

Les  
carnets  
de santé  
Reseda

# Les émotions

«Émoi, émois et moi ...»

Ateliers d'écriture et d'expression plastique  
Enseignement agricole 2011-2012





## Préface

Ceci n'est pas une préface,  
plutôt une pré pile.

L'émotion n'est-elle pas la plus vitale des piles ?

A qui limiterait les adolescents au sempiternel désir de sortir, une bande de jeunes oppose la plus audacieuse des sorties, la sortie de soi, l'émotion.

Le temps a été pris de choisir  
mots, pages et traits  
pour le plaisir et en toute liberté.

Foin d'évaluation ici,  
tout a droit de cité : colère, félicité, timidité,  
tristesse, calme, joie, honte, chagrin, rire,  
peine, peur,  
avec appétit de jour, de nuit,  
avec voracité même : écrire, composer, créer,  
inventer, concocter, fabriquer,  
avec références :

M'émuivent  
les poèmes greffés  
les échos entre poètes  
les pages aux reflets lointains  
les mots en pointe.

Des poètes qui nourrissent des jeunes.

Passer devant des pages où l'on a lu avec émotion.

Entendre pour soi l'écho délicieusement

parfumé d'humanité. S'apercevoir que le miroir n'est pas seul à regarder...

Il est écrit quelque part : servir le bonheur, entendez-le doublement.

Le bonheur est selon elles, selon eux, une exigence à satisfaire pour soi, mais aussi un cadeau à faire à celles et ceux qui vont tourner les pages.

Après avoir découvert ces textes et graphismes, on pourra bien se dire : sept cent millions de chinoiserries dans la vie, émois, émois, émois.

Eux et elles l'ont posé généreusement sur papier de soi.

*Philippe Sabuc,*

sociologue qui essaie d'écrire à partir de ce que disent vivre les jeunes.

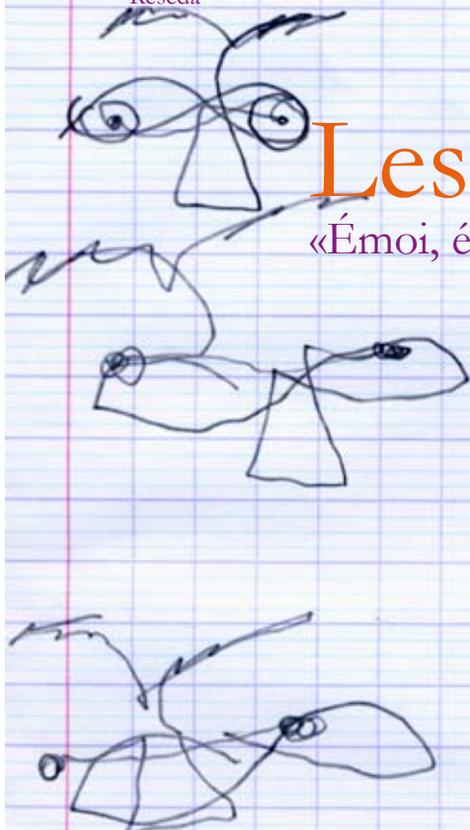


DE LA COLERE VERS LE CALME

Les  
carnets  
de santé  
Reseda

# Les émotions

«Émoi, émois et moi ...»

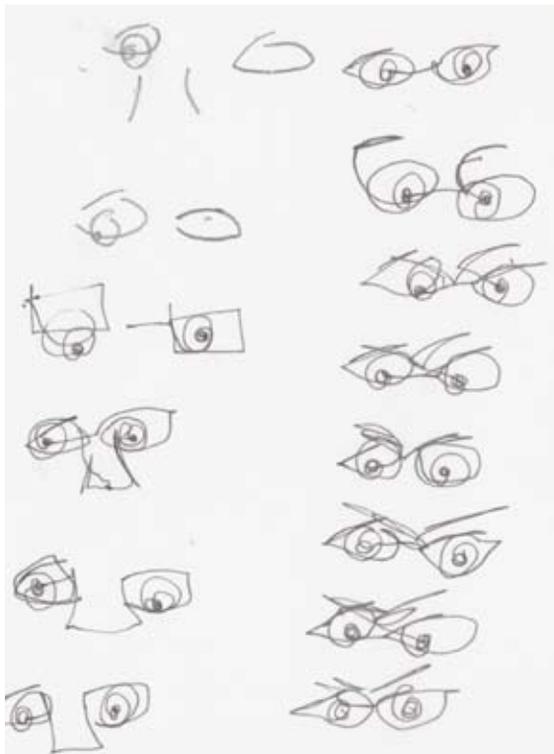


## Pour faire un atelier d'écriture

*Prenez quelques adolescents  
Mettez les dans une salle  
Pendant deux heures  
Placez tout à côté  
Quelques feuilles de papier blanc  
Faites leur lire des poèmes,  
Des récits  
Proposez d'écrire en toute liberté et pour le plaisir...  
Laissez les faire...  
Recueillir ensuite les textes  
Et donnez les à lire, à déguster....*

## Pour faire un atelier d'expression plastique

*Un autre groupe d'adolescents  
Un peu intrigués, mais curieux  
Au début silencieux  
Munis de ciseaux, papiers colorés, colle  
Crayons et feuilles blanches aussi,  
Comme dans l'enfance pas si loin derrière eux  
Pour transposer des émotions  
En graphisme, formes et couleurs  
S'amuser, essayer  
Des modes d'expression inhabituels*



## Donner la parole à une émotion

### Chez moi dit la félicité

Les gens vont jouer sur les nuages  
Ils n'ont pas peur de tomber  
Ils ont toujours un demi-sourire à offrir  
Ils peuvent imaginer l'impossible  
Ils donnent aux autres leur envie de vivre  
Sans en faire un commerce  
Chez moi dit la félicité  
On peut toujours manger des bonbons aux  
fraises. V.T.

### Chez moi dit Tristesse

On m'appelle Duchesse  
Ma sœur Mélancolie  
Fredonne toujours une mélodie  
Une complainte une utopie  
Mon frère Chagrin  
Lui, est un marin  
Il adore l'eau  
L'eau salée qui coule à flots  
Dans mon royaume dit Tristesse  
On a banni la liesse. R.P.



### Chez moi dit la joie

On ne s'enfuit pas  
Cela commence par un sourire  
Puis un éclat de rire  
Parfois jusqu'à être plié en deux  
On parle, on rit, on s'amuse  
On ne veut plus partir.  
Chez moi dit la joie on y reste ! B.A.



COLÈRE



CALME



### Chez moi dit la joie

On entre ensemble par un cadran de bois  
Les gens sont plus grands  
On y dit ce qui passe par la tête, et n'importe  
quand  
Il n'y a pas besoin d'être, on est, tout simple-  
ment  
Les regards sont francs  
Les sourires passent de mains en mains  
Chez moi dit la joie  
On redonne aux autres ce qu'on est venu  
chercher pour soi. A.A.

