

Dans l'ombre du silence

**Journal d'une adolescente
victime d'intimidation**

Alicia Pelletier



Dans l'ombre du silence

Journal d'une adolescente victime d'intimidation

Alicia Pelletier

Dans l'ombre du silence

Journal d'une adolescente victime d'intimidation



Presses de
l'Université Laval

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année du Conseil des Arts du Canada et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Mise en page : In Situ

Maquette de couverture : Laurie Patry

Photographie de la couverture : Alicia Pelletier

© Presses de l'Université Laval. Tous droits réservés.

Dépôt légal 1^{er} trimestre 2014

ISBN : 978-2-7637-2217-7

PDF : 9782763722184

Les Presses de l'Université Laval

www.pulaval.com

Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite des Presses de l'Université Laval.

Table des matières

Le journal de Rose	3
Première partie	5
Deuxième partie	15
Troisième partie.....	29
Quatrième partie	47
La lettre de Rose.....	59
Les larmes d'Annabelle	69
Ressources utiles	75
Remerciements	77

*Dire d'une fille qu'elle est grosse
ne vous amincira pas pour autant.*

*Dire d'une autre fille qu'elle est stupide
ne vous rendra pas plus intelligente non
plus.*

Cady Heron

Le journal de Rose

Première partie

J'ai toujours cru que rien n'arrivait pour rien et que, dans la vie, on méritait ce qu'on obtenait, les bonnes comme les mauvaises choses. Pourtant, cette fois-ci je n'ai rien vu venir... et surtout, je n'aurais jamais pensé que tout irait si loin.

Tout a commencé il y a près de cinq ans, sans toutefois que je sache pourquoi. Ce moment-là, je l'avais appréhendé longuement : ma première journée au secondaire. Plus l'été approchait de sa fin, plus je ressentais un mélange d'excitation, d'impatience, de peur et de stress d'entrer, à mon tour, dans ce monde inconnu. Cet endroit dont tous les grands parlaient et que tous les jeunes attendaient de fréquenter avec une fébrilité inexplicable, l'ultime étape qui mettrait officiellement l'enfance derrière nous. Néanmoins, ce que je craignais par-dessus tout était de me retrouver seule face

à tant de nouveauté car je savais que tous mes amis se disperseraient à travers les écoles de la région. Une des rares certitudes dont je disposais était Annabelle. Elle serait mon unique amie dans ce nouvel établissement, cette amie avec qui j'avais tout vécu dans mon enfance et la seule aux côtés de qui j'avais envie d'affronter cette épreuve.

Le premier matin, je partis vers l'école avec une certaine angoisse que je dissimulais assez bien en apparence mais qui me comprimait de l'intérieur. J'allais enfin connaître l'univers du secondaire ! La première chose qui me frappa à mon arrivée fut l'immensité de cet endroit, mais plus particulièrement la quantité impressionnante d'élèves. Dès mon entrée, j'eus le souffle coupé par l'ambiance animée qui y régnait : vagues incessantes d'arrivées, exclamations de joie, discussions mouvementées, bousculades, bref ce qu'on pouvait prendre pour des retrouvailles fort attendues. Malgré la gaieté qui régnait autour de moi, je ne pouvais m'empêcher de paniquer à la vue de toute cette agitation. À ce moment précis, je regrettai le confort et la sécurité de mon

ancienne école que je connaissais comme le fond de ma poche.

Bousculée de tous les côtés à cause de ma petite taille, je tentai de me créer un passage à travers cette mer continue. Dès l'instant où j'aperçus Annabelle, un énorme soulagement effaça mon anxiété. Elle me gratifia d'un sourire lumineux et je sus à ce moment que je n'étais plus seule. Malgré le fait que nous étions toutes deux bien différentes, notre amitié durait depuis longtemps et Annabelle avait toujours été là pour moi. J'étais le genre de fille un peu plus discrète et timide, qui n'aimait pas s'imposer ni avoir trop d'attention. De son côté, elle était un peu influençable mais parlait beaucoup et se faisait aimer de tout le monde. Avec elle, je m'étais toujours sentie bien et sa présence dans cette école me réconfortait.

Ma déception fut donc énorme lorsque j'appris que nous allions passer l'année dans des classes séparées. Dans mes cours, je n'osais pas trop aborder les autres puisqu'ils ne semblaient pas vraiment faire attention à moi. Les journées avançaient et Annabelle et moi nous retrouvions entre chaque cours

et au dîner pour nous raconter nos impressions. Je lui parlais de mes craintes face à tout cet inconnu, de mes professeurs qui étaient tous très gentils mais exigeants, de l'ambiance que je trouvais bien différente de celle de mon ancienne école et de beaucoup d'autres choses. J'avais un peu de mal à m'adapter à cette nouvelle vie, mais je voyais qu'Annabelle s'y plaisait et qu'elle était dans son élément.

Les jours s'enchaînaient graduellement et j'apprivoisais tranquillement ce milieu étranger. Je rencontrais plusieurs personnes et je leur parlai quelques fois. Mon amie fit de même de son côté, si bien que nous nous retrouvions de moins en moins souvent entre les cours. Elle s'intégrait à merveille, alors que, pour ma part, je préférais attendre que les autres viennent vers moi. J'avais peur de ne pas avoir ma place et de ne pas être désirée par les groupes d'amis qui se connaissaient depuis plusieurs années. Même si tout au long de mon primaire j'avais eu beaucoup d'amis, arriver dans un endroit où tout le monde se connaissait déjà

et essayer de m'y intégrer représentait un immense défi.

*Au plus profond de moi j'ai envie de crier
De faire comprendre au monde entier
Que j'existe et que je suis là
Je veux prendre ma place
Et m'affirmer enfin pour une fois
Mais rien ne sort de ma bouche
Je reste muette sans savoir quoi faire
Et je reste cachée derrière mon masque
Sans que personne ne découvre enfin
Qui je suis.*

Les premières semaines, mes parents me questionnèrent tant qu'ils le purent sur mon entrée au secondaire. Leurs emplois respectifs les tenaient bien occupés et le peu de temps qui leur restait, ils l'utilisaient pour me dire quoi faire et pour tenter de contrôler l'infime partie de ma vie qui leur était encore accessible. Ils prenaient rarement le temps de me demander comment j'allais ou de s'intéresser à ce que je vivais. D'ailleurs, ils ne semblaient pas beaucoup se soucier de moi. Si au moins ils parvenaient à remarquer que j'avais uniquement

besoin de sentir qu'ils étaient là pour moi et que je pouvais me tourner vers eux si j'avais besoin d'aide...

« Comment tu trouves ta nouvelle école ? (...) Tu sais, Rose, il faut que tu travailles fort parce que le secondaire, c'est plus dur... (...) Tu t'es fait beaucoup de nouveaux amis ? »

Ces phrases furent à peu près les seules qui réussirent à sortir de leur bouche. Malgré tout, je savais bien qu'ils ne voulaient pas mal faire, mais notre relation était si peu profonde que je ne pouvais pas espérer plus de leur part. C'était comme s'ils avaient oublié que j'avais toujours besoin de leur présence, comme s'ils prenaient pour acquis que j'allais toujours bien ou comme s'ils croyaient que ma jeune vie ne méritait pas plus d'attention. Sans frère ni sœur, je n'avais que mes amis vers qui me tourner et parfois je me sentais seule.

J'appris peu à peu à apprécier le secondaire pour de multiples raisons qui m'avaient d'abord effrayée. J'aimais la liberté qu'on nous laissait, la vie qui y régnait, les professeurs changeant à chaque cours, et

surtout le fait de sentir que j'étais enfin grande. Mes résultats scolaires étaient très bons et lorsque j'avais de la misère à comprendre, je questionnais mes professeurs. Jour après jour, les liens d'amitié formés avec mes camarades se solidifiaient, mais jamais assez pour que je les considère comme de véritables amis. La seule et unique pour moi restait toujours Annabelle et j'attendais impatiemment nos dîners ensemble.

