

## « Effets secondaires » de Grand Corps Malade : réflexion...

➤ **Après avoir écouté la chanson de GCM, voici quelques questions de sens en vue de mieux la comprendre...**

1. Que sont « les effets secondaires » ? Donne un exemple et explique de manière détaillée.

.....  
.....  
.....

2. Pourquoi GCM a-t-il intitulé sa dernière chanson « Effets secondaires » ?

.....  
.....  
.....

3. Qui est GCM ? Sa carte d'identité...

3.1. Son (vrai) nom : .....

3.2. Son (vrai) prénom : .....

3.3. Sa date de naissance : .....

3.4. Son lieu de naissance : .....

3.5. Sa nationalité : .....

3.6. Ses hobbies : .....

3.7. Sa profession : .....

4. Quelle date majeure a marqué un tournant dans sa vie ? Explique de manière détaillée.

.....  
.....  
.....

5. Le 8 avril 2020, GCM a sorti une nouvelle chanson (single) qu'il intitule « Effets secondaires » avec Quentin Mosimann pour la musique. Pourquoi ? Explique brièvement.

.....

.....  
.....  
.....

## 6. Concernant la chanson :

### 6.1. Complète le texte lacunaire...

En ces temps ..... on s'est posés un peu  
Loin des courses effrénées on a ouvert les .....  
Sur cette époque troublée, ça fait du bien parfois  
Se remettre à ..... même si c'est pas par choix  
Alors entre les cris d'enfants et le travail scolaire  
Entre les masques et les gants, entre peur et .....  
Voyant les dirigeants flipper dans leur confuse gestion  
En ces temps confinés, on se pose des .....

Et maintenant...

Et si ce virus avait beaucoup d'autres .....  
Que celle de s'attaquer à nos ..... vulnérables  
S'il essayait aussi de nous rendre la .....  
Sur nos modes de vie devenus préjudiciables  
Si on doit sauver nos vies en restant bien chez soi  
On laisse enfin la ..... récupérer ce qu'on lui a pris  
La nature fait sa loi en reprenant ses .....  
Se vengeant de notre arrogance et de notre mépris

Et est-ce un hasard si ce ..... immonde  
N'attaque pas les plus jeunes, n'atteint pas les enfants  
Il s'en prend aux ..... responsables de ce monde  
Il condamne nos dérives et épargne les .....  
Ce monde des ..... est devenu si fébrile  
L'ordre établi a explosé en éclats  
Les terriens se rappellent qu'ils sont humains et .....  
Et se sentent peut-être l'heure de remettre tout à plat

Et si ce virus avait beaucoup d'autres .....  
Que celui de s'attaquer à notre respiration  
S'il essayait aussi de nous rendre la .....  
Sur les ..... oubliées derrière nos ambitions  
On se découvre soudain ....., solidaires  
Tous dans le même ..... pour affronter le virus  
C'était un peu moins le cas pour combattre la misère  
On était moins ..... pour accueillir l'Aquarius

Et si ce virus avait le don énorme de rappeler ce qui nous est vraiment essentiel  
Les ....., les ....., l'..... ne sont plus la norme  
Et de nos fenêtres on réapprend à regarder le .....  
On a du temps pour la ....., on ralentit le .....  
Et même avec l'extérieur on renforce les .....  
On réinvente nos ....., pleins d'idées, de trouvailles  
Et chaque jour on prend des nouvelles de nos .....

Et si ce virus nous montrait qui sont les vrais .....  
Ceux qui trimaient déjà dans nos pensées lointaines  
Ce n'est que maintenant qu'ils font la une des journaux  
Pendant que le CAC 40 est en quarantaine  
Bien avant le Corona ..... suffoquait  
Il toussait la ..... et la saturation  
Nos dirigeants découvrent qu'il y a lieu d'être inquiets  
Maintenant qu'il y a la ..... en réanimation

On reconnaît tout à coup ceux qui nous aident à vivre  
Quand l'état asphyxie tous nos services publics  
Ceux qui nettoient les ....., qui ..... et qui .....  
On redécouvre les transparents de la République

Et maintenant...

Alors quand ce ..... partira comme il est venu  
Que restera-t-il de tous ses effets secondaires  
Qu'est-ce qu'on aura gagné avec tout ce qu'on a .....  
Est-ce que nos ..... auront eu un destin salutaire

Et maintenant...

## 6.2. Le sens...

a) Que dépeint GCM dans le 1<sup>er</sup> couplet de sa chanson ? Explique.

