

## One Shot

3ème jour : mercredi 12 février

Voilà le texte de notre chanson :

### **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 x2**

### **Couplet 1 :**

On m'a 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,  
Et toi ma meilleure amie, t'es le pilier de ma vie.

Toutes vos critiques, votre mépris, vos grands airs  
M'empêchaient de respirer, c'est fou comme je manquais d'air  
Ces crachats, ces coups bas qu'ils m'ont fait subir  
Parce qu'au fond ils avaient peur, peur de m'applaudir

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

La nuit, mon esprit est libre comme mon envie de vivre  
Mais à midi tout change, j'affiche une triste mine.  
J'traîne mes casseroles et mes non-dits  
Faut toujours croire en ses rêves, mes idoles me l'ont dit.



### ***Refrain***

**Insultes, regards, humiliations, moqueries**

**On survit, on subit, mais aujourd'hui on's construit**

**Avec la rage, le courage, les amis, la famille** 3ème journée en compagnie de

**On trouve la force d'se battre et d'avancer dans la vie**

**x2**

### ***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'm'engage dans 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 je l'ai relevée,

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

La roue, j'vais la tourner et ma confiance restaurer

Mon bonheur serait de guérir de ma maladie

D'être comme mon frère, enfin croquer la vie

Demain sera beau, je m'en fais la promesse

Mon sourire et ma famille seront ma richesse

### ***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**

**x2**

### ***Outro :***

Je n'aime pas avoir honte de moi-même

Mais tout peut changer pour un peu que l'on m'aime.

Parce qu'on m'a toujours dit que la violence ne résout rien

Je prends le chemin des mots qui me font du bien.

3ème journée en compagnie de Lhomé...

Quel magicien ce Lhomé... Non seulement les élèves étaient tous présents mais.....dès 8h45!

Seuls manquaient Enzo et Élodie pour leurs soins .

A son arrivée, Lhomé a retrouvé nos chérubins, tous installés dans l'espace culturel, le texte à la main, dans l'attente de continuer le travail amorcé.

Lhomé présente le déroulement de la séance de ce mercredi : révision du texte, entraînement sur la musique par quatrain avec refrain , tout cela en « mode enregistrement » : les enfants doivent s'appropriier les mots, les faire vivre avec leur cœur, avec leur corps.

Le travail débute par un travail sur l'introduction : sur l'interprétation et l'articulation!

Un ado se lance ; au premier essai sa diction est trop lente et ne colle pas sur le rythme de la musique. Qu'à cela ne tienne, Lhomé l'aide et le guide pour qu'il se corrige, et peu à peu les progrès sont là ; il faut persévérer.



La répétition du premier couplet s'annonce laborieuse : « doux, ça ne veut pas dire mou » s'exclame Lhomé aux enfants : pas assez de voix, manque de rythme. Lhomé chante avec le groupe pour les aider....Super !

Le groupe se lance...le ton des voix monte, on entre peu à peu dans ce rythme de Rap.

Stegy a des soucis avec le mot « casserole »....

"Mais, qu'est ce qu'une casserole vient faire là ? » fait remarquer Célia.

Du coup, réflexion collective, on propose « passoire » à la place...mais finalement c'est le mot « secret » qui est retenu. (4ème quatrain du 1er couplet)

Le texte corrigé, la répétition se poursuit avec le texte en entier.

Peu à peu, les enfants, toujours concentrés progressent, tenant compte des conseils de Lhomé

*" on ne lit pas un texte dans le Rap... Il faut rendre les mots élastiques... Il faut appuyer les CoNSoNNeS "*

Lhomé attend plus de vie, de conviction , le groupe l'entend et s'accroche.

Il propose un exercice difficile pour les jeunes : chanter en affrontant les regards de leurs « profs ». Les ados, dès leur prise de parole doivent s'avancer devant eux.

Surmonter sa timidité pour beaucoup n'est pas très facile mais tous font un effort. Super !



La séance se termine sur un échange : Lhomé demande aux enfants quel est leur état d'esprit : "stress, peur de la caméra, peur de se tromper". Tout est dit : nos chères têtes blondes ont le tract pour l'enregistrement. Lhomé les rassure, leur rappelle que la peur est inférieure à la grandeur de chacun d'eux, donc elle peut être surmontée.

Le groupe se disperse, décidé à bien connaître son texte pour demain...

Une voix se fait entendre : « on peut quand même réviser en sport...sauf pour ceux qui font piscine » !

Vivement demain...