J'invitai souvent Annabelle chez moi et nous fîmes de nos soirées exactement ce qu'elles avaient été les années précédentes. Ces moments passés avec elle me permettaient de laisser aller tout le stress accumulé au cours des semaines. Même si en apparence j'avais l'air bien à l'école, il restait toujours au fond de moi une crainte constante de faire quelque chose de mal que les autres me reprocheraient. Pourtant, dès qu'Annabelle réussissait à me faire rire, tout ce qui pesait sur mon cœur s'envolait comme une feuille au vent.

C'est ainsi qu'une bonne partie de mon année scolaire se déroula. Je m'entendais bien avec plusieurs personnes de ma classe, mais jamais plus. Ainsi, lorsqu'un professeur annonçait un travail en équipe, je me retrouvais souvent seule ou avec les élèves dont l'équipe était incomplète. Personne n'envisageait de se mettre avec moi parce que même si j'étais une bonne élève, ils ne me percevaient pas comme une amie, mais plutôt comme une gentille petite fille dont on oublie souvent le nom et qui est toujours trop discrète. Je faisais ce que j'avais à faire sans m'en plaindre, mais au fond de moi je rêvais d'avoir des amis qui tenaient à moi autant qu'Annabelle. Je passais toujours mes heures de dîner avec elle et, au cours de l'année, quelques personnes se joignirent à nous, ses amis comme ceux qui se tenaient avec moi en classe. Malgré tout, je la trouvais de plus en plus distante et je sentais qu'elle faisait tout pour plaire aux filles populaires de sa classe, dont une prénommée Jessica.

Mes parents n'apprirent pas non plus à se soucier de moi, même qu'au fil du temps, leur intérêt diminua car il n'y avait

plus rien de nouveau dans ce que je vivais. Lentement, je me refermai sur moi-même et je passai de plus en plus de temps seule dans ma chambre à écouter de la musique pour essayer d'oublier. Je ne parlais pas beaucoup, j'avais de la difficulté à exprimer mes sentiments, cependant, cette année-là je découvris que l'écriture avait ses avantages. Je me mis à écrire pour moi-même, pour laisser sortir toutes les frustrations et les angoisses que personne n'était prêt à écouter et pour me libérer.

J'avance tranquillement en affrontant le vent,

Celui qui souffle contre moi.

Le chemin est difficile à traverser

Lorsqu'on est seule et isolée

Mais un petit pas à la fois

Je réussirai à affronter le temps.

Deuxième partie

Un an avait passé depuis mon entrée au secondaire. Le temps, les évènements, tout m'avait changée. J'avais moins peur de l'inconnu, mais je restais une jeune fille peu confiante à qui les gens ne portaient pas beaucoup attention. Ma relation avec ma famille n'avait toujours pas évolué et celle qui me liait à Annabelle ne changeait pas non plus. Nous nous voyions toujours autant, même en étant cette fois encore dans des classes séparées, mais contrairement à moi, elle voyait aussi ses nouveaux amis en dehors de l'école. Ceux avec qui j'avais fini par tisser des liens m'acceptaient finalement parmi eux, mais en leur présence je n'étais jamais totalement à l'aise, ni complètement moi-même. Je les suivais, sans plus, un peu comme leur ombre, car leurs conversations ne m'intéressaient pas. Je n'avais jamais envie

de parler et le silence restait la seule option dont je disposais.

En classe, je brisais mon silence uniquement pour poser des questions lorsque je ne comprenais pas. Les professeurs ne faisaient pas attention à ma discréction qu'ils percevaient comme une écoute attentive. Je travaillais fort pour garder mes bonnes notes et les élèves de ma classe avaient enfin compris qu'ils avaient intérêt à se mettre en équipe avec moi plutôt qu'avec d'autres. Je me mis donc à ne plus être la dernière choisie, ce que j'appréciais énormément.

Au début, chacun y mettait du sien et travaillait à part égale. Les mois passèrent, les travaux se multiplièrent et à chaque nouvel ouvrage, le partage des tâches était de moins en moins équitable. Pour que le travail se fasse, je devais consacrer des efforts supplémentaires, de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps. Même si cela me servait d'excuse pour m'exiler dans ma chambre presque tous les soirs, j'en venais à me demander si mes partenaires

se rendaient compte de tout ce que je faisais pour eux.

La situation ne cessa de se détériorer, si bien qu'un jour je me retrouvai totalement seule pour faire un travail complet, malgré le fait que, supposément, j'avais une équipe. L'erreur que je commis cette fois-là fut de ne rien dire et d'espérer qu'ils ne fassent pas de même la fois suivante. Je me disais que peut-être ils avaient été très occupés et qu'ils n'avaient pas pu avancer le projet, ou simplement qu'ils l'avaient oublié... Cependant, c'est à partir de ce moment-là qu'ils surent que peu importe ce qu'ils feraient, je me tairais toujours et ils auraient ce qu'ils voulaient.

J'encaissai le tout du mieux que je pus car je n'aimais pas me plaindre et je ne pouvais m'imaginer une telle méchanceté en personne. Pour moi, personne ne choisissait d'être mal intentionné. Il devait seulement s'agir d'un malentendu. Pourtant, plus cela se répétait, moins je savais comment réagir. Je faisais tous les travaux seule et lorsque j'avais le malheur d'obtenir une moins

bonne note qu'à l'habitude, ils me faisaient sentir leur mécontentement. Je me sentais utilisée, dénigrée, j'avais l'impression de n'être que quelqu'un avec qui ils se forçaient pour être gentils afin de pouvoir se sauver de leur travail. J'étais prise au piège entre l'envie d'avoir enfin de bons amis et celle de me faire respecter.

Lorsque j'en parlais à Annabelle, elle me disait de ne pas m'en faire avec ça et que tout allait rentrer dans l'ordre. Elle m'assurait qu'ils ne le faisaient sûrement pas exprès et qu'il me suffirait de leur en glisser un mot pour qu'ils se rendent compte de leur erreur. Je suivis son conseil, mais même après s'être excusés de m'avoir laissé faire tous les travaux seule, un regard faussement désolé sur le visage, ils continuèrent à faire comme si je n'avais rien remarqué. J'étais désemparée, mais je ne voulais pas aller en parler à mes professeurs parce que j'avais peur que tout devienne pire et que mes amis me laissent tomber pour de bon.

*J'ai peur. Peur de moi, peur de vous.
Je ne sais plus comment agir
Jour après jour je me perds encore plus
Dans ce monde blessant et dégradant
Dans le brouillard de ma vie
J'espère encore que la chance va tourner
Pour qu'enfin je puisse sourire librement.*

De leur côté, mes parents ne s'interrogeaient jamais sur la cause de ma montagne de travail et lorsque j'avais le malheur de m'en plaindre, ne serait-ce qu'un petit peu, ils me répondaient d'un air convaincu et averti : « On t'avait prévenue, Rose. Tu dois travailler plus fort maintenant que tu es au secondaire. Ce sera pire les années à venir alors tu es mieux de t'y faire maintenant ! »

La peur de perdre ce que j'avais de plus précieux à mes yeux, l'amitié et le respect des autres, m'empêchait de faire quelque chose pour régler ce problème. J'imagine que c'est à ce moment que les autres ont pu voir qu'ils pouvaient me manipuler comme ils le voulaient et que je garderais toujours le silence. J'étais ainsi une proie facile et

naïve que mes « amis » voyaient comme une personne sans importance. À plusieurs reprises, j'appris qu'ils avaient organisé des soirées entre eux, des sorties quelque part ou toutes autres activités auxquelles je ne fus en aucun cas invitée. Les premières fois, je n'étais jamais au courant. Je venais à l'apprendre les jours qui suivaient par la bouche des autres élèves ou par les photos qui circulaient sur Internet. Ensuite, ils ne firent plus du tout attention à leur discréction. Ils parlaient ouvertement de leurs plans lorsque j'étais là sans même une seule fois prendre la peine de me proposer de me joindre à eux. On aurait même dit qu'ils prenaient un malin plaisir à voir quelle serait ma réaction lorsque je comprendrais que je n'étais pas conviée à leur soirée. La plupart du temps, je gardais la tête baissée en priant pour qu'ils changent de sujet rapidement et que le malaise que je vivais se termine. Je pense que c'était le pire sentiment que l'on puisse vivre : savoir que nos amis ne veulent pas de nous, se sentir exclue de notre propre groupe et même voir dans leurs yeux l'amusement, le pouvoir... Je ne

m'étais jamais sentie aussi rejetée que dans ces moments-là et à chaque fois que cela se produisait, la douleur était toujours aussi forte.

