



# JEUNES EN FRANCOPHONIE

Dossier pédagogique  
La santé mentale des jeunes



# Table des matières

## La santé mentale des jeunes

Édito 3

Fiche 1 4  
La santé mentale des jeunes  
Objectifs

Activité 1 5  
Fragile – Introduction

Activité 2 6  
Fragile

Activité 3 7  
Fragile

Activité 4 10  
Expériences scolaires négatives

Exercices supplémentaires 11  
sur la chanson «Fragile» de Soprano

Fiche 2 13  
La Santé mentale des jeunes  
Objectifs

Activité 1 15  
Sur la lune – Introduction

Activité 2 17  
Sur la lune – Introduction

Activité 3 18  
La réalisation d'un rêve après  
une période difficile – Niveau B2-C1

Activité 4 19  
La confiance en soi et la musique

Nous avons renoncé à des propositions  
concrètes lorsqu'il s'agit de solutions  
individuelles.

Activité 5 22  
avec un exercice supplémentaire

Solutions 23  
Fiche 1  
La Santé mentale des jeunes

Activité 1 24  
Fragile – Introduction

Activité 2 25  
Fragile

Activité 4 28  
Expériences scolaires négatives

Solutions 29  
Fiche 2  
La Santé mentale des jeunes

Activité 1 30  
Sur la lune – Introduction

Activité 1 (suite) 31  
Sur la lune – Introduction

Activité 2 32  
Sur la lune – Introduction

Activité 3 33  
La réalisation d'un rêve après  
une période difficile – Niveau B2-C1

Activité 4 34  
La confiance en soi et la musique

Activité 5 36  
avec un exercice supplémentaire

Sitographie 37

---

## Édito

La jeunesse, en particulier l'adolescence, est l'âge de bouleversements existentiels. Le corps se métamorphose à une vitesse inouïe, il faut trouver une place au sein de la famille et de la société dans un monde faisant face à de multiples défis...

Il est donc peu surprenant que cette phase soit souvent marquée par des hauts et des bas qui peuvent se transformer en véritables crises.

Ces dernières années, la thématique de la santé mentale des jeunes est devenue plus présente dans notre société et les médias. C'est surtout depuis la pandémie Covid-19 que l'on a pu observer une augmentation considérable des problèmes liés à la santé mentale des jeunes.

Certes, c'est un sujet délicat mais, en même temps, le thème de la santé mentale de la jeune génération est une question centrale dans les débats actuels. C'est ainsi que nous avons jugé important de consacrer ce dossier aux aspects variés de cette thématique inquiétante, tout en essayant de proposer des solutions et d'adopter ainsi une perspective plus optimiste.

Dans ces deux fiches, grâce à des chansons et des podcasts francophones, les élèves auront l'occasion de s'entraîner à la compréhension orale, de connaître les difficultés et les défis que peuvent rencontrer des jeunes, mais aussi les possibilités d'échapper à une situation difficile, de demander ou d'accepter de l'aide.

---

## Fiche 1

### La santé mentale des jeunes

<<

Dossier élaboré par: Sonja Tobler  
Supervision: Reto Hunkeler, Martina Schlauri  
PHSG, Haute École Pédagogique de St-Gall

Niveau B1 – B2

 90 min.

---

### Objectifs

#### Activité 1

- Je peux formuler des hypothèses sur le contenu d'une chanson à partir d'un clip vidéo sans son.

#### Activités 2 et 3

- Je peux identifier et relever les informations les plus importantes d'une chanson.
- Je peux répondre à des questions se référant aux paroles d'une chanson.
- Je peux indiquer les antonymes des mots des paroles d'une chanson.

#### Activité 4

- Je peux attribuer des informations aux personnes prenant la parole dans un podcast.
- Je peux résumer par écrit le contenu d'un podcast.

#### Exercices supplémentaires

- Je peux rédiger un commentaire sur une photo en utilisant des abréviations connues.
- Je peux justifier oralement mon opinion sur le thème des réseaux sociaux et du harcèlement.

---

**Activité 1**  
**Fragile – Introduction**

**La chanson «Fragile» que Soprano a produite en 2019 aborde un thème actuel et délicat.**

Regarde le clip vidéo sans son (jusqu'à 1 min 20) et réponds aux questions.

Chanson  
Le lien vers la chanson «Fragile» de Soprano:  
<https://youtu.be/zgBEVbDzuu4?si=d0m4eFNqjqd-H-dQ>

Paroles:  
<https://www.azlyrics.com/lyrics/soprano/fragile.html>



1. Où se trouve la fille? Décris les lieux.

2. Quels sont les sentiments que tu éprouves en regardant la vidéo?

3. Quelle pourrait être la thématique de la chanson?

**Des expressions utiles:**

le bâtiment  
le tableau noir  
une chaise  
un livre  
un terrain de football  
les arbres (m.)

---

**Activité 2**  
**Fragile**

<<

Découvre plus en détail la signification de la chanson.

a) Écoute la chanson. Souligne les mots que tu entends.

seul      magnifiques amis      peur      critiques      commentaires  
Snapchat      surnom      virtuel      rêves  
aimée      selfie      négatif      belle      triste      heureuse  
innocent      portable      briser      réseaux sociaux

b) Écoute à nouveau la chanson. Insère certains des mots identifiés ci-dessus dans les lacunes correspondantes.

- Ça commence par un \_\_\_\_\_
- Qu'elle vit avec la \_\_\_\_\_
- Elle qui ne voulait qu'être \_\_\_\_\_
- On vit l'époque du \_\_\_\_\_
- À faire un \_\_\_\_\_
- Mais surtout des commentaires, des moqueries,  
des \_\_\_\_\_
- Donc elle éteint son \_\_\_\_\_
- Que tu m'partages tes \_\_\_\_\_ et tes doutes.
- Tu es la plus forte et la plus \_\_\_\_\_ à mes yeux
- Tous ces mots ont fini par la \_\_\_\_\_

### Activité 3

#### Fragile

&lt;&lt;

#### Découvre plus en détail la signification de la chanson.

Lis d'abord les paroles de la chanson. Ensuite, fais l'exercice de vocabulaire a) avant de répondre aux questions b).