.....  
.....  
.....

b) GCM a-t-il un regard optimiste ou pessimiste par rapport au virus ? Explique ton point de vue à l'aide d'un exemple tiré du texte ?

.....  
.....  
.....

c) Dans le 2<sup>ème</sup> couplet de sa chanson, GCM aborde un autre sujet important, lequel ? Explique.

.....  
.....  
.....  
- A ce sujet, lis ces 2 beaux textes...

**Des songes heureux pour ensemençer les siècles...**

*Sachez que la Création ne nous appartient pas, mais que nous sommes ses enfants.*

*Gardez-vous de toute arrogance car les arbres et toutes les créatures sont également enfants de la Création.*

*Vivez avec légèreté sans jamais outrager l'eau, le souffle ou la lumière.*

*Et si vous prélevez de la vie pour votre vie, ayez de la gratitude.*

*Lorsque vous immolez un animal, sachez que c'est la vie qui se donne à la vie et que rien ne soit dilapidé de ce don.*

*Sachez établir la mesure de toute chose.*

*Ne faites point de bruit inutile, ne tuez pas sans nécessité ou par divertissement.*

*Sachez que les arbres et le vent se délectent de la mélodie qu'ensemble ils enfantent, et l'oiseau, porté par le souffle, est un messager du ciel autant que la terre.*

*Soyez très éveillés lorsque le soleil illumine vos sentiers et lorsque la nuit vous rassemble, ayez confiance en elle, car si vous n'avez ni haine ni ennemi, elle vous conduira sans dommage, sur ses pirogues de silence, jusqu'aux rives de l'aurore.*

*Que le temps et l'âge ne vous accablent pas, car ils vous préparent à d'autres naissances, et dans vos jours amoindris, si votre vie fut juste, il naîtra de nouveaux songes heureux, pour ensemençer les siècles. **Pierre Rabhi, Extrait du Recours à la Terre, Terre du ciel, 1995.***

**L'enseignement des Hopis**

*Aux Temps Anciens, WAKA TANKA, le Grand Esprit, a réuni les quatre races de l'humanité.*

*– Aux hommes Blancs, il a donné le Feu à garder*

*– Aux hommes Jaunes, il a donné l'Air à garder*

*– Aux hommes Noirs, il a donné l'Eau*

*– Aux hommes Rouges, il a donné la Terre.*

*Aujourd'hui, qu'en ont-ils fait ?*

*– L'Homme Blanc a créé la lumière électrique, le laser mais aussi la bombe atomique*

*– L'Homme Jaune maîtrise les techniques de la respiration qui aident à la méditation, mais l'air est pollué et à Tokyo, on est obligé de porter des masques pour se protéger de la pollution. – L'Homme Noir, qu'a-t-il fait de l'eau pour en manquer autant en Afrique ? – Seul l'Homme Rouge a conservé au mieux qu'il a pu la Terre qu'il a reçu en garde. Quand l'Homme Blanc est arrivé sur les Terres*

*Indiennes, il a demandé à l'Homme Rouge de lui acheter ses terres. Celui-ci lui ayant répondu: « Je ne peux te vendre la terre car elle ne m'appartient pas, je n'en suis que le Gardien. Nous ne sommes pas propriétaires de la Terre, nous en sommes les dépositaires pour nos enfants. » Alors, l'Homme Blanc a répondu: « Si elle ne t'appartient pas, alors je la prends. » La Terre porte en elle les quatre couleurs de la peau des Hommes, à certains endroits elle est rouge, à d'autres, blanche, noire ou jaune. Les océans séparent les continents, mais ils sont liés à la Terre en dessous de l'eau. Pourquoi les continents se déchirent-ils alors qu'ils font partie de la même Terre ? Tel est l'Enseignement des Anciens Megwesh,*

***Plume d'Aigle Blanc***

- Que t'a apporté la lecture de ces 2 textes. Explique 2 apports essentiels.

.....  
.....

.....  
.....  
.....

d) Dans le 3<sup>ème</sup> couplet de sa chanson, GCM évoque l'idée que ce virus « s'attaque aux adultes responsables de ce monde ». Comment GCM qualifie-t-il ce monde des adultes ? Souligne 3 adjectifs correspondant dans le texte.

.....  
.....  
.....

e) A part le 1<sup>er</sup> couplet de la chanson qui « plante le décor », les 5 qui suivent commencent tous par « Et si ce virus... » et les 2 derniers de manière différente. Chacun exprime une idée/un thème/un sujet bien précis. Lequel ? Souligne (pour chacun d'entre eux) dans le texte les éléments qui te permettent de l'affirmer.

