



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 vidéo **“Take a minute”** une fois, en encourageant ceux qui se sentent à l'aise à fermer les yeux.
2. Donnez à chaque participant un document intitulé “Take a minute.” Parcourez le document, puis écoutez à nouveau la chanson.
3. Répartissez les participants en petits groupes ou en paires. Demandez-leur de parler et d'écrire leurs réponses aux questions « réfléchir et discuter ».
4. Faites un débriefing avec le groupe.
5. Invitez les participants à faire preuve de créativité et à choisir une 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 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



Réflexion et discussion

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!

- Créez un mur de graffitis avec au moins 6 panneaux d'affichage vierges collés ensemble.
- Identifiez et présentez une chanson de votre choix qui aborde les thèmes de l'amour et du pardon, ou qui met en lumière une autre façon d'aborder les difficultés et la douleur.