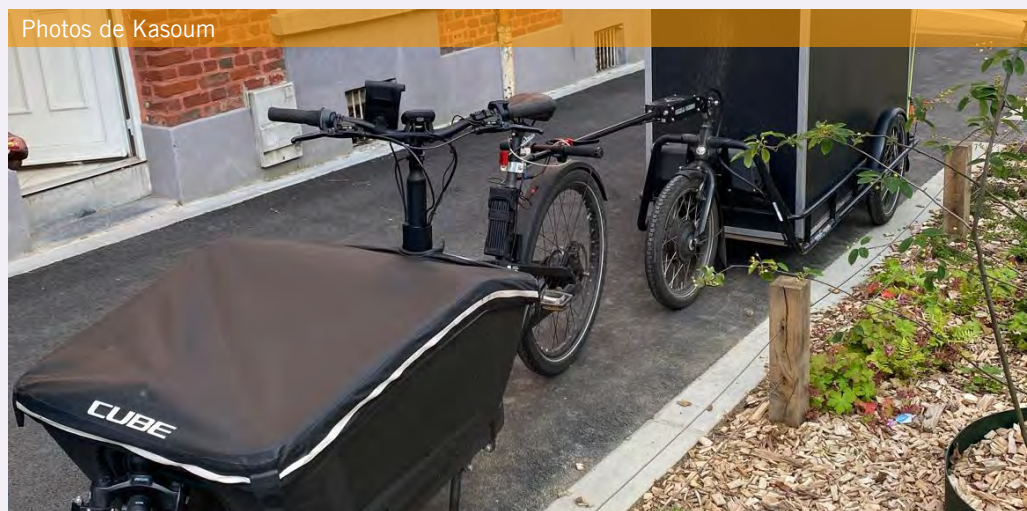
Il y a moins de contact physique avec les autres. Moi je trouve aussi que vous êtes très intelligents mais vous n'exploitez pas assez votre potentiel.

Quel message tu aimerais transmettre aux jeunes qui traversent des périodes difficiles et qui pensent qu'ils ne peuvent pas réussir ?

Tout le monde peut réussir, c'est le même combat pour tout le monde. Il faut se faire confiance et s'aimer soi-même.

Louise Duhamel et
Norah Fanhan

Photos de Kasoum



Portrait

Natacha Varez Herblot invente les SAM

À 28 ans, Natacha s'impose dans le domaine du care design dédié au bien-être des personnes en situation de handicap. Fondatrice de Natoudou, elle conçoit des objets sensoriels innovants, alliant accessibilité et modularité.

Un déclic

Issue d'une formation en design produit, Natacha s'intéresse d'abord à l'habillement adapté aux personnes en situation de handicap. Mais, elle se heurte rapidement aux contraintes du sur-mesure. Pendant le confinement, elle découvre les mémoires de psychomotriciennes et prend conscience du rôle essentiel de la sensorialité et du toucher dans le bien-être des personnes présentant des troubles moteurs ou cognitifs. C'est là qu'émerge son projet : concevoir un nouvel outil sensoriel adapté aux besoins des professionnels de santé et des personnes qu'ils accompagnent. Ainsi naissent les SAM (Sensoriel, Apaisant, Modulable), des carrés textiles aux textures variées qui s'assemblent pour offrir une stimulation sensorielle personnalisée. Testés sur le terrain, ces objets rencontrent un succès immédiat auprès des professionnels du soin, convainquant Natacha de se lancer dans l'entrepreneuriat.

S'adapter et avancer

Lancer une entreprise dans un domaine innovant n'est pas une tâche aisée. Accompagnée par la Mission Locale et plusieurs programmes d'aide à l'entrepreneuriat, Natacha affine son projet et remporte plusieurs concours, lui permettant de lever des fonds. Malgré tout, la production des SAM se heurte à des difficultés techniques : le tissu initial ne répond pas aux normes d'inflammabilité, entraînant un changement de matériaux et un surcoût inattendu. "L'entrepreneuriat, c'est une aventure longue et semée d'imprévus. J'ai dû apprendre à persévérer", confie-t-elle. Face aux contraintes de fabrication, elle décide temporairement de se concentrer sur une version plus compacte : les mini-SAM, destinés à un public plus large, incluant les personnes anxieuses et les enfants en éveil sensoriel.

