

MON CARNET DE ROUTE POUR LE BONHEUR

Par les classes de 4e
collège Le Revard - Grésy-sur-Aix
Edition 2025

MON CARNET DE ROUTE POUR LE BONHEUR

Par les classes de 4e
collège Le Revard - Grésy-sur-Aix
Edition 2025

Préface

Le carnet de route pour le bonheur a été réalisé en mars 2025 dans le cadre de la médiation du spectacle La Théorie des cordes, pièce de théâtre de la compagnie Fil Rouge sur la santé mentale à destination des jeunes. Le projet a été réalisé dans le cadre du dispositif départemental *Artistes au collège*, financé par le Département de la Savoie et la DSDEN.

Il a été élaboré lors d'un atelier d'écriture de deux heures au cours duquel les élèves ont imaginé des citations inspirantes sur le bonheur. Ils ont également fait l'inventaire de leurs ressources et valeurs qui a donné lieu à l'écriture de définitions. Les illustrations ont été réalisées lors d'un atelier d'arts plastiques de deux heures.

Les actions artistiques ont été menées par les intervenant.e.s de la Cie Fil Rouge : Emilie Bonno, Arthur Colombet et Elisabeth Desbois.

L'écriture des définitions s'est faite selon la forme poétique du « creusement » :

Ex. : définir

C'est faire le tour d'un mot.

C'est aussi fixer un sens, des sens possibles.

C'est encore laisser la place à d'autres explications.

C'est enfin dé-finir, c'est-à-dire ne pas croire que c'est gravé dans le marbre.

Abréviations et signes conventionnels utilisés :

"citation" : phrase écrite pendant l'atelier

loc. : locution (groupe de mots souvent utilisé)

n. f. : nom féminin

n. m. : nom masculin

v. : verbe



DORMIR *v.*

C'est mettre sur pause mon esprit

C'est aussi se reposer

C'est encore rêver, imaginer, rêver

C'est parfois profiter des draps, s'emmitoufler,

C'est cocooning après une longue journée.

SOLITUDE *n. f.*

C'est ne compter sur personne,

C'est aussi avoir plus de liberté,

C'est souvent le moment de se ressourcer,

De se détendre.



“Il vaut mieux porter 10 chaises à dix que 10 chaises tout seul.”

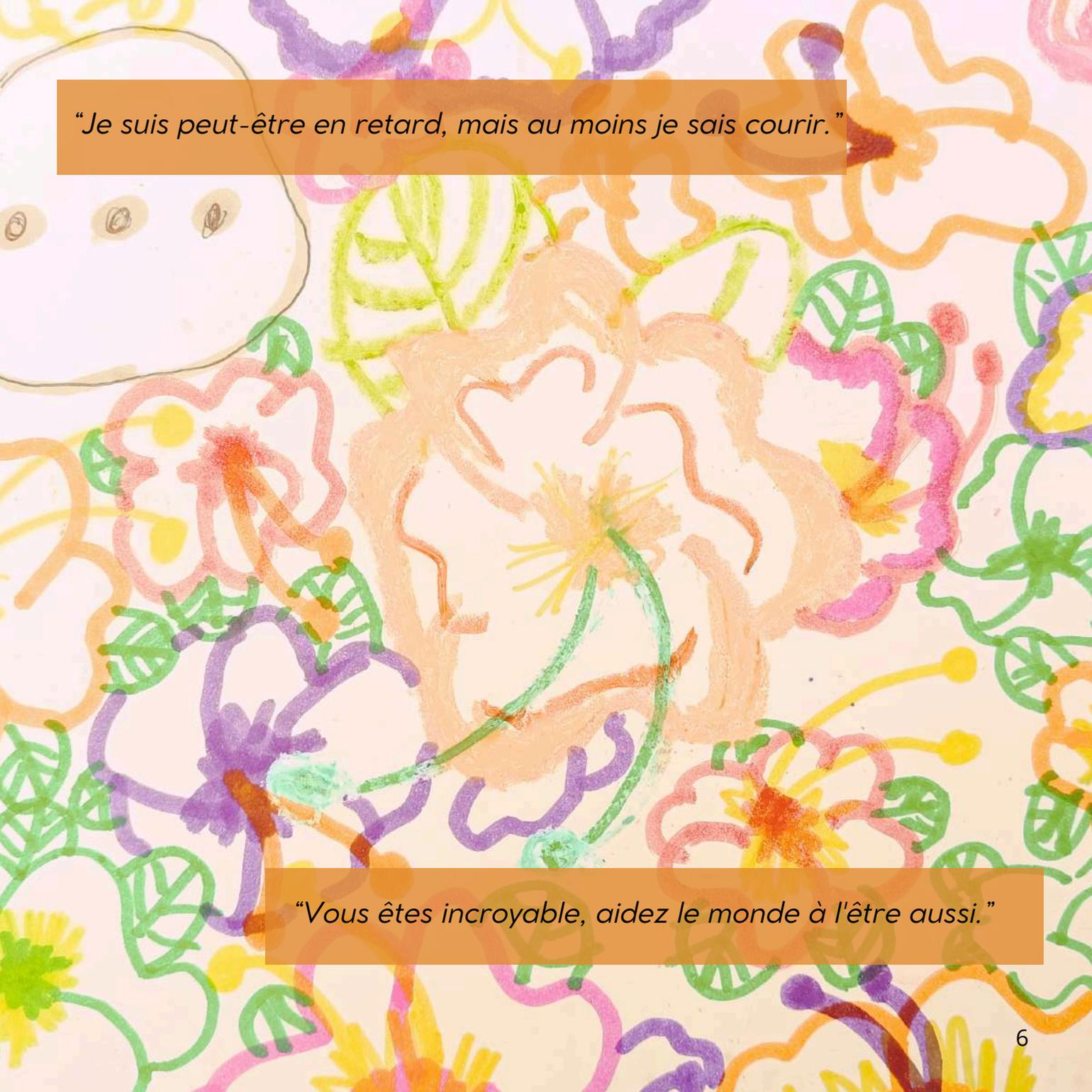




“Soit j’y vais pas et je reste dans l’ombre, soit j’y vais et je prends la peine de trébucher”

“Si j’avais des pouvoirs magiques, j’aurais le pouvoir de dire mes sentiments”.

“Dans mes rêves, je suis une personne ordinaire qui n’a pas peur du regard des autres.”



“Je suis peut-être en retard, mais au moins je sais courir.”

“Vous êtes incroyable, aidez le monde à l'être aussi.”

PATIENCE *n. f.*

C'est savoir attendre sans savoir
si cela va arriver,
C'est aussi espérer,
C'est encore savoir prendre le
temps,
C'est enfin attendre le bon
moment,
C'est toujours ne pas se
décourager.

DESSINER *v.*

C'est pouvoir m'exprimer sans
parler,
C'est aussi me détendre
C'est souvent pour me
concentrer sur autre chose que
tous mes problèmes,
Et c'est toujours pour
représenter des choses que
j'apprécie ou trouve jolies ou que
je n'aurais jamais.

