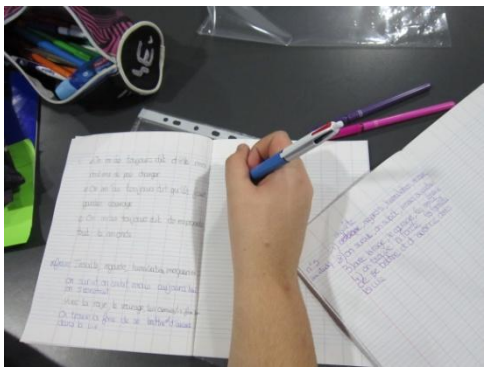
One Shot

2ème jour : mardi 11 février

8h50 : on est déjà prêt ! En avance pour une fois au collège ! Rendez-vous avec Lhomé dans l'espace culturel.

Pour débuter la matinée, Lhomé nous propose de nous échauffer. On s'étire, on respire, on apprend à ressentir chacun de nos muscles. Lhomé nous explique que dans le rap ou le slam, tout le corps doit s'engager pour donner de la force à nos propos, à nos mots. C'est un engagement, un combat, nos idées qu'on défend...

10h00 : Vient le temps de se concentrer sur l'écrit. Lhomé nous propose une musique et chacun écrit le souvenir qui monte en lui. C'est un objet, un lieu, un sentiment ou une couleur...



11h00 : On reprend le refrain écrit hier, on apprend à le dire entre concentration et fous rires.

11h30 : Et les paroles alors ? Ben, faut les écrire ! Chacun y va de son petit couplet, y'a plein d'idées, faudra choisir !

Après-midi :

C'est notre premier jet...

Intro :
J'ai toujours eu de la joie en moi jusqu'au jour où
On m'a jugé sur mon physique et j'ai vu leur dégoût
J'ai senti cette différence pendant toute mon enfance
A votre intolérance, je réponds par l'indifférence

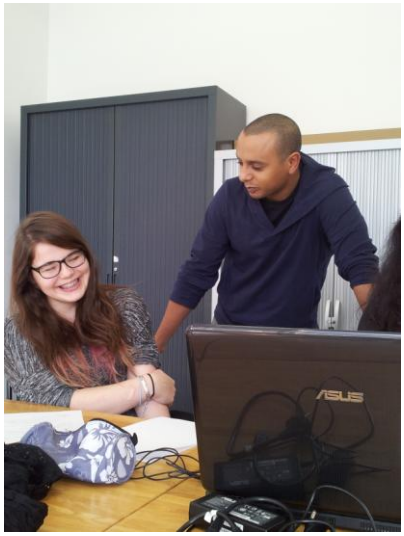
Refrain

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

Couplet 1 :

Tu m'as brisé le cœur mais maintenant c'est fini.
Toutes les blessures, c'est du passé, tout est parti.
Entourée de bonnes personnes, j'ai retrouvé l'envie,
Toi ma meilleure amie, le pilier de ma vie.

Toutes vos critiques, vos insultes, vos grands airs
M'empêchaient de respirer , je manquais d'air
Toute cette violence au cours de l'enfance
A cause de vous j'ai perdu mon innocence



Ils ont profité de ma timidité
Pour se croire plus fort et m'écraser
Je les ai vus ricaner sous mon nez,
Il m'a fallu être forte pour pouvoir m'accrocher.

J'ai traversé les moqueries et les critiques
Vos insultes et vos jugements sur mon physique
Toute cette humiliation qu'ils m'ont fait subir
Parce qu'au fond ils avaient peur de m'applaudir

J'traîne mes casseroles, dans l'silence j'me réfugie
Faut toujours croire en ses rêves, mes idoles me l'ont dit.

La nuit, mon esprit est libre comme mon envie de vivre
Mais à midi je déprime avec ma triste mine.

Refrain

Couplet 2 :

Vous m'avez blessée, fait du mal, j'ai souffert
J'ai connu cet enfer, maint'nant laissez-moi faire
Tombée plus bas que terre, je ne veux plus me taire,
Maigrir est mon remède, j'engage un bras de fer

J'rêve de retrouver le sourire que j'ai perdu
J' voudrais changer d'air, goûter au bonheur absolu

Vous m'avez mise de côté et dénigrée
Maintenant c'est fini la tête, j'lai relevée,
La roue, j'vais la tourner et ma confiance restaurer

J'ai du mal à penser tout le mal qu'on m'a fait
Depuis le CP, toute la violence encaissée
Si loin des miens je dois surpasser la tristesse

Je sais que demain m'attendent la joie, la liesse
Mon sourire et ma famille seront ma richesse

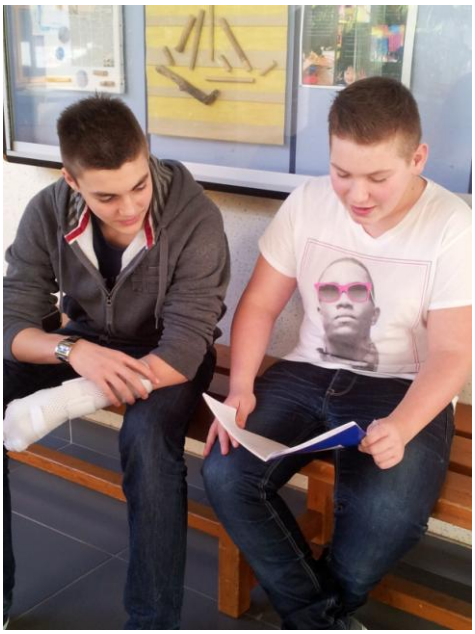
Mon plus grand bonheur s'rait de guérir de guérir ma maladie
D'être comme mon frère, enfin croquer la vie

Et je rumine mon ennui, je revis le passé
Une vie dans un esprit, une vie humiliée

Refrain

Outro :

Regarde dans mon cœur, tu verras une étoile qui brille
Et je suis riche de ma famille, de mes amis
Je n'aime pas la honte de moi-même
Mais tout peut changer pour un peu que l'on m'aime.

Parce qu'on m'a toujours dit de croire en mes rêves
D'avoir la foi et de garder la tête haute
On m'a toujours dit que la violence ne résout rien
Suivons le chemin des mots qui nous font du bien.

Demain, il nous faudra réduire le texte, choisir. On laisse décanter gentiment et on s'entraîne à slamer, à raper...