- |  |   |
|--|---|
| 1) Elle était si <b>timide</b> et si <b>fragile</b>      | 38) Des moqueries, des critiques                            |
| 2) Introvertie et si naïve                               | 39) Des <b>insultes</b> , des emojis pervers                |
| 3) Au milieu de trente élèves                            | 40) Toute cette violence gratuite                           |
| 4) Trouver sa place n'était pas si facile                | 41) Devient pour elle insupportable                         |
| 5) Pour elle de se faire des amis                        | 42) Donc elle éteint son <b>portable</b>                    |
| 6) Était quasi impossible                                | 43) Et commet l'irréparable                                 |
| 7) Tu connais <b>les gosses</b>                          | 44) Elle avait ce regard innocent                           |
| 8) Entre eux méchants                                    | 45) Qui n'attendait qu'à être aimé                          |
| 9) Quand ils ont trouvé leur <b>cible</b>                | 46) Mais la vie fût autrement                               |
| 10) Ça commence par un <b>surnom</b>                     | 47) Si fragile  |
| 11) Puis les mauvaises blagues <b>s'enchaînent</b>       | 48) Tous ces mots ont fini par la briser                    |
| 12) Il met du sel sur <b>les plaies</b> de ses complexes | 49) Elle qui ne voulait qu'être aimée                       |
| 13) Avec tellement de haine                              | 50) Oh oh oh oh oh...                                       |
| 14) Qu'elle vit avec la peur                             | 51) Elle qui ne voulait qu'être aimée                       |
| 15) Quand elle voit son <b>cartable</b>                  | 52) Oh oh oh oh oh...                                       |
| 16) A la surprise générale                               | 53) Voilà pourquoi j'ai besoin que tu me parles de toi      |
| 17) Elle commet l'irréparable                            | 54) Que tu <b>m'partages</b> tes rêves et <b>tes doutes</b> |
| 18) Elle avait ce regard <b>innocent</b>                 | 55) Que tu saches que ton père sera toujours là             |
| 19) Qui n'attendait qu'à être aimé                       | 56) Pour arracher les mauvaises herbes sur ta route         |
| 20) Mais la vie fût autrement                            | 57) Qu'importe ce que dit ou pense le monde                 |
| 21) Si fragile   | 58) Tu es la plus forte et la plus belle à mes yeux         |
| 22) Tous ces mots ont fini par la briser                 | 59) Ne te laisse jamais <b>rabaisser</b> par les autres     |
| 23) Elle qui ne voulait qu'être aimée                    | 60) N'oublie pas  |
| 24) Oh oh oh oh oh...                                    | 61) Qu'elle avait ce regard innocent                        |
| 25) Elle qui ne voulait qu'être aimée                    | 62) Qui n'attendait qu'à être aimé                          |
| 26) Oh oh oh oh oh...                                    | 63) Mais la vie fût autrement                               |
| 27) On vit l'époque du virtuel                           | 64) Si fragile  |
| 28) Des <b>tutos</b> pour du <b>rimmel</b>               | 65) Tous ces mots ont fini par la briser                    |
| 29) Snapchat, Snapchat                                   | 66) Elle qui ne voulait qu'être aimée                       |
| 30) Dis-moi qui est la plus belle                        | 67) Oh oh oh oh oh...                                       |
| 31) Pour elle  | 68) Elle qui ne voulait qu'être aimée                       |
| 32) Être aimée c'est d'être likée                        | 69) Oh oh oh oh oh...                                       |
| 33) Donc elle s'entraîne devant sa glace                 | 70) Elle qui ne voulait qu'être aimée                       |
| 34) À faire un selfie                                    |   |
| 35) Filtre beauté  |   |
| 36) Quelques cœurs sur sa photo                          |   |
| 37) Mais surtout des commentaires                        |   |

Paroles: <https://www.azlyrics.com/lyrics/soprano/fragile.html>

Découvre plus en détail la signification de la chanson.

Lis d'abord les paroles de la chanson. Ensuite, fais l'exercice de vocabulaire a) avant de répondre aux questions

**Expressions utiles pour la compréhension des paroles de la chanson :**

- **timide**: manque d'assurance, manque de courage
- **fragile**: manque de résistance physique ou morale
- **les gosses (m./f.)**: terme familier pour désigner les enfants
- **la cible**: un objet / une personne que l'on cherche à atteindre, à toucher
- **le surnom**: nom que l'on donne à quelqu'un en plus de son nom réel, souvent pour se moquer ou bien pour montrer de l'affection
- **enchaîner**: continuer sans interruption
- **une plaie**: une blessure
- **un cartable**: un sac à dos
- **innocent**: qqn. qui ne fait pas de mal
- **les tutos (m.)**: une vidéo, un tutoriel
- **le rimmel**: un produit cosmétique utilisé pour colorer, allonger et définir les cils des yeux
- **les insultes (f.)**: les paroles qui blessent, qui méprisent quelqu'un
- **le portable**: le smartphone
- **partager**: une action de donner une partie de ce que l'on a à quelqu'un d'autre.
- **les doutes (m.)**: des incertitudes, des hésitations
- **rabaisser**: diminuer la valeur, la qualité, l'importance de quelqu'un

a) Vocabulaire – Certains mots des paroles de la chanson sont cités. Indique les antonymes des mots suivants.

peur	_____	ennemi-e	_____
faible	_____	timide	_____
harcèlement	_____	déprimé/-e	_____
aimer	_____	virtuel/-le	_____
méchant/-e	_____	beau/belle	_____
la critique	_____	éteindre	_____
la vie	_____	oublier	_____
briser	_____	finir	_____



**b) Questions de compréhension – Réponds aux questions.**

1) Quelle est la thématique de la chanson ?

---

---

---

2) Comment les autres élèves traitent-ils la jeune fille ?

---

---

---

3) Dans la chanson, il y a la phrase « *Tu connais les gosses. Entre eux méchants* ». *Tous les jeunes sont jugés méchants*.  
Que penses-tu de cette phrase ?

