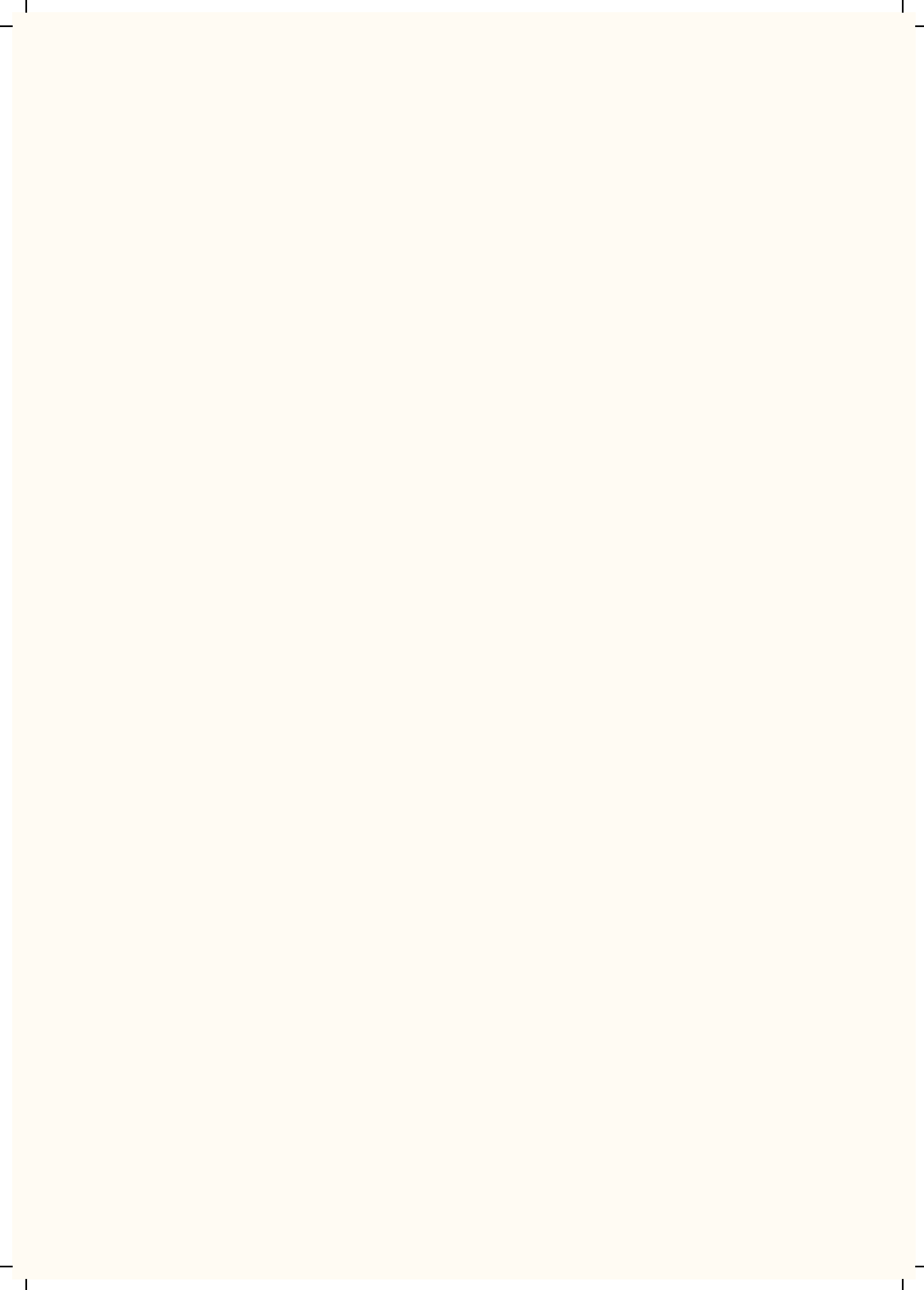


# 1er Festival de l'Autolouange

Melun - Le Mée

21 Mai 2022





J'ai trouvé ma voix dans cette écriture  
Quand j'ai posé sur le papier des sanglots et des cris purs.