Mon seul réconfort dans toute cette histoire était lorsque j'allais enfin retrouver Annabelle, car je savais qu'elle était bien mon amie et qu'elle ne me trahirait jamais de cette façon. J'avais trop honte de ce qui m'arrivait pour lui en parler. Je pense aussi que j'avais peur qu'elle ne me croie pas ou qu'elle me dise que je me faisais des idées.

Un jour, ils m'invitèrent à me joindre à eux. J'étais très heureuse cette fois-là, me disant qu'ils s'étaient enfin rendu compte de leur erreur ou peut-être qu'ils avaient simplement oublié de m'inviter auparavant. Seulement, au moment où je me rendis à l'endroit indiqué, à l'heure prévue, je ne trouvai personne. J'étais désemparée, certaine d'avoir été victime d'un coup monté, sans trop savoir pourquoi ils avaient été poussés par une telle méchanceté. Ce soir-là, je pleurai longtemps sous mes couvertures, en silence pour ne pas alerter ma

mère. J'étais anéantie, je ne comprenais pas pourquoi tout cela m'arrivait. Le lundi suivant, ils me demandèrent tous pourquoi je n'étais pas venue, tentant d'avoir l'air sincère. À ce moment-là, je crois que je ne voulais tout simplement pas accepter ce qui était arrivé, alors je les crus lorsqu'ils me dirent que j'avais noté la mauvaise heure...

*Peu à peu, la nuit descend, recouvre et
enrobe*

Les petites maisons effilées de la ville

*Les bruits se taisent par l'imposante
présence obscure*

Le temps s'étant soudainement arrêté.

*Esseulée dans le noir, j'observe mes
pensées se déchaîner*

Tels des enfants affolés par la pénombre

*Empêchant le sommeil de s'emparer de
mon être*

Et mes paupières de baisser leur garde.

*Les ombres dansant sur le plafond de ma
chambre*

Ne réussissent pas à retenir mon attention

*Tous mes problèmes, toutes mes préoccu-
pations*

*Sont plus fortes que tout dans ma tête
sombre.*

Bien que je tentai de passer par-dessus tous les évènements désastreux de ma vie, rien ne s'améliora au cours des semaines suivantes. Pour empirer le tout, Annabelle avait maintenant réussi à se lier d'amitié avec Jessica, la fille la plus populaire de notre année et celle en qui j'avais le moins confiance. Je ne pouvais tout simplement pas envisager que mon amie trouve une certaine valorisation à se tenir avec une telle fille. Dès qu'elles étaient ensemble, j'essayais de me tenir loin d'elles. Jessica était une fille jalouse qui ne supportait pas d'être placée au second plan. De son point de vue, il fallait que tout le monde fasse ce qu'elle désirait et elle ne pouvait tout simplement pas se sentir inférieure à quelqu'un. Elle avait besoin d'attention, ressentait le besoin d'exprimer tout ce qu'elle pensait et, pour une raison qui m'était encore inconnue, elle récoltait l'admiration de tous.

Un jour, Annabelle voulut me présenter à ses nouveaux amis. Ils me souriaient et tentaient d'avoir l'air contents d'enfin connaître la fille dont parlait leur nouvelle

amie mais je voyais bien que derrière leurs allures faussement ravies se cachaient de la haine, du dédain et, par-dessus tout, de la jalousie. Jessica était bel et bien la pire d'entre tous mais Annabelle semblait aveuglée par toutes ses belles paroles et sa popularité malsaine. J'acceptai quand même de prendre part à quelques-unes de leurs activités, un peu pour faire plaisir à Annabelle, mais aussi parce que même si je ne croyais pas à leur amabilité, j'étais contente de faire quelque chose avec des gens de mon âge.

Je me rendis bien vite compte que plus je passais du temps avec eux, moins ils réussissaient à cacher leur véritable position vis-à-vis de moi. Bien qu'ils firent toujours attention pour que mon amie ne remarque rien, ils me lançaient à tour de rôle des regards menaçants et des sourires provocateurs. Même que Jessica se mit à me surnommer « Rosie ». J'adorais mon prénom et toute personne me connaissant bien savait pertinemment que je détestais être affublée d'un quelconque surnom. J'entendais déjà la conversation qu'elles avaient dû avoir à ce

sujet, car j'en étais sûre, ce n'était certainement par un simple hasard.

« Rose, c'est son nom ou son surnom ?

— Son nom. Ses parents voulaient un nom court et simple et c'est parfait pour elle, car elle déteste qu'on lui donne des surnoms.

— Alors elle n'a jamais de surnoms ?

— Non... »

La conversation dut dévier à ce moment-là, et sans qu'Annabelle ne se soit rendu compte de rien, Jessica avait enfin une arme contre moi. Trouver un surnom n'avait pas dû être bien difficile. Elle savait maintenant que peu importe celui qu'elle choisirait, elle m'atteindrait d'une manière ou d'une autre. De plus, il s'agissait d'un diminutif bien normal qu'aucun professeur ou ami ne percevrait comme une attaque envers moi...

Dès lors, chaque fois qu'elle me croisait dans les corridors, elle me saluait avec son regard arrogant en insistant sur le « Rosie ». Je me mis graduellement à essayer de l'éviter

à l'école pour ne pas avoir à l'entendre prononcer ce surnom avec satisfaction et pour ne pas avoir à subir son regard persistant. Après quelque temps, j'entendu dire à travers les branches que son propre chien s'appelait Rosie. Simple coïncidence ? Je ne pensais pas. Elle agrémentait malicieusement son emprise sur moi en me comparant secrètement à son chien. C'était blessant et humiliant. Je peux assurer que personne ne mérite de se faire traiter comme un chien.

Annabelle essayait de me convaincre que ce n'était pas intentionnellement méchant, que Jessica essayait simplement d'être gentille avec moi et de se rapprocher de moi. Je m'en voulais de juger son amie la plus proche et je n'osais pas lui raconter tout ce que je percevais d'elle de peur qu'elle croie que je faisais cela simplement pour les éloigner l'une de l'autre. J'avais peur qu'elle croie que j'étais jalouse qu'elle ne passe plus tout son temps avec moi et que j'essayais de me trouver des excuses. J'avais peur qu'à cause de cela nous nous fâchions l'une contre l'autre et que je n'aie ensuite plus

personne avec qui être moi-même. Tout ce que j'arrivais à faire, c'était de tenter, sans succès, de me convaincre qu'Annabelle avait raison et que Jessica n'était pas au courant du mal qu'elle me faisait. Je retenais tout ce que je pensais à l'intérieur de moi car il n'existait maintenant plus personne à qui je pouvais me livrer ouvertement.

*Le temps d'un sourire, je peux tout oublier
Tout s'envole comme le souffle du vent qui
balaie mes tourments*
*Je repousse et cache mes angoisses les plus
ancreées*
*Puis efface mes peurs et souffrances du
moment*
*C'est la puissance d'un sourire qui arrête le
temps*
Et gèle mes pensées pour un instant
Mais le temps d'un soupir
Tout me revient et me saisit à nouveau
Si ce sourire pouvait durer plus longtemps
Et mes pensées s'envoler pour toujours
Je pourrais enfin me sentir libre
Et être heureuse pour une fois.

Troisième partie

Secondaire 3. J'avais 14 ans, j'étais complètement perdue. Je ne comprenais pas ce que j'avais fait pour mériter une telle chose. Tout ce qui s'était passé l'année précédente n'avait été que le commencement de mon malheur. Je n'aurais jamais envisagé que tout cela puisse un jour m'arriver.. Je me demandais souvent ce que j'avais fait de mal pour mériter ce qui se produisait mais la question restait toujours sans réponse...