---

---

---

4) Quel est le rôle attribué aux médias sociaux dans cette chanson ?

---

---

---

5) Quel message positif la chanson veut-elle faire passer ?

---

---

---

---

**Activité 4**  
**Expériences scolaires négatives**

<<

Deux élèves racontent leurs expériences négatives à l'école et tout ce qui leur est arrivé.

Témoignage de Cléo et Gaspard: <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/les-jeunes-ont-la-parole-2781075>

- a) Écoute le podcast. Attribue les mots-clés à la bonne personne.  
Surligne les mots-clés en bleu pour Cléo et en vert pour Gaspard.



Écoute le témoignage...

...de Cléo 10min 34 s – 13 min 32 s

...de Gaspard 40min 35 s – 44 min 35 s

crises d'angoisses	embrouilles avec les parents	pas de bonnes copines
rester devant l'école	la boule au ventre	n'arrive pas à travailler
la mère vient la chercher à l'école	jouer aux jeux vidéos	harcèlement
la phobie scolaire	avait une bonne relation avec le père	regrets
beaucoup de disputes avec le père	pas de confiance en soi	la CPE ne l'a pas aidée
diagnostique TDA (trouble dysfonctionnel de l'attention)		pas de confiance en soi

- b) Décris la situation de Cléo/Gaspard avec tes propres mots et à l'aide des mots-clés de l'exercice précédent.

---

---

---

Exercices supplémentaires  
sur la chanson «Fragile» de Soprano

<<

La chanson «Fragile» de Soprano aborde la question des réseaux sociaux ainsi que des commentaires négatifs qu'on y trouve.

Lien vers les abréviations:

<https://www.berlitz.com/de-de/blog/franzoesische-abkuerzungen>

a) Un commentaire positif et encourageant

Un-e ami-e a posté une photo. Écris un commentaire en adoptant une attitude positive. Pour ce faire, utilise quelques-unes des abréviations placées ci à droite.

	Slt – salut
	bjr – bonjour
	mci – merci
	biz, bsx, bzx – bise / bisou
	jtm – je t'aime
	tmm – tu me manques

– La photo est...  
– Tu es ...  
– Cette photo est...  
– J'adore...  
magnifique /super/ génial-e / sublime / ravissant-e



Photo 1



Photo 2

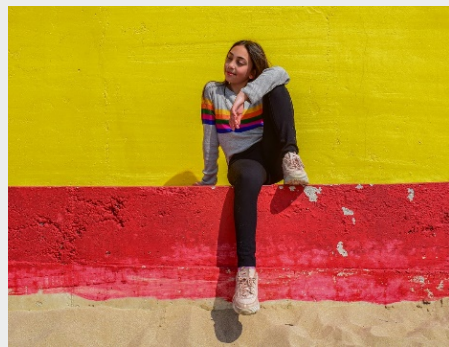


Photo 3

**b) Discussion sur les médias sociaux et le harcèlement**

Utilises-tu les médias sociaux? Si oui, pourquoi? / Si non, pourquoi pas?

Quelles sont les appli(cation)s que tu utilises le plus souvent?

Est-ce que tu publies des photos?

Si oui, pourquoi? / Si non, pourquoi pas?

Si oui, selon quels critères choisis-tu les photos que tu places?

Ton compte est-il en mode privé et accessible uniquement à tes amis?

Si oui, selon quels critères as-tu pris cette décision?

As-tu déjà reçu des commentaires négatifs? Comment as-tu réagi?

- Oui, j'utilise...
- Les appli(cation)s que j'utilise le plus souvent sont ...
- Oui j'ai déjà reçu des commentaires négatifs...

Comment réagis-tu lorsque tu vois quelqu'un se faire harceler à l'école?

- aider / soutenir / parler / protéger / conforter / écouter
- Ma première réaction est de...
- Je pense qu'il est important de...

---

## Fiche 2

### La Santé mentale des jeunes

<<

Dossier élaboré par: Sonja Tobler  
Supervision: Reto Hunkeler, Martina Schlauri  
PHSG, Haute École Pédagogique de St-Gall

Niveau B1 – B2

 90 min.

---

### Objectifs

#### Activité 1

- Je peux énoncer des hypothèses sur le contenu d'une chanson à partir d'un clip vidéo sans son.
- Je peux identifier des mots spécifiques dans une chanson et les attribuer correctement.

#### Activités 2

- Je peux comprendre la signification des phrases des paroles de la chanson et les associer correctement les unes aux autres.

#### Activité 3

- Je peux juger si les déclarations concernant un témoignage oral sont correctes.

#### Activité 4

- Je peux répondre à des questions sur un texte écrit.

#### Activité 5 / exercices supplémentaires

- Je peux associer correctement des parties de mots.

