

I.F.3.8

Les jeunes

Kendji Girac: *Pour oublier* – Möglichkeiten der Krisenbewältigung reflektieren (4. Lernjahr)

Lothar-Friedrich Schroeder



Foto: Kendji Girac à Cannes 2022, Gilzabase/Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

© RAABE 2023

Wenn gelegentlich nichts so richtig funktioniert, möchten wir morgens am liebsten im Bett bleiben. Dabei gehört der Umgang mit Enttäuschungen, Misserfolgen und Rückschlägen zum Alltag dazu. Der französische Popstar Kendji Girac macht einen diskussionsfähigen Vorschlag, wie man solche (seelischen) Tiefs überwinden kann. Steigen Sie mit Ihrer Lerngruppe in die Diskussion ein!

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	ab Klasse 10 (G 9)
Dauer:	2 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	1. Leseverstehen; 2. Hörverstehen; 3. Zusammenhängendes Sprechen
Thematische Bereiche:	<i>Le monde du travail; Moi et les autres; Individu et société</i>

Die Autorin verweist u. a. auf die Bedeutung von Bewegung, um negativen Stress abzubauen und die Resilienz zu stärken.

- Spitzer, Manfred: *Das musikalische Gehirn. Wie Musik auf uns wirkt.* mvgverlag. München 2023 (ISBN 978-3-7474-0246-7)

Manfred Spitzer stellt in diesem kleinen Büchlein heraus, wie unser Gehirn Musik verarbeitet, welche Musik uns gefällt und welche Auswirkungen Musik auf uns haben kann.

Weiterführende Internetseiten

- <https://www.youtube.com/watch?v=iToH6GuN2S4>

Unter diesem Link ist der Videoclip zum Lied *Pour oublier* abrufbar. (letzter Aufruf: 21. 09. 2023)

- <https://www.youtube.com/watch?v=26Nuj6dhte8>

Unter diesem Link finden Sie Brassens' Interpretation von *La mauvaise réputation*. (letzter Aufruf: 21. 09. 2023)

„Pour oublier“ ist der erste Track auf Kendji Giracs zweitem Album *Amigo*, das 2018 bei der Mercury Music Group erschienen ist. (ISBN 6-02567-89423-0)

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Möglichkeiten der Krisenbewältigung reflektieren und diskutieren
M 1	Enquête / Schaffung des situativen Kontextes durch das Ausfüllen eines Fragebogens (EA/UG)
M 2	Kendji Girac : <i>Pour oublier</i> – extrait / Erarbeitung der Ausgangssituation des Liedes (EA/UG)
M 3	Kendji Girac : <i>Pour oublier</i> – les paroles complètes / Vervollständigung des Textes und anschließende Erarbeitung der inhaltlichen Aussage (EA/PA/UG)
M 4	Faire la fête / Erarbeitung der Beziehung von Inhalt und Musik des Liedes sowie erste Kommentierung des Ratschlags (EA/UG)
M 5a	Des activités pour se remonter le moral selon les experts / Erarbeitung und Kommentierung von weiteren Ratschlägen, um wieder gut drauf zu sein (EA)
M 5b	Des photos d'activités pour se remonter le moral / Fotos mit den Inhalten von M 5a in Beziehung setzen (EA/UG)
M 6 (fak.)	Trouver son propre chemin / Interpretation des Refrains von Georges Brassens' chanson <i>La mauvaise réputation</i> im Sinne der intendierten Problembewältigung (UG)
Benötigt:	<input type="checkbox"/> Internet, Beamer & (digitale) Kopien von M 1 und M 3

M 1



Enquête

Que fais-tu pour te remonter le moral quand tu es triste ?

- O planter des fleurs
- O faire un puzzle
- O jouer de la musique
- O écouter de la musique
- O faire une longue promenade
- O faire les courses
- O regarder des vidéos drôles
- O se laver les cheveux
- O téléphoner à un(e) ami(e)
- O boire un café ou un thé
- O décorer l'appartement ou la maison
- O faire un dessin
- O _____