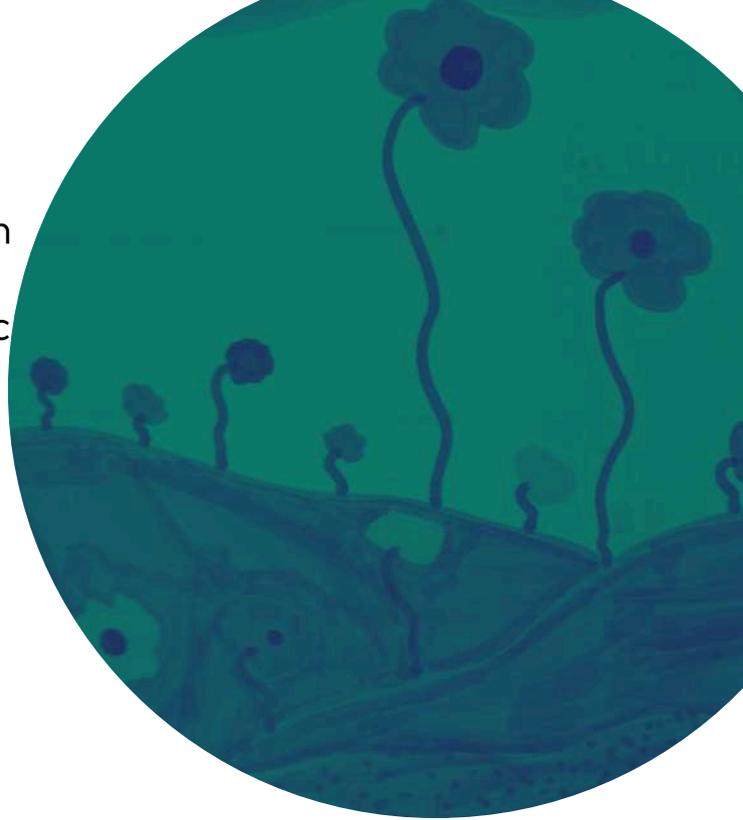




*“Assume tes idées,
ton style,
sois toi-même,
ne joue pas un personnage.”*

HUMOUR *n. m.*

C'est faire rigoler les gens,
C'est changer l'atmosphère négative en
ondes positives,
C'est aussi un moment de partage avec
tes amis,
Et c'est enfin se sentir heureux.



ÉCOUTE *n. m.*

C'est quelqu'un qui peut entendre ce que tu lui dis,
pas forcément te donner des solutions mais juste être là.
C'est aussi avoir assez confiance pour pouvoir parler de tout
C'est encore un soulagement pour la personne qui parle
C'est souvent le renforcement d'une relation
Enfin, ça permet l'épanouissement de la confiance en soi
C'est juste être là.

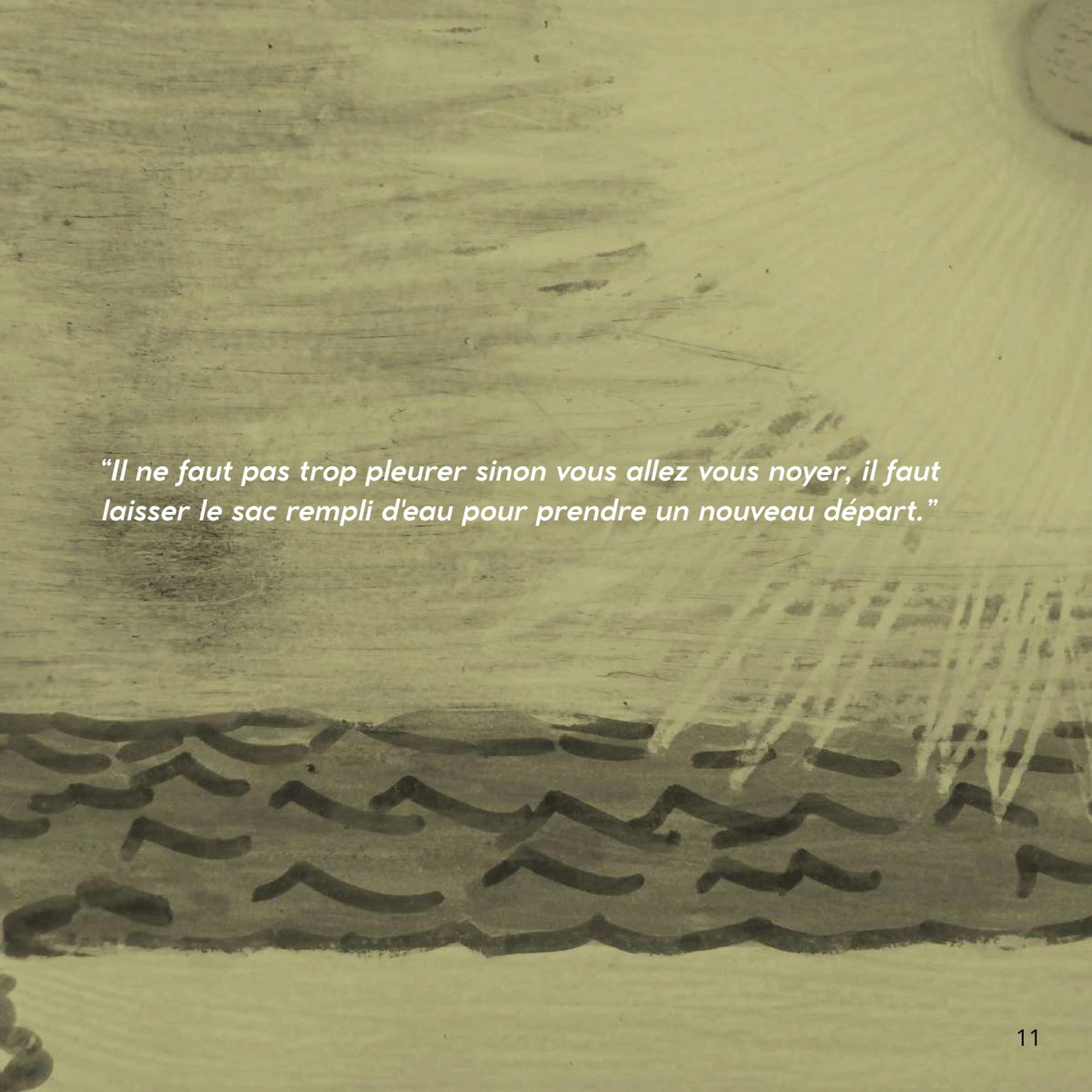
*“Dans le noir on voit
toujours
la lumière.”*

*“Quand tu touches le fond de
la piscine, tu pousses sur tes
pieds pour remonter à la
surface.”*



*“Tant que tu ne travailles
pas pour Twitter ta vie
n'est pas fichue !”*

*“Il vaut mieux donner le meilleur de
soi-même plutôt que de chercher à
être meilleur que les autres.”*



“Il ne faut pas trop pleurer sinon vous allez vous noyer, il faut laisser le sac rempli d'eau pour prendre un nouveau départ.”

LECTURE *n. f.*

C'est aussi un moyen de trouver une utilité au papier

C'est un bon moyen de s'endormir vite

C'est surtout un très bon moyen de s'occuper pour éviter de s'ennuyer.



FIDELITE *n. f.*

C'est un amour stable et sincère

C'est aussi une amitié incorrompue

C'est souvent l'unité parfaite

C'est enfin la flamme rouge qui anime ton cœur

Et c'est surtout soutenir sans juger.



“Il faut laisser le passé au passé et laisser le futur pour plus tard, pour le moment, préoccupez-vous de l'instant présent.”



Crois en tes
rêves et donne
toi à fond pour
les réaliser.

AMOUR *n. f.*

C'est s'aimer l'un l'autre
C'est aussi accepter
l'autre tel qu'il est
C'est encore se parler
C'est enfin se prouver
notre amour
Et c'est toujours être là.

FAMILLE *n. f.*

C'est l'amour qu'on a envers les autres
C'est aussi la tristesse
C'est aussi la colère,
C'est enfin la compassion
Et c'est toujours de la collaboration.





