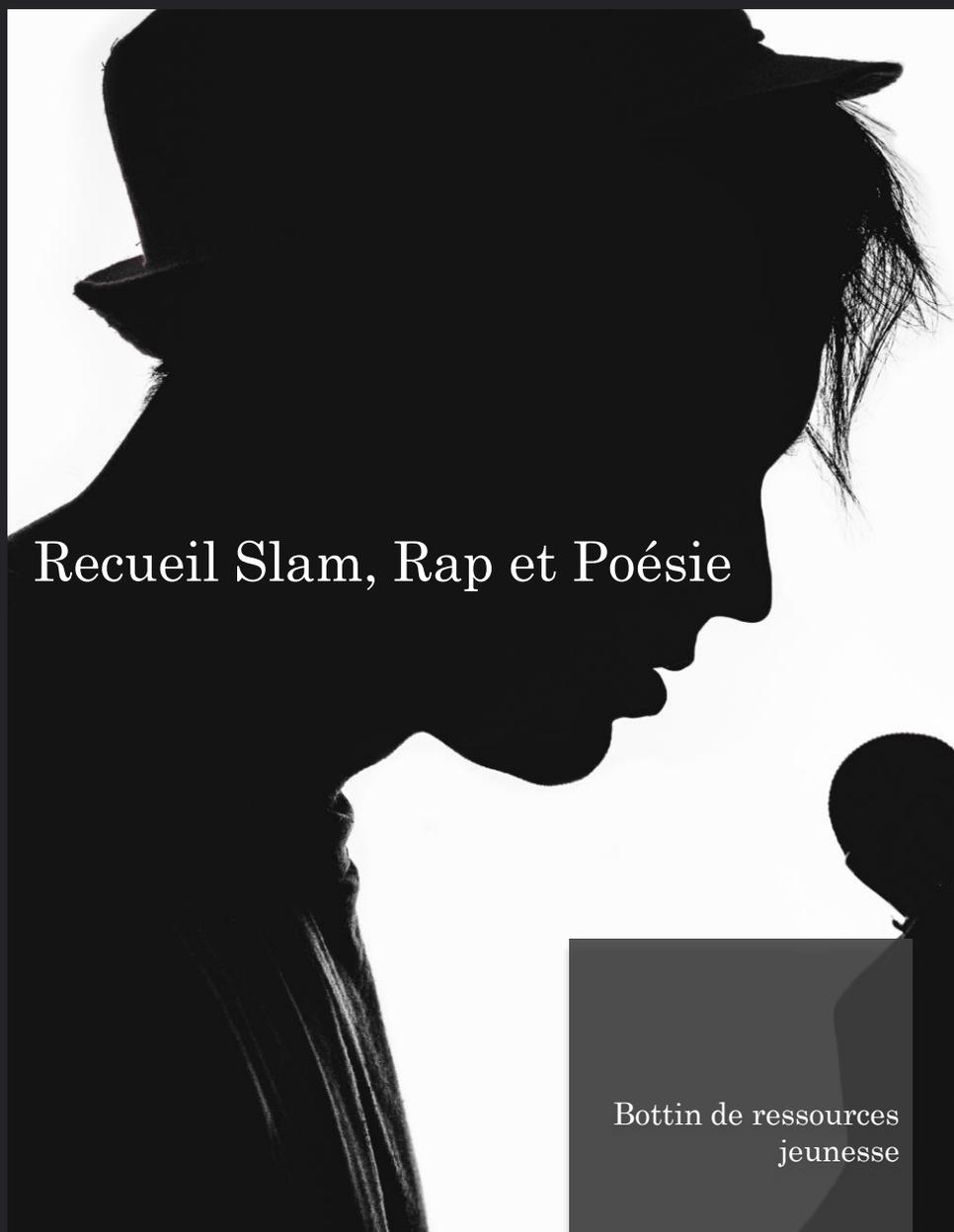


Ce recueil a été créé grâce à l'aide financière du  
Gouvernement du Québec et de l'Instance Régionale de  
Concertation en persévérance scolaire et réussite éducative  
de la Montérégie.