**Base pour les exercices suivants:**

**La chanson de BigFlo & Oli – Sur la lune**

Vidéo: <https://youtu.be/wv7yHnwQMPC?si=ipUW-hCntRRRaudec>

Paroles: <https://www.paroles.net/bigflo-oli/paroles-sur-la-lune>

Un jour, j'irai sur la lune, un jour, j'irai	Pour tous leur demander pardon
Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te mentirais	Un jour, je serai mort
Et je sais qu'elle me voit	J'aurai fait le tour de mon âge
Parce que je la vois aussi	Une plaque avec mon nom
Alors je la montre du doigt	Une place dans les nuages
Et ça devient possible	
Un jour, je serai vieux	Un jour, j'irai sur la lune, un jour, j'irai
J'aurai, enfin trouvé ma place	Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te mentirais
Parce que j'ai beau courir	Et je sais qu'elle me voit
Je ne rattrape pas le temps qui passe	Parce que je la vois aussi
Un jour, je serai père	Alors je la montre du doigt
J'aurai un fils à élever	Et ça devient possible
Et je lui apprendrai que chaque erreur est un essai	
Un jour je serai fort	Un jour, je serai moi-même
J'aurai plus de fourmis dans les jambes	J'aurai trouvé le sourire
Quand le monde est immobile	J'aurai réglé mes problèmes
Pourquoi c'est moi qui tremble?	J'en ai marre de courir, marre de courir
Un jour, je serai mieux	Un jour, je serai moi-même
Je sais, je le serai un jour	J'aurai trouvé le sourire
Tu peux pas quitter la Terre	J'aurai réglé mes problèmes
Tu peux juste en faire le tour	J'en ai marre de courir, marre de courir
Un jour, j'irai sur la lune, un jour, j'irai	Un jour, j'irai sur la lune, un jour, j'irai
Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te mentirais	Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te mentirais
Et je sais qu'elle me voit	Et je sais qu'elle me voit
Parce que je la vois aussi	Parce que je la vois aussi
Alors je la montre du doigt	Alors je la montre du doigt
Et ça devient possible	Et ça devient possible
Un jour, je serai fou	Un jour, j'irai sur la lune, un jour, j'irai
J'aurai fait le tour de la Terre	Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te mentirais
J'aurai rayé chaque ligne de la grande liste de mes rêves	Et je sais qu'elle me voit
Un jour, je serai moi	Parce que je la vois aussi
J'aurai assumé toutes mes fautes	Alors je la montre du doigt
Je sais j'suis différent	Et ça devient possible
Donc au final j'suis comme les autres	
Un jour, je serai sage	
J'aurai fini de faire le con	
J'irai voir mes ennemis	

---

Activité 1  
Sur la lune – Introduction



La chanson «Sur la lune» de BigFlo et Oli, publiée en 2019, décrit le voyage de la vie avec tous ses hauts et ses bas. Il s'agit de poursuivre ses rêves, d'accepter ses faiblesses et de grandir...

a) **Regarde le clip à vitesse accélérée sans son.**

1) Qui sont les protagonistes dans la vidéo ?

2) Quel est leur objectif ?

3) Que font-ils pour atteindre leur objectif ?

4) Ont-ils finalement atteint leur objectif ? Comment peux-tu le savoir ?

---

Activité 1 (suite)  
Sur la lune – Introduction

<<

b) Écoute la chanson. Remplis les lacunes dans le bon ordre.

1) Un jour, j'irai _____			
2) Un jour, je serai _____			
3) Un jour, je serai _____			
4) Un jour je serai _____			
5) Un jour, je serai _____	fou	sur la lune	fort
6) Un jour, je serai _____	problèmes	moi	mentirais
7) Un jour, je serai _____	possible	mieux	père
8) Un jour, je serai _____	vieux	sourire	moi-même
9) J'aurai réglé mes _____			
10) J'aurai trouvé le _____			
11) Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te _____			
12) Et ça devient _____			



## Activité 2

### Sur la lune – Introduction

<<

Découvre plus en détail la signification de la chanson et analyse tes rêves.

- a) **Relie les phrases sans écouter la chanson. Trouve la bonne suite de chaque phrase. Réécoute la chanson et corrige tes phrases.**

1) Alors je la montre du doigt ...	... pourquoi c'est moi qui tremble?
2) J'aurai un fils à élever ...	... j'aurai fini de faire le con.
3) Quand le monde est immobile ...	... et ça devient possible.
4) Tu peux pas quitter la Terre ...	... parce que je la vois aussi.
5) Et je sais qu'elle me voit ...	... pour tous leur demander pardon.
6) Je sais j'suis différent ...	... et je lui apprendrai que chaque erreur est un essai.
7) Un jour, je serai sage ...	... donc au final j'suis comme les autres.
8) J'irai voir mes ennemis ...	...tu peux juste en faire le tour.

- b) **À côté du rêve de « marcher sur la lune », quel est leur véritable objectif?**


- c) **La phrase suivante apparaît dans la chanson :**  
**« J'aurai rayé chaque ligne de la grande liste de mes rêves ».**  
Quelle est la liste de tes rêves à toi ? Note tes rêves et tes projets et raconte-les à un-e partenaire de ton choix.

Je veux ... / Un jour, je ...	avoir faire découvrir acheter	être	trouver aller voyager

- d) **Présente à l'oral les rêves de ton/ta partenaire à une autre personne de ton choix.**

### Activité 3

#### La réalisation d'un rêve après une période difficile – Niveau B2-C1

<<

Loïc a également pu réaliser son rêve après avoir été longtemps harcelé à l'école parce qu'il était jugé trop féminin. Il raconte comment il a transformé cette expérience en force et comment la musique l'a aidé à sortir de la dépression.

#### Lis d'abord les questions.

#### Écoute le podcast de 15:58 à 18:16.

Témoignage de Loïc (15:58 à 18:16) :

<https://www.rts.ch/audio-podcast/2019/audio/episode-7-loic-harcele-toute-son-adolescence-25043344.html>

Les déclarations sont-elles vraies ou fausses? Coche la bonne case.

	vrai	faux
Il a reçu des compliments et des félicitations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les insultes ont commencé à ne plus l'affecter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il n'avait pas d'amis pour le soutenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La musique a joué un rôle important dans sa motivation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pendant cette période difficile, il a complètement ignoré la musique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il s'est inscrit à plusieurs concours musicaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lors des concours de musique, il a reçu de mauvais commentaires de la part du jury.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le harcèlement a terminé dès qu'il a commencé à s'assumer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il pense que les critiques et les insultes l'empêchent d'avancer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il a décidé de vivre pour lui-même, indépendamment des opinions des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il a essayé de voir le côté positif malgré la situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui encore, il refuse de parler du harcèlement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il veut prouver qu'il peut aller de l'avant malgré les critiques et les insultes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La musique et les concours musicaux sont pour lui une forme de revanche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Activité 4

### La confiance en soi et la musique

<<

La confiance en soi et la musique sont deux aspects importants qui ont aidé Loïc, un garçon ayant vécu des moments difficiles à l'école. Que signifie la confiance en soi et comment peut-on l'acquérir? Comment la musique aide-t-elle à surmonter les moments difficiles?