### Chez moi dit la timidité

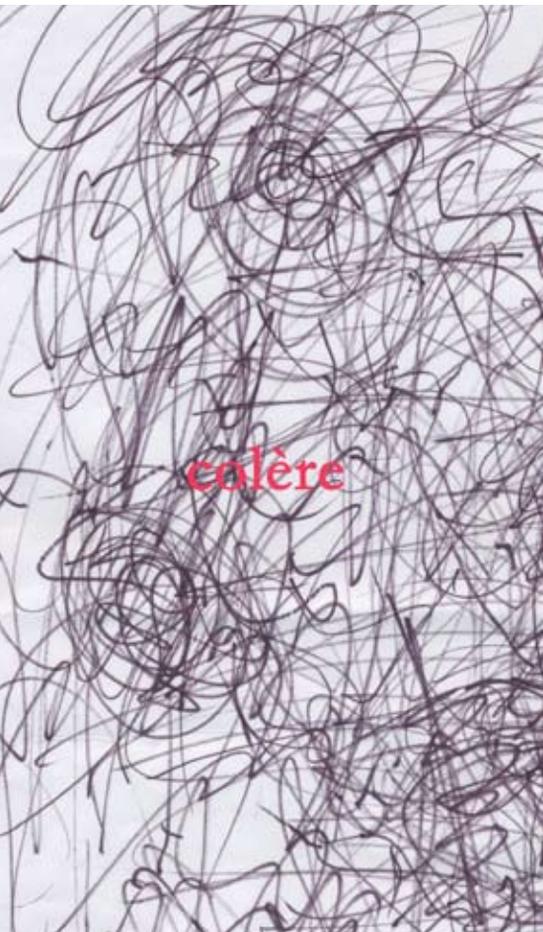
On vient en essayant de passer inaperçu  
Dès que les gens passent la porte, ils se ca-  
chent dans un coin.  
Ils se fondent dans l'ombre  
Si quelqu'un les regarde, le rouge leur monte  
aux joues  
Ils ne parlent ni ne font de bruit.  
Ils n'arrivent pas à se faire des amis  
Parfois, ils ne repartent jamais.  
Chez moi dit la timidité  
Les gens peuvent y rester toute une vie. A.G.



Confier à la page blanche.....  
ce souvenir particulier qui, en  
nous, a laissé ses traces...

**Ce jour là** je partis le voir  
Ce jour là il m'apprit que j'avais ça  
Ce jour là il m'expliqua les conséquences  
Ce jour là je me suis dit merde  
Ce jour là ma mère me dit que ça irait  
Ce jour là je n'attendais pas ce jour là mais  
Ce jour là est arrivé  
Ce jour là je me suis promis de ne pas y re-  
tourner  
Ce jour là je ne disais rien  
Ce jour là j'ai reçu un cadeau d'après eux  
Ce jour là ils m'ont dit que ça m'aiderait pour  
plus tard et que j'avais de la chance d'être  
prise à ce moment là  
Ce jour là je suis sortie avec ça  
Et ce jour là, je me suis promis de n'en parler  
qu'aux personnes à qui je faisais confiance et  
que je ne le leur redirais pas  
Ce jour là est passé depuis plus d'un an et  
c'est tant mieux  
Ce jour là, je voudrais l'oublier et rigoler.  
A.R.





**Cette nuit là** avant d'aller au lit, je me suis embrouillée avec lui  
Cette nuit là la colère m'a submergée  
Cette nuit là je me suis surprise à souhaiter sa mort  
Cette nuit là je ne voulais rien entendre  
Cette nuit là la haine a pris le dessus sur la raison  
Cette nuit là le sommeil fut long à trouver  
Cette nuit là avant que je m'endorme, il est venu s'excuser  
Cette nuit là je n'ai rien voulu entendre et lui ai claqué la porte au nez  
Cette nuit là la fatigue a fini par m'emporter  
Cette nuit là il était 3h24 lorsqu'elle est venue me réveiller  
Cette nuit là j'entendais les sirènes d'une ambulance dans ma rue  
Cette nuit là je l'ai vu allongé sur le canapé, sans un geste, sans un souffle.  
Cette nuit là mon père a fait un arrêt cardiaque  
Cette nuit là je ne comprenais plus rien, je m'en voulais plus que tout.  
Depuis cette nuit là, je ne laisse plus la colère prendre le dessus sur moi-même. A.H.

**Ce jour là** fut une première

Ce jour là il faisait beau, il faisait le temps idéal

Ce jour là pourtant, quelque chose en moi s'est brisé

Ce jour là fut intense

Ce jour là aurait dû être heureux

Pourtant, en cet instant là, quand je vis la personne la plus précieuse de mon univers, mon cœur se serra.

Cet instant là je le revois en rêve ou cauchemar.

Ces nuits là, je revis chaque son, chaque parole.

À cet instant là ma vie a changé

À cet instant là mon cœur s'est muré.

Ce jour là pour la première fois, j'ai connu la douleur de la perte d'un être cher

Ce jour là, à cet instant là...j'ai perdu ma sœur. C.A.



**Ce jour là** était un samedi

On était à l'aéroport

C'était le début des vacances

Toute la famille était là

Je me rappelais les bons souvenirs passés  
avec eux

Ce jour là ma mamie a pleuré

C'était un jour heureux, mes cousins ve-  
naient nous voir pour les vacances

Ce jour là je me suis demandé pourquoi ils  
étaient partis vivre si loin...C.P.



**Ce soir là** c'était l'été

Ce soir là il y avait du vent

Ce soir là la mer était calme

Ce soir là il y avait peu de monde

Ce soir là elle s'est arrêtée

Ce soir là nos regards se sont croisés

Ce soir là on a continué à marcher

Ce soir là ils nous ont suivi

Ce soir là on s'est cherché

Ce soir là le soleil était couché

Ce soir là on s'est assis

Ce soir là le sable était froid

Ce soir là on s'est observé

Ce soir là ils sont arrivés

Ce soir là on a bien discuté

Ce soir là c'était un soir d'été. C.M.

**Ce jour là** il faisait beau

Je partais en vacances, j'étais avec une amie

Ce jour là fut très long

Ce jour là on regardait «Little Miss Sunshi-  
ne»

Ce jour là devait être comme les autres

Ce jour là on en a beaucoup parlé

Ce jour là j'étais avec une amie

Ce jour là on a compris que tout n'était pas  
rose Ce jour là on a rigolé

Pourtant ce jour là on nous a appris qu'il  
avait rejoint son père et son frère.

Ce jour là on ne rigolait plus. L.M.

## Comment fabriquer un poème ou associer pour créer

**Regarder tomber** les feuilles de l'innocence

C'est naturel

Danser sous la pluie fine de l'amitié

C'est naturel

Empêcher l'ouverture du bourgeon du chagrin

C'est naturel

Aller quelquefois voir le papillon de la solitude

C'est naturel

C'est aller à la représentation de la danseuse de l'ennui, qui n'est pas naturel. A.G.

**Habiter** dans la petite maison jaune de la tendresse, c'est naturel

Acheter le poisson rouge du plaisir, c'est naturel

Brûler le vieux livre de la jalousie, c'est naturel

Regarder une fille amoureuse de la joie, c'est naturel

C'est pleurer sous la lune ronde de la panique

Qui n'est pas naturel. V.T.

**Ne pas vouloir sentir** sur ceux qu'on aime la caresse brutale de l'injustice, c'est naturel  
Boire parfois la goutte d'eau du doute qui glisse sur sa joue, c'est naturel  
Rechercher la tranquillité de l'espoir

C'est naturel

Apprécier le regard insistant de l'amour

C'est naturel

C'est chiffonner la confiance

Qui n'est pas naturel. A.A.

**Parcourir** le jardin d'hiver de la honte

C'est naturel

Provoquer le fou rire de la générosité

C'est naturel

Ranger la chambre d'enfant du malheur

C'est naturel

C'est laisser couler la larme de joie de l'envie

Qui n'est pas naturel. B.A.