Plusieurs choses avaient changé pour Annabelle pendant l'été. En plus de voir Jessica et ses autres amis beaucoup plus souvent qu'avant, elle avait finalement rencontré un garçon qui lui plaisait. Certes un peu plus vieux qu'elle, footballeur et l'exemple parfait du stéréotype masculin, il allait tout de même très bien avec Annabelle. J'avais peur qu'il ait une mauvaise influence sur elle mais par crainte de passer pour

une fille jalouse, je ne fis pas part de mes réflexions à mon amie. J'arrivais maintenant plus difficilement à la voir seule car lorsqu'elle avait des temps libres, elle voulait les passer avec son petit ami. Les quelques fois où je réussis à la voir cet été-là, Xavier était présent et j'avais l'impression de les déranger. Ce garçon fut assurément la raison pour laquelle tout s'intensifia cette année-là...

Refusant de m'exposer aux remarques et aux moqueries des autres en restant seule, dès le début de l'année scolaire, je retournai avec mes « amis » qui s'étaient servis de moi l'année précédente, espérant que ça allait changer. Je fus agréablement surprise d'apprendre qu'Annabelle était dans mon groupe, mais un peu moins lorsque je vis que Jessica l'était aussi. À cause d'elle, tout le monde s'était mis à m'appeler Rosie. Certains étaient au courant de la raison qui la poussait à me surnommer ainsi, d'autres non. Certains le faisaient par méchanceté d'autres par ignorance, mais peu importait la raison, j'étais toujours aussi blessée lorsque quelqu'un m'appelait ainsi. Je ne

me forçais pas non plus pour reprendre les gens. Je me contentais de me le dire à moi-même : « Rose, pas Rosie ! », comme s'ils pouvaient lire dans mes pensées...

Plus je passais de temps avec Annabelle et son nouveau petit ami, plus j'apprenais à connaitre Xavier, et peu à peu nous devînmes amis. Je passais quand même tout mon temps avec mes prétendus amis mais je savais que lorsque je le croisais dans les couloirs, je pouvais lui parler. Plus les semaines avançaient, plus il devenait évident que Jessica était jalouse de ma relation avec Annabelle et de ma nouvelle amitié avec Xavier. Elle se mit à parler en mal de moi à tous ceux qui voulaient bien l'entendre, y compris Annabelle. Notre relation devint un peu plus froide sous l'effet de ces commérages, mais sans plus. Nous étions amies depuis si longtemps que de simples paroles en l'air d'une fille comme Jessica ne pouvaient pas nous séparer... du moins c'est ce que je croyais alors.

Percevant plusieurs bribes de conversations lors de mes déplacements dans l'école,

« j'appris » que je trichais lors des examens et que je copiais mes devoirs, que j'insultais mes amis dans leur dos, que j'essayais d'imiter les autres avec mes vêtements, et toute autre invention qui pouvait passer par la tête de Jessica pour me blesser. Quelques personnes me dirent aussi en pleine face que mes cheveux étaient laids et sales et qu'ils méritaient seulement d'être coupés ou que je devrais me maquiller pour ne plus être une nuisance visuelle. Chaque nouvelle parole amère était un clou de plus s'enfonçant dans mon cœur. Jessica avait, par je ne sais quel moyen, réussi à monter tout le monde contre moi. Je souffrais terriblement de tout cela et je n'arrivais pas à comprendre pourquoi tout le monde était si méchant avec moi. Je ne voyais pas ce que j'avais fait de mal. Pourquoi moi ? Pourquoi moi...

Jour après jour, j'avais peur d'entendre une nouvelle rumeur à propos de moi ou un nouveau commentaire déplacé. À ce moment-là, plus personne ne se gênait pour passer sa frustration sur moi ou se sentir supérieur en me rabaisant d'une

quelconque façon. Puis, ce fut le retour des surnoms, comme si toute l'école s'était lancé le défi de trouver celui qui me ferait le plus mal. Après « Rosie » vinrent « le flamant rose », « pissenlit », puis les remarques du genre : « il faut arracher la mauvaise herbe », « la rose est fanée aujourd'hui », « attention ne vous approchez pas trop sinon elle va vous piquer »...

Annabelle ne savait plus qui elle devait croire ni ce qu'elle devait croire, elle ne savait plus comment agir, déchirée entre l'envie de rester mon amie et de me défendre et le désir de demeurer populaire et bien vue aux yeux de Jessica. Pourtant, la décision fut bien plus facile lorsque Jessica sortit son arme la plus puissante : elle raconta à Annabelle, ainsi qu'à tous leurs amis, que j'essayais de lui voler son petit ami en lui faisant des avances. Dès lors, Annabelle se mit à m'éviter dans l'école et à ignorer mes appels répétés. J'avais beau faire tous les efforts possibles, elle avait cru la rumeur et peu importe ce que j'aurais pu lui raconter, rien n'aurait pu la faire changer d'avis. Ça m'attristait

énormément de voir qu'une simple rumeur pouvait faire de tels ravages. Moi qui croyais que notre amitié résisterait à tout et qu'elle était faite pour durer ! Il faut croire que je m'étais complètement trompée et qu'Annabelle ne pensait pas comme moi. Ce qui me blessait encore plus était de penser que tous les moments qu'elle avait partagés avec moi n'avaient rien représenté pour elle.

Évidemment, Xavier fut mis au courant par la progression de la rumeur. Depuis le moment où tout le monde s'était mis à me persécuter, il était devenu un peu plus méfiant et lorsqu'Annabelle lui demanda si ce qu'on disait sur moi et lui était vrai, il ne nia rien. Depuis ce jour, évidemment, il ne m'adressa plus jamais la parole, si ce n'est que pour suivre les autres dans leurs provocations. Il avait lui aussi cru ce que Jessica avait raconté. Il m'en voulait d'avoir essayé de les séparer lui et Annabelle, même si je n'avais absolument rien fait.

Annabelle me confronta un soir alors que je marchais en revenant de l'école. Xavier était devenu un sujet sensible et

dès qu'on s'en prenait à lui, elle était sur la défensive. Ce soir-là, elle était vraiment fâchée.

« Je ne veux plus jamais te voir proche de lui !

— Annabelle, je n'ai rien fait, je te le jure.

— Arrête de mentir, ils m'ont tout raconté. La façon dont tu lui parles, avec laquelle tu le regardes... Toutes les fois où tu étais avec nous, dans le fond tu voulais seulement te rapprocher de lui ! Je n'en reviens pas à quel point j'ai été idiote. N'espère pas que je vais te laisser faire. Tu peux m'oublier. Je pensais que tu étais mon amie, je n'aurais jamais pensé que tu puisses me faire quelque chose comme ça.

— Annabelle, attends ! »

Et elle s'en alla s'en jamais se retourner. Je restai immobile quelques minutes à essayer de mettre tous les morceaux du problème ensemble. Je commençais à réaliser que je venais de perdre ma meilleure amie, ma seule amie, pour une histoire de garçon et à cause d'une fille sans empathie. Je n'avais

maintenant plus personne à qui parler ni à qui me confier, tout le monde me rejettait et me voyait alors comme une briseuse de couple, une allumeuse, quelqu'un en qui on ne peut pas avoir confiance. Je ne savais plus quoi faire, j'étais complètement perdue, sans aucune défense. Je me mis à pleurer, seule au milieu de la rue. C'était la deuxième fois que je laissais libre cours à mes larmes, mais assurément pas la dernière. À partir de cette journée-là, laissée complètement à moi-même, chaque pas que je faisais, chaque minute de plus me faisait seulement souffrir davantage.

Après toute cette histoire, rien ne fut jamais plus comme avant. Même si j'avais toujours eu de la difficulté avec mes relations, mon amitié avec Annabelle m'avait donné un peu de force pour passer à travers toute cette histoire, mais maintenant qu'elle n'était plus qu'un souvenir, je n'avais plus rien à quoi m'accrocher. J'étais maintenant plus seule que jamais dans l'univers cruel du secondaire.