- Couplet 2 : .....
- Couplet 3 : .....
- Couplet 4 : .....
- Couplet 5 : .....
- Couplet 6 : .....
- Couplet 7 : .....
- Couplet 8 : .....

f) Explique ces quelques expressions...

- Le CAC 40 : .....
- .....
- Les transparents de la République : .....
- .....
- L'Aquarius : .....
- .....

La quarantaine : .....

.....

g) Que veut nous faire comprendre GCM lorsqu'il dit :

Tous dans le même bateau pour affronter le virus  
C'était un peu moins le cas pour combattre la misère  
On était moins unis pour accueillir l'Aquarius

Explique : .....

.....

.....

h) Quels sont (selon GCM) « les autres pouvoirs » dont dispose le virus ? Cite-les.

Le pouvoir de...

.....

.....

.....

i) Quel est (selon GCM) « le don énorme » procuré par ce virus ? Donne 5 exemples tirés du texte.

.....

.....

.....

j) Qui sont les **vrais héros** dans « cette galère » que nous traversons ?

.....

.....

.....

k) Dans le dernier couplet de sa chanson, GCM évoque « l'après » : Que restera-t-il de tout cela selon toi ?

.....

.....

.....  
.....  
l) Chaque couplet de la chanson est entrecoupé d'un bref refrain : « Et maintenant... ». Que fait-on, que fais-je concrètement là où je suis/vis ?

**Ici et maintenant**, souvent employé sous sa forme latine **hic et nunc**, est une expression utilisée pour désigner la position spatio-temporelle d'une personne au moment où elle l'énonce.

Elle est utilisée depuis l'Antiquité par certains philosophes pour caractériser une attitude qui consiste à « *vivre en étant ancré dans la réalité présente* », et à accepter cette réalité de manière rationnelle, grâce notamment à une absence d'illusion ou de jugement négatif. Les philosophes qui ont pour but le bonheur individuel comme les épicuriens, les stoïciens ou encore les humanistes, l'utilisent fréquemment.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Ici\\_et\\_maintenant](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ici_et_maintenant)

### **Ici et maintenant : offrez-vous le luxe de l'instant présent !**

Personne ne changera le passé et le ressasser en boucle revient à tourner en rond dans son bocal tel un poisson rouge. Quant à l'avenir, on ne peut pas le prédire. S'y projeter en permanence, trop anticiper les événements peut vite devenir source de stress ou favoriser le développement des problématiques de contrôle (vouloir tout maîtriser) et donc empêcher de vivre le moment présent.

Or, vivre l'instant présent c'est vivre sa vie, c'est être dedans, se donner l'occasion d'en être acteur plutôt que d'en être spectateur et de se laisser diriger par les événements, voire de les subir. La différence est énorme. Ne pas se laisser conduire par la vie mais la conduire, faire ses choix, investiguer, vivre l'expérience, ressentir, rebondir, savourer...

C'est précisément de cette manière que l'on s'offre le privilège d'éprouver cette sensation de plénitude qui nous habite quand on vit pleinement les petits ou grands moments de son quotidien. Mis bout à bout, ces événements constituent toute une vie.

Cette démarche, une fois adoptée, génère **de multiples effets secondaires très bénéfiques**. Elle permet par exemple de :

- Trouver plus facilement son équilibre,
- Favoriser la concentration, les apprentissages,
- S'apaiser plus rapidement quand notre mental s'agite,
- Récupérer plus vite en cas de fatigue ou suite à des événements difficiles,
- Se réjouir plus souvent et donc générer des sentiments positifs tels que la joie, la bienveillance, la gratitude, le plaisir...
- Travailler en amont d'un sentiment de réalisation qui participe à notre construction personnelle, à l'estime de soi.

Alors comment faire pour être exactement dans cet instant, instant présent, instant magique ?

La règle d'or consiste à être plus présent à soi, à ses ressentis et sensations, se reconnecter à son corps, à vivre son expérience en investissant ses 5 sens, en apprenant à les ouvrir.