Un engagement fort

Au-delà de la vente de ses produits, Natacha anime aussi des ateliers sensoriels, utilisant ses créations pour sensibiliser et

accompagner des publics variés : crèches, EHPAD, structures spécialisées... Son ambition ne s'arrête pas là. Passionnée par la transmission, elle envisage de proposer des webinaires, des conférences et, à terme, d'enseigner dans le domaine du care design. "Je veux rendre le monde plus doux, plus inclusif. Chaque projet, chaque innovation est une manière d'investir dans un avenir plus serein", explique-t-elle avec conviction.

S'écouter et fonder

Interrogée sur les conseils qu'elle donnerait aux jeunes souhaitant se lancer, Natacha insiste sur l'importance de l'entourage et de l'expérimentation. "Il faut parler de son projet, s'entourer des bonnes personnes et surtout, ne pas avoir peur de tester des choses concrètes rapidement", conseille-t-elle. Aujourd'hui, Natacha continue de développer son entreprise, toujours avec cette même énergie tournée vers l'humain. Entre persévérance et adaptabilité, elle incarne une nouvelle génération d'entrepreneurs engagés, pour qui le succès ne se mesure pas uniquement en chiffres, mais aussi en impact social et en bien-être partagé.

Alexandros Durand,
Adèle Simon, Norah Fanhan



natoudou.sensoriel

Mallory Trehin : oser la reconversion

Mallory Trehin, 25 ans, est actuellement en alternance en tant que chargée de communication à la Ville de Lille. En 2017, après son bac, elle décide de réaliser des études de théâtre à Paris. Pendant un an, elle a su concilier études et restauration. De retour à Lille, Mallory réalise un service civique à la mairie de quartier de Moulins et c'est le déclic qui lui permet de se réorienter et de trouver sa voie dans le secteur de la communication.

De l'animation à la com: une révélation

En 2017, Mallory s'installe en région parisienne pour réaliser des études de théâtre à la Sorbonne. Elle nous confie : " Il fallait qu'on aille voir des pièces de théâtre à 160 euros et c'était obligatoire... et même si on avait des réductions, c'était compliqué et vu que je ne travaillais pas à l'époque et que mes parents n'avaient pas trop les moyens de m'aider... " C'est cette situation qui a poussé Mallory à prendre un job en restauration en même temps que ses études. Puis elle les a finalement arrêtés, pour continuer à travailler uniquement en restauration pendant cinq ans. Après la période du Covid, elle décide de retourner à Lille, où elle s'oriente vers le service civique grâce à l'accompagnement de la Mission Locale. Elle le réalise dans l'animation à la mairie de quartier de Moulins, avec l'objectif de se tourner vers l'événementiel, un secteur qui l'attirait. "Le service civique, pour moi, ça a été une espèce de test, un tremplin" confie Mallory. Elle ajoute : "Le service civique, ça m'a aidée pour passer des normes de restauration à des normes un peu plus bureaux." Mallory a

d'abord été amenée à participer à l'animation avant de se voir confier la communication des événements de la mairie. Cela a révélé son goût pour la création et la gestion de projets. C'est là que tout s'éclaire pour elle, Mallory découvre une facette qu'elle n'avait pas envisagée auparavant, la communication.

