
« La croissance de l'homme ne s'effectue pas de bas en haut, mais de l'intérieur vers l'extérieur. » C'est cette citation, couplée à une lecture personnelle de *La Métamorphose*, qui m'a orienté dans ce travail de rédaction. Je dresse donc un parallèle entre l'intrigue de la nouvelle et la transformation ordinaire chez l'Homme que constitue la puberté. Si ces extraits de livret répondent au code du genre, ils contiennent un certain nombre d'allusion à l'œuvre kafkaïenne, la jonction étant astucieusement effectuée à la toute fin et confrontant le désespoir de Gregor avec la lueur inutile de ce « manuel de survie ».



Grandir en douceur!



Enfants en santé Kafka
Les enfants et les familles d'abord



kafka



Ton corps change

Pendant la puberté, tu grandis plus vite et ton corps d'adulte se développe.

Ce sont les hormones présentes dans ton corps qui entraînent ces changements.

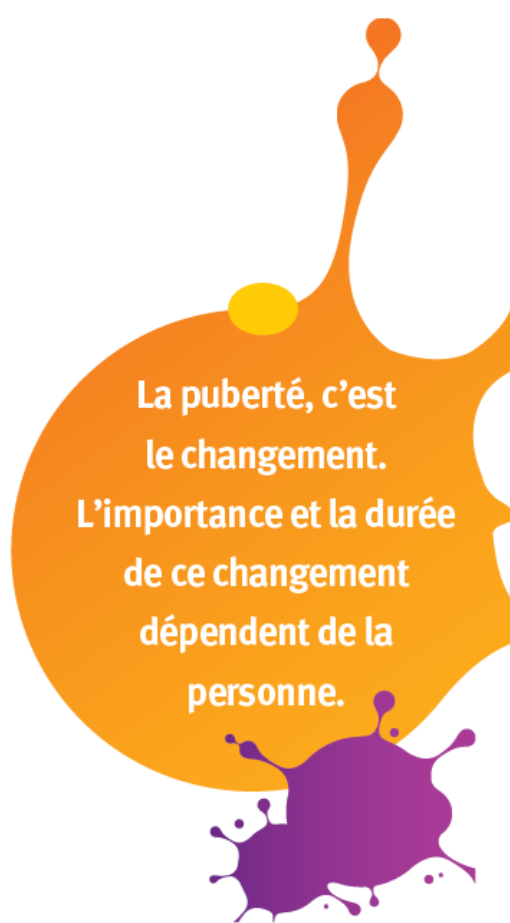
Tout le monde grandit à son propre rythme.

Pendant la puberté, tu peux avoir des poussées de croissance et grandir de plusieurs centimètres en peu de temps, voire même **une nuit** ! Ces poussées de croissance peuvent rendre tes muscles douloureux ; on appelle cela des douleurs de croissance. Tu peux aussi te sentir maladroit ou maladroite parce que tu dois t'habituer à **ta nouvelle taille**. Tu peux tout à coup mesurer une tête de plus ou une tête de moins qu'un ami ou une amie qui a le même âge que toi !

Un corps métamorphosé !

C'est une chose saine et normale quand on devient adulte. Le dos devient dur comme une **cuirasse**, le ventre grossit, brunit et de nombreuses petites pattes viennent rejoindre les premières. Pas de panique ! Tu peux désormais ramper le long des murs, c'est chouette ! Quant à tes dents, elles sont devenues **mandibules** ! Au début, ce sera difficile de t'en servir mais tu pourras t'en servir bientôt pour toute sorte de choses, comme ouvrir les portes. Attention : il faudra continuer à les brosser régulièrement.

Peu à peu, tu vas te mettre à **aimer d'autres choses** qui vont te sembler très bizarres ! Ton odorat va se développer mais ta vue va baisser (pense à prendre des lunettes). Aussi, tu ne reconnaîtras pas forcément ta **voix** : il faudra faire des efforts pour te faire comprendre des autres.



La puberté, c'est le changement. L'importance et la durée de ce changement dépendent de la personne.

Les sentiments changeants

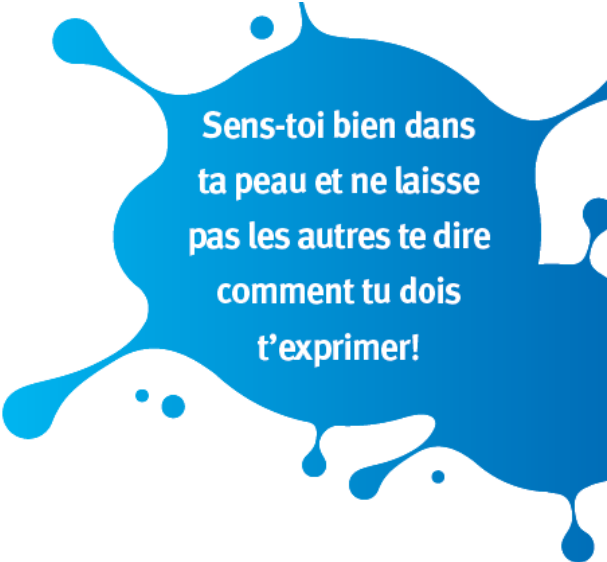
Comme si tous ces changements corporels ne suffisaient pas, tu remarqueras que tes émotions changent aussi.

