

Salut Nolan.

Bonjour.

Bonjour ! T'es pas très bonbon ?

Non ça va, je ralentis le sucre. J'en mange 1 peu trop dans ma vie.

Ah oui ?

Ouais, ouais. J'adore trop les sucreries, le chocolat.. Donc j'essaye de réduire et de stabiliser mon alimentation.

Du coup c'est vraiment pas cool de ma part d'en avoir mis..

Non pas du tout, la tentation n'est pas présente. Ça va je sais me restreindre, sans être tenté.

Ouah !

Eh ouais. C'est psychologique, c'est vrai que avec tout ce que j'ai mangé comme sucreries maintenant, c'est pas 1 dégoût, mais l'envie elle est plus aussi présente qu'avant. Voilà. J'aime bien manger tranquille, surtout ici maintenant vu que je suis dans 1 endroit où on mange sain, où on mange des légumes, des fruits. Donc je garde ce rythme. Sain !^{ahah}

Le moment où t'as.. arrêté les sucreries c'est le moment où t'es arrivé à Collective ?

Bah ça a commencé depuis ouais que je suis arrivé à Collective. j'avais déjà ralenti 1 peu mais j'en mangeais encore quand même pas mal, puis après je suis arrivé ici, j'ai vu que y avait des pâtisseries fait maison et tout, donc ça m'a aussi 1 peu tenté. Puis après j'ai vu que c'était pas bon d'en manger trop parce que voilà c'est pas bon pour le corps, même moi des fois j'étais 1 peu ballonné à force de manger que du sucre, donc quand je sis arrivé ici ça m'a fait reprendre le droit chemin de la nourriture. C'était cool.

Aujourd'hui il va comment ton ventre ?

Il va bien ! Franchement il va bien, je me nourris sainement, voilà. J'essaye de manger le + sain possible, éviter la malbouffe. parce que j'ai aussi eu problèmes de malbouffe de trop régulièrement manger mal, donc.. Vraiment je suis arrivé ici ça m'a fait du bien physiquement, et pour le ventre ça fait du bien aussi. parce que c'est important de bien manger, et ici : je crois que c'est le meilleur endroit pour bien manger^{ahah}, et voilà.

C'est ton combienième café de la journée ?

Ah ça.. ^{ahah}Alors ça doit être le 4^{ème}, ou le 5^{ème}. Ouais, ça fait 1 peu beaucoup de café c'est vrai. Ça par contre j'arrive pas à réduire, ça c'est + compliqué. C'est vraiment 1 moteur pour moi, ça me sert beaucoup à tenir le choc la journée, à me réveiller. C'est quotidien en fait, c'est devenu vraiment régulier le café. C'est. dès que j'arrive au travail, 1 après manger, 1 au goûter, puis 1 vers 17-18, si y'en a pas eu 1 autre entre temps. Donc ça fait vraiment trop de café c'est vrai.

Celui là qu'est posé sur la table à coté de quoi, c'est lequel ? C'est celui de..

Alors on va dire c'est celui 1 peu avant le goûter, mais c'est celui aussi on va dire de entre-2. Parce que normalement

y'en aura 1 après 16h-16h30, donc là c'est vrai que j'en ai pris 1 en supplément. Parce que y avait pas beaucoup de monde, je m'ennuyais 1 peu. Donc 1 café ça fait tenir le coup quand même, ça fait du bien au corps.

En + du café, qu'est ce que tu fais pour pas t'ennuyer ?

Pour pas m'ennuyer, bah déjà je regarde les actualités dans le monde et dans la France. En ce moment tout ce qui y a ça va, y a des choses à regarder. Je me tiens au courant de l'actualité, et puis je regarde 1 peu aussi les actualités sportives, le temps qu'il peut faire. Et puis je m'occupe comme ça. Je lis l'actualité du jour.

Tu les lis.. Tu la lis sur quelle plate-forme ?

^{eh}Je lis sur les réseaux sociaux, sur Twitter, après y a aussi des journaux comme le Parisien, Le Monde, des trucs comme ça. Mais surtout les réseaux sociaux. C'est là où je trouve mes + grandes sources d'infos. Je trouve que c'est + fiable aussi, parce que y a souvent beaucoup de sources qui se rapprochent. Donc, c'est ça qui m'alimente mes infos.

Sur Facebook ?

Sur Facebook aussi, des fois Instagram, Twitter. Et voilà. Voilà c'est mes 3 réseaux principaux qui m'alimentent en info.

Est ce que toi tu partages des choses sur ces réseaux ?

