

# KIFFER AVEC LES JEUNES ET JEUNES ADULTES

« Respire », Gaël FAYE

animation proposée par la dynamique jeunesse de l'UEPAL

Le  
Grand  
KIFF

Animations



## Objectifs :

- Interagir avec la chanson de Gaël Faye : « Respire »
- Mettre la chanson au regard d'un psaume d'espérance
- Faire son chemin de réflexion en engageant une activité artistique

🕒 1h30

👤 1 animateur.rice



Fiche parole de la chanson, fiche texte biblique, feuilles blanches, stylos, exemplaires de poésie, peinture, colle, ciseaux, magazines



16-25 ans

## PARTIE 1 : ANALYSE DES PAROLES

**Objectif :** Comprendre le sens profond de la chanson en analysant ses paroles

### Déroulement :

- Ecouter et lire la chanson
- Choisir une strophe que l'on préfère.
- Se questionner seul ou en groupe sur :
  - Quels sentiments ou émotions cela m'évoque-t-il ?
  - Et moi, comment est-ce que je respire ? Est-ce que j'ai plutôt le souffle court ? Est-ce que je prends le temps ?

**Ressources :** Fournissez les paroles de la chanson (en annexe) aux participants et encouragez-les à identifier les métaphores, les symboles et les messages sous-jacents.



Chanson :  
<https://urls.fr/huFcgz>

## PARTIE 2 : LIRE UN PSAUME ET FAIRE ÉMERGER LES RÉSONNANCES

### Déroulement :

- Lire le psaume ci-contre
- Se questionner seul ou en groupe sur :
  - Comment ce psaume résonne-t-il avec la chanson ?
  - Qu'est-ce qui m'aide à trouver le repos ?
  - Que trouve l'auteur du psaume en Dieu ?

### Psaume 62 : 5-8

5 *Oui, mon âme, confie-toi en Dieu ! Car de lui vient mon espérance.*

6 *Oui, c'est lui qui est mon rocher et mon salut ; Ma haute retraite : je ne chancellerai pas.*

7 *Sur Dieu reposent mon salut et ma gloire ; Le rocher de ma force, mon refuge, est en Dieu.*

8 *En tout temps, peuples, confiez-vous-en lui, plongez*

### PARTIE 3 : CRÉATION DE POÈMES OU DE PAROLES

**Objectif :** Encourager la créativité à travers l'écriture de poèmes ou de paroles de chanson.

**Activité :** Demandez aux participants d'écrire leurs propres poèmes ou paroles de chansons inspirées par la chanson « Respire » de Gaël Faye. Ils peuvent utiliser des mots-clés ou des images de la chanson comme inspiration.

**Ressources :** Partagez des exemples de poésies ou de chansons pour stimuler l'imagination des participants.

### PARTIE 4 : EXPRESSION ARTISTIQUE

**Objectif :** Utiliser l'art visuel pour interpréter la chanson.

**Activité :** Inviter les participants à créer des dessins, des collages ou des peintures qui représentent leurs impressions personnelles de « Respire » de Gaël Faye. Ils peuvent se concentrer sur des symboles spécifiques ou des images évocatrices de la chanson.

**Ressources :** Fournissez des matériaux d'art variés et encouragez la libre expression artistique.

Les productions peuvent éventuellement être proposées lors d'un culte, mais c'est bien aussi d'avoir une activité sans obligation de résultat.

Pour en savoir plus sur l'UEPAL : <https://www.uepal.fr/>

Partagez vos initiatives et actions réalisées avec toutes celles et ceux qui cheminent vers le Grand KIFF 2025 sur le site :

<https://www.legrandkiff.org/kifferensemble/>



## ANNEXE

### RESPIRE Chanson de Gaël Faye

Respire  
Respire  
Respire  
Espère  
Encore l'insomnie, sonnerie du matin  
Le corps engourdi, toujours endormi, miroir,  
salle de bain  
Triste face à face, angoisse du réveil  
Reflète dans la glace, les années qui passent  
ternissent le soleil (Ok)  
Aux flashes d'infos, les crises, le chômage, la  
fonte des glaces, les particules fines  
Courir après l'heure, les rames bondées, les  
bastons d' regards, la vie c'est l'usine,  
hamster dans sa roue  
Petit chef, grand bourreau  
Faire la queue partout, font la gueule  
partout, la vie c'est robot

T'as le souffle court (respire)  
Quand rien n'est facile (respire)  
Même si tu te perds (respire)  
Et si tout empire (espère)

T'as le souffle court (respire)  
Quand rien n'est facile (respire)  
Même si tu te perds (respire)  
Et si tout empire (espère)

Encore fatigué, la cloche du midi  
Le corps assommé, toujours épuisé, les  
masques sont mis  
Triste face à face, poursuite du bonheur  
Reflète dans la glace, les années qui passent  
flétrissent les fleurs (Ok)  
Les écrans, le bruit, l'argent, les crédits, les  
phrases assassines, les cons, les cancers  
Le temps qui s'écoule, le vide qui se fait, le  
silence épais, la vie c'est la guerre  
Tourner dans l'tambour  
Amour placebo  
Faire semblant pour tout, c'est violent  
partout, la vie c'est Rambo

T'as le souffle court (respire)  
Quand rien n'est facile (respire)  
Même si tu te perds (respire)  
Et si tout empire (espère)

T'as le souffle court (respire)  
Quand rien n'est facile (respire)  
Même si tu te perds (respire)  
Et si tout empire (espère)

Les yeux ouverts, ne trouve pas l'sommeil,  
dans le lit tourne tout l'temps  
Les phares des voitures balayent le  
plafond de leurs ombres dansantes  
La nuit étouffe, la chaleur est lourde,  
l'orage est en suspens  
Où sont les rêves, où sont nos rêves  
d'enfants  
S'échapper, désertier les rangs  
S'évader des tapis roulants  
Chercher le silence et l'errance  
Raccrocher, trouver sa cadence  
Se foutre des codes, des routines étroites  
Quitter son rôle, les cases et les boîtes  
Ne pas craquer, claquer, cramer  
Desserre ton col pour respirer

T'as le souffle court (respire)  
Quand rien n'est facile (respire)  
Même si tu te perds (respire)  
Et si tout empire (espère)

T'as le souffle court (respire)  
Quand rien n'est facile (respire)  
Même si tu te perds (respire)  
Et si tout empire (espère)