

Le tiroir à musique

Lou, douze ans, n'aimait pas collectionner les timbres, ni les porte-clés, ni les cartes à échanger. Lou collectionnait la musique. Pas dans une pile de CD poussiéreux ou une playlist remplie de morceaux pris au hasard — mais dans des souvenirs.

La musique avait toujours été présente. Dans la maison, dans la voiture, en toile de fond des grands moments comme des petits. C'était presque une deuxième langue dans la famille de Lou — une langue qu'ils n'avaient pas besoin de parler, mais qu'ils comprenaient tous.

Il y avait cette chanson que son frère mettait toujours à fond dans la cuisine avant de partir à l'école : You Get What You Give des New Radicals, avec son refrain crié et son rythme bondissant. Elle résonnait les matins ensoleillés, quand la lumière traversait juste comme il faut les vitres. Lui partait au lycée, Lou à l'école primaire. Cette chanson donnait à Lou l'impression que la journée était un trampoline où l'on pouvait sauter à pieds joints.

Même aujourd'hui, des années plus tard, quand elle passait, son humeur s'élevait aussitôt. Mieux qu'un café.

Il y avait aussi ce morceau de jazz que leur mère mettait toujours en voiture pour les longs trajets : Cantaloop (Flip Fantasia) de US3. Il démarrait au moment où ils s'engageaient sur l'autoroute, les snacks déjà ouverts, les vitres entrouvertes, le vent ébouriffant les cheveux de Lou. Juste tous les trois : Lou, sa mère et son frère. Lou se souvenait de la trompette entraînante, du rap sur

une mélodie d'Herbie Hancock, et des sourires qui apparaissaient toujours quand la musique jouait.

Il y avait d'autres chansons aussi — plus douces. Lou ne se souvenait pas de la première fois qu'il avait entendu Gloomy Sunday de Billie Holiday, mais sa mère disait qu'elle la passait souvent quand Lou était bébé. C'était triste, lent, plein de mélancolie — mais ça ressemblait à une berceuse. Étrange, peut-être, mais réconfortante. Comme une main qui caresse doucement les cheveux.

Mais la musique qui changea tout arriva à un moment bien particulier.

Lou avait dix ans quand sa tante est décédée. C'était brutal, incompréhensible, et la maison paraissait soudain plus lourde, plus silencieuse. Son frère lui avait donné sa vieille tablette, un peu fissurée et lente, mais remplie d'applis et de playlists.

— Il y a des choses bien dedans, avait-il dit. De la vraie musique.

Lou avait écouté. Encore et encore. Nirvana Unplugged. Des chansons brutes, sombres, incertaines. Lou ne comprenait pas toutes les paroles, mais la voix, parfois fêlée, parfois éteinte, rendait sa tristesse moins solitaire. Pendant des semaines, c'était la seule musique qu'il voulait entendre.

Elle n'effaçait pas le chagrin. Mais elle le rendait respirable.

Depuis, Lou avait pris une habitude.

À chaque grand moment, quand les émotions devenaient trop fortes ou trop confuses, Lou se réfugiait dans sa chambre, fermait la porte et ouvrait ce

qu'il appelait son « tiroir à musique » — pas un vrai tiroir, mais une playlist sur l'ancienne tablette.

Il y rangeait des morceaux pour chaque humeur :

- Énergie électrique : la chanson créée de la cuisine
- Goût d'aventure : le morceau de jazz en voiture
- Calme profond : la voix de Billie Holiday, comme un murmure
- Jours lourds : Nirvana, brut et honnête
- Silence doux : ses propres trouvailles — du piano lo-fi, des cordes délicates, des musiques de film

Ce n'était pas seulement la musique. C'était ce qu'elle faisait naître : les souvenirs, les émotions, cette manière qu'a une chanson de saisir ce qu'on ressent pour le rendre plus facile à porter.