## Un voyage intérieur, de l'amour à la haine

### Mes penchants coté pile

J'aime danser, j'aime la musique

J'aime les animaux

J'aime toujours voir mes amis

J'aime passionnément

J'aime la sincérité de mes amis

J'aime mes cheveux

J'aimerais ne jamais être triste

### Mes penchants coté face

Je n'aime pas mentir, je n'aime plus les araignées

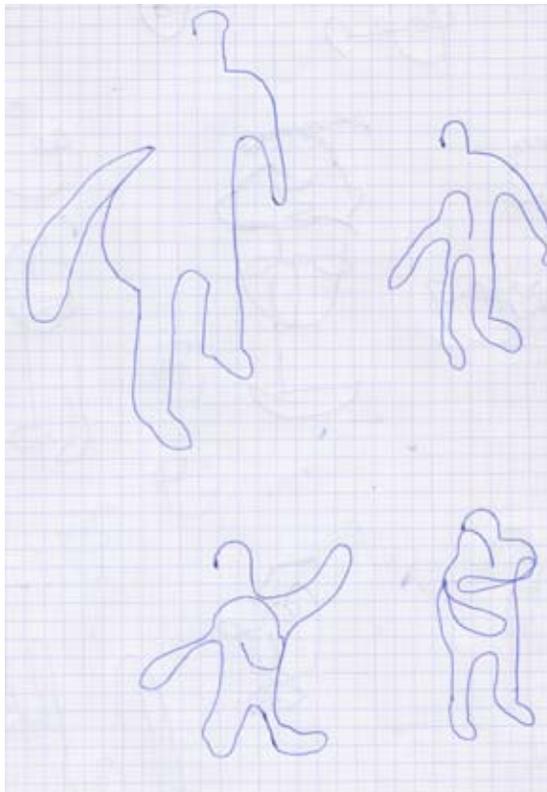
Je n'ai jamais aimé être malade

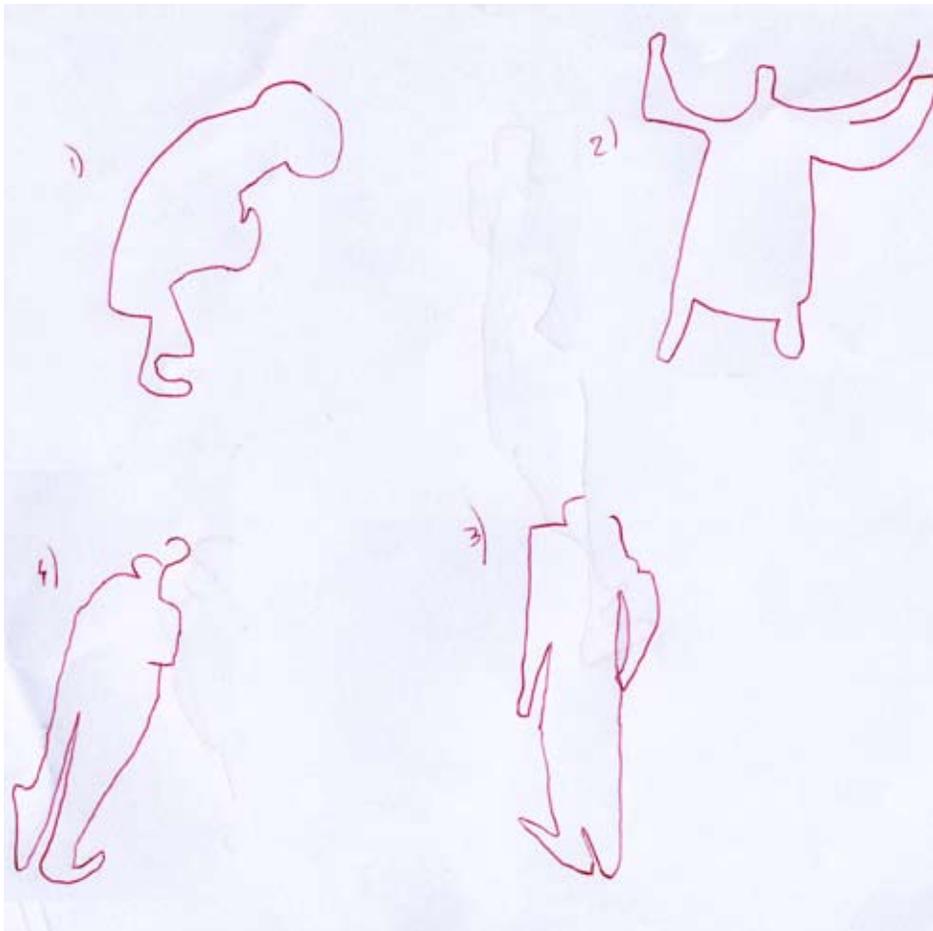
Je déteste me plaindre

et aussi voir des gens dans le malheur

Je vomis les égoïstes, et je hais les racistes.

E.D.





### Mes penchants coté pile

J'aime me retrouver  
J'aime les motos  
J'aime toujours faire du rugby  
J'aime le mot melting-pot  
J'aime l'humour, l'amitié de mes amis  
J'aime ma sociabilité

### Mes penchants coté face

Je n'aime pas la pluie  
Je n'ai jamais aimé les problèmes  
Je déteste les critiques  
Et je hais les hypocrites. A.Y.

### Mes penchants coté pile

J'aime voyager, dormir, voler  
J'aime les avions, mon lit, mon vélo, Internet, la neige, le soleil  
J'aime le chocolat  
J'aime toujours aller au cinéma, partir en vacances, monter à cheval  
J'aime le sourire, la bonne humeur de mes amis  
J'aimerais avoir des frites à midi

### Mes penchants coté face

Je n'aime pas prendre une douche froide  
Je n'aime plus les Kinders  
Je n'ai jamais aimé le foot. C.C



## Inventer un objet pour faire disparaître ou au contraire faire venir une émotion

### Le cache-honte (ou cachonte)

*Inventé par le professeur Anonymus*

C'est un produit pharmaceutique qui se présente sous forme de crème. Noter qu'il existe aussi sous forme de poudre. On trouve le produit dans un petit pot. La poudre est blanche ainsi que la crème.

Appliquez le produit sur les joues. L'effet est garanti. Le sentiment de honte, ou le fait de se sentir stupide disparaîtra, ainsi que les marques visibles. On peut se le procurer dans n'importe quelle pharmacie pour 30 €.

Attention ! Le produit ne fera plus effet au bout de trois heures, et il ne faut l'utiliser qu'à petite dose. Mais c'est un droit pour tous. J.C.

### Le lance-chagrin

*Inventé par le savant Risquetout*

C'est une petite machine qui a le pouvoir d'expulser votre tristesse dans les moments difficiles. Elle existe en grand format (50 cm) et en petit format (10 cm), pratique pour mettre dans le sac à main.



Le lance-chagrin a la forme d'un lance-pierre, mais vous n'y mettez pas une pierre mais tout votre chagrin. Placez votre chagrin au milieu, tirez et laissez le partir dans le ciel.

Faites ça dehors pour ne pas abîmer votre plafond. Après utilisation du lance-chagrin, vous vous sentirez bien dans votre tête, vous ne vous sentirez plus triste du tout et cela pour la modique somme de 50 €.

Le lance-chagrin existe en rouge, bleu, noir, blanc et violet. Il est garanti 2 ans. Laissez-vous convaincre par ma nouvelle invention! A.C.

le lance-chagrin





## Le ramasse-peine

*Inventé par le génie Mr Tartempion*

C'est une puce microscopique implantée dans le cerveau.

Son principe est simple. Dès que la personne, équipée de cette puce, est triste ou a un chagrin, le ramasse-peine se met en marche et se met à enlever tout ce qui rend triste grâce à un système très évolué conçu par le génie de Mr Tartempion.

Cette découverte est, bien sûr, sans aucun risque pour ses utilisateurs.

Son prix est de 5 € car tout le monde a droit à la paix intérieure. A.Y.

## Le lance-bonheur

*Inventé par le docteur Bonheur*

Le lance-bonheur est un outil simple, il fonctionne en autonomie.

Cet appareil vous permettra de trouver ou de retrouver votre bonheur.

Simple à utiliser, n'importe où, n'importe quand, vous pourrez également l'emmener partout, dans votre sac, votre poche, votre valise.

Le lance-bonheur est un appareil maintenant indispensable à nos vies. Tous, j'en suis sûr, vous avez connu une peine affreuse, vous avez vu vos amis dans le malheur, vous avez vu des gens pleurer dans la rue.

À chaque fois vous auriez aimé lancer un peu de bonheur autour de vous. Aujourd'hui c'est possible.

Il vous suffit d'acheter le lance-bonheur.

On le trouve partout dans les grandes surfaces et sur Internet.

Le lance-bonheur fera votre plus grand bonheur.

C'est un produit créé par docteur Bonheur.

A.G.