INSTANCE RÉGIONALE DE CONCERTATION  
EN PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE ET  
RÉUSSITE ÉDUCATIVE DE LA MONTÉRÉGIE



Recueil Slam, Rap et Poésie

Bottin de ressources  
jeunesse

Juin 2021

POSA Source des Monts est un organisme qui lutte à l'exclusion sociale et à la pauvreté des 35 ans et moins, une attention spéciale étant accordée aux personnes présentant divers problèmes de dépendances. Chaque année, nous rejoignons quelques milliers de jeunes avec nos activités. Nos services : travail de rue, clinique jeunesse pour les 12-24 ans du territoire du CLSC Richelieu, des programmes d'insertion sociale et projets favorisant l'empowerment des jeunes et des activités en lien avec les arts et l'éducation. Notre approche : accompagner la personne et lui offrir des outils pour son développement personnel, social et professionnel. Il nous fait plaisir de vous offrir ce recueil de poésie et de ressources jeunesse. Certains des poèmes, slam et rap son issu des ateliers offerts par SEBA et d'autres proviennent de jeunes de la Montérégie. Bonne lecture..



Sandra Bolduc  
Directrice générale de POSA SDM



Éric SEBA Brousseau  
Rappeur, poème et slammeur

Posa et moi, on commence à se connaître. C'est pour ça que j'ai accepté de monter un atelier avec des jeunes présentés par l'organisme. Ayant eu des moments difficiles dans ma vie, le parcours de ces jeunes m'est familier et connu. Si j'ai commencé à enseigner ma passion de l'écriture aux autres, c'est dans un premier temps pour eux.

La plupart des textes que vous allez lire ont vu le jour dans le cadre d'un atelier au printemps 2021 sur Zoom. Le but était de stimuler la création ainsi que l'espoir. Le sujet chois a donc été les rêves. Ceux que l'on fait pour son avenir, l'avenir de la planète, cet avenir rapproché post-covid. La contrainte se voulait une suggestion très ouverte donc.

Au fils des ateliers, nous avons vu comment un rap se monte. On a vu comment stimuler la créativité en développant plusieurs outils pour faire jaillir sujets, rimes et idées. On a lancé des mots et des phrases sur la feuille tous ensemble et on a peaufiné le tout en groupe.

L'expérience participative a donc été très ludique, empreinte de partage et d'ouvertures d'esprit.

Le recueil témoigne de ces rencontres bihebdomadaires que nous avons faites ainsi que de textes de jeunes de la Montérégie. J'espère que vous aurez du plaisir à les lire.

## Dessin Audrey Pellerin



## REMERCIEMENT

Nous tenons à remercier Éric SEBA Brousseau pour la générosité dont il a fait preuve tout au long de ce projet. Merci aussi à Bruno Desjarlais pour l'aide dans la recherche de textes provenant de jeunes de la Montérégie. Merci aussi au personnel de l'école PGO de Saint-Césaire ainsi qu'à la Maison Des Jeunes des Quatre Lieux d'avoir appuyé ce projet de recueil slam-rap-poésie ainsi que de ressources jeunesse. Nous remercions également les jeunes qui ont participé aux ateliers ou nous ont partagé leur texte. Merci Flexoplus de croire aux projets des jeunes

Ce recueil a été conçu grâce à l'aide financière du Gouvernement du Québec et de L'Instance Régionale de Concertation en persévérance scolaire et réussite éducative de la Montérégie.

## Patrick POSA Source des Monts

Éclate tes horizons  
Laisse couler le son  
Dans ton combat ta course  
Contre tes démons  
On a la solution  
La lutte à l'exclusion  
Posa source des monts

Posa source des monts  
Est le fruit de la fusion  
De deux organismes ayant la même mission

Lutter contre l'exclusion sociale  
Favoriser par contre l'insertion sociale

Un organisme plus fort dédié à la jeunesse  
À la pauvreté d'individu de 35 ans et moins ou presque

En accompagnant la personne à prendre son chemin dans ses mains

Lui offrir les outils pour son développement personnel  
Son déploiement social  
Aussi bien que professionnel

Le travail de rue est un service d'accompagnement  
D'écoute, d'aide et de référence offerts aux gens

Le service j'ai faim à tous les jours

Ça sert à faire des repas, des collations pour les enfants démunis de 9 écoles de la région.

Le but... Venir en aide aux familles défavorisés.  
Pour que l'avenir brille dans notre municipalité

La clinique jeunesse  
Offre des services de professionnels de la santé gratuits  
Aux jeunes de 12 à 24 ans  
Une infirmière médecin intervenant  
Sur rendez-vous seulement...