RANDONNÉE *n. f.*

C'est marcher

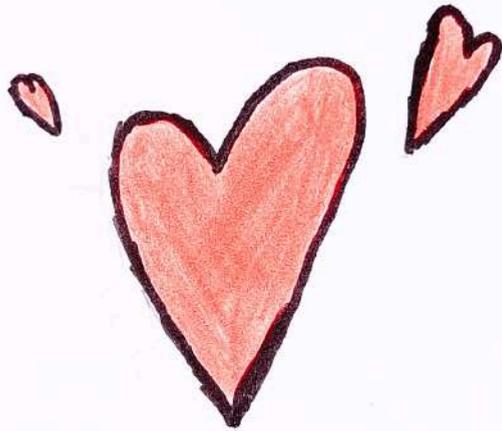
C'est aussi sortir de chez soi

C'est encore prendre sa liberté, être seul

Et c'est toujours repousser son imagination.

“Un problème sans solution est un problème mal posé.”





“Regarde qui tu es et non pas celui ou celle qu'ils veulent que tu sois.”



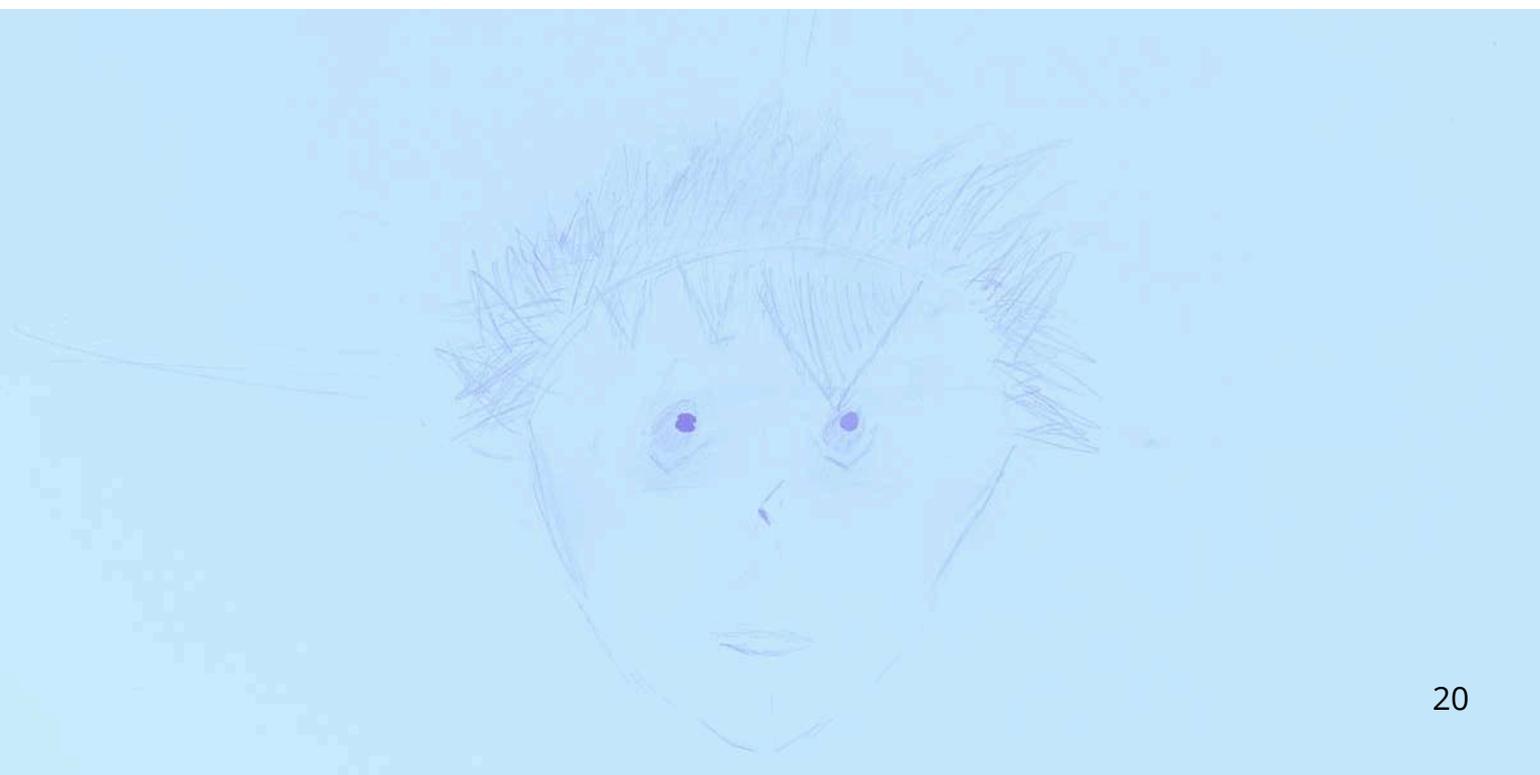


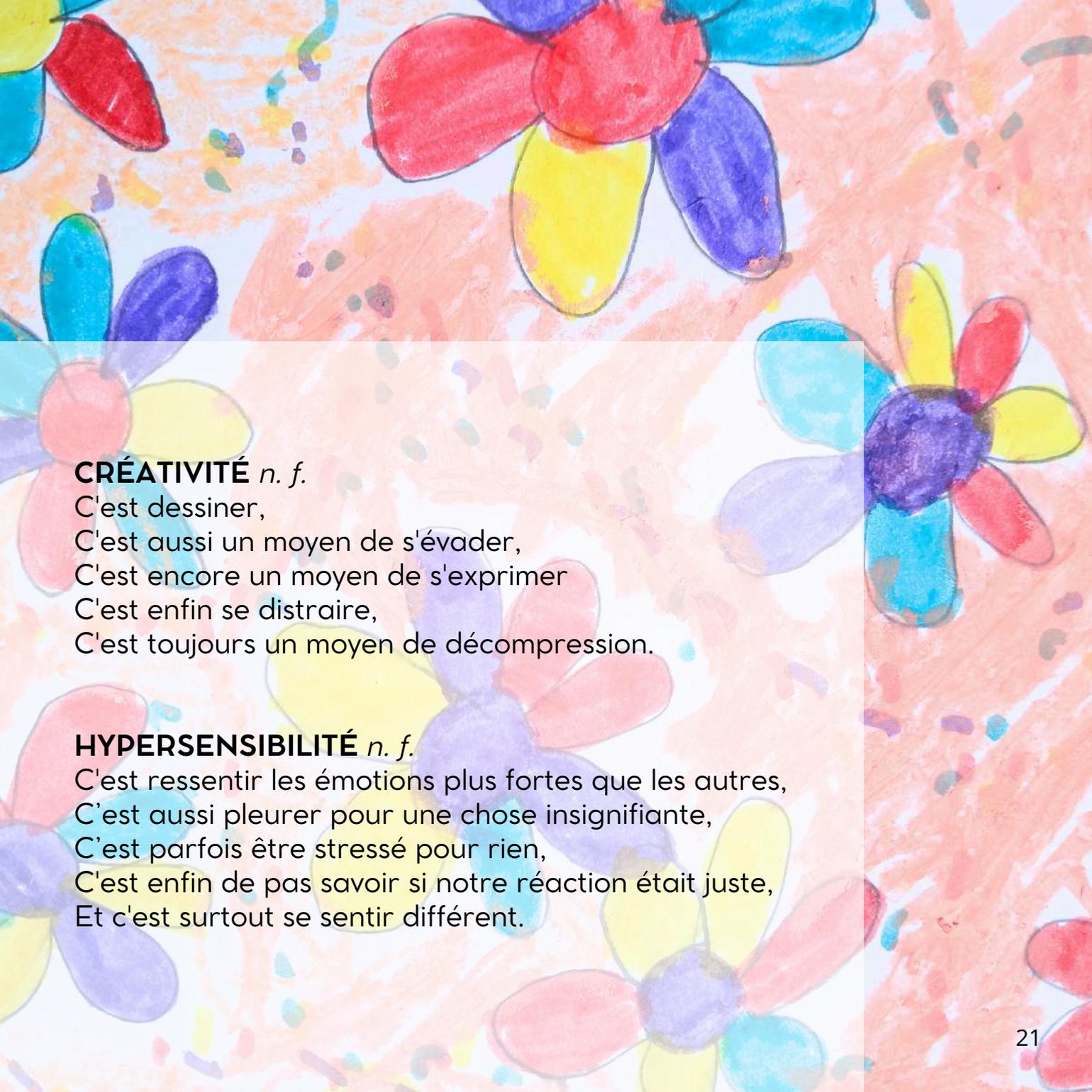
“La vie est sucrée...”