## L'ouvre rire

*Inventé, sans être aidé, par E.D*

C'est un petit objet très simple. Il se compose d'une petite boîte d'environ 10 cm de longueur et pas plus de 5 cm de largeur, ainsi que d'une très fine poignée.

Il convient à toutes les personnes, à tous les âges, même aux bébés car il est sans danger. L'ouvre-rire est très facile à utiliser, il suffit d'ouvrir légèrement la boîte et de sentir le parfum qui en sort. Ce parfum vous donnera l'impression d'être, en peu de temps, dans un autre espace. Vous vous sentirez heureux et vous rirez.

L'ouvre-rire fonctionne sans pile, sans batterie, mais il doit impérativement se trouver au soleil pour que le parfum retrouve son odeur et son efficacité.

Il n'est pas cher, 28 € seulement, donc accessible à tous.

C'est un produit de qualité, profitez-en ! Dites au revoir à la peine et bonjour au rire !  
E.D.



*L'ouvre-rire*



## Le brise peur

*Inventé par B.C*

Cet appareil, petit, plat, léger et performant vous redonnera l'envie de vaincre vos peurs en toutes circonstances.

Une phobie ! Un léger frisson ! Une sueur froide ! Je peux vous garantir que ces désagrémentes ne feront sûrement plus partie de votre quotidien !

Doté d'une nouvelle technologie révolutionnaire, s'inspirant du brise-glace, cet appareil tenu en main, vous injectera une dose de sérum anti-peur.

Pour la modique somme de 99 €, n'hésitez pas, offrez-vous le brise-peur ! B.C.



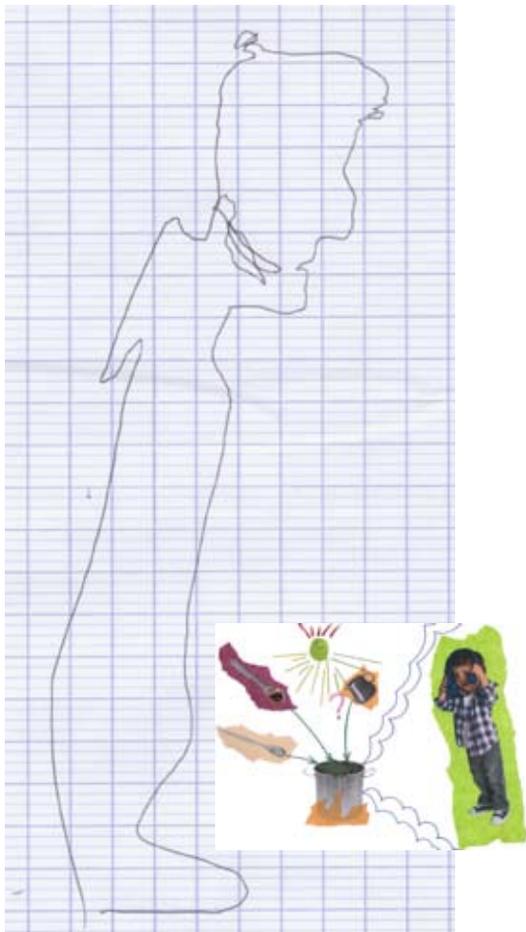
## Concocter une recette extraordinaire en utilisant le vocabulaire de la cuisine

### Recette pour retourner en enfance.

Couper votre peur en petits morceaux  
Mélanger là à un soupçon de colère  
Laisser reposer avec quelques litres d'insouciance  
Ajouter 4 cuillères à soupe de comédie  
Eplucher la timidité  
Mettre un brin d'amie en folie  
Griller votre honte  
Saupoudrer de beaucoup de confiseries  
Mettre au four du rire  
Pendant que vous inventez un nouveau jeu  
Pour pouvoir déguster toute votre vie. C.R.

### Recette pour vaincre sa timidité.

Hachez menu tous vos complexes  
Emincez un peu de confiance  
Saupoudrez le tout de 4 cuillerées de courage  
Et ajoutez un zeste d'amis  
Laissez infuser  
Ajoutez ensuite un trait d'assurance  
Et une bonne dose de caractère  
Laisser gratiner  
Servez chaud avec une pincée d'estime de soi. J.V.S.



### **Recette pour prendre confiance en soi.**

Faire frire tous les préjugés  
Hachez menu le regard des autres  
Ajoutez quelques cuillerées à café d'amitié  
Arrosez de soutien et d'amour parental  
Assaisonnez le tout d'un peu de volonté  
Mélangez bien  
Et dégustez à petites doses quotidiennes.  
E.R.

### **Recette contre la peur.**

Pour tous les peureux  
Prendre une pincée de peur et la faire frire  
dans une bonne dose de rire  
Casser la tristesse en «S», vous lui rajouterez  
20 cuillères de bonne humeur.  
Saupoudrez de joie, mélangez bien  
Attention à ne pas confondre la terreur et la  
folie que vous mixerez avec le mélange, cela  
pourrait faire rater la recette.  
Faire cuire au bain marie avec 13 cuillères à  
rêve débordant de sourire.  
Enfin avant de faire gratiner au four  
Arrosez d'un filet de confiance  
Voilà c'est prêt  
Je ne vous souhaite pas bon courage, vous  
l'avez déjà ! S.R.

### **Recette pour s'affirmer**

Prenez de l'assurance  
Arrosez là !  
Ajoutez un zeste d'adrénaline  
Saupoudrez de confiance en soi  
Cuire à feu doux  
Assaisonnez une cuillère à café d'un senti-  
ment de folie  
Voilà,  
Levez la main  
Puis savourez le résultat. A.H.

### **Recette pour garder son âme d'enfant.**

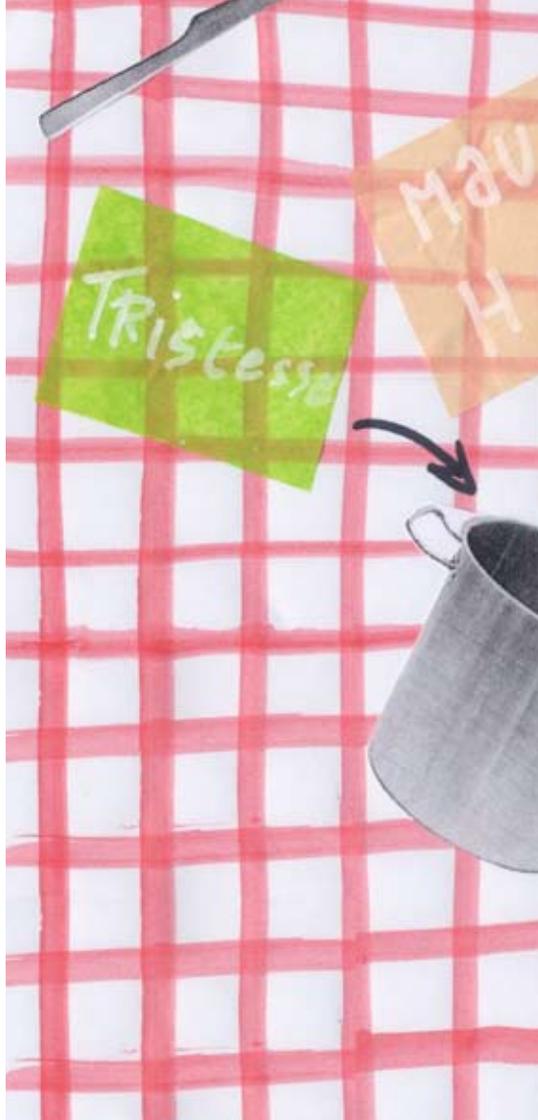
Dans un saladier  
Versez beaucoup de bonheur  
Arrosez d'innocence  
Ajoutez quelques grammes de naïveté  
Mélangez !  
Cuire à feu doux une pincée de chagrins  
Laissez mijoter avec beaucoup de jeux  
Pour que ce soit moins ennuyeux  
Mettre au four avec beaucoup d'amour  
Pour la décoration saupoudrez de passion  
Laissez reposer puis dégustez ! L.P.