Éclate tes horizons  
Laisse couler le son  
Dans ton combat ta course  
Contre tes démons  
On a la solution  
La lutte à l'exclusion  
Posa source des monts

-\*-

## Anthony Light

À la vie tu m'as fait réfléchir  
Tu m'as donné espoir  
Et D'un jour pouvoir m'en sortir  
D'un jour espérer  
Pouvoir aimer

Rattacher à la réalité  
Du fait que j'avais bien beau t'aimer  
Mais mon amour pour toi  
Restera à jamais qu'un simple secret

J'ai mis sur papier cette confiance  
Osais, mais hésitait à te l'offrir  
Par peur que mon chagrin soit encore pire  
Mais devrais-je encore mentir ?  
La vérité va-t-elle finir par sortir ?

Garder tout et finir par m'enfoncer ?  
Me blesser ? Me torturer ?  
Que mon coeur soit encore déchiré ?

On m'a toujours dit une

de plus une de moins  
Que tout cela ne changerait rien  
Mais je tiens à toi  
Et malgré tout ce désarroi  
Reste qu'en l'amour j'ai repris foi  
Reste que je suis en amour avec toi

Je sens le froid  
L'impression d'être seule au monde  
Avec tout le mal qui croit en moi  
Ma vie est une symphonie  
Telle une ronde m'a vie peut être longue  
Et tout s'effondre en harmonie

U know what ?  
Fuck that  
j'prend mon courage à deux mains  
J'ai passé ma vie à me morfondre  
J'suis peut-être pas un Saint  
Ma vie est peut-être pas tout rose  
Mais elle n'est pas pour autant sombre  
Je T'invite à sortir un soir

Tu m'invite à dormir chez toi  
J'peux pas y croire  
C'est réellement toi coller sur moi ?

J'me réveil tu dors encore  
Un Ciel bleu teinté de rose  
T'es couché et moi je compose  
J'regarde l'aube  
Le soleil qui se lève  
T'es lèvres  
Ton visage qui dort  
j'attends juste de croiser ton regard

Le soleil m'a réveillé,  
mais j reste là à tes côtés  
Sentir ton coeur battre  
T'serrer dans mes bras  
Non j'veux pas qu tu parte

-\*-

Anthony  
Light

Quand j'chante, j'aimerais que mon  
son vous hante  
Ça m'tente full que ma chanson vous  
enchante.  
Quand j'épelle (mes mots/mes maux)  
on m'trouve ridicule.  
Mais quand j'chante dans le micro,  
j'entends des OH! majuscules!

\*

Toi qui m'a toujours méprisé, mais  
surtout sous-estimé  
Laisse-moi te faire réaliser, ce que je  
peux t'surpasser les mains liées.  
Je suis parvenu d'imparfait à parfait.  
On fête ta défaite, c'est un faite.

\_\*\_

Anthony  
Light 2

Je m'adresse à mon paternel, sur une feuille  
C'est le morceau qui me manque pour faire mon  
recueil.  
Vulnérable comme un écureuil  
J'me sens dans une famille d'accueil.

En fait, y paraîtrait que le monde est immonde  
Le monde fait peur, vérifie par toi-même en  
octobre à la ronde  
lorsqu'on me r'garde, j'ai l'impression de  
m'faire confondre  
Père, on dirait que tu veux absolument me  
régler mon compte.  
J'prendrais des risques, peu importe ta psychose  
On sait que t'es psychotique, je suppose.

\_\*\_



Maison des Jeunes des Quatre Lieux

Facebook:  
[www.facebook.com/MDJ4LIEUX](http://www.facebook.com/MDJ4LIEUX)

2002, Avenue Union, St-Césaire

Téléphone : 450-469-0110

**Centre de crise et prévention du suicide**

Téléphone : 1-866-277-3553

1-866-APPELLE



**Centre d'action Bénévole de Saint-Césaire**

1100, rue Leclair, St-Césaire

Site web : [www.cabacoeur.org](http://www.cabacoeur.org)

Téléphone: 450-469-3279



**Organisme LGBT+ Jeunes et adultes**

Sensibilisation, de soutien et de référence. S'adresse à toute personne touchée de près ou de loin par la diversité affective, sexuelle et de genre, ou en questionnement.

Site web : [www.lejag.org/](http://www.lejag.org/)

Téléphone : 450-774-1349

Sans frais : 1-800-774-1349

## Lim Lim

Lim c'est mon nom, comme le fruit,  
mais sans le « e ».

Je viens d'ailleurs, d'un autre pays,  
nommé Cambodge, avec un « e ».

J'ai un parcours extrême, ma vie  
n'est pas toujours la crème.  
Abandonné, malade et puis sauvé,  
jusqu'à maintenant je suis moi-  
même.

Dans les défis et les épreuves, j'ai pu  
grandir.