Un mercredi pluvieux, après une journée remplie de contrôles de maths, de déjeuner oublié et d'une dispute avec un ami, Lou rentra épuisé. Il laissa tomber son sac, attrapa la tablette et s'installa dans un coin du canapé. Pas pour fuir — pour s'accorder.

Il lança un morceau lent et chaleureux, avec une rythmique régulière et un accord lumineux qui laissait passer l'espoir. Ce n'était pas une chanson de famille, mais une découverte à lui. Une chanson qui faisait de la place pour le désordre dans sa tête.

Un peu plus tard, sa mère passa dans le salon et s'arrêta.

— Ça va ?

Lou hocha la tête.

— J'avais juste besoin d'une bande-son.

Elle sourit doucement.

— Bon choix.

Ce soir-là, Lou ouvrit un nouveau fichier dans son journal et écrivit :

« La musique ne répare pas tout. Mais elle t'aide à voir ce qui doit être réparé. Ou ressenti. Ou lâché. »

Il ajouta un titre de chanson dessous. Puis un autre.

La liste s'allongea.

Et Lou aussi, d'une certaine façon.

Parce que la musique, comprit-il, ce n'était pas seulement ce qu'on écoute. C'était ce qu'elle éveille en toi. C'était le fil qui reliait toutes les versions passées de soi à celle qu'on est en train de devenir. Un fil fait de souvenirs à garder, et de la certitude qu'on n'est jamais le seul à ressentir ce qu'on ressent.

Activité : Créez votre liste de lecture émotionnelle (à partir de 10 ans)

Objectif :

Aider les enfants et les préadolescents à réfléchir à leurs émotions et à leurs besoins émotionnels en sélectionnant des chansons qui soutiennent, reflètent ou modifient leur humeur, tout comme Lou dans l'histoire.

Première partie : Discussion / brise-glace

Dans l'histoire, Lou utilise la musique comme un outil. Lorsque Lou se sentait fatiguée, triste, calme ou excitée, elle avait différentes chansons qui correspondaient à son humeur ou la modifiaient.

👉 Avez-vous déjà écouté une chanson qui vous a fait du bien ? Ou une chanson qui vous a rappelé un souvenir ?

👉 Si votre vie avait une bande sonore, quelle serait celle d'aujourd'hui ?

👉 Si vous étiez une chanson, quelle serait-elle ? (mais c'est peut-être trop catégorique de demander aux élèves quelle chanson ils choisiraient et cela va peut-être à l'encontre de la raison d'être de ce conte et de ces exercices).

Partie 2 : Créez votre propre tiroir à musique

Imprimez ou dessinez ce modèle de liste de lecture sur du papier ou un tableau blanc. Chaque catégorie est un "tiroir à humeurs". Les élèves inscrivent au moins une chanson par tiroir.

Tiroir d'humeur	Titre de la chanson / Artiste	Pourquoi cette chanson ?
Stimulation de l'énergie		Quand j'ai besoin de me réveiller, de bouger ou de me sentir puissant
Calme et tranquillité		Quand je veux ralentir ou m'endormir
Sentiment de tristesse ou d'abattement		Lorsque j'ai besoin de m'asseoir avec des sentiments difficiles
Sentiment de bonheur		Lorsque je suis déjà heureux et que je veux en profiter davantage.
Nostalgie et souvenirs		Lorsqu'une chanson me rappelle une personne, un lieu ou un moment.
Ma chanson secrète		Une chanson vers laquelle je me tourne lorsque je ne veux pas m'expliquer.

Proposez à vos élèves de décorer ou de dessiner de petites icônes pour chaque tiroir - ils peuvent utiliser notre jeu d'icônes !!!!!

Idée supplémentaire :

Invitez vos élèves à créer leur propre liste de lecture sur Spotify, YouTube, etc. et à l'intituler "Mon tiroir à musique". Rappelez-leur que, comme dans la vie réelle, cette liste de lecture peut changer - des chansons peuvent être ajoutées ou supprimées, ou qu'ils peuvent créer plus d'une liste de lecture !



Cofinancé par
l'Union européenne



léargas

Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.