Prends une minute

« **Prends une minute** » est une chanson qui fait réfléchir et publiée en 2009 par l'artiste hip-hop canadien d'origine somalienne K'naan. Récit autobiographique, la chanson exprime la gratitude de K'naan envers les lieux et les personnes de sa vie qui ont inspiré sa survie et ses succès.

Prends un minute Paroles

Et chaque homme qui sait quelque chose, ne sait rien du tout
Et chaque fois que je suis blessé et que je me retrouve au pied du mur,
Je vais juste prendre une minute et la laisser filer,
Je vais juste prendre une minute et la laisser souffler,
Je vais juste prendre une minute et la laisser filer,
Je vais juste prendre une minute et la laisser souffler
Comment Mandela a t-il eu la volonté de surpasser le quotidien,
Quand il a injustement été pris au piège et mis en cage dans tous les sens ?
Commenti Gandhi a t-il survécu aux grèves de la faim
Il ne l'a pas fait pour le pouvoir ou l'argent si je me souviens bien,
Mais pour donner, je suppose que je vais le transmettre.
Ma mère pense qu'il soulèvera le stress de Babylone
Ma mère sait, ma mère a pris les coups.
Je ne sais pas comment nous avons pu survivre à des moments si violents.
J'étais très inquiet et blessé de te voir saigner,
Mais à peine sortie de l'hôpital, tu m'as donné des bonbons.
Ils ont essayé de t'arracher à moi,
Mais tu ne leur as toujours donné que des prières et de la sympathie.
Ma chère maman, tu m'as aidé à écrire cela, en me montrant que donner n'a pas de prix.
*REFRAIN
Tout ce que je peux dire est que le pire est derrière nous
Nous pouvons survivre aux temps durs car le divorce est fini maintenant.
Ils ont essayé de nous laisser dehors, mais les portes sont ouvertes maintenant.
Mon pote AKON reçoit des awards et fait la une des magazines.
C'est K'NAAN..
Sortant de Mogadishu où c'est toujours le désordre,
Et que nous soyons forts ou pas,
C'est pas facile de sortir de là où nous venons.
Et c'est la raison pour laquelle je ne pourrais jamais jouer perso.
Je m'inspire des situations les plus horribles
Je trouve un remède dans mes propres tribulations
Chère Afrique, tu m'as aidé à écrire cela, en me montrant que donner n'a pas de prix.
*REFRAIN
Rien n'est parfait mec, le monde est comme ça.
Tout ce que je sais, c'est que je profite du moment présent.
Tu sais, parce que chaque jour est un jour à donner.
*REFRAIN

Prends une minute

Étapes de l'activité

1. Fais jouer la chanson « Prends une minute », en invitant celleux qui se sentent à l'aise à fermer les yeux pendant l'écoute.
2. Parcours le document Prends une minute et joue à nouveau la chanson.
3. En petits groupes ou à deux, discute des questions ci-dessous.
4. Fais ensuite un compte rendu de la discussion et de l'activité artistique.

Réflexion et discussion

Gérer le stress

Je vais juste prendre une minute et la laisser filer/Je vais juste prendre une minute et la laisser souffler/ Je m'inspire des situations les plus horribles/Je trouve un remède dans mes propres tribulations

- Comment décrirais-tu les moyens choisis par K'naan pour gérer le stress? Sont-elles efficaces?
- Comment gères-tu les situations stressantes? Où as-tu appris ces stratégies?
- Qu'est-ce qui t'inspire? Donne des exemples.

Influences

Ma chère maman, tu m'as aidé à écrire cela, en me montrant que donner n'a pas de prix.
Chère Afrique, tu m'as aidé à écrire cela, en me montrant que donner n'a pas de prix.

- Que veut-dire K'naan par « donner n'a pas de prix »? Es-tu d'accord ou non? Explique.
- Selon toi, quelles sont les qualités humaines qui n'ont pas de prix? Pourquoi?

Racisme et injustice

Comment Mandela a t-il eu la volonté de surpasser le quotidien,
Quand il a injustement été pris au piège et mis en cage dans tous les sens?
Comment Gandhi a t-il survécu aux grèves de la faim
Il ne l'a pas fait pour le pouvoir ou l'argent si je me souviens bien, mais pour donner; je suppose que je vais le transmettre

Prends une minute

Le chanteur fait l'éloge des personnages historiques pour la façon dont ils ont géré et surmonté les injustices historiques fondées sur le racisme.

- Qui admires-tu? Pourquoi?
- Est-ce que certaines manières de lutter contre le racisme et l'injustice sont meilleures que d'autres? Explique.

Soyez créatif.ve.s!

Crée un espace pour littéralement « écrire sur le mur » en réalisant un mur de graffitis avec 6 panneaux d'affichage vierges (ou plus) collés ensemble. Exprime tes sentiments au sujet des personnes que tu admires et sur des sujets qui te tiennent à cœur.