**Lis ce texte qui se réfère à deux podcasts thématiques sur la confiance en soi et la musique.**

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/>

[quelques-conseils-pour-doper-sa-confiance-en-soi-8956368](https://www.radiofrance.fr/franceinter/quelques-conseils-pour-doper-sa-confiance-en-soi-8956368)

<https://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/musique-pour-les-temps-difficiles>

**Prends des notes dans la marge à droite. Réponds ensuite aux questions.**

La confiance en soi se développe dès l'enfance. Les enfants gagnent en confiance lorsqu'ils réussissent quelque chose de nouveau grâce au soutien de leurs parents. Cette confiance s'accroît avec le temps, surtout pendant l'adolescence, période de construction de l'identité. Il est important de ne pas se comparer aux autres.

Il faut être gentil avec soi-même, se respecter et se parler à soi-même comme on le ferait avec un·e ami·e. C'est comme prendre soin d'une plante: si elle est dans un mauvais climat, elle ne poussera pas bien. Les gens sont pareils, ils réagissent à leur environnement. Nous apprenons à chaque occasion. Progressivement, nous comprenons nos capacités et nos limites. Parfois nous avons du succès, parfois vivons des échecs. Des fois, on est bon mais on ne peut pas toujours être bon en tout. Il est normal d'avoir des doutes sur soi-même. Pourtant le respect de soi est la clé de la confiance en soi.

Par ailleurs, la musique exerce une influence significative sur notre état d'esprit. Elle a le pouvoir de nous stimuler et d'améliorer notre humeur. Elle est un soutien dans les moments difficiles. La musique joue un rôle important dans la vie des jeunes. Elle les aide à construire leur identité et à exprimer leurs sentiments. Comme le souligne Drini, un rappeur zurichois, « la musique occupe une place essentielle dans ma vie. »

Chaque année, Spotify propose une playlist personnalisée pour chaque utilisateur·trice. L'association Pro Juventute a créé une autre playlist, #147mixedfeelings. Elle contient les chansons que les ados écoutent quand ils/elles sont tristes. Des artistes comme L Loko & Drini et Naomi Lareine y proposent leurs chansons sur la santé mentale. C'est ainsi que les artistes créent une playlist commune pour aider les jeunes pendant les moments difficiles. Naomi Lareine, chanteuse de R&B de Zurich, dit que « la musique te donne une énergie qui te permet d'aller mieux après. »

---

## Activité 4 (suite)

### La confiance en soi et la musique

<<

1) Quand est-ce que la confiance en soi commence ?

a) à l'adolescence	b) dans l'enfance
c) à l'âge adulte	d) dès la naissance

2) Quelle est la clé de la confiance en soi ?

a) se comparer constamment aux autres	b) être toujours le meilleur dans tout
c) avoir le respect de soi	d) éviter toute forme d'échec

3) À quoi le texte compare-t-il le respect de soi ?

a) à prendre soin d'une plante	b) à écouter de la musique
c) à parler à un·e ami·e	d) à réussir quelque chose de nouveau

4) Qu'est-ce qu'il est normal d'avoir ?

a) des doutes sur soi-même	b) une confiance excessive en soi
c) un manque total de confiance en soi	d) une peur constante de l'échec

5) Quel rôle est-ce que la musique joue dans la vie des jeunes ?

a) elle les distrait seulement	b) elle n'exerce aucune influence sur eux
c) elle les rend tristes	d) elle est un soutien dans les moments difficiles et elle les aide à construire leur identité

6) Quels artistes ont ajouté leurs chansons sur la santé mentale à la playlist #147mixedfeelings ?

a) Ed Sheeran et Taylor Swift	b) Justin Bieber et Ariana Grande
c) L Loko & Drini et Naomi Lareine	d) Beyoncé et Post Malone

7) Comment devrait-on parler à soi-même ?

a) comme on le ferait avec un·e ennemi·e	b) comme on le ferait avec un·e inconnu·e
c) comme on le ferait avec un·e ami·e	d) comme on le ferait avec un·e supérieur·e

---

**Activité 4 (suite)**  
**La confiance en soi et la musique**

<<

8) Quel est l'objectif principal de la playlist #147mixedfeelings?

a) promouvoir les artistes les plus populaires	b) partager les chansons préférées des parents
c) rassembler les chansons que les jeunes écoutent lorsqu'ils sont tristes	d) diffuser des chansons joyeuses et positives

9) Quel mot dans le texte signifie «le fait de ne pas réussir quelque chose»?

a) le respect	b) l'échec (m.)	c) le succès	d) l'humeur (f.)
---------------	-----------------	--------------	------------------

10) Quel mot dans le texte signifie «un sentiment d'incertitude sur soi-même»?

a) l'humeur (f.)	b) le soutien	c) la tristesse	d) le doute
------------------	---------------	-----------------	-------------

11) Quel mot dans le texte signifie «une collection de chansons préférées»?

a) l'identité (f.)	b) un environnement (m.)	c) une playlist
--------------------	--------------------------	-----------------

12) Quel mot dans le texte signifie «un sentiment positif de croire en ses propres capacités»?

a) le respect	b) la confiance	c) la joie	d) la santé
---------------	-----------------	------------	-------------

13) Quel mot dans le texte signifie «une personne qui chante»?

a) un chanteur/une chanteuse	b) la musique
c) une playlist	d) l'artiste (f./m.)

---

**Activité 5**  
**avec un exercice supplémentaire**

<<

Comme le soulignent Loïc et le texte «La confiance en soi et la musique», il est important de se concentrer sur le positif et sur le respect de soi-même. Reconnais des mots positifs en faisant l'exercice suivant.

a) **Crée des mots entiers. Relie les deux parties correctes.**

le cour	- té
le sou	- misme
l'ami	- ance
la jo	- heur
l'am	- eté
la pa	- ité
la gentill	- oir
la pati	- ion
la liber	- age
la confi	- tié
l'esp	- esse
la pass	- ence
le bon	- ie
la généros	- ix
l'honnêt	- our
l'opti	- tien

b) **Ma playlist du bonheur :**

Quelles chansons figureraient sur ta playlist personnelle ?  
Choisis des chansons qui te donnent du courage ou de la bonne humeur !