“Ne plantez pas les arbres, ils se planteront eux-mêmes.”



“Je suis hyper joyeuse, hyper triste, hyper dévastée, hyper tout, comme si on m’avait mis les curseurs à fond à la naissance.”





CRÉATIVITÉ *n. f.*

C'est dessiner,
C'est aussi un moyen de s'évader,
C'est encore un moyen de s'exprimer
C'est enfin se distraire,
C'est toujours un moyen de décompression.

HYPERSENSIBILITÉ *n. f.*

C'est ressentir les émotions plus fortes que les autres,
C'est aussi pleurer pour une chose insignifiante,
C'est parfois être stressé pour rien,
C'est enfin de pas savoir si notre réaction était juste,
Et c'est surtout se sentir différent.

LIRE v.

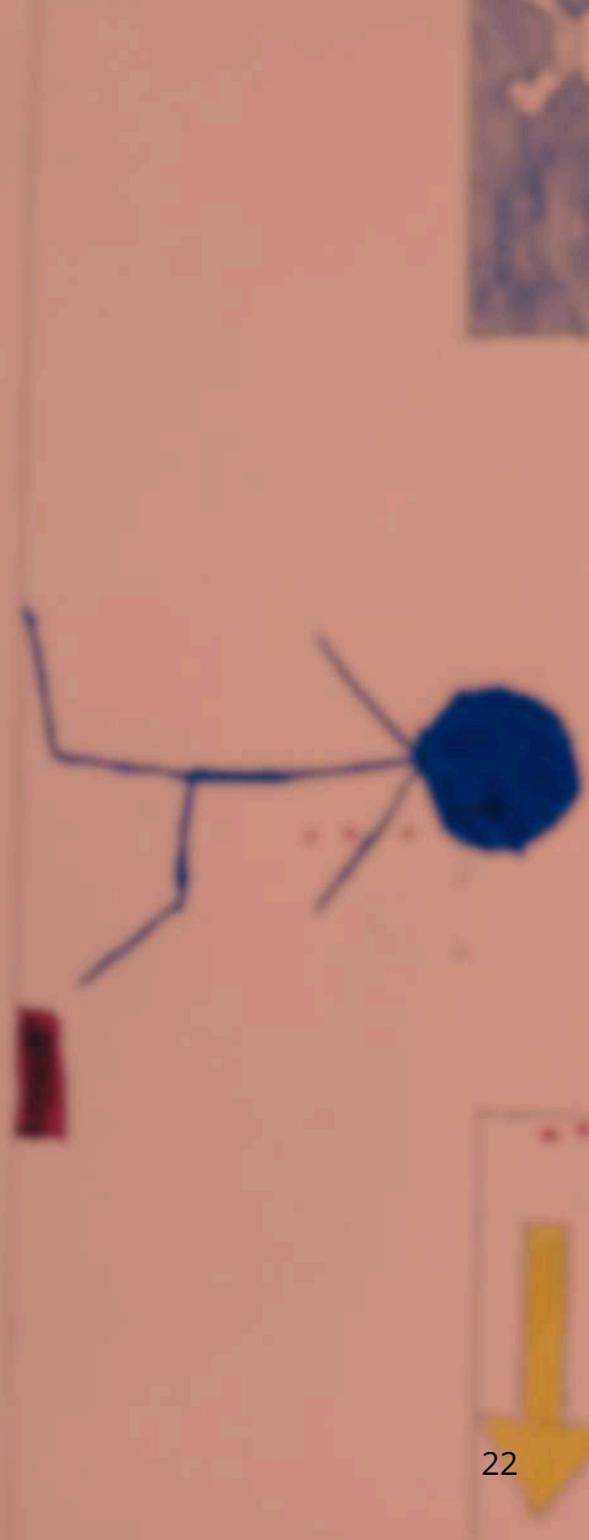
C'est comme vivre 1000 vies en une seule
C'est aussi un moyen de fuir la réalité
C'est encore oublier ses problèmes
C'est enfin pouvoir apprendre et s'améliorer
C'est toujours une sorte de thérapie

DANSER v.

C'est de penser à autre chose
C'est aussi se défouler
C'est encore se sentir bien
C'est enfin le bonheur
Et c'est toujours mon moment préféré.

TOLÉRANCE n. f.

C'est accepter les différences
C'est aussi respecter les choix des autres
C'est encore accepter d'être soi-même différent
C'est enfin accepter tout le monde
Et c'est toujours ne jamais rejeter les autres.



ECOUTER DE LA MUSIQUE *loc.*

C'est se ressourcer sans avoir besoin de personne

C'est aussi se détendre

C'est parfois oublier tout le reste

C'est enfin être dans le calme, dans ses pensées

Et c'est toujours un bon moment de plaisir.

JEUX VIDÉOS *n. m.*

C'est l'amitié

C'est l'humour

C'est la coopération

C'est la liberté.

PERSÉVÉRANCE *n. f.*

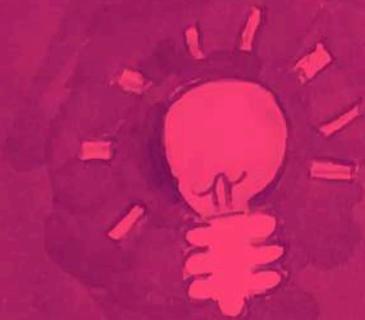
C'est ne rien lâcher

C'est aussi pouvoir aller au bout de soi-même

C'est se dépasser malgré ses limites

C'est enfin se surpasser

C'est toujours continuer même si tu ne vois pas d'issue.





MANGER v.

C'est une sensation

C'est aussi un plaisir

C'est souvent des sushis

C'est enfin important

Et c'est toujours un plaisir
familial.

“Fais toi confiance,
laisse le temps te
dire qui tu es.”



COURIR DE RAGE *loc.*

C'est le moyen de se défouler,
C'est aussi montrer à l'anxiété qu'on est là, qu'on existe,
C'est souvent le moyen de s'apaiser, ça permet de sentir plus sain et
énergétique.

“Il faut faire face à ces démons plutôt qu'à ses ennemis.”

SPORT *n. m.*

C'est une activité physique.

C'est aussi prendre du plaisir

C'est encore se voir grandir entre copains

C'est enfin repousser ses limites.

C'est surtout de l'entraînement encore et encore.

CURIOSITÉ *n. f.*

C'est chercher à tout savoir

C'est aussi vouloir tous les potins

C'est enfin connaître les secrets

De l'univers et des humains,

Et ça c'est très drôle.

“Même quand tu es éloigné.e des étoiles, il n'est pas impossible de s'en approcher.”





