



## L'artiste

Auteure, compositrice, interprète, musicienne et actrice française, Izia est née à Paris en 1990. Fille du chanteur Jacques Higelin, elle est bercée par la musique dès l'enfance. Elle écrit ses premières chansons à 13 ans. En 2010, elle remporte deux Victoires de la musique dans les catégories album pop/rock et révélation scène de l'année. Izia est une femme libre et hypersensible, une « exploratrice » musicale qui est une boule d'énergie sur scène. Elle a souffert de ne pas monter sur scène pendant deux ans suite à la Covid, ce qu'elle retranscrit dans sa chanson « Mon cœur ». Son cinquième album, *La vitesse*, a été réalisé en cinq semaines, et est sorti en juin 2022.

Pour suivre l'actualité d'Izia, abonnez-vous à son compte Instagram « @iziamusic ».



### Notes lexicales et culturelles :

1. Être accaparé par qqch : être occupé tout entier par quelque chose.
2. Une accalmie : un moment de calme provisoire.
3. Foutue : (ici) importante, forte.
4. Prendre le plein fouet de quelque chose : recevoir avec violence, sans pouvoir se protéger.
5. Tambouriner : battre très fort, comme un tambour.
6. Une ardeur : une passion.
7. Prendre des couleurs : reprendre des forces.

# Mon cœur

Izia

Mon cœur, mon cœur

Accaparée<sup>1</sup> par les ondes  
Information continue  
Aucune accalmie<sup>2</sup>, pas une seule seconde  
Mon cœur, mon cœur

Et ton battement s'accélère  
Je vais finir par te perdre  
Crache tes poumons, fais tomber la fièvre  
Mon cœur, mon cœur

Ces jeunes déjà fatigués  
Par les coups qui te détraquent  
Pas une fois, elle t'a quitté  
Cette foutue<sup>3</sup> envie de te battre  
Fais sauter le moniteur  
Et les électrocardiogrammes  
Mon cœur, mon cœur

### Refrain x2

Un, deux, trois, je te crois  
Quand tu portes à bout de bras  
Ta force et ta foi  
Alors que tout autour de toi  
S'écroule et se crashe  
Ce pourquoi l'on vivait

Je prends le plein fouet<sup>4</sup> de ta colère  
Le silence te désespère  
Quelle que soit la cause, elle ne t'indiffère  
Mon cœur, mon cœur

Tambourine<sup>5</sup> dans ma poitrine  
Besoin d'air, faut que je respire  
Calme tes ardeurs<sup>6</sup>, reprends des couleurs<sup>7</sup>  
Mon cœur, mon cœur, mon cœur, mon cœur

### Refrain x2

**Mon cœur, mon cœur, mon cœur**

Ces jeunes déjà fatigués  
Par les coups qui te détraquent  
Pas une fois, elle t'a quitté  
Cette foutue envie de te battre  
Fais sauter le moniteur  
Mon cœur

### Refrain x2

**Mon cœur, mon cœur, mon cœur**

Retrouvez tous les titres « Alors on chante » sur [culturetheque.com/alors-on-chante.aspx](http://culturetheque.com/alors-on-chante.aspx) ou [whatthefrance.org/fr/pedagogy/](http://whatthefrance.org/fr/pedagogy/)

# La chanson en 15 minutes



## Premier temps.

A. Citez toutes les choses que vous associez au mot « cœur ».

B. Le titre de la chanson est « Mon cœur ». À votre avis, que peut dire la chanteuse à son cœur ?



## Deuxième temps

Écoutez la chanson jusqu'au premier refrain.  
Entourez les bonnes réponses.

1. Le rythme est **rapide** / **lent**.
2. Le style de la chanson est **pop** / **rap**.
3. La voix de la chanteuse est **aigüe** / **grave**.



## Troisième temps

A. Écoutez les paroles de la chanson. Cochez ce que vous entendez.

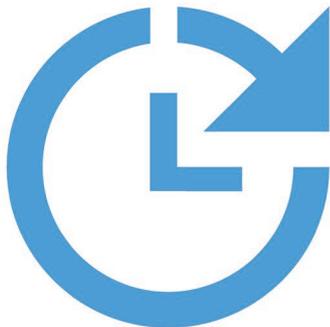
- |  |  |
|--|--|
| L'information                            | Ces jeunes déjà fatigués par           |
| <input type="checkbox"/> t'indiffère.    | <input type="checkbox"/> la fièvre.    |
| <input type="checkbox"/> est continue.   | <input type="checkbox"/> les coups.    |
| Ton battement                            | Le silence                             |
| <input type="checkbox"/> s'accélère.     | <input type="checkbox"/> te perd.      |
| <input type="checkbox"/> a besoin d'air. | <input type="checkbox"/> te désespère. |

B. Lisez ces extraits de la chanson :

« *Reprends des couleurs* »  
« *Cette foutue envie de te battre* »  
« *Fais sauter le moniteur* »

Si la chanson était un slogan, ce serait :

Cassons tout !  
Taisons-nous !  
Soyons forts !



« Mon cœur » Izia

1 

Avant l'écoute

Mise en bouche

« Les jeunes sont fatigués par ... »

Avec une balle.

Attrapez la balle et continuez la phrase avec vos propres idées. Lancez la balle à un(e) camarade, qui continue la phrase à son tour. Continuez ainsi.