**Voici quelques titres francophones qui pourraient te plaire...**

- Jean-Jacques Goldman : «Au bout de mes rêves»
- Zaho de Sagazan : «Ah que la vie est belle»
- Stéphane Eicher : «Djjan's Waltz»
- Angèle : «Tout oublier»
- Clio : «Amoureuse»
- Michel Fugain : «Fais comme l'oiseau»

---

## Solutions

### Fiche 1

## La Santé mentale des jeunes

<<

Dossier élaboré par: Sonja Tobler  
Supervision: Reto Hunkeler, Martina Schlauri  
PHSG, Haute École Pédagogique de St-Gall

Niveau B1 – B2

 90 min.

---

**Nous avons renoncé à des propositions concrètes  
lorsqu'il s'agit de solutions individuelles.**

## Activité 1 Fragile – Introduction

<<

La chanson «Fragile» que Soprano a produite en 2019 aborde un thème actuel et délicat.

Regarde le clip vidéo sans son (jusqu'à 1 min 20) et réponds aux questions.

Chanson

Le lien vers la chanson «Fragile» de Soprano :

<https://youtu.be/zgBEVbDzuu4?si=d0m4eFNqjqd-H-dQ>

Paroles :

<https://www.azlyrics.com/lyrics/soprano/fragile.html>



1. Où se trouve la fille ? Décris les lieux.

*Une école, une salle de classe, une cour de récréation, une forêt*

2. Quels sont les sentiments que tu éprouves en regardant la vidéo ?

*P.ex.: la tristesse, la solitude, le désespoir...*

3. Quelle pourrait être la thématique de la chanson ?

*Le harcèlement à l'école, le cyberharcèlement, la solitude ...*

Des expressions utiles :

le bâtiment  
le tableau noir  
une chaise  
un livre  
un terrain de football  
les arbres (m.)



---

## Activité 2

### Fragile

<<

Découvre plus en détail la signification de la chanson.

a) Écoute la chanson. Souligne les mots que tu entends.

seul    magnifiques    amis    peur    critiques    commentaires  
Snapchat    surnom    virtuel    rêves  
aimée    selfie    négatif    belle    triste    heureuse  
innocent    portable    briser    réseaux sociaux

b) Écoute à nouveau la chanson. Insère certains des mots identifiés ci-dessus dans les lacunes correspondantes.

- Ça commence par un surnom
- Qu'elle vit avec la peur
- Elle qui ne voulait qu'être aimé
- On vit l'époque du virtuel
- À faire un selfie
- Mais surtout des commentaires, des moqueries, des critiques
- Donc elle éteint son portable
- Que tu m'partages tes rêves et tes doutes.
- Tu es la plus forte et la plus belle à mes yeux
- Tous ces mots ont fini par la briser

### Activité 3 (suite)

#### Fragile

<<

Découvre plus en détail la signification de la chanson.

Lis d'abord les paroles de la chanson. Ensuite, fais l'exercice de vocabulaire a) avant de répondre aux questions

#### Expressions utiles pour la compréhension des paroles de la chanson :

- **timide**: manque d'assurance, manque de courage
- **fragile**: manque de résistance physique ou morale
- **les gosses (m./f.)**: terme familier pour désigner les enfants
- **la cible**: un objet / une personne que l'on cherche à atteindre, à toucher
- **le surnom**: nom que l'on donne à quelqu'un en plus de son nom réel, souvent pour se moquer ou bien pour montrer de l'affection
- **enchaîner**: continuer sans interruption
- **une plaie**: une blessure
- **un cartable**: un sac à dos
- **innocent**: qqn. qui ne fait pas de mal
- **les tutos (m.)**: une vidéo, un tutoriel
- **le rimmel**: un produit cosmétique utilisé pour colorer, allonger et définir les cils des yeux
- **les insultes (f.)**: les paroles qui blessent, qui méprisent quelqu'un
- **le portable**: le smartphone
- **partager**: une action de donner une partie de ce que l'on a à quelqu'un d'autre.
- **les doutes (m.)**: des incertitudes, des hésitations
- **rabaisser**: diminuer la valeur, la qualité, l'importance de quelqu'un

a) Vocabulaire – Certains mots des paroles de la chanson sont cités. Indique les antonymes des mots suivants.

peur	<i>courage</i>	ennemi-e	<i>ami-e</i>
faible	<i>fort/-e</i>	timide	<i>confiant/-e</i>
harcèlement	<i>soutien</i>	déprimé/-e	<i>joyeux/-euse;</i> <i>heureux/-euse</i>
aimer	<i>détester</i>	virtuel/-le	<i>réel/-le</i>
méchant/-e	<i>gentil/-le</i>	beau/belle	<i>laid/-e; moche</i>
la critique	<i>le compliment</i>	éteindre	<i>allumer</i>
la vie	<i>la mort</i>	oublier	<i>se rappeler</i>
briser	<i>réparer</i>	finir	<i>commencer</i>

---

### Activité 3 (suite)

#### Fragile

<<

#### b) Questions de compréhension – Réponds aux questions.

1) Quelle est la thématique de la chanson ?

*Le harcèlement à l'école, le cyberharcèlement*

2) Comment les autres élèves traitent-ils la jeune fille ?

*Avec des surnoms, des blagues, des commentaires, des moqueries, des critiques, des insultes*

3) Dans la chanson, il y a la phrase « *Tu connais les gosses. Entre eux méchants* ». *Tous les jeunes sont jugés méchants.*  
Que penses-tu de cette phrase ?

*Réponses individuelles*

4) Quel est le rôle attribué aux médias sociaux dans cette chanson ?

*Les médias sociaux permettent de montrer que l'on est beau/belle, que l'on est apprécié-e/aimé-e. Mais on reçoit aussi souvent des critiques et des commentaires négatifs.*

5) Quel message positif la chanson veut-elle faire passer ?

*Il est essentiel de partager sa souffrance et de demander de l'aide sans honte ni peur, que ce soit auprès des parents ou des professeurs. Le chanteur communique à sa fille qu'à ses yeux, elle est forte et belle, quoi qu'en pense le reste du monde.*

## Activité 4

### Expériences scolaires négatives

<<

Deux élèves racontent leurs expériences négatives à l'école et tout ce qui leur est arrivé.