Epluchez  
Puis jetez la mauvaise humeur et la tris-  
tesse  
Dans un saladier laissez mijoter  
Une bonne dose d'allégresse  
Puis ajoutez quelques beaux sourires  
Enfin saupoudrez d'éclats de rire  
Il est conseillé de déguster  
À toute heure de la journée. H.S.



RECETTE POUR ÊTRE JOYEUSE



vaïse  
UMBUR

SOURIRES

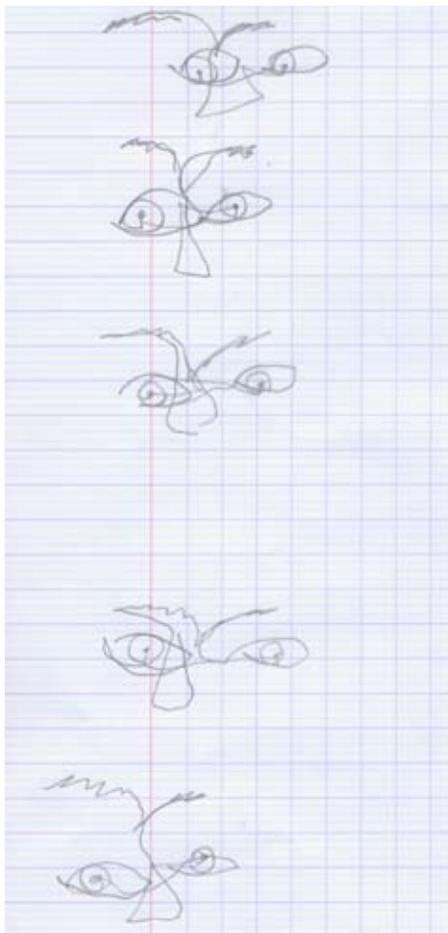
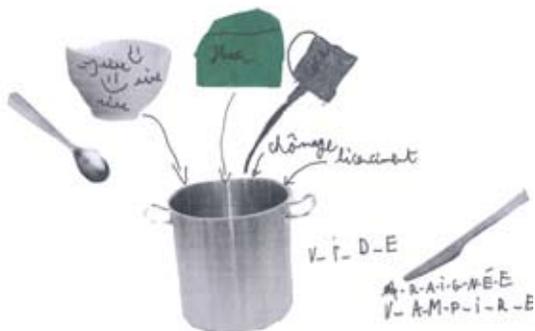
ALLEGRESSE



RIRAS

## Recette pour garder son âme d'enfant (Variante)

Prenez l'innocence du monde  
Ne garder que l'amour des parents  
Jeter la peur de l'avenir  
Mettre un bol de rire et de gentillesse  
Ajouter une cuillère de malice  
Mélanger avec les jouets  
Cuire avec le cerveau rempli de jeux  
Et un filet d'un monde parfait  
Eplucher la petite peur que l'on veut se faire  
Plonger dans l'eau bouillante les bêtises  
Arroser de soda  
Gratiner l'inconscience  
Mélanger le tout  
Puis ajouter seulement un bouquet garni de  
chagrin pour rien  
Voilà, le bonheur est servi ! A.L.





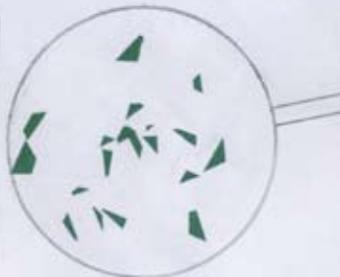
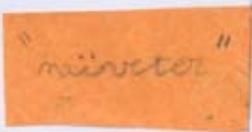
versez beaucoup de bonheur



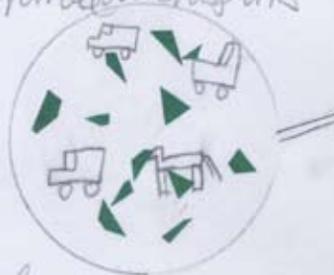
arrosez d'innocence



ajoutez quelques grammes de naïveté



allumez un feu doux une  
pinçade de chagrins



laissez mijoter avec  
beaucoup de fesse

## La couleur des émotions

Texte collectif.



L'amour est rouge vif,  
rouge enjoué,  
rouge passionné  
ou encore argenté !  
Le gris rance de l'indifférence.  
Le dynamisme est jaune fluo.  
Le violet pourpre du désir.  
Une sérénité couleur chocolat.  
Un bonheur multicolore.  
Une confiance verte.  
Une sérénité bleue.  
Une rancœur marron.  
Un plaisir rose.  
Le gris blanc du stress.

## Choisir une photographie et écrire l'émotion qui s'y cache

### Prendre son envol

Prendre son envol, grandir, mûrir, prendre ses responsabilités et les assumer, Voilà ce que m'inspire l'oiseau déployant ses ailes dans un ciel de pureté bleu léger.

Comme l'oiseau lors de son envol, Je ressens également un sentiment de liberté, d'espace. Aller où bon me semble, sans contraintes, sans règles, être libre !!

J'ai le même ressenti lorsque je suis au guidon de ma moto, je me sens invulnérable. A.H.

### La plage aux souvenirs

Regarder une plage me fait penser automatiquement aux vacances et provoque le sourire, mais je pense aussi à la tristesse de l'été... À la plage, on retrouve également, l'infini, le soleil, l'air chaud, la tranquillité sans stress. Le bruit des vagues, le rire des enfants, le

sourire sur leurs visages m'apaise et me rassure, pas de danger.

C'est une sensation de liberté et de chaleur lorsque tu es face à la mer !

Souvenir de l'enfance où je vois une petite fille avec son père, les joies de se retrouver avec un être cher dans un environnement splendide et heureux...

À notre âge, on peut dire en avoir marre de son père, alors qu'il nous a rendue heureuse toute notre enfance, et essaie encore, malgré notre rejet.

Tout ce qui lui importe est de faire plaisir à sa fille...A.L.

### Le cheval et l'homme

Voir le cheval voler comme un animal libre, alors que c'est l'homme qui le fait souffrir pour parvenir à ses envies de montrer comme il est fort, plus fort qu'un cheval, me provoque un sentiment de colère, de tristesse, de pitié. Ça me serre le cœur.

Le cheval est un animal sauvage.

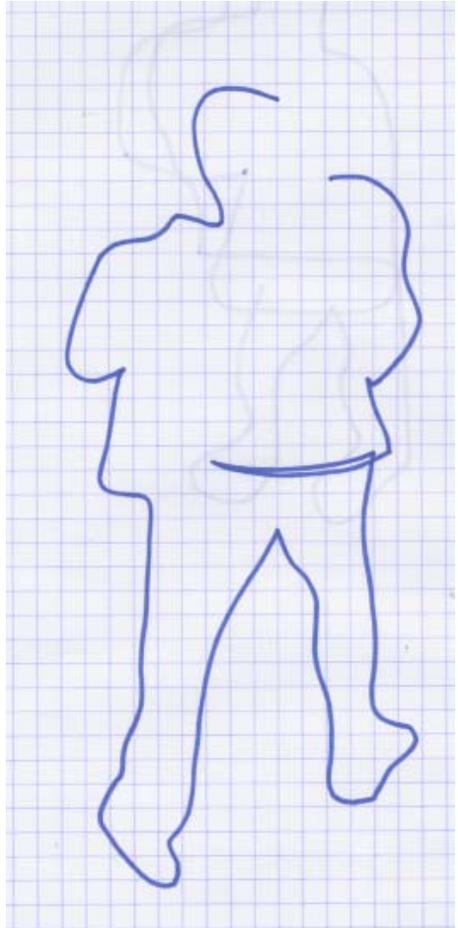
Il ne devrait pas être attaché, ni frappé comme on le voit.

Dans l'œil du cheval passe la peur, la peur de se faire frapper, la peur de l'homme odieux qui le frappe.

L'homme qui n'a pas le respect de l'animal, pas de respect de l'être vivant...C.K.