Par exemple, lors d'un repas, plutôt que de manger mécaniquement, on peut retrouver le plaisir de savourer ce que l'on mange en prenant le temps d'(e) :

- \* observer la présentation, la forme, la couleur, la texture, ...des aliments (le regard)
- \* porter son attention sur les odeurs, le parfum avant, pendant et après la dégustation... (l'odorat)
- \* écouter ce qu'un aliment fait comme bruit lorsqu'on l'ingurgite. Est-il croustillant, fondant ? (l'ouïe)
- \* le toucher pour « voir » s'il est humide, sec, mou, dur, liquide, solide... (le toucher)
- \* le goûter : bon, plaisant en bouche, salé, acide, sucré, amer (le goût)

Cette dégustation peut être développée à l'infini et variera aussi en fonction de son état d'âme, les degrés de perception s'en trouveront alors modifiés.

Plusieurs pistes sont possibles :

**Accepter**, c'est-à-dire dire « oui » à ce qui est que ce soit agréable ou désagréable, que cela nous rende heureux ou malheureux. Accepter l'imperfection, les peurs, l'incertitude, l'inconstance des choses. Apprendre également à ne pas juger, à ne pas faire de supposition, à ne pas prendre la fuite. Juste accepter (qui ne veut pas dire se résigner !) et observer en soi ce qui se passe. C'est donc une attitude passive en apparence mais très active intérieurement. Cette position d'observateur, qui est celle d'un méditant, va peu à peu permettre de ne plus s'identifier aux émotions, et si nous ne sommes plus nos émotions, alors que sommes-nous ? Un vaste champ de possible s'ouvre devant nous, dans lequel nous ne sommes plus victimes mais acteurs de nos vies.

**Respirer** est la clé. La plupart du temps, et particulièrement en situation de stress, nous respirons mal : la respiration est courte et haute, limitée au niveau de la cage thoracique, et le ventre est contracté. Lorsque l'on revient à la conscience de sa respiration, on revient à l'instant présent. On peut alors ressentir ce précieux mouvement de va et vient qui se fait « tout seul ». En revenant à sa respiration, celle-ci se ralentit progressivement. Un petit exercice de visualisation permet de participer à ce retour à soi : sur l'inspire, visualiser l'air lumineux entrer par les narines et descendre doucement jusqu'au ventre pour le remplir, puis à l'expire, visualiser l'air ressortir par le même chemin emportant avec lui les soucis, les peurs, etc. À faire sans modération !

**Sourire**, un petit outil magique qui permet de revenir à l'« ici et maintenant » ! Sourire facilite le relâchement de tous les muscles du corps, notamment du visage et de l'abdomen, et envoie le message au cerveau que tout va bien ! Même un sourire forcé a le pouvoir d'agir sur le stress. Des recherches l'ont d'ailleurs démontré : le rythme cardiaque des personnes souriantes est en effet moins élevé que celles ne souriant pas. Et quand on ajoute à cela que le sourire permettrait de rallonger l'espérance de vie, il n'y a plus à hésiter !

**Etre conscient**, se placer dans l'ici et maintenant signifie également se rappeler constamment qui nous sommes. Qu'est-ce que nous sommes venus faire en ce monde ? Nous ne sommes pas venus en ce monde pour courir derrière des clichés imposés par la société, ni par notre propre mental. Cette vie est un immense cadeau de l'Univers où nous avons du temps et de l'espace pour élever notre conscience et ressentir l'Union avec la Création entière. Toutes les situations et personnes dans nos vies nous sont données pour que nous puissions développer telle ou telle qualité qui nous permette d'avancer plus sereinement sur le chemin de la Vie. Être ici et maintenant signifie également être conscient de notre but le plus élevé !

[HTTPS://WWW.UNMOMENTPOURTOI.COM/ICI-ET-MAINTENANT-MOMENT-PRESENT/](https://www.unmomentpourtoi.com/ici-et-maintenant-moment-present/)



- Que t'a apporté la lecture de ces 2 articles en lien avec le refrain « Et maintenant... » ? Détaille ta réponse à l'aide de 4 éléments tirés des 2 articles.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Et toi, personnellement, que fais-tu/comment agis-tu/Comment vis-tu durant cette crise du Covid-19 ?

.....

.....

.....

.....

**UNE EXPLICATION DE “ EFFETS SECONDAIRES ”...**

Grand Corps Malade use de sa plume poétique et expressive afin de s'exprimer sur le Coronavirus qui a chamboulé l'ordre naturel du monde dans lequel nous vivons. En effet, le slameur rejoint la sphère des artistes qui se sont manifestés afin d'apporter leur soutien au personnel des gens de secours, mais aussi pour sensibiliser les gens à rester chez eux.