Consigne

1. Coche les cases qui te conviennent. Tu peux aussi ajouter une activité qui n'est pas dans la liste !

M 2

Kendji Girac: *Pour oublier* – extrait

Enfant des villes ou enfant des foins

On se fait tous une île

Pour aller bien

À l'horizon pas de boulot

- 5 C'est pas qu'on est con, non, c'est qu'on est trop

Alors on traque un peu de joie

Pour porter le sac quand ça va pas

Et demain l'horloge s'arrêtera

Comme dirait Georges, ça va de soi

Renaud Lous Rémi Rebillaud/Daniel Koelkouenda (M); Alpha Ibrahima Diallo/Bastien Albert Maurice Vincent (T + M) : Pour oublier © Gohan Music/Because Editions/7th Magnitude/Warner Chappell Music France/Peermusic Germany GmbH/Rückbank Musikverlag Mark Chung e.K./Neue Welt Musikverlag GmbH

Annotations : 1 **foin** – Heu ; 1 **enfant des foins** → ici : enfant des villages ; 4 **le boulot** – le travail ; 5 **con (fam.)** – bête, pas intelligent ; 7 **traquer** – ici : chercher ; 10 **Comme dirait Georges, ça va de soi** – référence à la chanson « *La mauvaise réputation* » de Georges Brassens

Consignes :

1. Présente la situation dans les deux premières strophes de la chanson.
2. Que ferais-tu à la place des personnes mentionnées dans les paroles pour créer ta propre île ? Justifie ta réponse !

Faire la fête

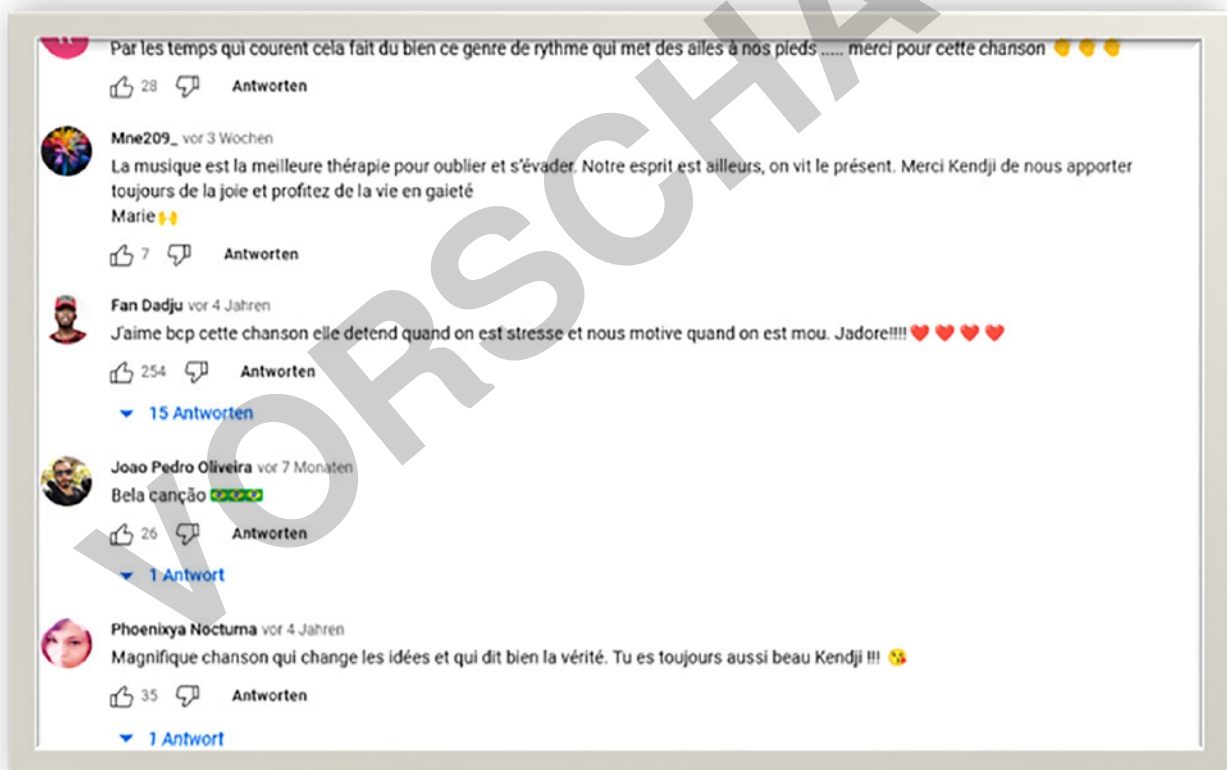
M 4



Pour oublier, Musikvideo © Réalisateur : Chris Macari Production : HK

Consignes :

1. Écoute la chanson encore une fois et fais attention au rythme de la chanson. Va-t-il bien avec le message de Kendji ?