De l'expérience à l'opportunité

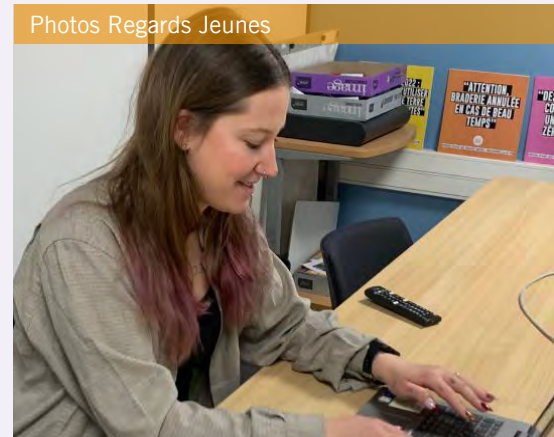
Après son expérience à la mairie de quartier où Mallory a eu accès à un vaste réseau d'employés municipaux, cela l'a encouragée à postuler à une alternance à la Ville de Lille. " J'ai postulé au culot ", raconte-t-elle avec un sourire. Cette audace a payé, elle décroche une alternance en communication à la mairie de Lille. Dans son nouveau rôle, Mallory coordonne les demandes de communication, de la création de flyers à la gestion de publications sur les réseaux sociaux. " C'est un métier que j'aime vraiment, car il me permet d'organiser des projets et de voir leur aboutissement ", précise-t-elle.

Changer de voie: une chance, pas un échec

Pour Mallory, la réorientation professionnelle est une tendance croissante, notamment chez la Gen Z. " Il est primordial de ne pas se forcer à suivre une voie par défaut, mais plutôt de chercher à s'épanouir dans une activité qui nous motive vraiment. " Le service civique (qui fête d'ailleurs cette année ses 15 ans !), dans ce contexte représente une occasion idéale d'explorer, de tester de nouveaux domaines et de trouver sa voie. Il a été pour Mallory un véritable déclencheur pour faire le lien entre ses compétences passées et ses ambitions futures. Aujourd'hui, Mallory se projette dans un avenir où elle continuerait à se perfectionner dans le domaine de la communication. En réorientant son parcours, Mallory prouve que prendre des risques et s'ouvrir à de nouvelles expériences peut mener à des découvertes et à des réussites inattendues.

Léa Dancoisne

Photos Regards Jeunes



Le paradoxe du téléphone chez la Gen Z

Autrefois, le téléphone avait un certain charme, comme dans *Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain*, où seules les voix comptaient. Aujourd'hui, décrocher devient un défi : un quart des 18-34 ans évitent les appels, un phénomène appelé téléphonophobie, qui touche surtout la génération Z. Pourquoi cette peur du téléphone ?

La téléphonophobie, ou peur irrationnelle ou anxiété intense qui entrave la capacité de passer des appels téléphoniques, est un terme qui a émergé en 2019. Elle peut être considérée comme une phobie sociale. Alors que la plupart l'associe à une forme de timidité, d'autres y voient un phénomène social généralisé notamment chez la génération Z. Pourtant, on connaît la fameuse phrase qui dit que la Gen Z est hyperconnectée, que sa vie justement se résume à celle sur les réseaux sociaux et le petit écran. Cliché ou stéréotype ?

Peu importe la vérité, la question pose un paradoxe : comment le smartphone, ce compagnon de toujours, indissociable de la génération Z, devient-il une menace dès que la sonnerie se fait entendre ? Si cela peut paraître absurde aux yeux de certains, une explication se trouve dans un seul mot : l'anxiété. Une enquête de Deloitte menée en 2022 rapporte que les niveaux de stress et d'anxiété sont élevés chez les membres de la Gen Z, notamment chez les femmes.

Cette enquête sur la génération Z et les millenials (la génération précédente) révèle que, si le stress et l'anxiété touchent les deux générations, ils sont plus élevés chez les membres de la Gen Z. " 56 % des 12-28 ans ressentent un sentiment de stress ou de solitude en France. Ils sont autant aux États-Unis, 60 % en Chine et 62 % au Brésil. Quel que soit le pays, la Gen Z présente des scores d'anxiété homogènes et supérieurs à ceux des autres générations ", d'après l'IPSOS.