*Comment garder espoir
Si l'on ne voit que du noir
Si toutes les portes se sont fermées
Et qu'on est pris au piège dans ce labyrinthe hanté?
Il faut du temps et de la persévérence
Pour trouver la clé qui nous libérera de
notre souffrance
Celle qui permettra à la lumière d'entrer
Pour nous redonner confiance en l'avenir*

À l'école, les insultes se faisaient de plus en plus nombreuses. Sur mon passage, les gens chuchotaient en me regardant ou arrêtaient tout simplement leur conversation. J'entendais les autres me traiter de tous les noms : pute, salope, *bitch*... Je n'étais la bienvenue nulle part. Plus il y avait de monde, plus je m'exposais aux remarques négatives. À la fin de chaque cours, je prenais le plus de temps possible pour ramasser mes choses pour que les autres élèves aient le temps de partir. Je prévenais ainsi les moments où je risquais de me trouver seule avec des filles qui pourraient profiter de l'occasion pour me torturer davantage. Je prenais le

plus de temps possible pour éviter de me retrouver dans les casiers à l'heure où tout le monde y était. Plus il y avait de monde, moins les adultes pouvaient remarquer les attaques, même si elles étaient de loin aussi nombreuses là que partout ailleurs. J'étais fréquemment bousculée et poussée sur les casiers, on faisait tomber mes livres ou on bottait mon sac à dos.

Chez moi, mes parents ne s'inquiétaient pas vraiment de mon état. Je parlais encore moins qu'avant et j'arrivais à peine à sourire naturellement. Ils s'informèrent quelquefois sur les raisons pour lesquelles Annabelle et moi ne nous voyions plus, mais je restais toujours évasive sur le sujet. Un jour ils cessèrent d'insister. De mon côté, j'avais de la difficulté à trouver le sommeil. Toutes les nuits, je ne faisais que penser à tout ce qui se passait dans ma vie et espérer que ce ne soit qu'un mauvais rêve. Dès que je fermais les yeux, j'entendais leurs rires sonores résonner au fond de moi. C'était insupportable. Je pleurais tous les soirs sous mes couvertures, la tête

dans l'oreiller pour tenter d'étouffer mes sanglots. J'étais totalement désemparée. Je devenais chaque jour plus anxiouse que le précédent. J'avais constamment mal au ventre et je n'arrivais pas à avaler quoi que ce soit le matin. J'avais de plus en plus peur de ce que les autres pourraient bien encore inventer pour me faire souffrir. Je ne savais pas à quoi m'attendre chaque matin en me rendant en classe. Mon angoisse était tellement prononcée que j'avais beaucoup de mal à garder ce que j'avalais. Le matin avant de prendre le chemin pour aller à l'école, je m'enfermais dans la salle de bain pour que mes parents ne se rendent compte de rien et je rendais le peu que j'avais réussi à ingérer.

J'avais toujours été très perfectionniste et je tenais absolument à avoir des bonnes notes dans tous mes cours. Jusqu'à cette année-là, j'avais toujours réussi à avoir une haute moyenne. Cependant, même si j'y mettais tous les efforts nécessaires, je n'arrivais plus à me concentrer en classe et mon esprit divaguait tout le temps. Assise à mon bureau, je me sentais toujours observée et

jugée. Je sentais le regard des autres sur moi, entendais les chuchotements maintenant incessants qui me concernaient à tous les coups et évidemment aucun professeur ne s'apercevait de quelque chose. Même lorsque les remarques se firent plus nombreuses en classe, aucun adulte n'y fit attention. Lorsque j'avais rassemblé assez de courage pour prendre la parole en classe, pour demander une explication supplémentaire, répondre à une question ou passer un commentaire, ils me le faisaient vite regretter avec leurs reproches :

« Écoute un peu avant de poser une question, tu ralentis tout le monde !

— T'es vraiment nulle, la réponse était facile.

— Personne n'a envie d'entendre ce que tu as à dire...

— Arrête de gaspiller ta salive pour rien, tu parles toute seule. »

Quelquefois aussi, lorsque je devais lire un passage dans un manuel, ils se mettaient à tousser ou à parler en même temps pour

me forcer à relire plusieurs fois et riaient ensuite alors que je bûchais sur certains mots ou que je bégayais à cause de la pression qui reposait sur moi. Il arriva certaines fois qu'ils fassent exprès pour renverser tous mes crayons sur le plancher pour m'humilier par la suite pendant que je les ramassais.

Au fond de moi, je savais que j'aurais dû en parler à quelqu'un mais je refusais d'admettre que j'étais depuis beaucoup trop longtemps victime d'intimidation. J'avais l'impression que tout ne ferait qu'empirer si j'en parlais et que la situation deviendrait incontrôlable. Je ne savais tout simplement pas quel comportement adopter face à tout cela ni vers qui me tourner. Je n'arrivais pas à concevoir qu'il y ait une possible solution ni que quelqu'un puisse changer quoi que ce soit à ma situation.

Annabelle ne me parlait toujours pas et elle me regardait maintenant avec le même mépris que me manifestaient tous les autres élèves. Elle vivait sa vie comme si rien n'avait changé pour elle et faisait tout ce qu'elle

pouvait pour me montrer qu'elle était heureuse et qu'elle filait le parfait amour avec Xavier. Je ne comprenais pas comment nous avions pu en arriver là mais ce qui me fit le plus mal fut lorsque j'appris que, pour se venger, elle avait révélé à tous ses amis plusieurs secrets que je lui avais confiés. J'avais l'impression de n'être en sécurité nulle part. Même que je passais tous mes midis seule à manger en vitesse pour aller m'enfermer quelque part où je pourrais enfin avoir un peu de répit.

Mes amis étaient maintenant comme les autres et je me rendis bien compte qu'ils ne m'avaient jamais vraiment aimée. Ils m'avaient uniquement utilisée et j'avais été assez idiote pour me laisser avoir et penser qu'ils ne voulaient pas mal faire. J'en avais eu la confirmation le jour où j'étais allée les rejoindre à la table pour dîner et que, sans un mot, l'un après l'autre ils partirent pour me laisser seule. Le jour suivant, au moment d'aller dîner à la table que nous occupions habituellement, je ne trouvai absolument personne. Sans m'avertir, ils étaient partis

ailleurs en me laissant complètement seule. Lorsque plus tard je les croisai dans les corridors, je tentai de leur demander une courte explication mais ils ne daignèrent même pas m'accorder un sourire ni même un simple regard. Depuis ce temps-là, ils ne m'adressèrent plus la parole et je ne reçus plus jamais de sourire de réconfort.

Je ne sais plus qui je suis ni qui je veux devenir

J'ai perdu foi en moi-même

Autour de moi tout n'est qu'un immense brouillard

Ceux qui étaient mes amis ne sont plus que des inconnus

Une étrangère s'est emparée de mon corps

La vie, jour après jour, n'est plus qu'un lourd fardeau

Les sourires se font rares

Ma joie s'est envolée avec mon esprit

Les silences meublent chaque instant de mes journées

Je suis perdue, je ne sais plus où me cacher

Quelques mois avant le début des vacances d'été, j'ai finalement essayé de trouver de l'aide. Je n'arrivais plus à endurer ce qui m'arrivait et je m'étais dit que ça ne pouvait pas être pire que ça l'était en ce moment, alors autant risquer quelque chose. J'ai d'abord tenté de me confier à ma mère, mais elle ne m'accorda pas toute l'attention que j'espérais. Je voyais qu'elle avait l'esprit ailleurs et qu'elle avait hâte que je termine pour vaquer à ses occupations. Elle me répondit seulement qu'elle m'avait prévenue que ça allait être difficile le secondaire et qu'avec le temps tout allait finir par s'arranger. Ce qu'elle n'arrivait pas à comprendre était que du temps, il s'en était écoulé beaucoup et qu'il en restait de moins en moins...

En dernier recours, je suis allée voir le professeur qui, je le croyais, avait le plus de chances de s'intéresser à ma situation et en qui j'avais le plus confiance. Je suis arrivée plus tôt à l'école pour cela, ce que je n'avais pas fait depuis une éternité histoire d'y passer le moins de temps possible.

Je ne savais pas trop par où commencer, ce qu'il fallait que je dise que je taise, ni comment je devais lui raconter tout ça. Je me lançai alors maladroitement dans mon récit mais il n'eut pas l'effet escompté. Mon professeur n'eut pas l'air de me croire. Tout ce qu'il me dit fut :

« Ce ne sont que des taquineries, tu dois apprendre à t'affirmer un peu et à endurer. Tout le monde vit ce genre de chose au secondaire et tu n'es pas la première à passer par là, alors tu survivras comme toutes les autres avant toi.

— Vous ne comprenez pas, c'est pire que des petites plaisanteries !