Je remercie mes muses pour tout ce qu'elles font  
Mais pour briller à la surface il faut parfois toucher le fond.

Je pousse de toutes mes forces les portes de l'émotion  
Voyage au fond des âmes où les pensées et les mots sont.

Le poète et ses textes c'est l'architecte et ses maçons  
Et quand se dressent les murs de l'imagination,  
Même la misère a ses moissons.

Soleymane Diamanka

# Genèse

L'autolouange invite à s'écrire et se dire, à se proclamer poétiquement en « je », avec sincérité et amplitude, en toute humilité.

L'autolouange est une pratique millénaire et universelle, aujourd'hui revitalisée, une poésie du quotidien qui restaure l'enthousiasme d'être pleinement soi. Elle nous rend solidaires et créatifs et nous permet de l'exprimer dans le monde.

Retrouver sa dignité, renouer avec sa propre grandeur et devenir ainsi acteur de sa vie, telle est la réponse simple et puissante qu'offre l'autolouange face à la morosité ambiante.

L'autolouange a été, pour des jeunes de la Cité éducative de Melun-Le-Mée, une occasion inouïe de se découvrir, d'oser leur parole en public et de s'entendre dire audacieusement « je suis ».

## **La naissance du Festival de l'Autolouange.**

S'échelonnant de juin à décembre 2021, une formation intitulée « S'écrire et se dire », animée par Marie MILIS et Florence CADOT, fondatrices de l'Institut de l'Autolouange, a été proposée par la Cité Éducative Melun-Le-Mée. Un des objectifs de cette formation était de fédérer les équipes des différentes structures locales (1) afin d'ouvrir le champ des possibles pour des actions novatrices, solidaires et éducatives, au bénéfice des habitants.

Très vite, les animatrices et les animateurs participant à cette formation ont pressenti la force et la puissance de cette pratique et l'impact direct qu'elle pourrait avoir auprès des jeunes. C'est dans cet élan d'enthousiasme qu'ils ont décidé ensemble de créer le premier Festival de l'Autolouange ! Pour ce projet d'envergure, ils ont mis en commun leurs ressources respectives et leur créativité, portant l'intention partagée :

- d'offrir aux jeunes une occasion de se découvrir et ainsi de booster leur estime de soi et leur confiance en soi et en l'autre,
- de permettre la rencontre de jeunes dans leur vérité et de créer de nouveaux liens,
- de promouvoir une action commune à différentes structures culturelles dans le périmètre de la Cité Éducative,
- de permettre aux publics, jeunes et adultes, de découvrir l'existence de ces ressources culturelles et, ce faisant, de favoriser leur mobilité sur tout le territoire,
- d'aider à la parentalité pour les familles du PRE (2) grâce à la pratique de l'autolouange.

(1) Espaces Jeunes Schuman, Espaces Jeunes Vivaldi, Centre de loisirs Les Cèdres, Programme de la Réussite Educative, Ecole de la 2e chance de Melun, le Centre Social Yves Agostini, la MJC Le Chaudron et l'Escape Jeunesse Le Mée.

(2) Programme de la réussite éducative.

## **La préparation**

Ce Festival de l'Autolouange a démarré dans les différentes structures partenaires, avec la création d'ateliers et d'actions spécifiques à chacune :

- atelier de premiers pas vers l'autolouange,
- atelier d'écriture et de collages,
- atelier de slam,
- exposition-restitution de collages et de textes,
- soirée de proclamation dans les différentes structures.

Les publics touchés sont les jeunes qui suivent les séances quotidiennes de coaching scolaire, les pré-ados 9/13 ans du centre de loisirs Les Cèdres, les jeunes du Collège Elsa Triolet et les jeunes fréquentant les diverses structures jeunesse ainsi que des familles et des adultes fréquentant les structures culturelles.

Durant la préparation du festival, les participants ont eu la possibilité d'enregistrer leur texte en studio d'enregistrement et de participer à un shooting photos (MJC Le Chaudron).

Les différentes actions ont été filmées pour être diffusées le soir du Festival et pour réaliser un film qui en garde traces.