Grand Corps Malade sort « Effets secondaires » le 9 Avril 2020. Les revenus de la chanson seront versés aux deux hôpitaux parisiens de Saint Denis et de Mantes-la-Jolie. Il s'agit d'un slam qui a été travaillé en collaboration avec son producteur Rachid Kallouche et Quentin Mosimann pour la musique.

A travers les paroles, Grand Corps Malade transmet une autre perception de la situation actuelle. En effet, il ne veut pas verser dans un état d'alerte et de panique en dégageant une énergie effrayante, c'est absolument ce dont le monde n'a pas besoin ! Par conséquent, il opte pour un discours optimiste et décide d'énumérer les vertus, les dons du virus.

De premier abord, ça semble illogique, mais au fil du texte de la chanson, l'artiste arrive réellement à nous convaincre qu'il existe un côté positif à cette pandémie comparativement à la détresse qu'elle a semée. En effet, l'artiste souligne l'amélioration de l'état écologique de la planète terre (la pollution en nette diminution), la solidarité inouïe qui est née et qui est commune dans tous les pays du monde, mais surtout le fait de revenir aux choses les plus importantes mais pourtant tant ignorées de l'existence telles que : garder le lien avec sa famille et contempler la nature au ralenti.

Grand Corps Malade n'a pas omis de rendre hommage à tous les gens de secours, il les qualifie de « Héros » et souligne leur bravoure au sein d'une société en détresse. De son vrai nom, Fabien Marsaud clôture son morceau en se posant des questions sur ce que deviendra le monde après la pandémie. Il espère que l'humanité révisera ses actes et apprendra de cette crise.

- Es-tu d'accord avec cette explication (manière de voir les choses) ? Critique-la en avançant 3 arguments personnels.

.....

.....

.....  
.....  
.....

m) Selon toi, peut-on « gagner en perdant » ? Oui-non ? Pourquoi ? Explique ton point de vue.

.....  
.....  
.....  
.....

- Lis le texte biblique et la méditation qui suit :

## **Évangile de Jésus Christ selon saint Luc 9, 22-25**

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« Il faut que le Fils de l’homme souffre beaucoup,  
qu’il soit rejeté par les anciens, les grands prêtres et les scribes,  
qu’il soit tué,  
et que, le troisième jour, il ressuscite. »  
Il leur disait à tous :  
« Celui qui veut marcher à ma suite,  
qu’il renonce à lui-même,  
qu’il prenne sa croix chaque jour  
et qu’il me suive.  
Car celui qui veut sauver sa vie  
la perdra ;  
mais celui qui perdra sa vie à cause de moi  
la sauvera.  
Quel avantage un homme aura-t-il  
à gagner le monde entier,  
s’il se perd ou se ruine lui-même ? »

Source : AELF

## **Méditation du Père Emmanuel Payen**

Quand on réalise un projet, il convient d’avoir toujours à l’esprit l’objectif.  
Un étudiant en médecine sait, au démarrage, qu’il aura 6 / 7 ans d’études... pour atteindre l’objectif : être médecin.

Pareil pour la construction d’une maison, même si c’est moins long. Pareil pour un couple qui se décide à mettre un enfant en route... l’objectif est magnifique, mais ce sera long ... il y aura la naissance, mais

aussi combien d'années d'amour et parfois de nuits sans sommeil.... Jusqu'au jour où l'enfant prendra son envol...

Ainsi, en ce début de carême, nous sommes libres de nous mettre en marche, ou pas, pour ces quarante jours... Mais si nous le décidons, Jésus nous prévient... ce ne sera pas tous les jours facile...

« Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive. Celui qui veut sauver sa vie, la perdra ; mais celui qui perdra sa vie à cause de moi, la sauvera. »

Perdre sa vie pour la sauver...

Etrange logique de Jésus. « Qui perd gagne », logique de l'Évangile. Logique d'une mort à soi-même qui mène à la Vie en plénitude.

<https://rcf.fr/la-matinale/celui-qui-perdra-sa-vie-cause-de-moi-la-sauvera-lc-9-22-25>

- Ne penses-tu pas que la période difficile que nous traversons peut ressembler « au désert » dans lequel Jésus se retirait régulièrement pour prendre du recul, loin de l'agitation et réfléchir au sens de sa mission. C'est « en mourant à soi-même » qu'on renaît, qu'on devient plus fort, plus vivant.

Que penses-tu de cela ? Donne ton point de vue en quelques lignes.

.....

.....

.....

.....

Remarque : Je mettrai un correctif sur le Moodle d'ici 15 jours.

Bon travail !

Bien à toi,

Mr MICHEL