— Tu n'es pas pire que les autres. Je suis sûre que tu exagères. Et puis si aucun professeur n'a jamais rien remarqué auparavant c'est sûrement un bon signe que tu amplifies la réalité. »

Par deux fois j'avais fait un effort pour me sortir de cette misère mais personne ne semblait prendre conscience de l'ampleur de toute la situation ni des conséquences

que cela avait sur moi. Avant de vivre de l'intimidation, jamais je ne m'étais rendue compte à quel point tout ceci pouvait être invivable.

L'intimidation sociale est pire que la violence physique, d'autant plus que personne ne la remarque. Les intimidateurs, encouragés par la souffrance qu'ils provoquent, dévalorisent de toutes les façons possibles leurs victimes, et apparemment la plupart du temps sans vraiment aucune raison valable. L'intimidation est une réalité qui est trop souvent ignorée, un comportement qui blesse profondément et qui marque pour la vie.

Quatrième partie

Voyant que rien ne pourrait plus changer dans cette école, que peu importe ce que j'allais faire pour tenter de m'en sortir, personne ne voudrait m'écouter ni m'aider, je tentai la dernière solution qui m'apparaissait possible. Mes parents acceptèrent de m'inscrire dans un collège privé, non pas pour les raisons qui me poussaient vraiment à le faire, mais parce que je les convainquis que mes notes pourraient peut-être s'améliorer dans un nouvel environnement, avec un enseignement différent.

Je commençai alors ma quatrième année du secondaire avec un espoir caché qui me permettait de tenir encore debout, celui de me sortir enfin de mon enfer, celui de ne pas revivre ce que j'avais vécu les années précédentes. J'étais morte de peur le jour où j'enfilai mon uniforme pour la première fois. Je ne réussis pas à avaler grand-chose

tellement j'avais mal au cœur. Le stress était insoutenable et je dus déployer un effort surhumain ce jour-là pour mettre le pied hors de chez moi et me diriger vers ma nouvelle école.

Ma rentrée dans cette école fut légèrement similaire à celle de ma première année du secondaire puisque tout le monde s'était ennuyé les uns des autres et une certaine folie régnait dans l'air. J'éprouvai un énorme soulagement de ne distinguer aucun visage connu parmi la foule. À partir de ce moment-là, je me sentis un peu plus en sécurité et je pensai que j'avais peut-être enfin réussi.

Les premières semaines ne se passèrent pas aussi mal que je l'avais prévu et j'en fus très heureuse. Je restais toujours seule volontairement, car je ne voulais pas risquer de me faire rejeter une nouvelle fois. J'étais bien tant que je faisais ce que j'avais à faire seule de mon côté. Certaines personnes me regardaient avec un regard rempli de questionnement. Ils se demandaient sûrement qui j'étais et pourquoi je restais seule, mais tant qu'ils me laissaient tranquille, ça ne me

dérangeait pas. Je gardais espoir, mais je n'osais pas trop m'y accrocher, car je savais que tout ne pouvait pas être si simple. Nous n'étions qu'au début de l'année, tout pouvait encore changer...

Bien entendu, les gens de mon ancienne école découvrirent que je n'y étais plus et je fus bien vite harcelée sur Internet. Ma page *Facebook* se remplit de messages haineux et de toutes sortes de commentaires :

« Tu vas regretter de t'être sauvée.

— Un jour on te retrouvera, tu ne t'en sortiras pas comme ça.

— Essaye un peu d'aller voler les chums de tes nouvelles amies !

— Personne ne va vouloir de toi ! Tu rêves si tu penses que ça va changer...

— Les gens comme toi ça ne devrait pas avoir le droit d'exister. »

Les messages étaient très nombreux. Je savais bien qu'il aurait fallu que je cesse de me préoccuper de mes intimidateurs, que je ne lise pas ce qu'ils disaient de moi

ou que je les dénonce. Je savais qu'il s'agissait de preuves qui me permettraient de convaincre les gens à qui j'avais demandé de l'aide, mais j'avais beaucoup trop honte de tout cela. Tout ce que j'arrivai à faire fut de supprimer les messages aussi vite que je pus, mais le temps que je me rende compte de tout ce qui avait été dit sur mon profil, il était déjà trop tard et tout le monde était au courant maintenant.

Par des contacts, des amis d'autres amis, les élèves de ma nouvelle école comprirent qui j'étais. Je m'en rendis compte un lundi matin, alors que j'entrais dans l'école. Tous les élèves qui se trouvaient près de moi se mirent à me dévisager et à chuchoter à leurs amis, sans trop chercher à être subtils : « C'est elle ! C'est la fille dont tout le monde parle sur Internet... Celle qui essaie de voler les petits amis de tout le monde. » Les versions de l'histoire étaient nombreuses, mais ce fut celle qui revint le plus souvent.

Dès ce jour-là, je perdis tout espoir d'une quelconque amélioration. Les jours, les semaines, les mois passèrent et tout empira

à une vitesse telle que j'avais l'impression d'être de retour à mon ancienne école. Dans les couloirs, en classe, peu importe où je me trouvais, j'avais toujours droit à des commentaires me concernant. Les gens faisaient exprès pour venir se placer près de moi et engager une conversation à mon sujet..

« En tout cas, si elle essaie de s'en prendre à mon petit ami, tu peux être sûre qu'elle va le regretter.

— Tu fais bien. Pour qui elle se prend cette fille-là ? T'as vu la taille de son nez ? Et ses cheveux mal entretenus...

— Elle devrait avoir honte de se montrer en public, c'est une véritable horreur. Personne ne voudra jamais sortir avec une fille comme celle-là ! »

J'endurai ces conversations du mieux que je pus, mais jamais je ne réussis à arrêter mes larmes de couler. Je gardais la tête baissée en permanence et j'encaissais tout ce que j'entendais. Les gens peuvent être si méchants lorsqu'ils s'y mettent. Tous les jours, une nouvelle partie de moi était

critiquée. À les écouter, j'avais l'impression d'être aussi laide qu'une sorcière et aussi indésirable qu'une criminelle.

Sur *Facebook*, j'étais constamment enselvie sous les messages haineux. Je recevais aussi plusieurs courriels anonymes et mon numéro de cellulaire fut rendu public, car les messages textes affluaient à toute heure de la journée de numéros que je ne connaissais pas. Cependant, ça ne s'arrêta pas là puisque, sans que je le sache, certains élèves prirent des photos de moi en classe et les publièrent sur Internet. Ils riaient ouvertement de moi et je ne pouvais rien faire. Tout s'était propagé aussi vite qu'une épidémie et j'arrivais à peine à comprendre pourquoi. J'étais totalement impuissante face à tout cela. Je ne savais plus quoi faire pour m'en sortir.

Les menaces arrivaient de partout, les regards pénétrants me hantaient où que j'aille, la folie des surnoms avait recommencé et peu importait les efforts que je faisais pour me tenir loin de tout le monde, en particulier des garçons, les élèves trouvaient

le moyen de me punir pour quelque chose que je n'avais pas fait. La nuit, je n'arrivais pas à m'endormir, car dès que je fermais les yeux, je les voyais tous en train de m'encercler en me criant des méchancetés.

Plus les mois défilaient, plus les choses emprisaient, mais d'une façon si subtile qu'aucun professeur ne décela ce qui se passait. Un jour où je ne fermai pas mon cadenas correctement, pressée de m'en aller aussi rapidement que possible, ils en profitèrent pour faire des ravages. Mes manuels furent volés, mes cahiers déchirés et mes vêtements de sport découpés et marqués d'insultes. Je fus donc obligée de tout racheter avec mes économies, de peur que mes parents ne soient au courant.

Je ne sortais plus nulle part, car j'avais trop peur de rencontrer quelqu'un que je connaissais. De toute façon, avec l'ampleur que la situation avait prise sur Internet, même les personnes que je ne connaissais pas pouvaient très bien me reconnaître et me juger. Finalement, devant mon impuissance face à la situation, je décidai que

je devais me couper du monde extérieur. Les gens pouvaient bien raconter ce qu'ils voulaient sur moi, mais en n'étant pas au courant de ce qu'ils disaient, j'espérais m'épargner un peu. Je désactivai alors mon compte *Facebook* et mon adresse courriel et je changeai de numéro de cellulaire.