Tous ces jeunes ont été impliqués dans l'organisation et la réalisation de ce grand projet collectif, en collaboration étroite avec les animateurs et animatrices.

## **Le Festival de l'Autolouange**

Le soir du 21 mai 2022, les spectateurs du Festival ont été accueillis dans le hall du Conservatoire de Melun, Les deux muses, où ils ont découvert une exposition des textes écrits par les participants des différentes structures.

Ensuite place aux jeunes !

Certains ont proclamé leur texte sur la scène du Conservatoire. Pour les moins téméraires, leurs textes avaient été enregistrés préalablement et ont été diffusés avec projection sur écran géant présentant le portrait du jeune.

Ce Festival, se voulant interactif, les spectateurs ont à leur tour été invités à écrire brièvement une autolouange et à la proclamer ensuite. Quels étonnements pour plusieurs parents de découvrir ainsi leurs enfants ou de sentir en eux une parole complice ! Quelle fierté a-t-on pu voir dans les yeux des parents !

La soirée s'est terminée par un moment convivial autour d'un buffet agrémenté de boissons pour échanger sur cette expérience hors norme !

Le présent livret est un écho de cette magnifique soirée, tentant de restituer ce moment partagé, précieux et rare. Il sera remis à chaque jeune participant qui y trouvera sa photo, les pépites de son texte et tant d'autres souvenirs !

# Basma

---

Je suis sucre dans un café trop amer.

Je suis rose, j'embaume l'esprit.

Je suis phare de ma joie, de ma douceur.

Je suis voile, je couvre le jugement.





# Yasin

---

Je suis amarrée éternelle.

Je suis moi dans mon unicité et ma pudeur étoilée.

Je suis Liberté fertile , fidèle à la tranquillité.







# Thomas

---

Je suis muet,  
le silence sert de réconfort là où le mot fait peur.

Le silence est d'or, je suis son apôtre.

Comment espérer mieux qu'un éclat de rire,  
...un écho perpétuel ravivant mon âme.





# Samy

---

Je suis courage absolu affirmé.

Je suis permission d'être moi,  
Je suis magie authentique.

Je suis lampe d'Aladin,  
source éternelle de génie.  
Je suis puits de métamorphose.





# Ada

---

Je suis pilier pour mes proches et ceux à devenir.

Je suis confiance et sécurité.  
Pur soleil au milieu de la galaxie.  
Je suis importante. Je suis là !

Je suis joie de vivre  
d'un champ de tournesols.





# Mohamed

---

Je suis jumeau de la gentillesse.

Je suis ours dormeur.

Je suis personnification de l'honneur.

Je suis naïveté, balance entre richesse et pauvreté.







# Emma

---

Je suis arbre de paix.  
Je perçois l'invisible des pensées noires.

Je suis radar de vérité.

Je suis timidité explosive.