Et aujourd'hui, toute ma fierté, je  
peux brandir.

TSA, TDAH, aveugle d'un œil et  
sourd, chaque jour pour moi est un  
défi.

Mais j'ai des forces particulières, et  
c'est pourquoi, toujours, je souris.

Même si j'ai l'air dans mon monde,  
Et que je ne comprends pas toujours  
vos ondes.

J'ai des sentiments, des émotions et  
des désirs.

Un monde meilleur je veux bâtir.

Niveau social, je suis malhabile, je le  
sais bien.

Mais je suis craquant, vous le voyez  
bien.

J'ai des loisirs et des amis.  
Une vie sociale très bien remplie.

Je fais du skate et du vélo.  
Et peu importe la météo.

Ma ligue de quilles, là-bas j'y brille.  
Au bout de l'allée, mes yeux  
scintillent.

J'ai des passe-temps, jamais je  
m'ennuie,  
Créer, construire ça me séduit.  
Donnez-moi un cube Rubik à  
assembler,

Y'en a pas un pour me résister.

J'aime la musique, chanter, danser  
Je veux réussir, je veux travailler  
Un monde meilleur je veux  
construire

Et quand j'aurais ma place, je vais  
reluire

J'ai peut-être l'air handicapé  
Mais j'ai d'autres forces à déployer  
Laisser mon talent s'envoler  
Vous serez surpris où je peux aller

J'échoue peut-être ou vous êtes bon  
Mais je suis meilleur sur un autre ton  
Je vais prendre ma place de toute  
façon !

-\*-

## Philippe Alexandre Rêve version RAP

Hey on a tous des rêves, moé cé la grève

J'suis vraiment tanné Y faut ça s'achève

Les gens trouvent que la guerre c'est vraiment trop.

Pour les médecins, y a beaucoup de bobo.

\*

J'ai trouvé un tip pour faire des backflips

C'tait tellement efficace que je l'ai tourné en clip.

J'aime ça l'fait qu'on coure pour apprendre des tours.

Pour du challenge, on le fait à contre-jour.

\*

J'calle mes chummy, go sur call of duty,

J'veux m'rendre manche 20 pour kill les zombies.

Sauf que mes potes, ils complotent, y m'sabotent

On est censé faire équipe, c'pour ça que j'capote.

-\*-

## Marc-Antoine Slam à ma mère

Aujourd'hui je vais vous parler de ma mère.  
Cette femme incroyable  
Qui m'a aidé à progresser  
Lorsque j'étais en difficulté  
Même si c'était parfois dur  
Malgré tout ma mère m'a accepté comme je suis  
Elle ne m'a jamais lâché

Quand j'étais jeune  
J'étais demandant  
Mais ma mère répondait toujours présent  
Entre un an et quatre ans  
Je ne parlais pas

Ma famille se demandait ce qui se passait  
À trois ans j'ai été diagnostiqué autiste  
Ma mère a pris la situation en main  
Elle a pris tous les moyens  
Même dans les périodes les plus difficiles

Elle est toujours présente  
Quand j'en ai besoin  
Elle est mon coussin  
Je suis son poussin

C'est une personne de confiance  
Elle se bat encore corps et âme pour moi  
Elle est très courageuse  
C'est une meneuse  
Parfois notre relation est difficile  
Elle est même parfois fragile  
Pas facile d'endurer mon anxiété  
Malgré tout on s'entend bien  
On s'amuse bien

Quand on fait des activités  
Ensemble on a du plaisir  
À collaborer pour réussir  
À me pousser à me développer  
Pour vivre une grande vie

Mon parcours sera semé d'embûches  
Je le sais  
Je vais y arriver  
Car je suis déterminé  
À réaliser de grandes choses  
À atteindre mes objectifs  
Malgré les pronostiques

J'ai pu avancer  
Parfois vous épater  
Contribuer à la société  
Développer ma potentialité  
Être révolutionnaire  
Changer les choses  
Faire avancer le monde

J'ai une vision  
Elle a la sienne  
Et c'est correct ainsi  
On se respecte au-delà de tout  
Comme toute relation  
Il y a des hauts et des bas  
Il nous suffit de tendre vers le beau  
Moi et ma mère on s'aime bien  
Pour l'avenir, on verra bien!