Boh occasionnellement. Twitter non parce que c'est vraiment global, c'est vraiment juste pour m'informer ce qui peut se passer dans le monde du sport ou dans le monde général. Instagram j'y suis arrivé récemment donc pas encore. Et facebook j'ai beaucoup publié de photos, de publications divers, d'images, mais j'ai réduis ces derniers temps en fait. Je réduis 1 peu partout ce que je publiais, ouais. Je sais pas pourquoi ça m'a 1 peu lassé de publier des choses et tout, donc je me suis dit maintenant je vais faire le fantôme et je vais regarder, je vais regarder les actualités et me faire discret^{ahah}.

Tu sens que t'es 1 fantôme ?

Ouais. Ouais je pense que je suis 1 fantôme 1 peu des réseaux. **Quel genre de fantôme ?** Oh le fantôme gentil, le fantôme qui est là si y a besoin. Je sais pas, si y a 1 personne qui est en galère, ou si y a besoin d'être 1 peu, d'avoir 1 avis divers d'1 personne 1 peu cachée 1 peu discrète, je pense que je suis ce fantôme là. Je regarde l'actualité de partout je suis au courant de tout ce qui se passe la plupart du temps, donc.. Je suis le fantôme discret on va dire.

Est ce que ça fonctionne, et tu as des proches ou des connaissances qui peuvent t'appeler pour avoir 1 avis, ou de l'aide ?

Bah ça m'arrive de temps en temps que des connaissances me demandent 1 avis sur.. ça peut vraiment varié.. sur 1 coup de main quand ils ont 1 problème, ils me disent ouais t'en penses quoi de ceci cela,

Par exemple sur quel genre de problème ?

^{eh} Quel genre de problème, bah souvent c'est le relationnel. 'Fin 1 pote qui veut draguer quelqu'un et qui me demande 1 peu voilà *comment je peux faire comment je peux bien m'y prendre, quels sont les sujets à aborder quand on veut voilà se rapprocher de quelqu'un*. Après ça peut être aussi par rapport au travail. Quelqu'un qui cherche 1 boulot, qui si je peux l'orienter vers des structures qui peuvent potentiellement lui proposer du travail, bah c'est aussi 1 aide de ma part. C'est vraiment divers. Ça peut être le relationnel comme le professionnel. C'est 1 peu varié.

Avant que ce soit le.. le fantôme qui aide, est-ce que tu as eu dans ta vie 1 personne qui a eu ce rôle là pour toi ?

Non. J'ai jamais eu cette personne là dans ma vie. C'est aussi je pense ce qui m'a poussé à devenir cette personne qui aide dans la discrétion, parce que je me suis souvent retrouvé dans des situations assez délicates, assez compliquées, où on a du mal à gérer tout seul, donc^{eh}. Vu que j'ai enduré ce que ça fait je me dis que les gens n'ont pas forcément envie de subir des problèmes ou des galères se retrouver tout seul sans aucun conseil à qui demander, sans savoir où aller même. Donc non moi j'ai jamais eu cette personne et c'est pour ça je pense que j'ai pris aussi ce rôle. Parce que j'ai vu ce que ça fait quand y a pas cette personne justement. Je vais éviter ça aux gens. C'est mieux pour eux je pense. Et puis même c'est + agréable d'avoir quelqu'un quand on est en galère, savoir vers qui se tourner. Savoir qu'on peut demander conseil, savoir que la personne elle sera là pour nous quoi qu'il arrive. Je pense que c'est important dans la vie d'1 humain quoi. Voilà.

Tu as des retours positifs et des mercis ?

Des mercis, souvent, très souvent. L'aide est toujours appréciée par les personnes que j'aide, la plupart du temps. Et des retours, ouais souvent j'ai eu des retours, voilà que j'avais donné de bons conseils, pour voilà comme j'ai dit des relations. J'ai donné des sujets qu'on pouvait aborder qui permettraient de parler facilement, d'avoir 1 discussion facile qui passe toute seule. Ouais je pense que les gens ont apprécié mon aide. Et la plupart du temps ils me le disent et ils me remercient pour ça. C'est important je pense, parce que aider 1 personne sans avoir de retour.. ça fait 1 peu on se dit qu'on aide pour rien. Mais pas vraiment parce que y a des personnes qui savent pas comment remercier aussi, qui savent pas comment le dire, qui savent pas l'exprimer.. Donc dans tous les cas je m'adapte et je sais que mon aide est appréciée, même si elle est spécialement valorisée de temps en temps.

Est-ce que c'est vrai que les conseils qu'on donne aux autres c'est hyper compliqué de les appliquer dans sa propre vie ?