PARIS

EST. 1988

ATHLETIC CLUB

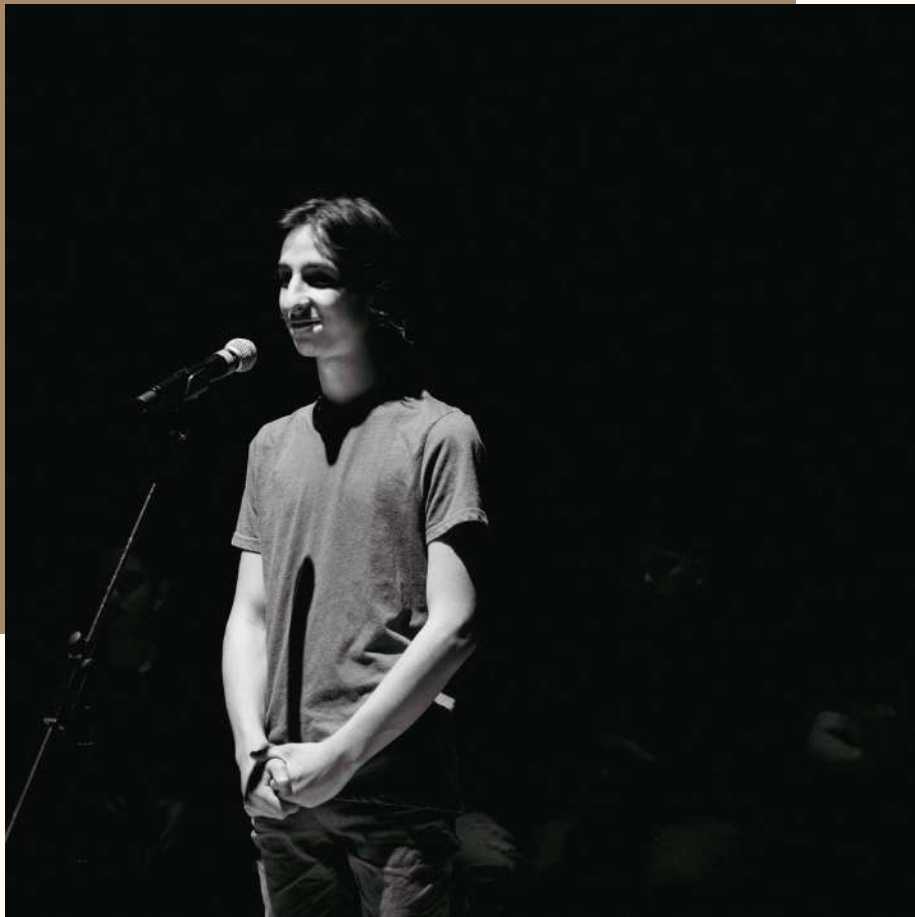
# Majed

---

Je suis sur la lune,  
capable de me perdre en mon âme,

mais quand je fais ce que je désire  
je deviens imperturbable.

Si je suis maintenant sur scène c'est que je  
sais ce que je vauX.





# Kiyan

---

Je concentre dans ma joie tous les savoirs de l'univers.

Je suis étoile filante,  
on fait un vœu quand on me voit passer.

Je suis Lion, je règne sur la savane,  
mais aussi hyène fidèle tapie dans l'ombre.





# Clara Luna

---

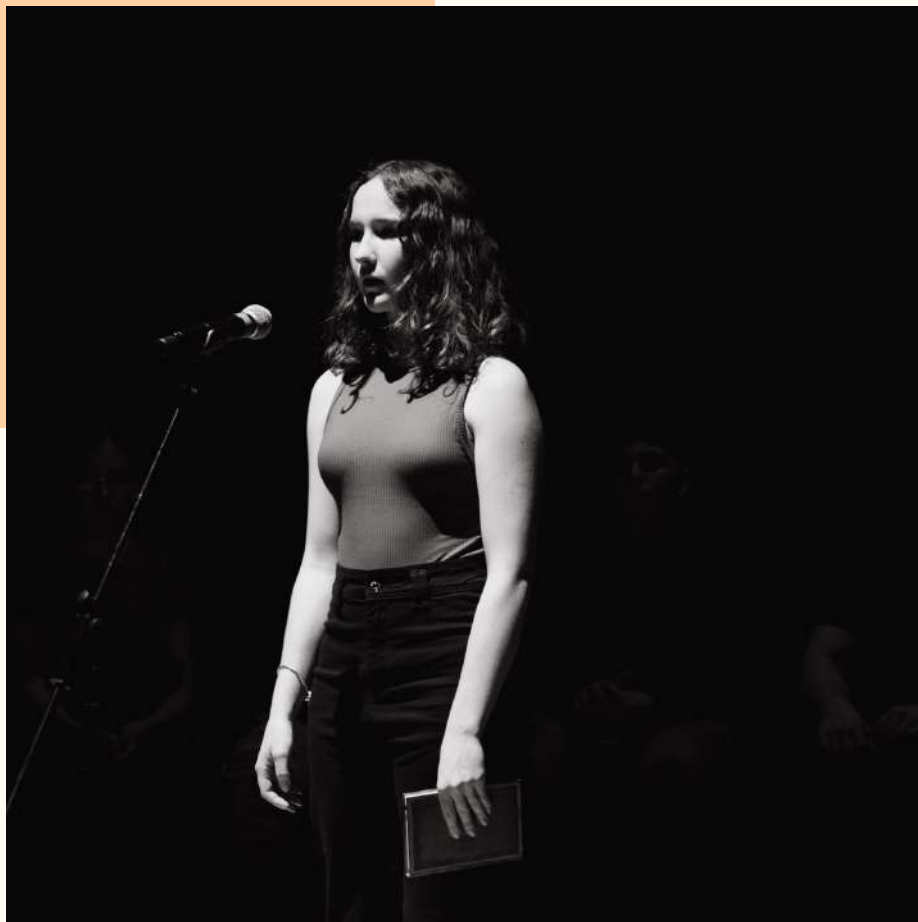
Je suis éclair au milieu des étoiles,  
Je suis tache de joie au milieu d'écran noir.