Tant de changements, en si peu de temps... Tu pourrais avoir envie de revenir en arrière, et du coup tu repenses sans cesse à ta vie d'avant, avec l'impression d'être impuissant, incomplet... C'est important que tu saches que tu n'es pas un monstre : **tu es humain !**

se sentir adulte

De bien des façons, tu commences à te sentir adulte. Tu veux probablement avoir plus d'indépendance et faire plus souvent tes propres choix. Peut-être même un petit boulot, pour avoir un peu d'argent de poche. Tu pourras même avoir envie d'en donner un peu à ta famille, si elle en a besoin. Mais rappelle-toi : **tu n'es pas un parent.**

À chacun ses responsabilités !



Sens-toi bien dans ta peau et ne laisse pas les autres te dire comment tu dois t'exprimer!

se sentir aimé

Vouloir être aimé est une chose naturelle. Cependant, tu ne devrais pas avoir à te comporter différemment ou à faire des choses que tu ne veux pas faire, uniquement pour te faire aimer. Parfois, tu te sentiras mal à l'aise, exclu ou exclue et tu souffriras de solitude. Tous les êtres humains te sembleront déshumanisés, transformés en automates au comportement monstrueux et absurde. Dans ces moments-là, c'est difficile de savoir si les autres sont là pour nous, alors que l'on continue de s'inquiéter et de ressentir des choses si fortes ! Peut-être alors rejetteras-tu la faute sur ton corps. Alors qu'il **n'existe pas de corps « parfait » ou « normal »** ! Chaque corps est différent : pour être heureux, tu dois apprendre à aimer la personne unique que tu es.

Les relations changeantes

En grandissant, il faut apprendre à entretenir toutes sortes de relations, avec les membres de la famille et d'autres personnes.

Tu trouveras peut-être que les gens, y compris ceux que tu connais, commencent aussi à te traiter différemment. Certains pourraient même manifester un violent **rejet**, qui pourrait te faire souffrir.

Pourtant les faits sont là : tu ne retrouveras jamais ta forme initiale. Et pourtant, il va falloir faire en sorte que tout ce petit monde continue à tourner ! Chacun va devoir surmonter sa peur et **aller vers l'autre**.

Ce ne sera peut-être pas facile, mais **refuser à l'autre son humanité, c'est courir le risque de la perdre soi-même**. Et puis, ce sera l'occasion de se redécouvrir et d'échanger, peut-être même que ta « transformation » fera elle-même **évoluer** tes proches ?... La famille doit être un refuge pour tous ceux qui en font partie : les adultes ne sont pas si forts que ça, et il faut tout le concours d'une famille pour « sauver » l'un de ses membres.

Les relations saines s'appuient sur...

- le respect
- la confiance
- l'honnêteté
- l'égalité
- les intérêts, partagés ou non

Tu as besoin d'aide?

Quand les taquineries font du mal, qu'elles deviennent méchantes et constantes, cela devient de l'intimidation. **L'intimidation peut être verbale, physique ou mentale.** Certaines personnes intimident les autres en les excluant (en les ignorant ou les laissant de côté), ou en répandant des rumeurs à leur propos. Si tu penses être dans cette situation, **parles-en** à l'un de tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance, pour obtenir de l'aide.

Pour plus d'informations, tu peux te connecter sur le site kafkajecoute.fr

Tu y trouveras tous les renseignements en ce qui concerne :

- l'intimidation
- la violence et les mauvais traitements
- les sentiments
- les études
- le suicide

Bavarde en ligne avec un conseiller ou une conseillère, ou compose le 0 819 231 924 pour obtenir de l'aide sur n'importe quel sujet.

Voici ce que je ne veux pas oublier...

Qu'est-ce qui m'est arrivé ?

Est-ce que je ne ferais pas mieux de dormir encore un peu et d'oublier cette bouffonnerie ?

Je ne laisserais plus sortir ma sœur de ma chambre, du moins tant que je vivrais ; mon apparence effrayante me servirait, pour la première fois ; je serais en même temps à toutes les portes de sa chambre, crachant comme un chat à la figure des agresseurs.

Cette blessure semble avoir rappelé à tous que, malgré ma forme actuelle, triste et répugnante, je suis un membre de la famille que l'on n'a pas le droit de traiter en ennemi ; elle a le devoir absolu de ravalier son dégoût et de supporter, rien que supporter.

J'ai l'impression que mon père n'est plus seul, mais que plusieurs pères se sont ligüés contre moi

*Ma sœur à mes parents : « Mes chers parents, cette situation ne peut pas durer. Si vous ne vous en rendez pas compte, moi je le sens. Je ne veux pas prononcer le nom de mon frère en parlant du monstre qu'il y a ici, je vous dirai donc simplement : il faut chercher à nous débarrasser de ça. Nous avons fait tout ce qui était humainement possible pour le soigner et le supporter ; je crois que personne ne pourra nous adresser le moindre reproche. »
Je veux mourir.*