Ah ben alors ça c'est extrêmement vrai. **Mince ouais.** C'est la + grosse vérité qui existe je pense que c'est celle là. Tout les conseils que je donne, même l'aide que je peux apporter aux gens bah souvent je me retrouve dans des situations presque similaires, et quand c'est dans mon cas bah ça bloque, et j'ai pas de solutions. J'ai pas l'idée qui me ferait résoudre ce problème quoi. Donc c'est vrai, c'est vrai que ce

qu'on dit aux autres et ce qu'on fait aux autres ça a rien à voir avec nous personnellement. C'est pas la même situation, je sais pas pourquoi d'ailleurs, ça devrait être la même chose, mais non. C'est beaucoup + compliqué pour soit-même.

Est-ce qu'en ce moment qui est bloquante pour toi ?

Nnnon. Bah je pense que oui, bah après ça c'est pour tout le monde, je pense on a tous 1 peu marre de cette situation, de blocage de crise sanitaire, donc ça c'est global. Après personnellement, en ce moment dans ma vie personnelle, non. J'ai pas vraiment de blocages, je me suis 1 peu décroché de tout ça. J'ai fait 1 peu le vide autour de moi, et j'ai essayé vraiment d'avancer tranquille, sans me prendre la tête. Et de voir 1 peu comment la situation évolue. Donc je me mets plus.. je me prends plus la tête. En ce moment ça va, j'ai pas de problème, j'ai pas besoin d'aide. Ça va, je me sens bien. Je me porte bien. C'est le principal.

Grâce à quelles chaussures tu avances ?

^{eh} C'est.. alors c'est 1 question, comment dire. C'est 1 métaphore ou c'est vraiment.

C'était 1 vraie question, j'avais vraiment envie de voir tes chaussures.

Bah c'est des Nike, voilà. C'est des Nike que ma mère m'a acheté en +, qu'elle m'a offert. Donc elle connaît mes goûts, elle sait que j'aime le noir.. **Ça t'a plu ?** Ouais ça m'a plu, elle sait que j'aime Nike, j'aime le Nike, j'aime pas quand c'est trop blanc parce que ça se sali très vite. Le noir ça passe tout seul dans n'importe quel temps, n'importe quel endroit, donc franchement le meilleur achat qu'on pouvait me faire, c'est celles-là.

C'était 1 surprise ?

C'était 1 surprise ouais ! Elles étaient parties le matin, et moi je dors 1 peu la matin assez tard (10-11h je me réveille, des fois midi), elles sont parties le matin dans 1 centre commercial ; je savais même pas qu'elles y allaient là bas. Donc ouais je me suis réveillé elles sont rentrées j'ai vu ça, donc ouais ça m'a fait super plaisir franchement. C'est des gestes comme ça qui sont imprévus et qui font super plaisir, puisque voilà en + avant celle là j'avais 1 paire qui était assez usée. Moi je prends jamais le temps d'aller m'acheter des vêtements, et tout, donc.. Je pense que ouais c'était 1 beau geste. C'était 1 beau geste qui fait plaisir.

Lorsque tu regardes les actualités sportives, c'est les résultats de quelle équipe qui te font vraiment plaisir ?

Bah alors de mon équipe : l'Olympique Lyonnais, Lyon. Et puis après y a d'autres pays où j'aime aussi certaines équipes, comme le Real Madrid, Manchester United, en Italie y a ^{pf}la Lazio de Rome, 'fin c'est 1 peu diverse quand même. Parce que moi j'ai vraiment 1 passion profonde pour le sport, surtout pour le football, donc euh.. Même si y a des résultats qui me font sans doute plaisir, je suis beaucoup décroché sur ça maintenant. Je m'y investis moins personnellement, et je regarde vraiment dans sa globalité le sport. Et j'apprécie chaque résultat que je peux voir quand je regarde 1 match de foot, même si y a aucune de mes équipes je peux

apprécier le spectacle, apprécier le résultat. C'est vraiment par passion profonde que je m'intéresse à ça.

Qu'est ce que t'as pensé de Manchester-PSG hier soir ?

hmm C'était.. alors c'était 1 beau match, c'était 1 beau match. Après bah le PSG ils se sont sabordés en 2^{ème} mi-temps. C'était 1 beau match mais ils sont tout gâché en 2^{ème} mi-temps. Et puis Manchester City ça reste 1 des cadors européen qui y a dans le football, dans je pense que la logique a été respectée et puis voilà, le PSG voilà, c'est la ligue des champions, ils ont toujours eu du mal. Après. je pense que la faute, enfin la défaite est surtout leur faute parce que s'ils auraient répété ce qu'ils avaient fait en 1^{ère} mi-temps je pense que ça aurait pas été le même résultat. Donc ils se sont sabordés eux-mêmes, et donc le meilleur a gagné. Voilà^{ahah}.

Merci beaucoup Nolan !

Bah de rien c'était 1 plaisir !

C'était 1 plaisir aussi !

Merci^{ahah}.