Ruisseau, j'explore le monde.

Je suis calme, je résonne dans le silence.

Je suis simplicité dans l'extraordinaire.

Je c







# Bilel

---

Je suis trace d' Einstein.

Je suis dompteur de multiples colères.

Je suis réussite et fontaine de joie jaillissante.  
Je suis Amour et Liberté, Volcan d'émotions  
refoulées.

Je suis à ma juste place, chercheur de beauté et  
d'excellence.





# Baker

---

Je suis douceur, écume de la mer.  
Je suis Temps, maître de la patience.  
Je suis liberté fertile et éternelle.  
Flamme, j' éclaire dans l'obscurité.





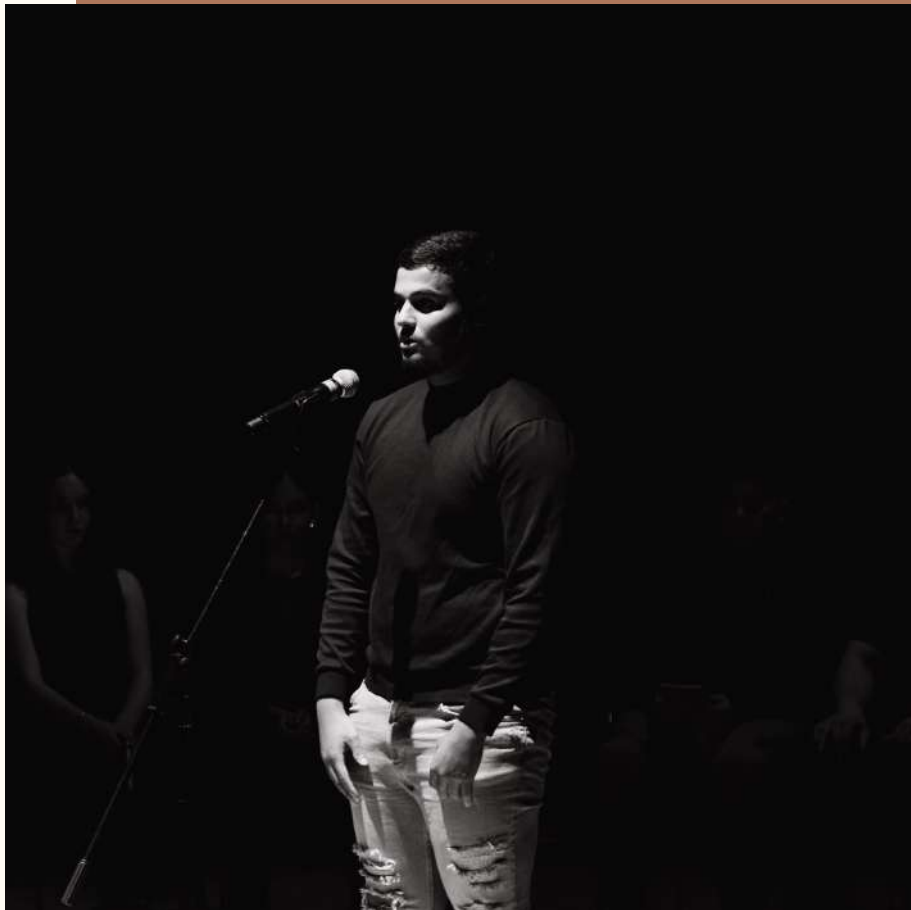
# Mohamed

---

Je suis souffle de Bonheur ,  
là où la terreur règne sans répit.