©Pexel



Charlotte, étudiante de 18 ans témoigne :

" [On a] peur de ne pas bien s'exprimer, de ne pas trouver les mots, de faire de trop longs silences parce qu'on ne sait pas quoi dire. Contrairement à la réalité, où l'on peut bouger et "jouer" avec son corps, [avoir] des mimiques faciales. Parce qu'au téléphone, on ne voit pas non plus l'expression faciale de l'interlocuteur, c'est stressant. On ne peut pas deviner ce qu'il pense. "

L'absence de visage ferait office d'une absence de contrôle sur notre interlocuteur, alors pourrait-il peut-être se moquer plus facilement. Bien

que ce soit peu probable, le doute suffit à paralyser. La vie de l'individu n'est en aucun cas menacée ici, c'est plutôt son estime de soi, impactée sans cesse par l'avis, réel ou supposé, d'autrui. Une génération qui a peur de s'exposer ? Peur de l'autre ? De s'exprimer face à l'autre ? Ou plutôt de s'exprimer cachée de l'autre ? Les paradoxes sont multiples et on peut se demander pourquoi la peur du téléphone est un exemple si éloquent pour parler de la génération Z.

Louise Duhamel

Réseaux sociaux et santé mentale

Depuis mes 14 ans, les réseaux sociaux rythment mon quotidien. Si Instagram m'inspire parfois, il génère aussi une anxiété grandissante. Entre gratification immédiate et addiction, ces plateformes ont un impact bien plus profond sur notre bien-être mental et physique, comme l'illustre l'exemple de TikTok.

J'avais environ 14 ans quand j'ai ouvert mon compte Instagram. Une décennie plus tard, je continue d'ouvrir l'application religieusement, chaque jour. Je regarde la vie intime, le succès et les sourires de connaissances ou de parfaits inconnus. Une vie mise en scène qui donne envie et pousse sans arrêt à la comparaison. Parfois, cela m'inspire, me motive, m'apprend des choses, parfois, cela m'angoisse. Étant déjà une personne anxieuse ; ouvrir Instagram ou un autre réseau social revient parfois à jeter de l'huile sur le feu. Cela peut sembler incompréhensible pour certains, pourtant la rapidité et la quantité de contenus, tous très différents et juxtaposés sans logique apparente, brouillent mon cerveau. Pourtant, j'y retourne, à cause de la dopamine que cela génère. Car si certains l'ignorent encore, lorsque nous passons des heures à scroller sans pouvoir nous arrêter, comme pris dans un tourbillon, c'est bien parce que ces applications jouent sur notre hormone du plaisir.

Les réseaux sociaux offrent de la gratification immédiate. Ils répondent à notre besoin biologique d'être connectés aux autres. Lorsque nous recevons des notifications, des likes,

des messages, cela active le système de récompense dans notre cerveau. Ce système de récompense libère des neurotransmetteurs tels que la dopamine, qui nous procure un sentiment de bien-être et de confort. On devient alors addict sans même s'en rendre compte. C'est pour cela qu'on y retourne sans arrêt et plusieurs heures par jour.

Notons également les effets néfastes sur la santé physique (mauvaise posture, fatigue, sédentarité). Je n'ose imaginer tout ce que cela a provoqué sur ma santé mentale, en plus de mon anxiété. Dès que j'ouvrais une application, une idée me traversait l'esprit : un millier de personnes le font mieux que moi, alors à quoi bon essayer ? Avec du recul, ce constat est terrible. Et je n'ose imaginer ce que les plus jeunes, en pleine construction, ressentent.

Selon les chiffres recueillis par l'association 3-6-9-12, les 13-17 ans passent 3 heures par jour en moyenne devant un écran. S'installent alors décrochage scolaire, perte d'envie, arrêt d'activités, troubles alimentaires et sédentarité. Ces comportements ne sont évidemment pas sans risques. Les pédiatres relatent plusieurs troubles du comportement et de

l'apprentissage. Beaucoup ne peuvent plus regarder de films ou de séries si ce n'est pas en accéléré (x2). On ne prend plus le temps. On veut tout, tout de suite.