*Les jours sont de plus en plus pénibles
Mon âme s'est éteinte il y a longtemps
Je vis dans l'ombre de mon silence
Dans l'espoir d'un jour revoir la lumière
Mon sourire a disparu
Ma joie s'est envolée
La souffrance que je ressens
M'a enlevé tout goût de vivre
Mon corps est lourd à porter
Dans ce monde qui ne me convient pas
Les regards me transpercent
Les mots me marquent
Ce que j'essaie de cacher
Devient difficile à ignorer
J'ai peur, j'étouffe, je souffre
Je dois échapper à mon malheur
Qui détruit tout ce qu'il reste de moi
J'appartiens désormais au passé*

Vers la fin de l'année, j'étais dans un état misérable. J'avais arrêté de manger à ma faim et j'avais perdu beaucoup de poids, si bien que mes joues creuses et mes bras osseux faisaient bien parler. De plus, tout le monde y voyait une nouvelle raison pour m'attaquer en me traitant d'anorexique. Mes résultats scolaires avaient beaucoup baissé. J'avais complètement arrêté d'écouter en classe, car la petite voix dans ma tête ne cessait de me dire de bouger et de parler le moins possible. Plus je me faisais remarquer, plus je m'exposais à d'autres commentaires désobligeants. Je ne posais donc plus aucune question, je ne comprenais plus rien et je ne faisais plus d'effort pour obtenir de bonnes notes.

Mes parents ne s'y attardèrent guère longtemps, car la solution qu'ils trouvèrent à ce problème fut de m'empêcher de sortir et de faire autre chose que de passer mes journées enfermée dans ma chambre à étudier. Ce qu'ils ne savaient pas, c'était que rien de tout cela ne m'affectait le moins du monde car je préférais amplement le confort

de mes quatre murs à leur présence et à celle des autres. Finalement, je ne dormais quasiment plus, je pleurais tous les jours et une forte peur me tenaillait le ventre à toute heure du jour et de la nuit. Dans l'enceinte de mon école, je me sentais à tout moment observée et jugée, humiliée et non désirée. Je ne savais plus quoi faire, je voulais tout simplement m'envoler, me cacher, partir loin de chez moi vers un endroit où personne ne pourrait me voir et me faire souffrir.

Durant l'été, rien ne changea. Quelques élèves trouvèrent même mon adresse et se rendirent chez moi pour m'insulter et envahir le peu de liberté que je retrouvais d'habitude pendant cette période. Mes parents me questionnèrent à ce sujet, mais cette fois-ci, je ne trouvai pas la force de répondre. Je ne savais plus quel mensonge inventer, car tout cela devenait tellement évident.

Ces deux mois-là, je les passai enfermée dans ma chambre. Je ne voulais voir personne, je ne voulais que trouver un moyen d'oublier ma vie. À l'approche de la rentrée

Dans l'ombre du silence
Journal d'une adolescente victime d'intimidation

scolaire, je n'arrivais tout simplement pas à concevoir une nouvelle année comme les quatre qui avaient précédé. Je n'avais pas la force de l'affronter, j'avais épuisé tout le courage que j'avais détenu et je n'en pouvais plus.

La lettre de Rose

On dit que les épreuves qui sont mises sur notre chemin nous rendent plus forts. On dit que le courage vient avec le temps, lorsque la seule solution envisageable est d'affronter nos problèmes. La vérité, c'est que le courage est beaucoup moins visible qu'on peut le croire. Mon courage à moi, il avait la forme du silence. Endurer mes souffrances du mieux que je pouvais sans jamais abandonner. Pourtant, malgré tout ce qu'on peut penser, il arrive que faire preuve de courage ne soit plus assez pour passer à travers les épreuves de la vie. Même avec toute notre volonté, arrive un jour le moment où l'on ne sait plus comment affronter la vie et où notre vision s'embrouille sans plus jamais s'éclaircir à nouveau.

Je suis maintenant rendue à cette étape de ma vie. Je suis perdue, je ne sais plus quoi faire, je suis seule contre tous. J'ai enduré tout ce que j'ai pu pendant aussi longtemps

que mon courage me le permettait. Toutes ces années, j'ai vécu plus de souffrances psychologiques que n'importe quel humain ne devrait vivre. J'imagine que j'étais seulement une cible facile à atteindre sur laquelle on a pris plaisir à se défonner avec le temps. Je ne souhaite à personne de vivre ce que j'ai vécu. J'espère que ceux qui m'ont fait souffrir se sentiront assez mal pour ne pas faire d'autres victimes. J'espère que plus personne ne souffrira à cause de leur soif de dominer. Un peu de culpabilité, une prise de conscience, si mon histoire avait réussi à faire prendre conscience aux intimidateurs toute la peine et la détresse qu'ils causent chez leurs victimes, tout cela ne serait pas arrivé complètement pour rien.

Il n'y a rien à comprendre dans le phénomène de l'intimidation. On pourrait la définir comme une prise de pouvoir sur quelqu'un par un être en recherche d'une valorisation malsaine, n'ayant, la plupart du temps, aucune cause précise : de la jalousie, de la méchanceté, une vengeance, une différence, une plaisanterie ou bien le

mauvais sort, tout simplement être là au mauvais moment. Ces actes répétés nous blessent plus chaque fois, comme un clou qu'on enfoncerait à coups de marteau. Plus le temps avance, plus la souffrance devient insoutenable. Se lever jour après jour avec la peur qui nous tenaille le ventre devient insupportable.

Après l'avoir vécu, je peux affirmer que toutes les fois où j'ai été témoin d'une forme d'intimidation envers quelqu'un d'autre, je n'ai jamais ressenti ni compris tout ce que j'ai réalisé pendant mon secondaire. Avant de le vivre soi-même, on n'a aucune idée à quel point cela peut blesser et marquer quelqu'un pour la vie. C'est seulement en le vivant que j'ai compris toute la gravité de l'intimidation : la détresse que l'on éprouve, l'impuissance face à tout ce qui nous arrive, l'isolement devant tout cela et l'impression de n'être apprécié nulle part... et ce n'est là qu'un mince aperçu de ce qu'on peut endurer.

Pendant près de cinq ans, j'ai enduré l'impossible. L'exclusion, l'exploitation, le

rejet, les rumeurs, les surnoms, les regards menaçants, le mépris, les plaisanteries, les remarques, l'humiliation, le jugement, la perte de mes amis et bien d'autres cruautés encore. Ceux qui m'ont fait endurer tout cela ne cherchaient qu'un peu d'attention, un peu de valorisation qu'ils ont cru trouver en me dénigrant et en se défoulant sur moi. Ceux qui les ont suivis par la suite ne voulaient que devenir plus populaires et éviter de se faire intimider à leur tour. Ce ne sont pas de mauvaises personnes, seulement des jeunes qui n'ont pas su prendre les bons moyens pour se faire valoir, des gens qui ne savent pas comment agir avec les autres et qui manquent d'empathie, ou peut-être même des personnes qui vivent des choses aussi difficiles chez eux et qui cherchent seulement à faire sortir toute leur agressivité quelque part.

Je leur en ai voulu longtemps. J'avais seulement envie de les frapper et de crier. Au fond de moi je leur en veux encore, mais je sais que ça ne servirait à rien et que le mieux est de passer par-dessus. Aujourd'hui,

je porte les marques que le temps a laissées sur moi et en moi. Les cicatrices de ce que je m'infligeais moi-même pour tenter d'atténuer la douleur psychologique que j'éprouvais sont encore bien visibles, de même que toutes les conséquences que l'intimidation a laissées dans ma tête. Je n'ai plus confiance en moi, j'ai peur de tout et de tout le monde, je ne peux plus dormir et je ne peux me concentrer sur rien d'autre, je suis déprimée, dévastée, désespérée, démolie par tout ce qui m'est arrivé et je ne vois plus aucune solution à mon mal-être. Je ne suis pas morte, j'ai tout simplement arrêté de vivre. Mon corps n'est plus qu'une simple enveloppe de mon âme qui a cessé d'exister.