Témoignage de Cléo et Gaspard: <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/les-jeunes-ont-la-parole-2781075>

- a) Écoute le podcast. Attribue les mots-clés à la bonne personne.  
Surligne les mots-clés *en bleu pour Cléo* et *en vert pour Gaspard*.



Écoute le témoignage...

...de Cléo 10min 34 s – 13 min 32 s

...de Gaspard 40min 35 s – 44 min 35 s


*crises d'angoisses*      *embrouilles avec les parents*      *pas de bonnes copines*  
*rester devant l'école*      *la boule au ventre*      *n'arrive pas à travailler*  
*la mère vient la chercher à l'école*      *jouer aux jeux vidéos*      *harcèlement*  
*la phobie scolaire*      *avait une bonne relation avec le père*      *regrets*  
*beaucoup de disputes avec le père*      *pas de confiance en soi*      *la CPE ne l'a pas aidée*  
*diagnostique TDA (trouble dysfonctionnel de l'attention)*      *pas de confiance en soi*

- b) Décris la situation de Cléo/Gaspard avec tes propres mots et à l'aide des mots-clés de l'exercice précédent.

*Réponses individuelles*

Dossier élaboré par: Sonja Tobler  
Supervision: Reto Hunkeler, Martina Schlauri  
PHSG, Haute École Pédagogique de St-Gall

Niveau B1 – B2

 90 min.

---

Nous avons renoncé à des propositions concrètes  
lorsqu'il s'agit de solutions individuelles.

## Activité 1

### Sur la lune – Introduction

<<



La chanson «Sur la lune» de BigFlo et Oli, publiée en 2019, décrit le voyage de la vie avec tous ses hauts et ses bas. Il s'agit de poursuivre ses rêves, d'accepter ses faiblesses et de grandir...

#### a) Regarde le clip à vitesse accélérée sans son.

1) Qui sont les protagonistes dans la vidéo ?

*Deux hommes / frères*

2) Quel est leur objectif ?

*De marcher sur la lune*

3) Que font-ils pour atteindre leur objectif ?

*Planifier, calculer, faire quelques tests médicaux, gérer l'apesanteur, courir, faire du fitness*

4) Ont-ils finalement atteint leur objectif ? Comment peux-tu le savoir ?

*Oui, ils regardent la terre depuis la lune*

Activité 1 (suite)  
Sur la lune – Introduction

<<

b) Écoute la chanson. Remplis les lacunes dans le bon ordre.

1) Un jour, j'irai <b>sur la lune</b>			
2) Un jour, je serai <b>fou</b>			
3) Un jour, je serai <b>fort</b>			
4) Un jour je serai <b>mieux</b>			
5) Un jour, je serai <b>père</b>	fou	sur la lune	fort
6) Un jour, je serai <b>vieux</b>	problèmes	moi	mentirais
7) Un jour, je serai <b>moi-même</b>	possible	mieux	père
8) Un jour, je serai <b>moi</b>	vieux	sourire	moi-même
9) J'aurai réglé mes <b>problèmes</b>			
10) J'aurai trouvé le <b>sourire</b>			
11) Et si j'disais que j'en étais sûr, j'te <b>mentirais</b>			
12) Et ça devient <b>possible</b>			

**Activité 2**  
**Sur la lune – Introduction**

Découvre plus en détail la signification de la chanson et analyse tes rêves.

a) **Relie les phrases sans écouter la chanson. Trouve la bonne suite de chaque phrase. Réécoute la chanson et corrige tes phrases.**

1) Alors je la montre du doigt ...	... et ça devient possible.
2) J'aurai un fils à élever ...	... et je lui apprendrai que chaque erreur est un essai.
3) Quand le monde est immobile ...	... pourquoi c'est moi qui tremble ?
4) Tu peux pas quitter la Terre ...	...tu peux juste en faire le tour.
5) Et je sais qu'elle me voit ...	... parce que je la vois aussi.
6) Je sais j'suis différent ...	... donc au final j'suis comme les autres.
7) Un jour, je serai sage ...	... j'aurai fini de faire le con.
8) J'irai voir mes ennemis ...	... pour tous leur demander pardon.

b) **À côté du rêve de « marcher sur la lune », quel est leur véritable objectif ?**

*De finir avec leurs problèmes et de retrouver le sourire*

c) **La phrase suivante apparaît dans la chanson : « J'aurai rayé chaque ligne de la grande liste de mes rêves ».**  
 Quelle est la liste de tes rêves à toi ? Note tes rêves et tes projets et raconte-les à un-e partenaire de ton choix.

Je veux ... / Un jour, je ...	avoir            trouver faire        être        aller découvrir    voyager acheter

d) **Présente à l'oral les rêves de ton/ta partenaire à une autre personne de ton choix.**



### Activité 3

#### La réalisation d'un rêve après une période difficile – Niveau B2-C1

<<

Loïc a également pu réaliser son rêve après avoir été longtemps harcelé à l'école parce qu'il était jugé trop féminin. Il raconte comment il a transformé cette expérience en force et comment la musique l'a aidé à sortir de la dépression.

#### Lis d'abord les questions.

#### Écoute le podcast de 15:58 à 18:16.

Témoignage de Loïc (15:58 à 18:16) :

<https://www.rts.ch/audio-podcast/2019/audio/episode-7-loic-harcele-toute-son-adolescence-25043344.html>

Les déclarations sont-elles vraies ou fausses? Coche la bonne case.

	vrai	faux
Il a reçu des compliments et des félicitations.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les insultes ont commencé à ne plus l'affecter.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il n'avait pas d'amis pour le soutenir.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
La musique a joué un rôle important dans sa motivation.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pendant cette période difficile, il a complètement ignoré la musique.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il s'est inscrit à plusieurs concours musicaux.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lors des concours de musique, il a reçu de mauvais commentaires de la part du jury.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le harcèlement a terminé dès qu'il a commencé à s'assumer.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il pense que les critiques et les insultes l'empêchent d'avancer.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il a décidé de vivre pour lui-même, indépendamment des opinions des autres.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il a essayé de voir le côté positif malgré la situation.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui encore, il refuse de parler du harcèlement		<input checked="" type="checkbox"/>
Il veut prouver qu'il peut aller de l'avant malgré les critiques et les insultes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La musique et les concours musicaux sont pour lui une forme de revanche.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Activité 4