2 

Pendant l'écoute

En écoutant la musique

A. Écoutez les 8 premières secondes de la chanson.

À quoi vous fait penser ce rythme ? À votre avis, ce rythme va s'accélérer ou diminuer ?

B. À deux.

Notez trois choses qui peuvent provoquer une accélération ou une baisse des battements de cœur.

- .....
- .....
- .....

3 

En écoutant les paroles

A. Écoutez les paroles. Complétez le refrain avec les mots entendus.

Un, deux, trois, je te .....  
 Quand tu portes à bout de .....  
 Ta force et ta .....  
 Alors que tout autour de .....  
 S'écroule et se crache  
 Ce pourquoi l'on vivait

toi drap moi  
 foibrasloi  
 vois crois

B. Regardez ces icônes et écrivez leur signification.

Écoutez à nouveau les paroles et associez une icône à chaque phrase.

- |                        |   |   |   |       |
|------------------------|---|---|---|-------|
| Ton ... s'accélère     | ● |  | ● | ..... |
| Fais tomber la ...     | ● |  | ● | ..... |
| Le ... te désespère    | ● |  | ● | ..... |
| Tambourine dans ma ... | ● |  | ● | ..... |
| Reprends des ...       | ● |  | ● | ..... |

C. Choisissez la phrase qui résume le message de la chanson.

- Les jeunes sont fatigués, mais ils sont forts et se battent.
- Les jeunes sont désespérés, et ils ne veulent pas se battre.



## Après l'écoute

### Production

À deux.

« Les jeunes sont [...] fatigués ».

Dressez une liste de 10 conseils pour ados fatigués, afin qu'ils retrouvent de la force et de l'énergie.

Enregistrez-vous, soyez dynamiques !

### Variante



Votre professeur est fatigué.

Sur un morceau de papier, écrivez-lui un conseil pour retrouver la forme.

Mélangez tous les papiers, et chacun va en tirer un au sort.

Lisez à voix haute le conseil que vous avez reçu.

Le professeur choisit les trois conseils qu'il préfère !

### Et en plus...



Comment imaginez-vous le clip ?

Les couleurs ? Les actions ? Les personnes ?

Flashez le QR code pour visionner le clip d'Izia et comparez avec vos hypothèses.

« Mon cœur » Izia

Public : adolescents, adultes

## Avant l'écoute

### Mise en bouche

« Les jeunes sont fatigués par ... »

Avec une balle.

Attrapez la balle et continuez la phrase avec vos propres idées. Lancez la balle à un(e) camarade, qui continue la phrase à son tour. Continuez ainsi.

*Exemples de réponses possibles : les informations, les devoirs, les parents, le manque de sommeil, les réseaux sociaux etc...*

## Pendant l'écoute

### En écoutant la musique

A. Écoutez les 8 premières secondes de la chanson.

À quoi vous fait penser ce rythme ? À votre avis, ce rythme va s'accélérer ou diminuer ?

*Piste de correction :*

*Ce rythme ressemble à des battements de cœur, à un cœur qui bat, des doigts qui tapent sur un clavier.*

B. À deux.

Notez trois choses qui peuvent provoquer une accélération ou une baisse des battements de cœur.

*Piste de correction :*

*Un effort sportif, un premier rendez-vous amoureux, une peur VS faire du yoga, dormir, se reposer...*

### En écoutant les paroles

A. Écoutez les paroles. Complétez le refrain avec les mots entendus.

« Un, deux, trois, je te **crois** / Quand tu portes à bout de **bras** / Ta force et ta **foi** / Alors que tout autour de **toi** »

B. Regardez chaque icône et écrivez leur signification.

muet, le **silence** ... / la peinture, un artiste, les **couleurs** ... / le cœur, un docteur, un **battement** ... / un corps, un homme, la **poitrine** ... / un thermomètre, malade, la **fièvre** ...

*(Vous pouvez également faire un jeu du pendu pour faire deviner à la classe les mots attendus)*

Associez une icône à chaque phrase.

*Ton battement s'accélère / Fais tomber la fièvre / Le silence te désespère / Tambourine dans ma poitrine / Reprends des couleurs*

C. Choisissez la phrase qui résume le message de la chanson.

*Les jeunes sont fatigués, mais ils sont forts et se battent.*

## Après l'écoute

### Production

À deux.

« Les jeunes sont [...] fatigués ».

Dressez une liste de 10 conseils pour ados fatigués, afin qu'ils retrouvent de la force et de l'énergie.

Enregistrez-vous, soyez dynamiques !

*Piste de correction :*

*Pour retrouver de la force et de l'énergie, tu dois te coucher tôt, tu peux lire avant de dormir, tu dois manger équilibré, tu peux faire du yoga ou du sport...*

### Variante

Votre professeur est fatigué.

Sur un morceau de papier, écrivez-lui un conseil pour retrouver la forme.

Mélangez tous les papiers, et chacun va en tirer un au sort. Lisez à voix haute le conseil que vous avez reçu.

Le professeur choisit les trois conseils qu'il préfère !

*Piste de correction :*

*Ne corrigez pas les devoirs de vos élèves tard le soir.*

*Il faut bien dormir la nuit.*

*Vous devez partir en vacances à la plage.*