## Une vague

Une vague,  
Le mouvement des flots au gré des flux et  
des reflux  
Du passé qui revient  
Et du présent qui s'en va  
Là où les cœurs chavirent.  
Les vagues  
Avec leur haut et leur bas.  
Parfois la mer est calme  
Mais le ciel est gris.  
Quand le ciel est le ciel  
C'est l'été qui clapote de joie.  
Mais hors des aspects et des couleurs,  
Sous la surface, il y a toujours les mêmes  
choses.  
Des torrents d'émotions peuplés de senti-  
ments  
De toutes les tailles et de toutes les cou-  
leurs.  
On peut parfois les nommer  
Jamais les toucher  
Et toujours on les ressent.  
Avec eux bien souvent on se perd  
Et même s'il est difficile de vivre avec  
Il est impossible de vivre sans.  
Toujours dans mon cœur  
Résonne le tourbillon de la vie. T.R.



### Le silence, le calme, la solitude.

Ce matin où le silence s'est installé dans un brouillard léger comme un voile, le manteau blanc de la neige, symbole de pureté, chasse mes peurs et tristesses, borde les gens encore endormis dans le calme et la sérénité.

Un parapluie rouge, rouge comme un cœur qui bat, au milieu de ce grand univers noir et blanc.

Une personne, la solitude, le bruit de mes pas étouffe la petite voix de mon cœur.

Et comme un oiseau fuit le froid glacial de l'hiver pour s'envoler et retrouver la douce chaleur du printemps, je veux rentrer chez moi.

Comme du sucre glace sur un gâteau, l'hiver est arrivé, doucement, à l'intérieur des gens, de vous, de moi.

On attend quelqu'un, notre printemps, qui fera se réchauffer notre cœur.E.R.

### Faire la géographie de ses émotions et composer un poème à la manière de U'Tamsi

**Extrait de « Largo » poème de Tchicaya U'tamsi, poète congolais qui vécut en France où il travailla durement comme manœuvre.**

*M'empoisonnent  
les romances rares  
les civilités entre citadins  
les filles aux seins beiges  
les noms des villes  
m'empoisonnent  
Me désole  
ce ciel si plat  
la pluie qui tombe  
ma voix qui m'agace  
me désole  
M'affôle  
cette eau si pure  
ce dont je me souviens  
les couleurs du temps  
l'oubli mal niché  
Mes mains qui durcissent  
m'affolent*

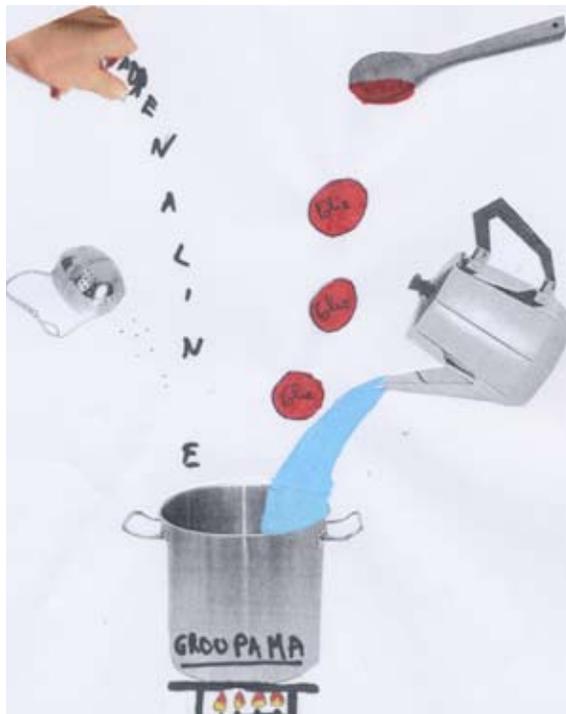
## M'énerve

La lenteur  
Ceux qui se prennent la tête  
Les gens qui s'énervent pour rien  
M'énervent  
M'émerveillent  
La musique  
Les gens qui s'amusent  
La joie de vivre  
M'émerveille  
Me fatiguent  
Ceux qui doutent  
Ceux qui disent que je suis petite  
Les cours  
Me fatiguent  
Me touchent  
Les gens qui vont mal  
Les gens qui n'ont rien  
Et ceux qui pleurent  
Me touchent. T.B.

## Me fait envie

Un gâteau sorti du four  
Une belle voiture dans une vitrine  
Me fait envie  
Me fatigue  
Une journée de cours  
Une personne trop présente  
Pratiquer longtemps un sport  
Me fatigue

Me met en colère  
Le manque de respect  
Une personne qui en agresse une autre plus faible  
Ces choses neuves mais qui ne marchent pas  
Me mettent en colère. C.P.



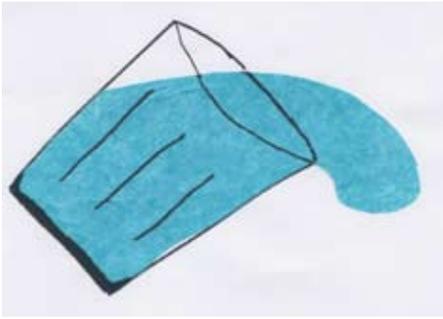
## Me déprime

L'avenir qu'on ne comprend pas  
Le désir d'être un autre  
Le plaisir d'être moi  
Mais je ne suis pas des vôtres  
Toutes ces choses  
Me dépriment  
M'attendrissent  
Ma sœur et mon cousin  
Jeunes et heureux  
Qui s'aiment même au loin  
Le temps n'est pas radieux  
Ma sœur  
M'attendrit  
Me décoivent  
Les efforts sans réussite  
Y'en a tellement dans la vie  
On veut tout et vite  
Sans en attendre l'envie  
L'impatience me décoit  
Me choque  
Tous ces gens qu'on ne voit pas  
Et qui crient dans l'ombre  
C'est si loin de chez moi  
Mais je crois entendre leurs bombes  
On le sait, on ne le dit pas, on reste muets  
comme des tombes.  
Ce manque d'honnêteté  
Me décoit. X.P.

## Me réjouit

La rencontre d'un ami  
La bonne musique  
Le temps qui passe  
Me réjouit  
Me déprime  
La pluie qui tombe  
Le ciel gris  
L'inactivité  
Les moustiques  
Me dépriment  
Me font peur  
L'orage et les éclairs  
La mort  
La souffrance  
L'ennemi  
Me fait peur  
M'attendrit  
Le printemps  
Mes poules qui dorment  
Un lever de soleil le matin  
Les petits poussins  
M'attendrissent. A.R.





### Me déprime

Cette homophobie énervante  
Cette négativité entre nous  
Nos querelles inutiles  
Voir tous ces gens souffrir  
Me déprime  
M'éblouit  
Ce bruit sourd un soir d'orage  
Ce murmure un jour de tempête  
Cet amour à l'aube  
Ce feu au crépuscule m'éblouit  
Me fatiguent  
Ces devoirs qui n'en finissent plus  
Ce poids tout au fond de mon cœur  
Cette injustice  
Me fatigue  
Me réjouit  
Le rire d'un enfant  
La victoire d'un ami  
Ton visage au clair de lune  
Me réjouit. C.A.

### Me font sourire

Les longs jours d'été  
Un éclair lumineux dans le ciel  
Les souvenirs qui remontent  
Me font sourire  
M'attriste  
La neige qui fond  
La fin de la pluie  
Le début de l'automne  
M'attriste  
Me tourmentent  
Un regard vague  
La planète qui faiblit  
Le mensonge qui règne  
Me tourmente  
Me fait envie  
Une sensation de vide  
Du chocolat noir  
Les yeux verts  
Me font envie. C.M.