*“Suivez votre coeur,
il sera toujours là pour vous.”*



GENTILLESSE *n. f.*

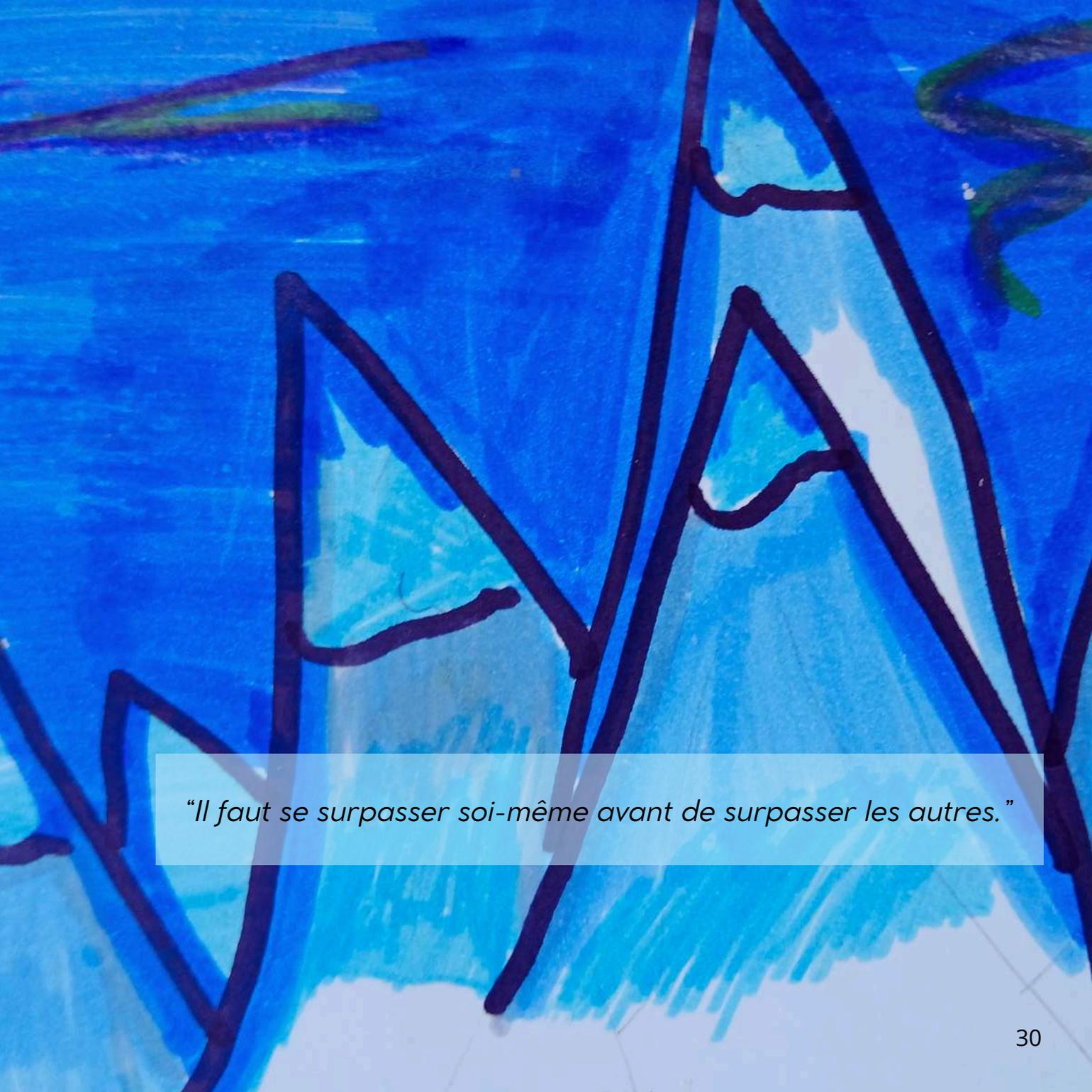
C'est savoir traverser la ligne entre arrogance et bienveillance
C'est aussi savoir qu'on en a déjà assez fait, savoir s'arrêter
C'est encore difficile de toujours être gentil mais ça en vaut la peine.
C'est enfin le meilleur moyen de se racheter pour ses erreurs.
Et c'est toujours un sourire sur un visage, sur des visages.

“Ne te préoccupe pas du regard des autres, ils t'auront oublié au bout de 2 secondes.”



AMITIE *n. f.*

C'est des hauts et des bas,
C'est aussi des blagues qu'il ne faut pas mal prendre,
C'est surtout quelque chose ou quelqu'un sur qui on peut compter,
C'est partager des trucs, avoir des délires
Et c'est toujours un lien mutuel de respect.

A child's drawing of a mountain range. The mountains are depicted with thick black outlines and filled with various shades of blue and white washes, suggesting snow or different elevations. The background is a solid blue color. The drawing is done on a light-colored paper.

“Il faut se surpasser soi-même avant de surpasser les autres.”



je savais que
j'avais une
chance de réussir

SPORT *n. m.*

C'est pouvoir se défouler

C'est aussi se changer les idées

C'est encore être heureux quand on gagne un match

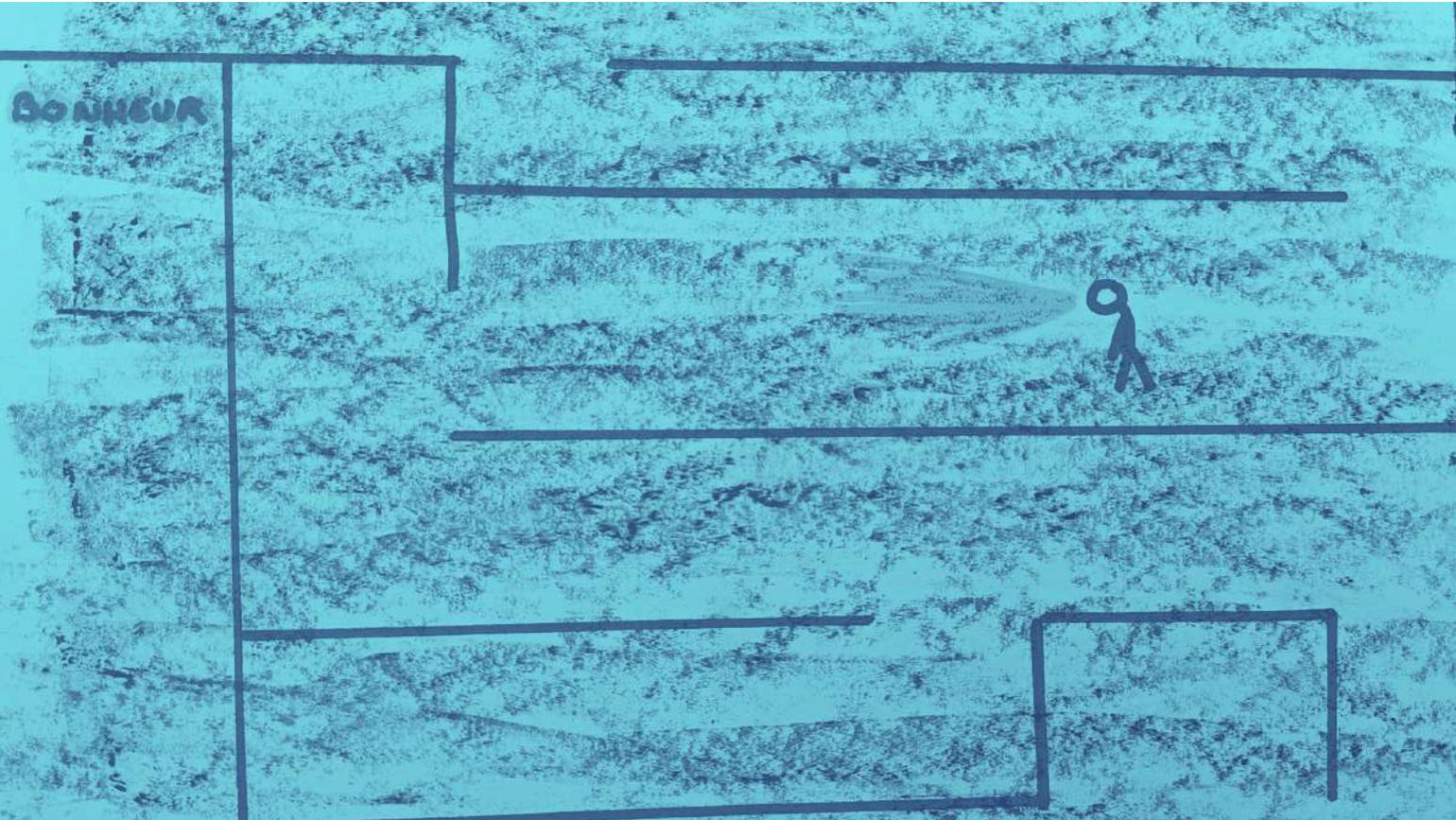
C'est enfin pouvoir s'amuser avec ses copains

Et c'est ce sentiment d'être fier de soi.

