

## Témoignages

“ Pour moi, c’est un bouleversement, une rencontre essentielle, je ne vois pas les choses de la même façon, je ne vis pas les choses de la même façon. J’ai appris à me sentir en confiance. Le passé qui était moche, synonyme de souffrance, est devenu supportable ”, *une jeune femme*.

“ Quand je vous ai entendu lire mon livret, j’ai eu des frissons tout du long, je me suis dit, ouah cette histoire, c’est moi ?!! Le livret, je vais pas le lâcher, je vais le garder sur mon cœur ”, *un jeune de centre social*.

“ Il faut voir les regards des chanteurs quand ils vous font écouter leur chanson... Leur propre regard sur eux-mêmes se modifie tout comme se modifie le regard des autres. C’est là où la démarche d’abord individuelle devient collective, le CD produit la rencontre et génère le dialogue ”, *une chargée de mission en centre de formation pour adultes*.

“ Je comprends mieux ma fille maintenant. Son livret m’a permis de mettre d’autres mots sur nos conflits quotidiens, de prendre du recul, de sortir d’une sorte de ping-pong permanent : je l’accuse, elle me renvoie la balle ”, *une maman*.

“ L’effet est flagrant, visible physiquement, Jean s’est redressé ”, *une assistante sociale*.

“ Je me sens plus mature, j’accepte mieux mon histoire. Tout mon entourage a remarqué le changement ”, *une maman*.

“ Pour nous une telle expérience (créations de chansons collectives) est fondamentale. Nous pensons qu’elle aide les participants à donner du sens à leur parcours, qu’elle génère des envies pour l’après, en un mot, qu’elle permet la formation ”, *une responsable formation pour adultes*.

“ Ça va me permettre de laisser mon histoire derrière moi et d’avancer ”, *un homme*.

“ Sans ce projet, le père de Dylan ne serait peut-être pas venu au collège. Le livret a permis d’établir un vrai lien avec la famille, d’être vus comme co-éducateurs ”, *une adjointe*.

“ Ça m’a permis d’avancer. Je me suis rendue compte que je donnais tout aux autres. Je le savais mais Luc l’a mis en avant et ça m’a fait réagir ”, *une jeune femme*.

“ Ce qui m’aurait pris 1 an ou 1.5 ans de travail, c’est fait en 3 rencontres ”, *une référente de parcours*.

“ La situation dans laquelle on se retrouve dans ces moments-là, en fait, c’est une sorte de déni, comme si on s’était endormi. C’est l’histoire de la belle au bois dormant. Il faut parfois nous aider à nous réveiller !

*Quelque temps plus tard...*

Je voudrais vous faire part de mon point de vue concernant le petit carnet. Ce travail m’a apporté énormément, c’est à dire que maintenant je ne vois plus ma vie ni mes problèmes de la même façon. Après ce carnet, j’ai pu dire ce que j’avais sur le cœur, j’ai l’impression

de m’être retrouvée. Je ne suis plus la personne qui pleurait sans cesse et qui prenait des médicaments pour la dépression. Je n’ai pratiquement plus d’acouphènes non plus. Je ne sens enfin guérie. Le personnage de ce carnet, je n’arrive même pas à croire que c’est moi. Pour moi maintenant, c’est une étrangère. Et pour ça merci ! ”, *une femme*.

“ À la lecture de son histoire, je me rends compte que ce jeune n’attendait que ça : parler. Il a même commandé 4 exemplaires de son livret pour ses proches ! ”, *une référente de parcours*.

“ Ce type d’action remet le sens de notre métier au cœur de tout ”, *une coordinatrice*.

### Les effets générés

Prises de conscience, changement de regard sur soi et sur les autres, redynamisation, sortie de l’isolement, ouverture aux autres, responsabilisation, émancipation...