## Faire l'inventaire des choses qui vous mettent le corps en émoi, à la manière de Sei Shônagon

### CHOSSES QUI FONT BATTRE LE COEUR.

*Des moineaux qui nourrissent leurs petits. Passer devant un endroit où l'on fait jouer de petits enfants.*

*Se coucher seule dans une chambre délicieusement parfumée d'encens. S'apercevoir que son miroir de Chine est un peu terni. Un bel homme, arrêtant sa voiture, dit quelques mots pour annoncer sa visite.*

*Se laver les cheveux, faire sa toilette, et mettre des habits tout embaumés de parfum.*

*Même quand personne ne vous voit, on se sent heureuse, au fond du coeur. Une nuit où l'on attend quelqu'un. Tout à coup, on est surpris par le bruit de l'averse que le vent jette contre la maison.*

**Sei Shônagon - Notes de chevet, éditions Gallimard, 1966.**

Cette femme de lettres japonaise du onzième siècle a écrit un des livres les plus étonnants qui soient.

Il est uniquement composé de listes qui marquent ses préférences et ses dégoûts.

### Choses qui glacent le sang

Apprendre une mauvaise nouvelle.

Regarder des images tristes et désolantes à la télé.

### Choses qui mettent le rouge aux joues

Entendre des mots gentils.

Un bisou.

### Choses qui font sourire

Le matin avant d'entrer au lycée manger une glace au café.

Penser aux cadeaux reçus.

Ta mère qui te prend dans ses bras.

L'odeur de la maison.

### Choses qui angossent

Un roman, quand on est arrivé à la fin.

La peur de la nouveauté.

Quand tu n'as rien à faire.

Et penser que tu n'as rien à faire. V.T.



### **Choses qui mettent le rouge aux joues**

Dire une réponse en classe et se rendre compte qu'on est hors sujet.

Entendre quelqu'un raconter un moment intime de sa vie.

Une séance de sport intense.

Rire longtemps à ne plus pouvoir s'arrêter.

Voir une chose gênante.

### **Choses qui font sourire**

Entendre un ami te souhaiter ton anniversaire.

Voir une personne faire le clown.

Réussir un examen.

Sentir la terre mouillée mélangée au parfum des fleurs dans le jardin, après la pluie.

Mettre des habits et se sentir belle.

### **Choses qui mettent les larmes aux yeux**

Voir un ami partir loin de nous.

Tomber devant tout le monde.

Echouer à un examen.

Affronter la mort d'un proche.

Se sentir abandonnée.

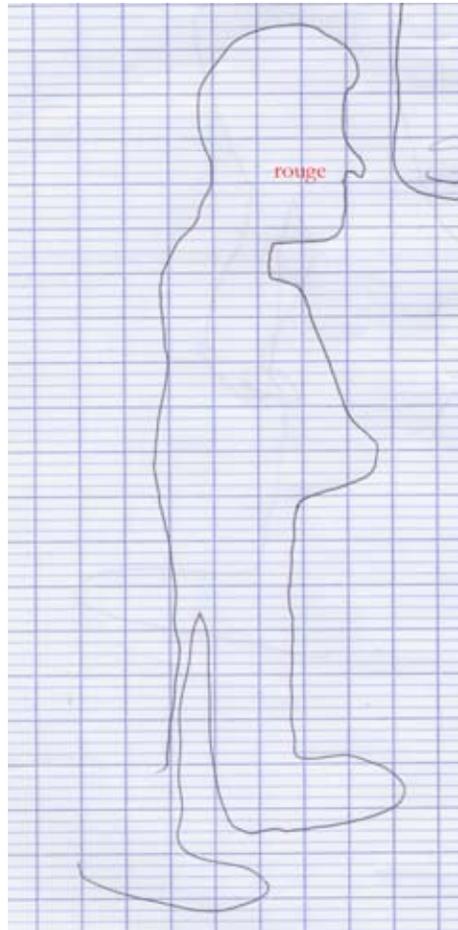
### **Choses qui angoissent**

Passer à l'oral.

Faire quelque chose qu'on n'a pas l'habitude de faire.

Affronter le regard des autres.

Marcher seule la nuit dans une maison sans lumière. A.G.



### **Ces choses qui apaisent la douleur**

Contre moi, la sensation de l'encolure fine et musclée d'un cheval.

La bouillotte qui me sert de barrage aux maux de ventre.

Le bruit du vent dans les feuilles le soir.

Le brouillard cotonneux le matin au réveil

Le silence....

### **Ces choses qui donnent le vertige**

Une impression de creux, de vide en soi.

La peur de se regarder en face.

Le trop plein de questions qui s'accumulent.

La beauté d'un paysage.

Le plaisir intense.

### **Ces choses qui font baisser les yeux**

Un regard.

L'humilité.

### **Ces choses qui font sourire**

Une cabriole, une cavalcade.

Mon chat.

Mes amis.

L'ironie et l'humour noir.

La vie...

Et parfois une pensée. R.P.

### **Ces choses qui font ouvrir les yeux différemment (extrait)**

Un nouveau matin.

Des larmes

Savoir qu'on a réussi.

Se sentir vivant et ici.

Un simple baiser, léger.

### **Ces choses qui font baisser les yeux**

Les yeux des autres.

La honte.

Décevoir.

Ne pas connaître les autres.

Le soleil du soir.

Le reflet de l'eau.

La volonté de dissimuler.

### **Ces choses qui font monter un frisson dans le dos.**

Etre enfin là, lancer sa première réplique sur scène, changer de personnalité.

Sentir de plein fouet la bourrasque qui vient de la mer.

### **Ces choses qui font battre le cœur.**

Etre arrêté par quelqu'un comme par un mur.

Le sentiment de devoir défendre quelqu'un.

Devoir dire de nous-mêmes pour ne pas se faire piétiner.

Etre au début d'un défi, celui qu'on n'a pas choisi mais dont on a toujours connu l'arrivée prochaine.

L'odeur d'un ami qui nous serre dans ses bras.

Un ami qui nous serre dans ses bras. A.A.



### **Choses qui serrent le cœur**

Se promener dans un parc et regarder les enfants s'amuser et rire aux éclats.

Regarder les gens heureux dans la rue.

Fermer les yeux et écouter les rires sur la plage.

### **Choses qui stressent**

Etre sur le banc de touche et regarder son équipe qui se bat pour remonter le score.

Le jour d'un devoir important.

### **Choses qui font les mains moites**

Etre stressé

Se promener pendant les vacances sous le soleil.

### **Choses qui font baisser les yeux**

Etre dans une situation gênante.

Etre regardé fixement. B.A.

## Note aux lecteurs

Les auteurs de ce recueil sont des élèves qui tous «ont osé», fait le choix de l'atelier d'écriture.

Il sont entrés avec enthousiasme et sérieux dans cette pratique de l'écriture de l'urgence, de l'instant, dans cette écriture qui fait la part belle à la spontanéité.

Derrière, entre, dans leurs mots se dessinent les contours d'une personnalité en devenir ou déjà affirmée; se disent les aspirations, les désirs et les craintes...se dévoile, avec force, une créativité faite d'humour et de sensibilité.

Je veux saluer ici leurs performances : écrire un texte en quelques minutes, faire preuve, très souvent, dans ces premiers jets, d'originalité, aller jusqu'à nous offrir, dans ces petits détails qui viennent spontanément aux débutants, de superbes trouvailles littéraires !