Je suis pommade chevauchant  
la plaie ouverte  
qui ne cesse de s'ouvrir.

C'est ainsi que le temps l'emporte.



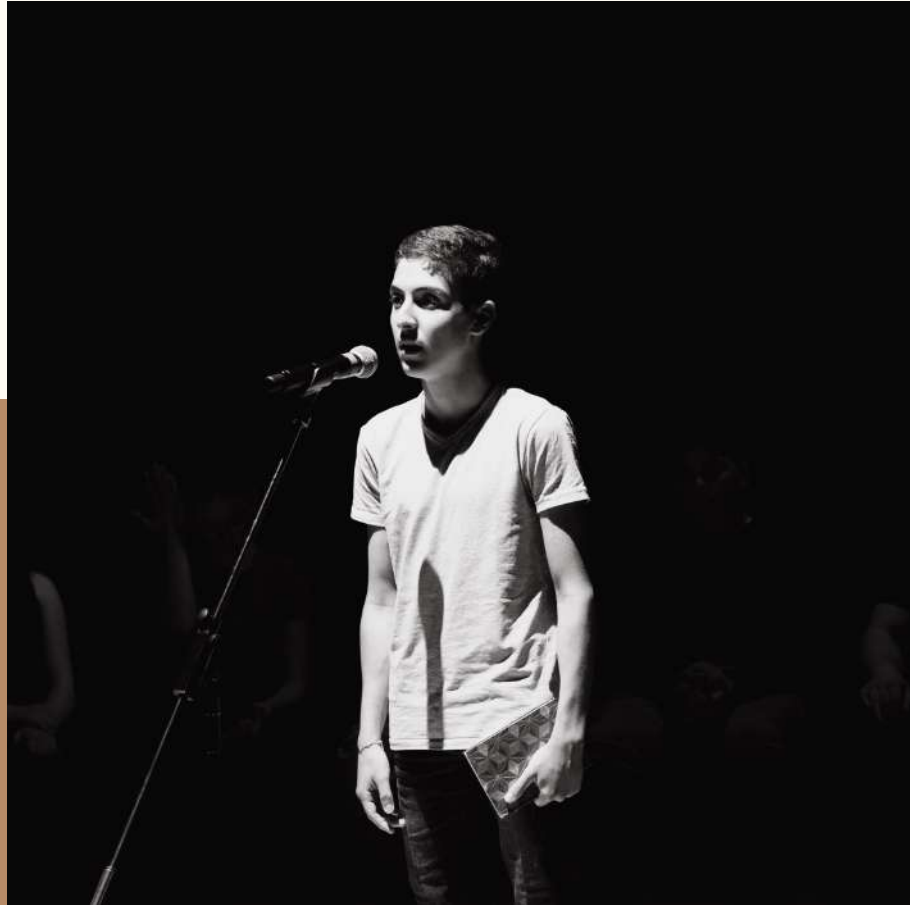


# Medhi

---

Je suis courage et persévérance,  
abandonner n'est pas dans mon vocabulaire.

Je suis créateur d'abondance, de confiance et de sérénité.  
Je suis champ des possibles aux couleurs de l'arc en ciel.  
De mon immaturité jaillit des pépites de génie.  
Je suis demeure de créations infinies.









## Tracy

Âme perdue, je veille sur le  
blanc profond de la nuit.  
Je suis yin et yang,  
soleil et lune.

Dans mon bonheur,  
il y a malheur  
et dans mon malheur  
il y a bonheur.



## Shainey

Je suis détermination.  
Aucun obstacle ne m'arrête.

Lorsque j'entre dans ta vie  
je suis accompagnée d'une  
énigme à laquelle tu dois  
trouver une réponse.

Je suis optimiste.  
Avec moi les choses changent  
et demain ne ressemble pas  
à hier.



## Mélanie

J'avance avec les mains  
dans l'ignorance du futur.

