

One Shot

1er jour : lundi 10 février

Il est 9h00 et on attend de rencontrer Lhomé. Il manque quelques élèves : Pauline, Teddy, Antoine. Ils nous rejoindront plus tard.

Nous sommes un groupe de 18 ados de 12 à 17 ans. Nous sommes au centre de Perharidy pour une réadaptation alimentaire, des soins de suite ou pour lutter contre une maladie.

Nous nous appelons : Audrey, Agathe, Enzo, Pauline, Stécy, Célya, Mathilde, Yagmur, Mélanie, Clément, Laure, Alexis, Antoine, Hélène, Déborah, Massinissa, Teddy, Elodie.

Des adultes nous accompagnent : éducatrices, enseignants, surveillante.

Lhomé arrive et nous met d'emblée à l'aise. Il a le contact facile et a envie de nous connaître. Il nous propose de découvrir ce qu'il a fait avec d'autres groupes.



Puis vient le 1er exercice d'écriture : il nous faut imaginer une valise invisible dans laquelle on aurait mis notre état d'esprit de ce matin.

"On vient avec nos sentiments, notre espoir et nos amis. Un peu fatigués ce lundi matin, on pense à notre famille qui nous manque. Heureux ou tristes, parfois mal à l'aise dans notre corps."



Après cette première mise en bouche, la timidité petit à petit s'efface, on prend confiance en soi et en les autres. On peut enchaîner avec un exercice qui nous demande plus d'investissement :

L'homé nous demande d'écrire notre **recette du bonheur**.

Morceaux choisis...

<p style="text-align: center;">Au menu</p> <p>En hors d'œuvre de l'Amour En accompagnement du plaisir En plat de résistance la famille et une pincée d'amis Un cocktail de fous rires</p>	<p>Une louche de foot et une marmite de rigolade...</p>
<p style="text-align: center;">Recette du bonheur</p> <p>2 kgs d'amour, 1 pincée d'étoile brillante 2 cuillérées d'amitié 1 verre de soleil 50 cl de sentiments</p>	<p style="text-align: center;">Recette</p> <p>Tout d'abord un verre d'amis Une louche de famille Une casserole d'amour Une pincée d'humour Puis faire cuire dans le four du bonheur</p>

Notre chanson : Slam ou Rap ? Quel rythme ? Quelle musique ?

On finit notre matinée en musique : on écoute, on vote, on sélectionne.

Après-midi :

On est à l'heure. On a envie de continuer, de partager. Cet après-midi, l'espace culturel n'est pas libre alors on se retrouve dans une salle de classe.

On réécoute nos morceaux favoris et on choisit : ce sera un morceau plutôt Rap.

Lhomé nous demande de dire ce que cette musique nous évoque, ce qu'on a envie de dire sur ces notes.

Pêle-mêle, Lhomé remplit le tableaux de nos mots, de nos maux...

désespoir / présent / passé / insultes / jugements / intolérance / violence / vengeance / avenir / traverser / différences / fraternité / humilité / amitié / ...

Lhomé nous propose d'écrire un quatrain à partir de mots piochés sur le tableau.

*"Si tu regardes dans mon coeur, tu verras une étoile qui brille
Malgré les critiques, mon coeur est ouvert aux gens qui m'aiment
Tout peut changer
Je n'aime pas la honte de moi-même"*

*"Le jugement que les autres font sur mon physique,
Tous les gens qui m'ont insultée et critiquée
Toute l'humiliation qu'ils m'ont fait subir
Parce qu'au fond ils avaient peur de m'applaudir"*

*"Si tu regardes dans mon coeur, tu trouveras de la haine
Et tu trouveras aussi de la peine"*

*"Quand j'étais avec eux, il y avait des critiques sur mon physique
Moi, je rêvais que je pouvais rire et danser
Chanter sans être complexée, sans me sentir rejetée
Mais dès qu'ils me regardaient, j'avais l'impression d'être fusillée."*

*"Au fond d'mon cœur, tu peux chercher
d' la haine, d'la rancœur
mais ça c'est du passé"*

*maintenant c'est dépassé
J'ai traversé ... les moqueries,
les critiques sur le physique."*

*"J'avoue, j'ai du mal à rester zen
Malgré ma joie de vivre, des fois j'ai de la peine."*

Puis Lhomé nous propose d'écrire un tercet avec l'anaphore " On m'a toujours dit".

*On m'a toujours dit : " touche avec tes yeux"
On m'a toujours dit : "coupe pas la parole quand quelqu'un parle"
On m'a toujours dit : "tu sais ce que tu veux, alors vas-y, fais-le !"*

*On m'a toujours dit de croire en moi et de ne jamais baisser les bras.
On m'a toujours dit que je ne devais pas faire attention au regard des autres.
On me dit encore de croire en mes rêves.*

*On m'a toujours dit que la violence ne résout pas les soucis.
On m'a toujours dit : "Fais tout pour réussir ta vie !"
On m'a toujours dit : "Garde la tête haute !"*

On se quitte avec ce qui sera peut-être le refrain de notre chanson que l'on écrit tous ensemble :

**" Insultes, regards, humiliations, moqueries
On survit, on subit, mais aujourd'hui on's construit
Avec la rage, le courage, des amis, la famille
On trouve la force d'se battre et d'avancer dans la vie"**

C'est déjà la fin de cette première journée...

Vivement demain !