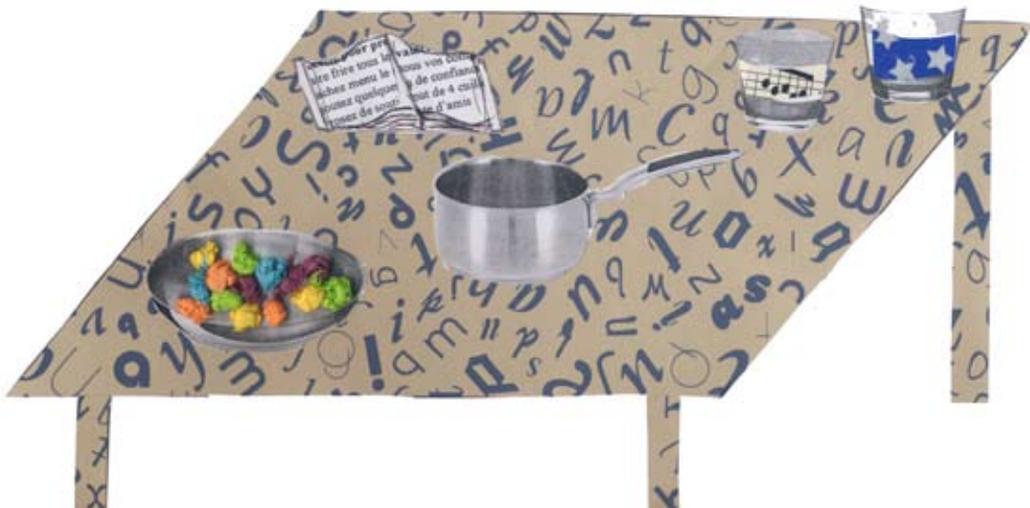
Je remercie tout particulièrement les élèves pour leur belle présence, leur écoute attentive; ce fut un plaisir pour moi de leur faire faire ces quelques pas sur le vaste chemin de l'écriture...

*Véronique Prétet.*





Je partage le même enthousiasme à propos des élèves qui ont accepté de découvrir, par le collage ou le dessin, des possibilités pour traduire plastiquement des émotions, prenant parfois appui sur les textes de l'atelier d'écriture. *Valérie Linder.*



Les carnets de santé Reseda sont édités par le Réseau d'Education pour la Santé, l'Ecoute et le Développement de l'Adolescent. Ils sont réalisés sur des thématiques d'éducation pour la santé afin de favoriser la mise en œuvre d'actions concertées et la réflexion dans les établissements de l'enseignement agricole.

Les contenus sont construits collectivement, à partir des expériences, des témoignages et des formations mises en place par le réseau.

Ils sont distribués dans les établissements et mis à disposition des membres du réseau. Ils sont disponibles sur demande auprès de la conférence Reseda.

## **Merci à tous ceux et celles qui ont participé à la création de ce carnet :**

L'équipe pédagogique et les classes de Première S et de Première STAV (sciences et technologies de l'agronomie et du vivant), option aménagement et valorisation des espaces, option production animale, et option transformation des produits alimentaires du lycée agricole Jules Rieffel.

### **Les participants à l'Atelier d'écriture**

Animé par Véronique Prétet les 15 et 16 Novembre 2011.

Chloé Almanza, Tifenn Burban, Adeline Horillo, Laure Mathelier, Clémence Mette, Xavier Poppe, Corentin Praud, Amandine Royer, Aodren Vinet, Alice Averty, Amélie Benard, Ambre Grouhan, Roxane Pledel, Valentine Tanzi, Marine Bioret, Audrey Chalmel, Bastien Chauveau, Jessy Colombel, Charly Cordier, Emlyn Duquero, Aline Gautreau, Antoine Guégan, Axel Hervouet, Camille Kaszuba, Aurélie Lemaire, Léonora Pineau, Sofia Rahal, Elise Raimbault, Thomas Rosiek, Harmonie Sarrazin, Joffrey Vieira Soares.

### **Les participants à l'Atelier d'expression plastique**

Animé par Valérie Linder le 2 Mars 2012.  
Clément Hubert, Hémery Nicolas Oriot,

Vincent Premel, Aurélien Sansoucy, Anaïs Yviquel, Augustin André, François Bodet, Sullivan Geoffroy, Rémi Guérin, Erwan Plaineau, Corentin Rolland Morio, Malo Rouquand Le Milbeau, Baptiste Saunier, Pierre Silloray, Valentin Solimeo, Orlane Vallée, Colin Bourcier, Cindy Boucher, Maël Giraud, Clément Guitton, Valentin Hénique, Théo Radenac, Arthur Touboulic.

### **Remerciements chaleureux à :**

Séverine Aupetit, Véronique Pretet et Valérie Linder pour leur implication dans ce projet. Un grand merci pour la contribution réactive et enthousiaste des plumes de Christine Ferron et Philippe Sahuc.



## Postface

La promotion de la santé des jeunes soulève encore bien des questions.

Comment parler aux jeunes de leur santé ?  
Comment les éduquer à la santé ?  
Comment les sensibiliser aux questions de santé qui les concernent ?  
Comment les rendre acteurs de leur santé ?

Et si la réponse tenait, par exemple, dans ce « carnet de santé » du RESEDA ?

Ce qui a été proposé aux jeunes, c'est d'exprimer des émotions. Mais pas sans filet, pas pour ne rien dire, pas pour ne savoir qu'en faire. Ces émotions ont éclor dans des ateliers d'écriture et d'expression plastique, où elles ont été accueillies, dorlotées, ciselées. De ce travail dont la puissance étonne, tant il fut bref, ont émergé des merveilles de poésie et d'humour, de tendresse et d'invention, entremêlées de remords, de chagrins, de colères et de peurs. Face à la vie qui s'ouvre devant ces jeunes, transparaissent aussi de l'impatience, de la fougue, des éblouissements...

Dans cet hymne à la vie sous toutes ses facettes, hymne à l'amitié, hymne à l'amour, l'autre ou le semblable ne sont jamais loin, au détour d'un vers, d'un souvenir, d'une histoire.

Mais les jeunes se rapprochent aussi d'eux-mêmes, de ce qu'ils pensent, de ce qu'ils croient, de ce qu'ils sont.

Ce regard sur soi, au contraire d'un repli sur soi, est un point de départ. Poser un instant le fardeau que l'on porte, le traduire en mots pour le décrire, l'apprivoiser, le partager et enfin, s'en ressaisir avec une force et un courage accrus.

Par l'expression de cette parole, par la libération de leur créativité, environnés de confiance, baignés dans une écoute que l'on devine attentive et bienveillante, soutenus par un accompagnement éducatif, les jeunes ont renoué le contact avec leur vie intérieure et ont repris du pouvoir sur leur santé.

Comment pourrait-on réfuter qu'ils ont, au travers des ateliers, développé leurs compétences psychosociales, c'est-à-dire, «leur capacité à répondre aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne, leur aptitude à maintenir un état de bien-être mental, en portant un regard positif sur les relations entretenues avec les autres, leur propre culture, et leur environnement »?

Or « ces compétences jouent un rôle essentiel dans la promotion de la santé en termes de bien-être physique, mental et social, quand l'état de santé est lié à un comportement, et quand ce comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement aux difficultés de la vie. » *Life skills education in schools, OMS 1993.*

En mobilisant leur capacité à jouer avec les mots et les images, pour exprimer et formaliser leurs pensées, les jeunes ont posé sur eux-mêmes et sur leur entourage un regard neuf, lucide et distancié, ont développé leur esprit critique, ont amélioré leur capacité à communiquer, leurs habiletés relationnelles, leur conscience d'eux-mêmes, leur empathie pour les autres, leur gestion du stress, et enfin, leur capacité à gérer leurs émotions. Ce sont précisément les compétences que l'on cherche à développer lorsque l'on veut promouvoir la santé des jeunes, par l'éducation pour la santé, en les accompagnant vers un mieux-être qu'ils ont défini eux-mêmes. Point de définition imposée du bonheur ou de la santé, mais refus de la fatalité, renforcement des ressources et de la confiance, engagement dans un projet de vie...

Gageons que la parenthèse enchantée qui leur a été proposée pour élaborer ce « carnet

de santé » deviendra leur première étape vers un autre regard, plus confiant, plus clairvoyant et plus déterminé, sur leur vie et sur leur avenir.

*Christine Ferron,*

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bretagne.



Avec le soutien de :

La **Direction Générale de l'Enseignement et de la Recherche**  
Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt

et la **Direction Générale de la Santé**  
Ministère des affaires sociales et de la santé

*Coordination du Projet : Claire Pailbarey  
Mission Santé, Bureau de la Vie Scolaire Etudiante  
et de l'Insertion. DGER  
Mise en page-conception graphique : Valérie Linder  
Impression : Imprimerie Souchu, Clisson.*

«Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée.» OMS 1993