Je brille de 1000 feux sur la  
scène de ma vie.

Je suis joyau éclatant,  
imposant, brillant, épatant,  
sommptueux et merveilleux  
rubis de la couronne.

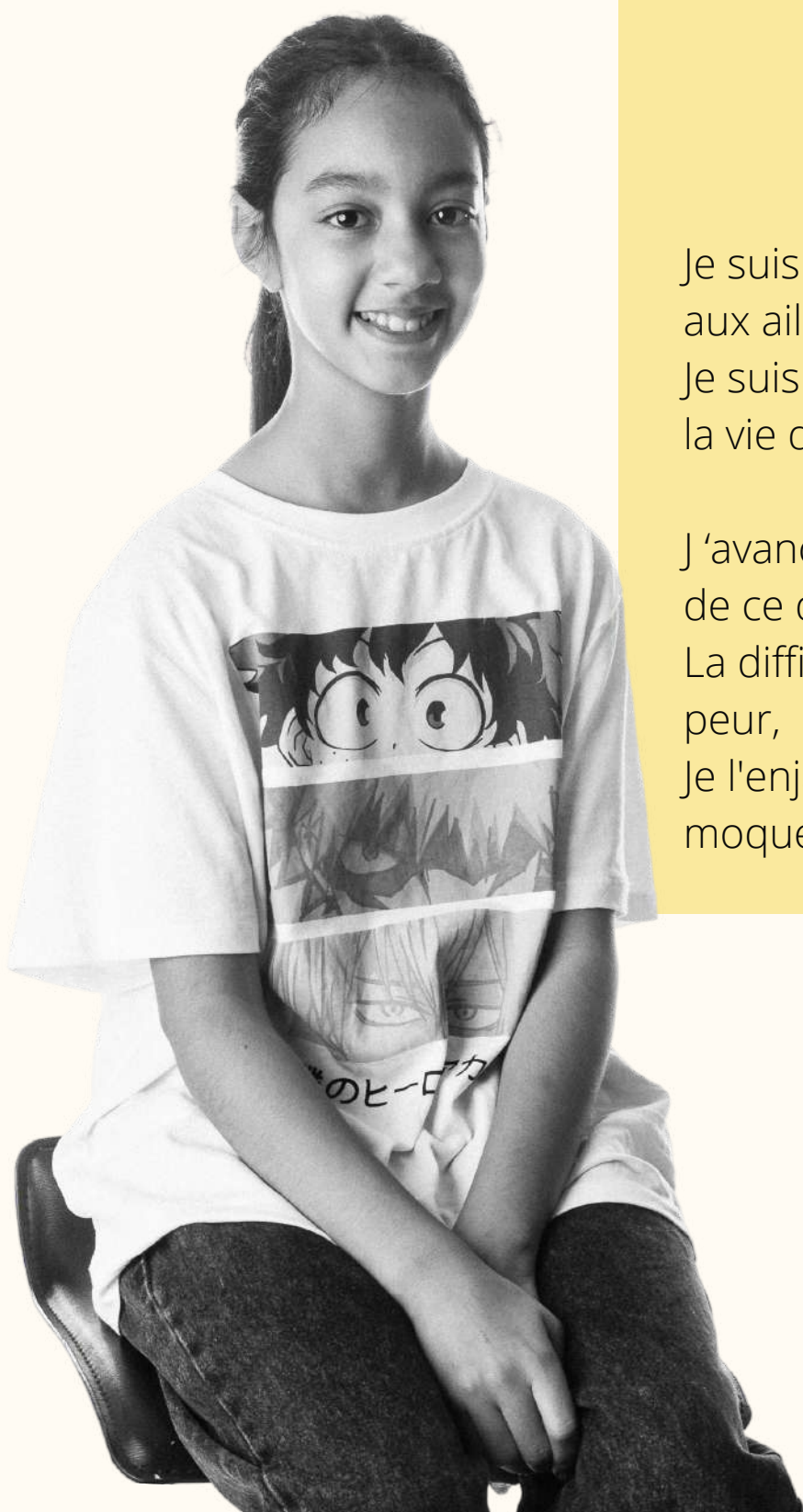


## Louloua

Je suis forte.  
Courage et détermination  
sont ma devise.