"Se dépasser, c'est gagner mais en mieux."

COURAGE *n. m.*

C'est ne jamais abandonner,
C'est aussi avoir confiance en soi,
C'est encore pouvoir affronter une difficulté qui nous fait peur,
C'est enfin pouvoir être fier de ce que l'on fait,
Et c'est surtout affronter le regard des autres.



“Ne prends pas les routes les plus empruntées, elles sont ennuyeuses, prends le petit chemin, celui qui t'inspire, et ta vie sera bien plus excitante. ”

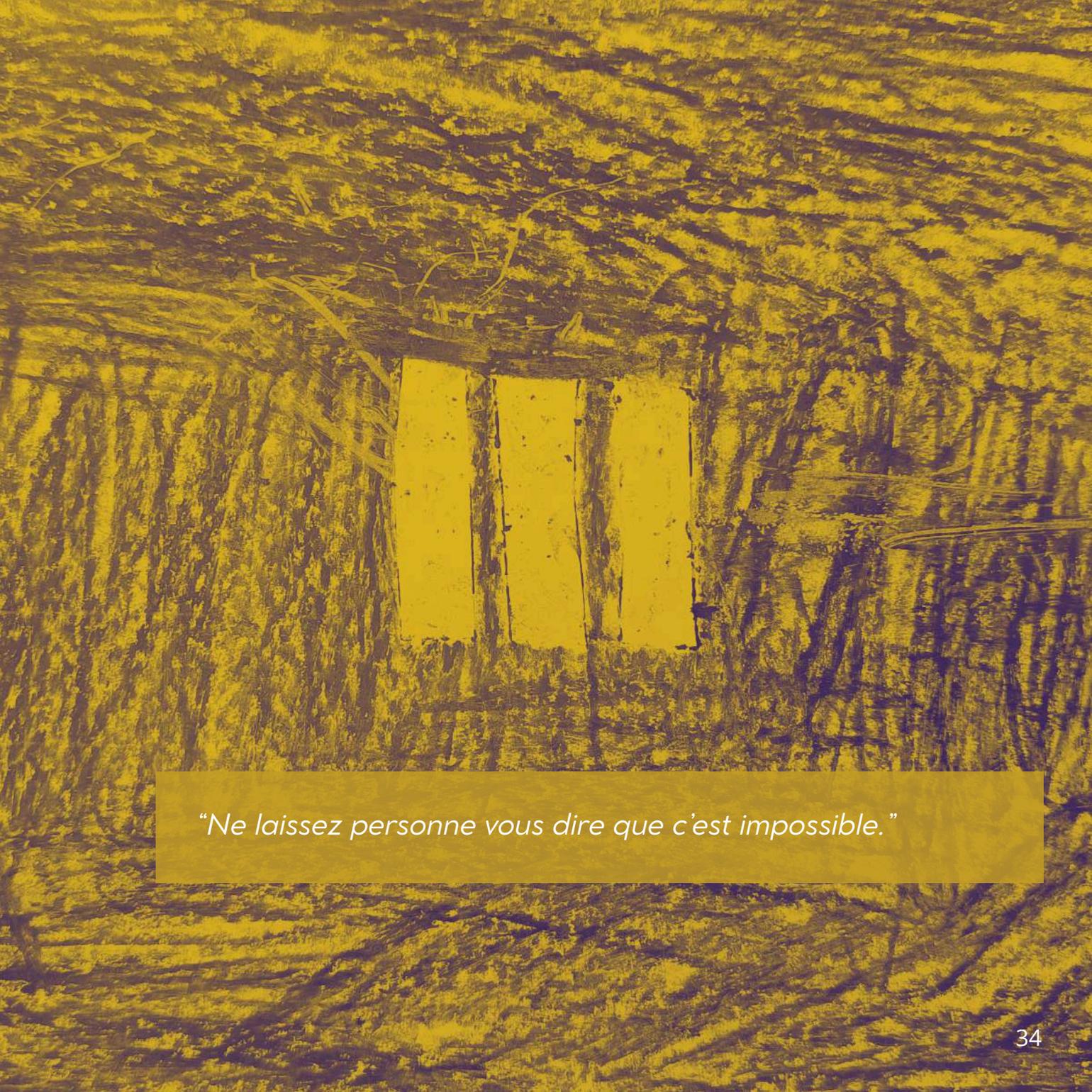
PRENDRE DU TEMPS POUR SOI *loc.*

C'est passer des heures dans la douche ou le bain,
C'est aussi retrouver de la motivation car c'est
réconfortant,

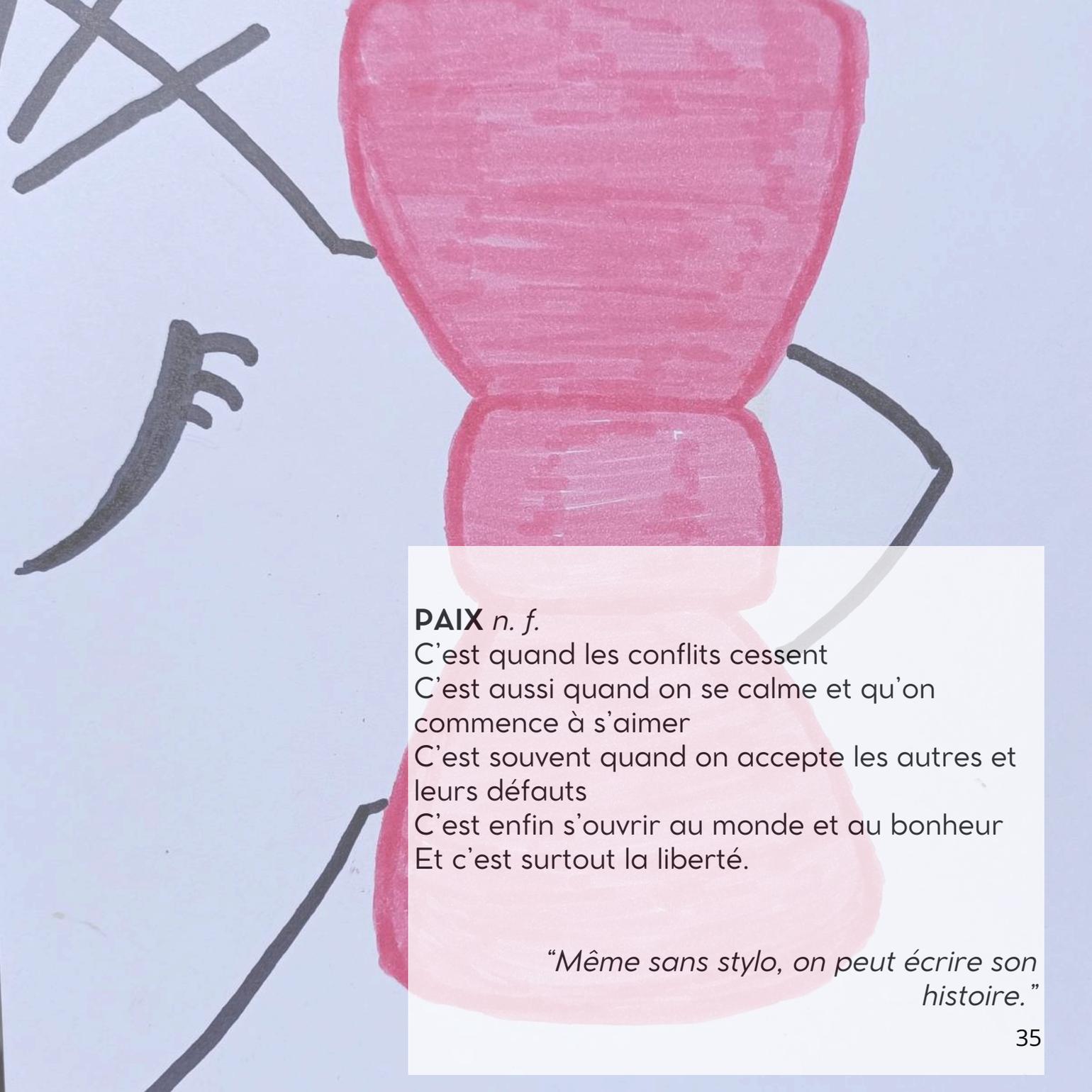
C'est souvent se faire ses plats préférés même si ça
prend des heures,