Je relate mon expérience très négative depuis le début de cet article, mais comme tout dans la vie, c'est une question d'équilibre. Les réseaux sociaux ont quand même leur lot de positif quand on sait bien les utiliser et que l'on arrive à ne pas oublier la vraie vie. Ils m'ont par ailleurs (et paradoxalement) permis de mieux comprendre l'anxiété. Ce sont des viviers de connaissances et de créativité. Des outils qui lient aux autres. Je suis la première à être ravie de voir sur mon feed d'actualité qu'un événement musical, une projection ou autre va avoir lieu et je ne l'aurais peut-être pas vu sans les réseaux. Il y a forcément du bon aux réseaux. Mais nous devons apprendre à mieux les utiliser pour notre bien-être psychologique, physique et social.

Agathe Forget



Influence de la musique sur les émotions

La musique, en tant que forme d'expression universelle, exerce une influence profonde sur nos émotions. Récemment, l'intérêt des scientifiques s'est intensifié autour de son usage comme outil thérapeutique.

Les mécanismes neurobiologiques de la musique

Selon une étude de 2019 publiée dans le *Journal of Affective Disorders*, la musique a la capacité de moduler les réponses émotionnelles et physiologiques des individus, suggérant qu'elle pourrait être utilisée comme un moyen de traitement complémentaire contre la dépression (Fancourt)*. Ce phénomène réside dans la capacité de la musique à induire des modifications neurobiologiques, en activant des régions cérébrales associées à la gestion des émotions et à la motivation. L'impact de la musique sur les émotions est en partie expliqué par son influence sur plusieurs systèmes cérébraux, notamment ceux liés à la récompense et à l'activation émotionnelle.

Les travaux de Salimpoor* ont montré que l'écoute de musique agréable active le système dopaminergique, un réseau associé à la sensation de plaisir et à la récompense. Cette activation est comparable à celle générée par des stimuli agréables comme la nourriture ou les relations sociales. En d'autres termes, la musique peut induire des états de bien-

être en favorisant la libération de neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, essentiels pour la régulation de l'humeur. Dans un contexte de dépression, ce mécanisme peut être particulièrement pertinent. En effet, ce trouble est souvent caractérisé par un dysfonctionnement du système de récompense, où l'incapacité à ressentir du plaisir (anhédonie) joue un rôle central dans les symptômes. Des études ont suggéré que l'écoute de musique pourrait aider à rétablir une forme de réactivité émotionnelle et d'équilibre dans ce système. Selon une revue de 2020*, des interventions musicales telles que la musicothérapie et l'écoute de musique ciblée peuvent avoir des effets significatifs dans la réduction des symptômes dépressifs.

La musique comme outil de régulation émotionnelle

Outre ses effets biologiques, la musique permet de réguler les émotions de manière cognitive et psychologique. Le phénomène de catharsis, ou libération émotionnelle à travers l'expression musicale, est un exemple classique de ce processus. En écoutant des

morceaux qui résonnent avec leur état émotionnel, les individus peuvent ressentir une forme de validation ou de soulagement. Cela peut en l'occurrence aider à extérioriser des émotions refoulées, souvent présentes dans les troubles de l'humeur tels que la dépression. Une étude menée par Thoma* a révélé que l'écoute de musique pendant 30 minutes pouvait significativement améliorer l'humeur des participants et réduire les niveaux de stress perçus. Les chercheurs ont observé des changements physiologiques, comme une diminution du cortisol, l'hormone du stress, et une réduction des symptômes anxieux et dépressifs. Ces résultats soutiennent l'idée que la musique peut être utilisée comme un moyen de régulation émotionnelle, ce qui peut être particulièrement utile pour les personnes souffrant de dépression, qui ont souvent du mal à gérer leurs émotions négatives.

