

## Dans le mur. - 1/1

**Je commence à me couper des autres, parler deviens difficile, mon mutisme me rend associative et agressive... Je dois remonter la pente, je dois vous "parler" par ce biais.**

J'ai 17 et des poussières, je suis en première mais ce trimestre j'ai commencé à foncer droit dans le mur. Je ne prend plus les cours que de quelques matières, je suis agressive en cours et à la maison, je m'enferme dans ma chambre et j'écoute de la musique au lieu de réviser et faire mes devoirs. Ma situation ressemble à celle de milliers d'autres adolescents, sauf que je suis aussi agressive avec mes amis et que j'ai tendance à couper les ponts dès que je me sens trop proche d'eux.

J'ai quelques problèmes à rester avec d'autres personnes, à créer des liens. Je me sens mal à l'aise dans un groupe, et je m'isole. Toujours en écoutant de la musique. Pourtant je pense avoir murit ces derniers mois: je ne bois plus d'alcool, je ne fume plus même si l'envie est assez forte et je commence à remonter la pente au niveau des cours, je fais plus attention, j'évite de répondre aux professeurs (même si cela fait partie de mon caractère et que c'est assez dur de le contrôler).

### L'écriture et la lecture

L'écriture est une bonne thérapie. J'écris tout ce qu'il me passe par la tête, que ce soit un texte qui ai quelque chose à voir ou pas avec mon état d'esprit, des mots viennent des fois qu'il faut que j'écrive. Je regarde aussi beaucoup la télé, mais cela me sert de catharsis (en regardant j'évacue mes angoisses et mes sentiments) c'est pour ça que j'aime bien regarder des films ou des séries un peu macabres, ou avec des personnages très odieux (qui le sont plus que moi).

La lecture, j'ai toujours aimé ça! j'ai commencé réellement à lire en 4ème avec les romans de Stephen King qui est un de mes grands sauveurs à une époque où je n'allais pas bien. Et maintenant je lis du Ionesco, Vian, Molière, Hugo... les grands de la littérature à l'aide desquels je découvre le milieu moins connu, les petits auteurs bourrés de talent qui ne persent pas.

Dans la musique que j'écoute il y a du métal, du rock mais aussi de l'opéra. Le chant lyrique m'apporte une certaine mesure, ça me retient et me calme. Je sais qu'il y a peu de jeunes de mon âge qui en écoutent, mais c'est un bon début si je veux me calmer.

### Tout ça pour ça

J'ai écrit tout ceci pour pouvoir m'exprimer, veuille m'excuser de ce flot de paroles, de ces petites émotions, d'être moi peut être.

Je vais changer, ceci est la trace que je laisse comme étant l'ancienne moi. Maintenant je vais m'ouvrir au monde il le faut, je le dois!

Merci de m'avoir lu.