C'est enfin sortir seul en ville quand on termine les
cours à midi pour marcher,

Et c'est surtout pour moi mes activités préférées, celles
qui me font sentir bien.

An aerial photograph of a dense, lush green forest. In the center of the image, there is a small, rectangular wooden structure or clearing, possibly a cabin or a small building, surrounded by trees. The forest extends to the edges of the frame, with a slight change in terrain or a path visible on the right side.

“Ne laissez personne vous dire que c’est impossible.”



PAIX *n. f.*

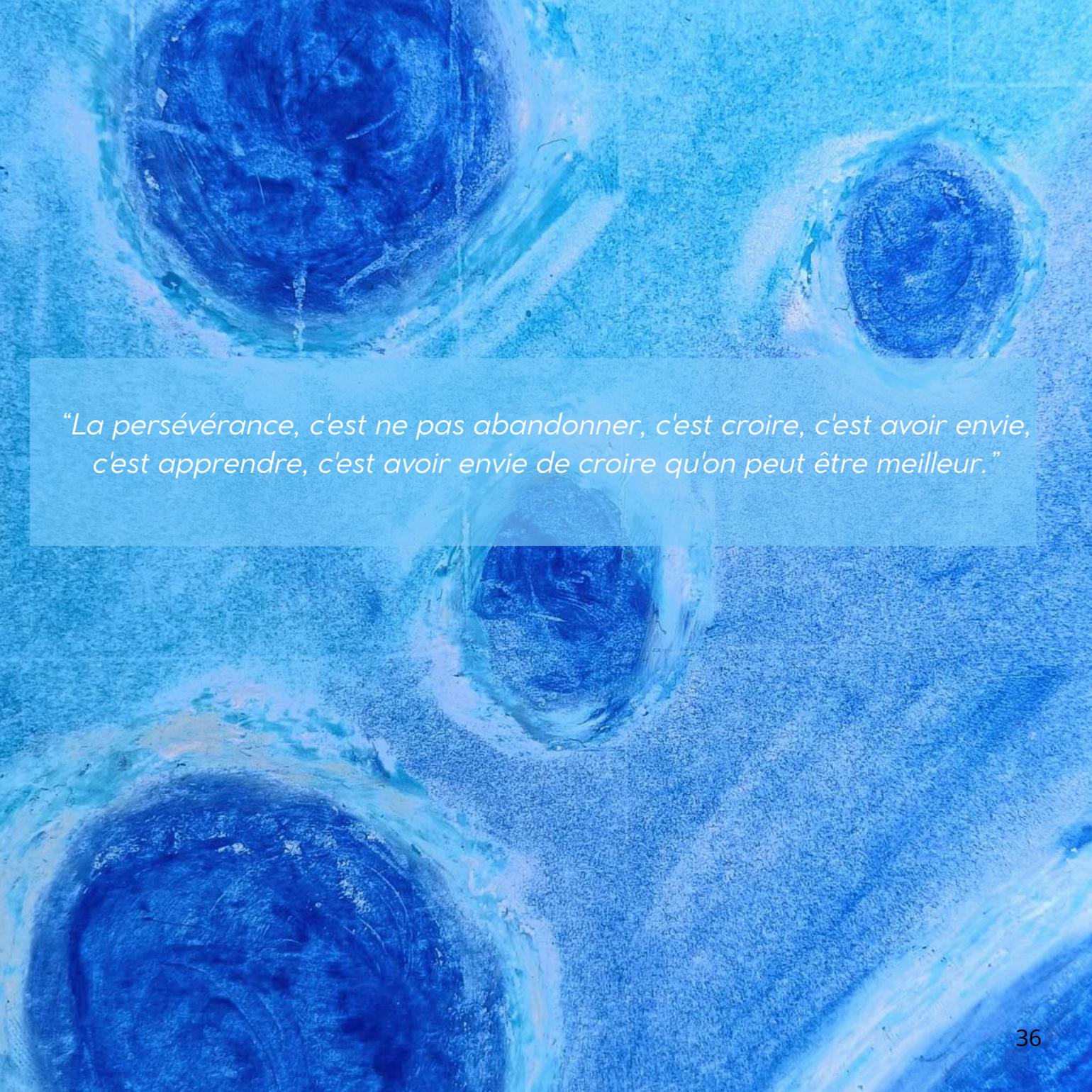
C'est quand les conflits cessent

C'est aussi quand on se calme et qu'on
commence à s'aimer

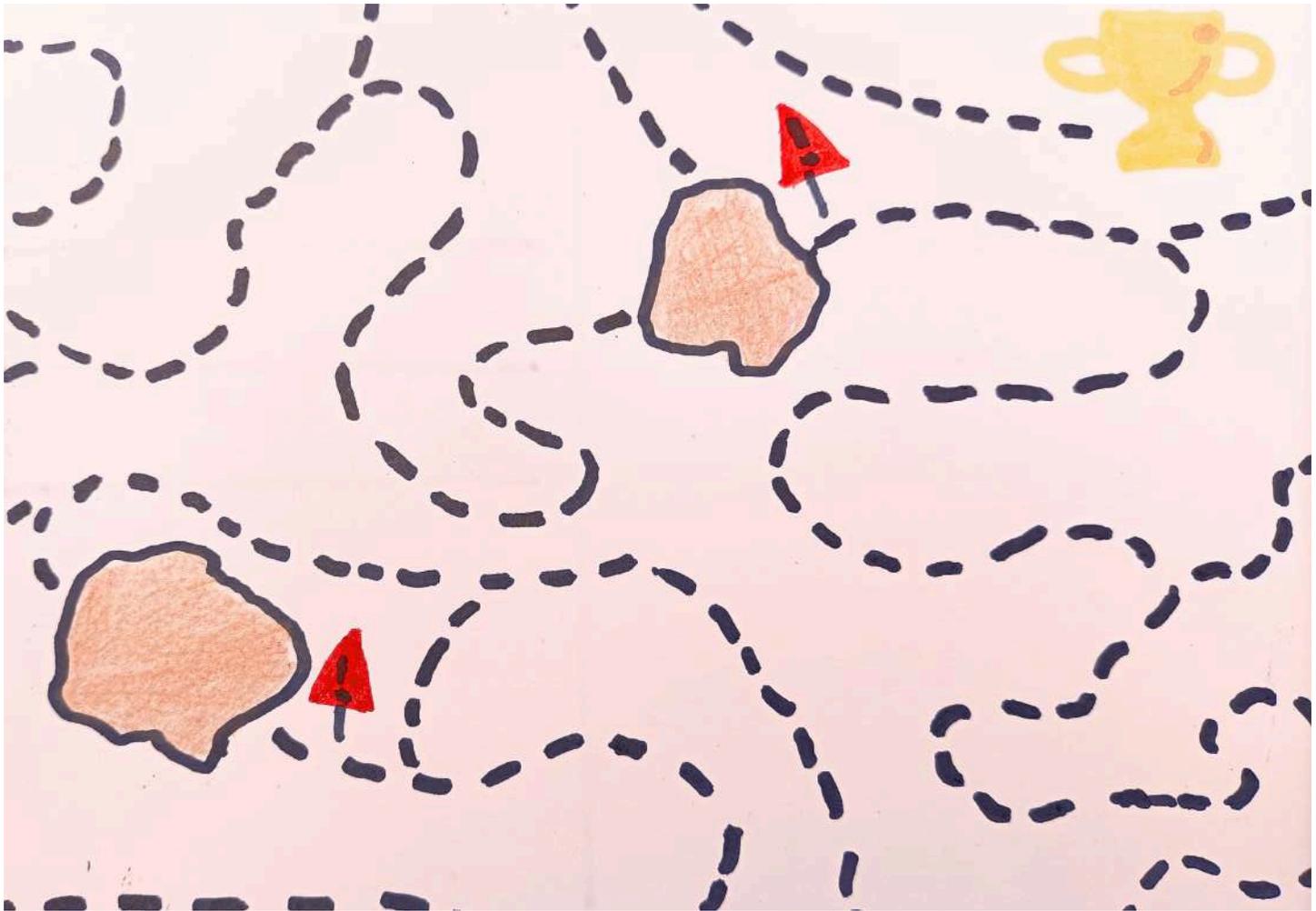
C'est souvent quand on accepte les autres et
leurs défauts