La musicothérapie une approche thérapeutique prometteuse

La musicothérapie, qui combine l'écoute, la création et l'interprétation musicale, s'est affirmée comme un traitement complémentaire efficace contre

la dépression. Elle se base sur l'idée que la musique peut favoriser l'expression émotionnelle, améliorer l'estime de soi et réduire les symptômes dépressifs. Une étude publiée en 2020 dans le *Journal of Music Therapy* a révélé que les patients souffrant de dépression majeure qui participaient à des séances de musicothérapie en groupe montraient des améliorations significatives de leur humeur et de leur bien-être (Maratos)*. Les thérapeutes utilisent la musique pour aider les patients à exprimer des sentiments qui sont souvent difficiles à verbaliser. De plus, la création musicale, qu'il s'agisse de jouer d'un instrument ou de chanter, peut aider à restaurer un sentiment de contrôle et de compétence, des éléments cruciaux pour la gestion de la dépression.

Limites et perspectives

Bien que les effets de la musique sur les émotions et la dépression soient prometteurs, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents et identifier les modalités les plus efficaces pour chaque individu. Par exemple, il reste à déterminer quel type de musique est le plus efficace dans le traitement de la dépression, car les préférences musicales varient considérablement d'une personne à l'autre. En outre, des études longitudinales sont nécessaires pour évaluer l'efficacité à long terme de la musicothérapie comme traitement contre la dépression. La musique est un puissant modulateur des émotions humaines et ses effets

thérapeutiques dans la gestion de la dépression deviennent de plus en plus évidents. Les découvertes scientifiques soulignent l'importance de la musique non seulement pour ses bienfaits émotionnels immédiats, mais aussi pour son potentiel à influencer positivement la neurobiologie du cerveau. Si la musique ne remplace pas les traitements médicaux traditionnels, elle constitue un complément précieux dans le cadre de la gestion de la dépression et de la régulation émotionnelle. De nouvelles recherches, axées sur des protocoles personnalisés et adaptés, pourraient ouvrir la voie à des thérapies innovantes intégrant la musique dans le soin psychologique.

Pauline Vandezante

© Celia Jacobs



Toutes les références citées

- Fancourt, D., Ockelford, A., & Belai, D. (2019). The impact of music interventions on mood in depression: A meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, 242, 1-10.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Bronnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), 1-12.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. **Nature Neuroscience**, 14(2), 257-262.
- Bradt, J., Dileo, C., & Potvin, N. (2020). Music interventions for mechanically ventilated patients. **Cochrane Database of Systematic Reviews**.
- Maratos, A., Crawford, M., & Procter, S. (2020). Music therapy for depression: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Music Therapy**, 57(3), 239-266.

A vos Plumes

Coup de soleil
avant Bruxelles

L'été trop chaud
 Celui où je me cachais dans notre frisson
 Sous l'ennui
 Nos souvenirs n'ont plus le même goût
 J pardonne mal
 Avec ma colère sur l'épaule
 Tes mains comme collier
 Et ton regard plein de plaies
 Mes larmes dans tes mains
 Plus de nouvelles
 J'veux quand même porter ta peine
 J'suis au bord de ma tête
 J'suis devant chez toi
 Avec mes regrets,
 j'les laisse glisser
 jusqu'à ta porte
 C'est l'hiver
 Dans la ville qui m'a tout enlevé

Clara Quinonero



Slam asexualité



Je suis asexuelle
 Je ne suis pas attirée par la plus belle
 Mais par un coeur et un esprit que je
 dévore avec tendresse
 Je préfère quelques langages des mains
 Qu'une paire de seins
 Absence de libido
 Je paraîs folle aux yeux des autres
 Je ne le fais pas exprès
 Mais c'est ainsi qu'est ma sexualité
 Mon amour se traduit par des attentions
 Par des actions
 Beaucoup de réflexion
 Mais jamais faire l'amour au sens propre
 Car si je me force, j'en perds mon amour
 propre