2. Voici quelques avis sur la chanson. Lis-les et ajoute ton propre commentaire.

© Kommentare zum Lied zitiert nach dem YouTube-Kanal von Kendji Girac, gefunden unter <https://www.youtube.com/watch?v=iToH6GuN2S4> [letzter Zugriff: 13.10.2023]

M 5a



Des activités pour se remonter le moral selon les experts



© zhuweiyi49/iStock/Getty Images Plus

A	Faites ressortir vos sentiments, que ce soit dans une lettre, sur un blog ou même dans votre journal intime. L'écriture créative peut vous donner un aperçu de vos sentiments et vous donner une perspective sur la façon de laisser aller les émotions négatives. James Pennebaker, professeur et directeur du département de psychologie de l'Université du Texas, a déclaré à nos confrères du magazine EverydayHealth qu'écrire peut améliorer la santé mentale. Il recommande une séance d'écriture d'une durée minimale de 15 minutes par jour, sur papier ou sur ordinateur, pendant au moins trois ou quatre jours consécutifs.
B	Des psychologues de l'Université McGill au Canada ont découvert que la musique peut stimuler le système immunitaire du corps, réduire l'anxiété et aider à réguler l'humeur. Un morceau que vous aimez et que vous associez à un moment heureux de votre vie vous aidera à sortir de votre mauvaise passe. De plus, chanter en même temps augmentera les avantages, en bloquant les discours intérieurs négatifs qui peuvent vous replonger dans votre tristesse.
C	La recherche montre que les relations sociales peuvent aider à traiter toutes sortes de maux, y compris la mauvaise humeur. N'hésitez pas à prendre du temps pour parler de tout et de rien avec un proche.
D	La recherche montre qu'un manque de soleil pendant les mois de l'hiver par exemple peut causer un trouble affectif saisonnier, aussi appelé le blues de l'hiver. Alan C. Logan, médecin naturopathe et auteur, déclare que même les adultes qui n'ont pas de trouble affectif saisonnier signalent souvent une baisse de l'humeur pendant cette période. C'est pourquoi, évitez de rester dans un lieu trop sombre lorsque vous avez le blues, ouvrez grand les fenêtres et laissez la lumière naturelle du jour prendre soin de vous. Veuillez tout de même à bien porter votre protection solaire, et ça, même en hiver.
E	De nombreuses études montrent qu'une alimentation saine peut avoir un impact important sur l'humeur. Les aliments qui stimulent la production de sérotonine, un neurotransmetteur de bien-être, comme les bananes, peuvent améliorer notre humeur. À l'inverse, les aliments qui interfèrent avec sa production comme la malbouffe ou l'alcool peuvent augmenter les niveaux d'anxiété et de dépression.
F	Lorsque votre corps se détend, cela peut vous aider à voir le monde dans une perspective plus rose. Des études menées par l'Institut national indien de la santé mentale et des neurosciences ont montrées que certains exercices de respiration liés au yoga peuvent réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Une autre étude a révélé qu'immédiatement après une séance d'une heure, les pratiquants de yoga avaient une saine augmentation des niveaux d'acide gamma-aminobutyrique (GABA) neurotransmetteur lié à l'humeur et de faibles niveaux cérébraux de GABA associés à l'anxiété et à la dépression.

© zhuweiyi49/iStock/Getty Images Plus Textquelle : Merveille Kanga N'Gatoh : Vous avez le blues ? Voici 8 activités salvatrices et efficaces pour se remonter le moral selon les experts, publié sur Grazia. fr le 26. avril. 2021, <https://www.grazia.fr/lifestyle/psycho-sexo/vous-avez-le-blues-voici-8-activites-salvatrices-et-efficaces-pour-se-remonter-le-moral-selon-les-experts-86660.html#item=1>. Text um die Überschriften der einzelnen Abschnitte und das Textende gekürzt. (letzter Abruf am 21. 09. 2023)

annotations : **ressortir** – apparaître ; **un aperçu** – une première idée qu'on peut avoir de qc ; **le trouble** – état affectif pénible, fait d'angoisse et d'une activité mentale excessive, incontrôlée ; **affectif, ve** – qui concerne les états de plaisirs ou de douleurs ; **un impact** – effet, influence ; **la malbouffe** – la mauvaise nourriture ; **révéler** – montrer, indiquer

© RAABE 2023