### La confiance en soi et la musique

<<

1) Quand est-ce que la confiance en soi commence ?

a) à l'adolescence	b) dans l'enfance
c) à l'âge adulte	d) dès la naissance

2) Quelle est la clé de la confiance en soi ?

a) se comparer constamment aux autres	b) être toujours le meilleur dans tout
c) avoir le respect de soi	d) éviter toute forme d'échec

3) À quoi le texte compare-t-il le respect de soi ?

a) à prendre soin d'une plante	b) à écouter de la musique
c) à parler à un-e ami-e	d) à réussir quelque chose de nouveau

4) Qu'est-ce qu'il est normal d'avoir ?

a) des doutes sur soi-même	b) une confiance excessive en soi
c) un manque total de confiance en soi	d) une peur constante de l'échec

5) Quel rôle est-ce que la musique joue dans la vie des jeunes ?

a) elle les distrait seulement	b) elle n'exerce aucune influence sur eux
c) elle les rend tristes	d) elle est un soutien dans les moments difficiles et elle les aide à construire leur identité

6) Quels artistes ont ajouté leurs chansons sur la santé mentale à la playlist #147mixedfeelings ?

a) Ed Sheeran et Taylor Swift	b) Justin Bieber et Ariana Grande
c) L Loko & Drini et Naomi Lareine	d) Beyoncé et Post Malone

7) Comment devrait-on parler à soi-même ?

a) comme on le ferait avec un-e ennemi-e	b) comme on le ferait avec un-e inconnu-e
c) comme on le ferait avec un-e ami-e	d) comme on le ferait avec un-e supérieur-e

## Activité 4 (suite)

### La confiance en soi et la musique

<<

8) Quel est l'objectif principal de la playlist #147mixedfeelings?

a) promouvoir les artistes les plus populaires

b) partager les chansons préférées des parents

c) rassembler les chansons que les jeunes écoutent lorsqu'ils sont tristes

d) diffuser des chansons joyeuses et positives

9) Quel mot dans le texte signifie «le fait de ne pas réussir quelque chose»?

a) le respect

b) l'échec (m.)

c) le succès

d) l'humeur (f.)

10) Quel mot dans le texte signifie «un sentiment d'incertitude sur soi-même»?

a) l'humeur (f.)

b) le soutien

c) la tristesse

d) le doute

11) Quel mot dans le texte signifie «une collection de chansons préférées»?

a) l'identité (f.)

b) un environnement (m.)

c) une playlist

12) Quel mot dans le texte signifie «un sentiment positif de croire en ses propres capacités»?

a) le respect

b) la confiance

c) la joie

d) la santé

13) Quel mot dans le texte signifie «une personne qui chante»?

a) un chanteur/une chanteuse

b) la musique

c) une playlist

d) l'artiste (f./m.)

## Activité 5 avec un exercice supplémentaire

<<

Comme le soulignent Loïc et le texte «La confiance en soi et la musique», il est important de se concentrer sur le positif et sur le respect de soi-même. Reconnais des mots positifs en faisant l'exercice suivant.

a) Crée des mots entiers. Relie les deux parties correctes.

le cour	- té	<i>le courage</i>
le sou	- misme	<i>le soutien</i>
l'ami	- ance	<i>l'amitié</i>
la jo	- heur	<i>la joie</i>
l'am	- eté	<i>l'amour</i>
la pa	- ité	<i>la paix</i>
la gentill	- oir	<i>la gentillesse</i>
la pati	- ion	<i>la patience</i>
la liber	- age	<i>la liberté</i>
la confi	- tié	<i>la confiance</i>
l'esp	- esse	<i>l'espoir</i>
la pass	- ence	<i>la passion</i>
le bon	- ie	<i>le bonheur</i>
la généros	- ix	<i>la générosité</i>
l'honnêt	- our	<i>l'honnêteté</i>
l'opti	- tien	<i>l'optimisme</i>

b) Ma playlist du bonheur :

Quelles chansons figureraient sur ta playlist personnelle ?  
Choisis des chansons qui te donnent du courage ou de la bonne humeur !

### Voici quelques titres francophones qui pourraient te plaire...

- Jean-Jacques Goldman : «Au bout de mes rêves»
- Zaho de Sagazan : «Ah que la vie est belle»
- Stéphane Eicher : «Djjan's Waltz»
- Angèle : «Tout oublier»
- Clio : «Amoureuse»
- Michel Fugain : «Fais comme l'oiseau»

### Fiche 1

Chanson «Fragile», Soprano. <https://youtu.be/zgBEVbDzUU4?si=d0m4eFNqjqd-H-dQ>

Paroles chanson «Fragile», Soprano. <https://www.azlyrics.com/lyrics/soprano/fragile.html>

Podcast Gaspard et Cléo. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/les-jeunes-ont-la-parole-2781075>

Liste des abréviations. <https://www.berlitz.com/de-de/blog/franzoesische-abkuerzungen>

### Fiche 2

Chanson «Sur la lune», BigFlo&Oli. <https://youtu.be/wv7yHnwQMPc?si=ipUW-hCntRRRaudc>

Paroles chanson «Sur la lune», BigFlo&Oli. <https://www.paroles.net/bigflo-oli/paroles-sur-la-lune>

Podcast Loïc. <https://www.rts.ch/audio-podcast/2019/audio/episode-7-loic-harcele-toute-son-adolescence-25043344.html>

Quelques conseils pour doper sa confiance en soi. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/quelques-conseils-pour-doper-sa-confiance-en-soi-8956368>

De la musique pour les temps difficiles. <https://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/musique-pour-les-temps-difficiles>

### Crédits

p.7 Paroles «Fragile» – DR p.11 Photo fille © chepearroyo | Pixabay / Photo garçon ©

Momentmal | Pixabay / Photo fille 2 © dimitrivetsikas1969 | Pixabay p.14 Paroles «Sur la lune»

– DR p.15 Photo lune © Microsoft Word, images d'archive