C'est enfin s'ouvrir au monde et au bonheur
Et c'est surtout la liberté.

*“Même sans stylo, on peut écrire son
histoire.”*

The background of the page is an abstract artwork composed of various shades of blue. It features several large, circular, textured shapes that resemble brushstrokes or marbled patterns, set against a lighter blue, grainy background. The overall effect is a sense of depth and movement, with the darker blues creating focal points within the lighter field.

“La persévérance, c’est ne pas abandonner, c’est croire, c’est avoir envie, c’est apprendre, c’est avoir envie de croire qu’on peut être meilleur.”



RESPIRER v.

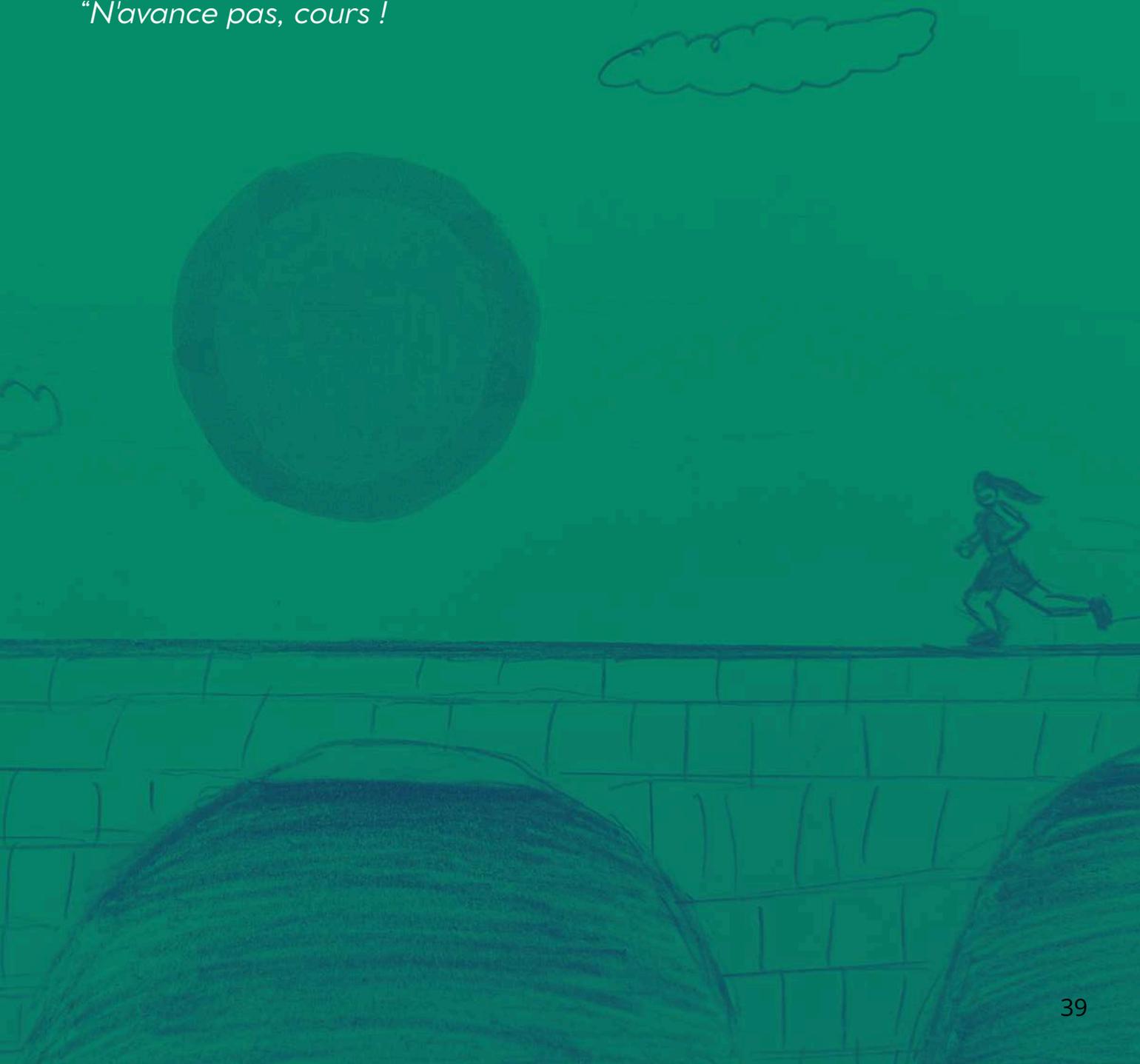
Inspirer, expirer, inspirer, expirer.

“Croire en ses rêves est la meilleure des solutions. Never Give up ! ”



“La solidarité, c'est recevoir du soutien, c'est aussi aider les gens qu'on aime, c'est penser aux autres, c'est voir plus loin que nous-mêmes.”

“N'avance pas, cours !”



AMIS *n. m.*

C'est quand quelqu'un te
respecte comme tu es

C'est aussi quelqu'un qui
t'écoute et qui t'aide

C'est encore une source de
réconfort quand tu vas mal

C'est enfin une relation qui
doit être réciproque

Et c'est le plus souvent une
source de bonheur .

MUSIQUE *n. f.*

C'est des notes assemblées

C'est aussi le chant

C'est encore un autre univers

C'est enfin « Puisque tu pars
» de Jean-Jacques Goldman

Et c'est toujours ce qui me
fait bouger.

**ANIMAL** *n. m.*

C'est avoir du réconfort,

C'est aussi avoir des amis fidèles,

C'est encore s'amuser,

C'est enfin apprendre à s'en occuper,

à en prendre soin,

Et c'est pour moi une partie de ma vie.



“N’aie pas peur de la peur, fais lui peur.”

Classes de 4e
Grésy-sur-Aix
Edition 2025

Cie Fil Rouge
ciefilrouge.fr