Je ne peux plus rien faire pour me sortir de ce que je vis. Je sais que la solution que j'ai choisie n'est pas la bonne mais je n'ai plus le courage d'affronter la vie. J'ai vécu tout ce que j'avais à vivre ici et je serai mieux dans l'autre monde. J'espère que ceux qui tiennent encore à moi me pardonneront mon erreur. La charge que je traîne tous les jours est trop lourde à porter et je veux

seulement me sentir libre comme autrefois. Comme l'a si bien dit Voltaire : « Quand on a tout perdu, quand on a plus d'espoir, la vie est un opprobre et la mort un devoir ». J'ai besoin de respirer, de rire, de rêver, je veux retrouver tout ce qui me faisait sourire et tout ce qui me rendait heureuse.

Aux agresseurs qui liront cette lettre, j'espère vous avoir fait comprendre l'immensité que peut prendre l'intimidation. Si petite soit-elle, elle reste très souffrante et personne ne mérite d'être traité, avec tant de supériorité.

Aux victimes qui liront cette lettre, ne suivez pas mon exemple. Soyez plus fortes que je ne l'ai été et ayez le courage de briser le silence, car rien ne peut être pire que de tout garder en soi. N'abandonnez pas, car il restera toujours quelqu'un prêt à vous soutenir et à vous aider, même si vous ne le voyez pas encore.

À Annabelle, mon amie de toujours, je ne t'en veux pas pour tous les écarts que tu as eus à mon égard. Tu m'as tout simplement déçue. Tu as fait des mauvais choix, tu

as tenté d'être quelqu'un que tu n'étais pas. Pourtant, malgré tout ce que tu m'as fait, au fond de moi, tu restes la petite fille d'autrefois, celle à qui je pouvais tout dire et avec qui j'ai tout vécu. Tu t'es perdue pendant quelque temps, mais j'ai confiance que tu retrouveras le chemin. Fais attention aux personnes que tu suivras, car ce n'est pas chacune d'entre elles qui te mènera où tu dois aller. Tu n'as plus besoin de moi maintenant, tu comprendras seule ce dont j'aurais voulu te faire prendre conscience plus tôt.

À mes parents, je suis désolée de vous quitter ainsi. Cette lettre sera le seul adieu que vous aurez, car je n'ai pas le courage de vous parler en face. J'aurais voulu que notre relation soit meilleure, j'aurais voulu que vous puissiez changer quelque chose à ma situation, mais hélas, vous n'y pouviez rien. Tout ce qui m'est arrivé n'est pas de votre faute, alors ne culpabilisez pas. Je tiens à ce que vous sachiez que je vous aime malgré tout et que je serai toujours là, quelque part, pour veiller sur vous. Surtout, ne cachez pas mon histoire à ceux qui vous questionneront. Je tiens à ce que tout le monde sache

ce qui m'est arrivé, de cette façon, même en n'étant plus présente, je continuerai peut-être à faire une petite différence.

Une âme de plus au ciel, une victime de moins sur Terre. Je m'envole comme un oiseau vers mon destin, et pour la première fois depuis longtemps, je souris.

Adieu,

Rose.

Les larmes d'Annabelle

J'ai pleuré toutes les larmes de mon corps quand ses parents m'ont annoncé la nouvelle. J'étais la seule personne qu'elle avait citée dans sa lettre d'adieu, donc à leurs yeux la seule personne qui pouvait leur donner des explications sur toute cette histoire.

Je me suis rendue chez elle sans plus attendre. Mes mains tremblaient sur le volant en parcourant ce trajet que j'avais fait si souvent auparavant. Je n'arrivais toujours pas à comprendre ce qui s'était passé. Je repassais en boucle les évènements survenus durant les mois et les années précédentes en essayant de ravalier l'énorme boule de culpabilité qui se formait en moi.

Ses parents étaient en larmes à mon arrivée et je m'effondrai de nouveau, sanglotant comme une enfant. Lorsque mes yeux

cessèrent d'être embrouillés, je saisissais la lettre qu'elle avait rédigée. Elle était maculée de larmes : celles de ses parents, mais assurément les siennes aussi. Son écriture, d'habitude si claire et propre, trahissait la peur qu'elle avait éprouvée en la rédigeant. Je dus prendre tout le courage qu'il me restait pour lire cette lettre jusqu'au bout.

Je la relus maintes fois, mais je sentais que quelque chose manquait à cette lettre. Elle n'y décrivait que l'essentiel de ce qu'elle avait vécu, mais je la connaissais depuis toujours et je savais bien que ce n'était pas là tout ce qu'elle voulait rendre public. Elle cachait assurément son histoire ailleurs, j'en étais certaine.

Rose avait toujours aimé écrire. Plus jeune, elle avait un journal intime qui la suivait partout. Il n'était plus rose et brillant comme avant, mais toujours caché sous son matelas : un petit cahier rouge aux pages noircies par les mots. J'aurais voulu me tromper pour ne pas avoir à lire ce qui lui était arrivé, mais aussi parce que je savais que j'avais mal agi face à la situation.

Cependant, si elle avait caché ce cahier à la même place qu'autrefois, c'était bien pour que je le lise.

Je passai le reste de la journée dans sa chambre, assise sur son lit à tenter de lire toutes les pages à travers mes larmes incessantes. Jamais je ne m'étais sentie aussi mal.

Jamais je n'avais voulu ce qui était arrivé. Au fond de moi, je l'aimais encore énormément, mais la jalousie et le pouvoir avaient pris le dessus sur mes véritables sentiments. J'avais honte de ce que j'avais fait, j'avais honte de m'être laissée emporter, mais plus encore, je me sentais entièrement responsable de ce qui était arrivé. Si j'avais été là pour elle, si je l'avais défendue, si je n'étais pas passée du côté des intimidateurs, elle serait sans doute encore en vie. Je priais pour que tout ça ne soit qu'un mauvais rêve, mais je savais que ça ne servait à rien.

Je savais que ses parents allaient m'en vouloir lorsque je leur montrerais le journal. La petite Annabelle à qui ils faisaient tant confiance avait trahi leur petite fille... Je

savais que tout le monde allait m'en vouloir lorsque son histoire serait publique et que j'allais devoir vivre toute ma vie avec ce poids sur la conscience, mais je savais aussi que c'était ce qu'elle avait voulu. S'il y avait une seule chose que je pouvais encore faire pour elle c'était bien cela. Après tout, au fond de mon cœur elle était toujours ma meilleure amie.

Ressources utiles

Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868

www.jeunessejecoute.ca

SOS Suicide Jeunesse

1 800 595-5580

aide@sos-suicide.org

www.sos-suicide.org

Tel-Jeunes

1 800 263-2266

www.teljeunes.com

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce projet, ces personnes sans qui ce livre n'aurait pas été aussi bien réussi. Notamment ma superviseure, Madame Joanie Lessard, qui m'a guidée et aidée tout au long du projet, Madame Anne-Marie Jacob, ma professeure de français, qui a si gentiment accepté de me corriger et ma mère, Danielle Boily, qui m'a conseillée et lue maintes fois.

À toutes celles qui ont généreusement accepté de témoigner pour moi et de me raconter ce qu'elles ont vécu, je vous en suis grandement reconnaissante parce que sans vous, tout ce que j'ai décrit n'aurait pas eu autant de sens. Vous m'avez permis d'entrer dans la tête d'une victime pour faire de ce livre quelque chose de réel.

Alicia Pelletier

Dans l'ombre du silence

Journal d'une adolescente victime d'intimidation

À l'aube de sa dernière année d'études secondaires, Rose raconte tout ce qu'elle a enduré, dans le plus grand silence. On se retrouve dans sa tête, on voit ce qu'elle a vu et on vit ce qu'elle a vécu dès son entrée au secondaire.

Qu'est-ce que l'intimidation ? Pourquoi tant de jeunes cherchent-ils à intimider leurs camarades ? Jusqu'où l'intimidation peut-elle mener lorsqu'on est seul contre tous ?



Alicia Pelletier, étudiante au cégep de Sainte-Foy en sciences de la nature et en musique, est dotée d'une grande sensibilité et d'une ouverture aux autres. C'est son intérêt pour l'humain qui l'a amenée à écrire ce premier roman à l'âge de 16 ans.

www.pulaval.com

ISBN 978-2-7637-2217-7



9 782763 722177



Presses de
l'Université
Laval

Littérature