Je suis ruisseau de joie.  
J'amène avec moi Gaité et  
Bonne Humeur.

Je possède les armes pour  
affronter la vie.



## Bouchra

Je suis Moi, jeune fille  
aux ailes pliées et déployées.  
Je suis étoile brillante éclairant  
la vie de mes amis.

J'avance la tête haute, fière  
de ce que je suis.  
La difficulté, je n'en ai point  
peur,  
Je l'enjambe avec un sourire  
moqueur.

## **Nhoa**

Je persévère comme jamais, je suis " Lion "  
Courage, bravoure, audace.  
Dieu de la planète Mars,

Je hurle de peur pour ne pas mourir.

Même le Dieu n'en revient pas car le poète c'est moi,  
Je me réveille, m'émerveille du savoir vivre.

## **Reuclés**

Ne me salissez pas, sinon la terre tombera malade,  
Et je perdrais mes pétales.

Je vois la joie !

Chaque jour je marche sur une note fantastique.

## **Raphaëlle**

Je suis remède aux plaies d'intolérance.

Je suis Tycieso, artiste s'accrochant à ses crayons.

Je suis petite feuille, peau se déchirant à la moindre  
épine.

Je suis Hercule, avec des os incassables.



Lors d'un atelier avec Nourdine



Les répétitions





Finale du festival



# L'équipe du Festival



Chahra Turbeaux



Valéria Mévoli



Christine Robin



Estelle Rousseau



Nourdine Lefti



Marie Milis



Florence Cadot

# Remerciements

En clôture du Premier Festival de l'Autolouange, ce livret témoigne de cette Aventure Exceptionnelle. Que de chemin parcouru !

Lors de la formation "S'écrire et se dire" dispensée par Marie Milis et Florence Cadot nous avons découvert l'Autolouange, cette pratique millénaire dont le monde actuel a tant besoin. Tout au long de ces deux jours, les formatrices ont créé ce climat propice au partage et à la découverte de soi. Nous étions douze participants et très vite nous ne formions qu'un. La confiance s'est installée. Mille mercis à tous ceux qui ont partagés ces moments magiques.

Comme une évidence est venue l'envie de partager plus, de prolonger ce vécu dans un projet commun : Organiser un Festival de l'Autolouange. Nous étions tous prêts à clamer haut et fort le Soi de chacun et ainsi à se révéler à l'autre avec Sincérité, Bienveillance et Force !

Cette pratique qu'est l'Autolouange doit bénéficier à tous, nous ne pouvons rentrer sagement et égoïstement à la maison.

L'énergie de tous les participants à cette formation a été essentielle à la réalisation de ce Festival.

Un grand merci également à Estelle Rousseau, chef de projet direction Politique de la Ville et Insertion, sans qui ces rencontres n'auraient pas eu lieu. Ta détermination a permis cette formation, ô combien pertinente.

Nourdine Letifi  
Responsable du Pôle Coaching Scolaire  
Mairie de Melun



- Les photos reportage en noir et blanc sont de **Kevin Hayden**
- Les photos studio et reportage couleurs sont de **Bénédicte Deleplanque (BénéDel)**
- Les photos studio en noir et blanc sont de **Sylvain Didillion**

Mise en page et conception du livret : **BénéDel**

**Ce 21 mai 2022, le Festival de l'Autolouange à Melun-Le-Mée fut une soirée inoubliable où l'improbable s'est produit : des jeunes ont porté leur parole face à un public étonné, ému, et par eux transformé !**

**Ils ont trouvé les mots de leur grandeur, ils ont exprimé leur vérité, leur poésie, ils se sont rappelés à leur identité créatrice. Stupéfaits eux-mêmes de s'entendre dire haut et fort « Je suis ...», ils ont bouleversé leur proches, leurs amies et amis, et toutes les personnes présentes !**

**Ce recueil témoigne pour chacun de ce contrat passé avec soi-même, devant témoins, d'une parole d'humilité captée en pratiquant l'art de l'autolouange.**