Loïs Benaouda

Nos sommets

Pour toi j'achète la mer
j'arrête la ville
Rappelle moi et
je t'achète la ville
Ton dos sous le soleil
Ma peau pleine de nos sommeils
nos moments transparent et j'imagine
dans une chambre au sommet
j'viderais mes lèvres pleines de non dits
tu peux les garder au coin des yeux
Même si ça pue le saccage
et que je grandis le regret
Tu pourras boire mes larmes, je le sais
Tu peux me laisser dormir sur mon passé
dans le ventre
T'a plus de pitié
c'est bien ce que je veux
C'est tout ce que j'attendais
J'ai que toi dans la poitrine tu sais
comme quand tu penses qu'à elle

qu'à celle
qui te rend seul
J'fais que me souvenir de ces jours fous
Et des frissons
bientôt le retour de l'été
sans ce goût

Clara Quinonero



Illustration ©Carla Vecchio

La solitude



Illustration ©Widad El Adli

Elle m'enlace me fait des grimaces
Je m'endors avec mes angoisses
Depuis des années pas de vie sociale
Petit à petit j'ai perdu ma place
Elle me laisse aucun espace
Quelle audace, j'en fait des slams
Un petit texte par-là, et hop je me sens
badasse
Elle a absorbé toute mon énergie
Je suis fatiguée, mais je souris
J'ai des rêves mais qui ne sont pas aboutis
Elle me freine, je suis abasourdi
Mais mon monde, ma bulle je veux bâtir
Même si elle ne veut que me nuire
Je sais que le courage va venir
Et m'aider sur ce navire
Je finirais par le créer,
Cet empire.

Loïs Benaouda

Le saviez-vous ?

La gare Lille Flandres : une gare au front parisien

La gare Lille Flandres telle qu'on la connaît aujourd'hui ne s'est pas toujours trouvée à Lille, étonnant, non ? En effet, avant de devenir lilloise, la façade de la gare était parisienne.

Retournons en 1845 à Paris où Léonce Reynaud, architecte français crée la façade d'une nouvelle gare qui a pour but de relier la capitale française à Lille.

Dans les années 1860 avec l'essor du train, l'embarcadere de Paris devient trop petit. Des rénovations s'imposent, une nouvelle façade est imaginée

et un nouveau nom lui est donné la GARE DU NORD.

Mais on ne détruit pas l'ancienne façade pour autant ! Elle sera démontée, conservée et réutilisée par l'architecte Sidney Dunnet pour la gare Lille Flandres après quelques modifications dont l'ajout d'un étage et d'un fronton à horloge. Ainsi en 1867, la gare Lille Flandres telle qu'on la connaît entre en service.

Adèle Simon



La Gare

Archive de la MEL de Lille

Regards Jeunes



Un Journal | une TV

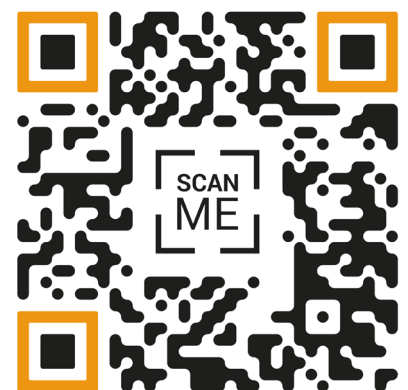
Rejoins Rédac' Jeunes,
le collectif de rédaction

Tu as les idées on a le matos.

Écrire, filmer, réaliser, monter, illustrer,
interviewer... **Rejoins-nous >>**

03 20 14 85 50 | regardsjeunes@lilleavenirs.fr

www.missionlocale-lille.fr/regards-jeunes



missionlocale-lille.fr

Regards Jeunes est soutenu par la **Fondation orange**

Périodique de la Mission Locale Lille Avenir | 5 bd du M^{al} Vaillant
- Lille | 03 20 14 85 50 - ml.lille@lilleavenirs.fr
Directrice de publication : Karine BUGEJA
Responsable de rédaction : Anne VANPEENE
Rédactrice en chef & maquette : Norah FANHAN
Impression | rapid-flyer.com
N°ISSN | 2801-1996