-\*-

## Marc-Antoine Exponentiel

Les maths sont ma bête noire  
Je les vois en noir  
Pour moi c'est un cauchemar  
Additions, soustractions, tables  
de multiplication  
C'est l'incompréhension

Casse-têtes gigantesques,  
grotesques, clownesques  
Les chaînes d'opération sont  
en révolution  
Comme les meubles Ikea  
Il reste toujours des pièces en  
option

Ces opérations complexes  
Me laissent perplexe  
1,2,3, pour certains, c'est banal  
Pour moi c'est fatal  
4,5,6, je fais des efforts  
Je suis fait fort  
7-8-9, opérations, équations,  
substitutions  
Je suis un peu brouillon  
Quand mes méninges se  
réveillent  
Le différentiel est exponentiel

L'univers mathématique,  
arithmétique, géométrique  
Un monde immense  
Qui manque de sens  
Les nombres imaginaires sont  
plus vrais que les nombres  
réels  
Ma constante est déficiente  
Mon centre de gravité inversé

Zéro ne représente rien  
Rien, excepté l'infinité et la  
continuité

En chiffre romain ou arabe  
Les maths me parlent chinois

Algèbre, exposant, coefficient  
a+b, expression algébrique  
théorique, excentrique  
Quand l'alphabet s'en mêle,  
C'est le chaos  
Désordre, décompte,  
disqualification  
La mienne, pathétique

Quand la structure algébrique  
s'expose  
Je dois me concentrer encore  
plus fort  
Pour être en adéquation  
Être plus graphique,  
géométrique  
Parce que pour bien des choses  
Je suis loin d'être poche  
Je ne suis pas un mouton  
Même si, quand je les compte  
Je ronfle

Les algorithmes ont leur  
propre rythme  
Jusqu'au bout de mon tunnel  
Je commence et recommence  
J'additionne et opérationne

Je m'expose  
Jusqu'à devenir fou  
Puis, je trouve mon centre de  
gravité  
Mon angle droit  
Mon axe de réflexion

Je vois enfin la lumière  
La réussite, la vraie, la mienne  
Pas juste celle du ministère

Je m'additionne et me  
multiplie  
Ma fierté est de savoir  
compter  
Compter sur moi  
Compter sur les gens que  
j'aime  
C'est bien plus qu'une règle de  
trois

C'est ça le pouvoir  
Bâtir les nombres  
Repousser leur ombre

Les maths quel dilemme  
D'une oreille à l'autre  
Ça entre et ça sort  
Il ne reste pas grand-chose  
Comme un grand intervalle  
sidéral

Vouloir plus pouvoir  
Un binôme de feu  
Si je veux, je peux

Aujourd'hui je le confirme  
Les maths, j'y reprends goût  
J'exprime moins de dégoût  
Je suis la somme de mes  
efforts

Je multiplie la patience  
Je suis un conquérant  
Je saurai multiplier les  
coefficients  
Je suis exponentiel!

-\*-



**Pour trouver de l'aide en lien avec la dépendance de drogue l'alcool et les médicaments**

Site web : [www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

Téléphone: 1-800-265-2626



**Narcotiques Anonymes**

Programme d'aide et de soutien

Téléphone : 1-855-544-6362

Site web : [www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)



**Pour trouver de l'aide en lien avec la dépendance des jeux**

Site web : [aidejeu.ca](http://aidejeu.ca)

Téléphone: 1-800-461-0140



Accompagnements personnalisés

Site web: [actionsdependances.org/](http://actionsdependances.org/)

Téléphone: 450-346-6472

**Philippe Alexandre**  
**Rêve version RAP**

Plus tard, je rêve de devenir un écrivain  
célèbre,

Pour que tout le monde ait mon nom sur  
l'bout des lèvres.

Je veux écrire de l'épouvante, des histoires  
terrifiantes

Pour donner des frissons, a'ec des créatures  
effrayantes.

\_\*\_

**Anthony**  
**Rêve**

L'environnement nous cause plein de tourments,

La pollution, c'est trop polyvalent:

L'eau de nos rivières n'est plus vraiment claire  
Comme mes idées s'serrent. Dis-moi si j'suis clair?

\*

Ce qui gêne l'oxygène dans l'atmosphère:

C'est l'effet de serre qui étouffe le cerf  
On aurait dit un cancer qui se réfère à la gravité de  
la sphère.

Mais je me dis, mais quand est-ce que j'vais allé  
faire mon concert?

\_\*\_

**David-Olivier**  
**Pour toi**

Moi, je t'admire depuis que j'ai 8 ans.  
Je te regarde depuis si longtemps, tes beaux  
yeux me font penser à la nuit sous les  
scintillantes étoiles lumineuses.

Ta beauté me charme, mais je préfère ton  
côté gentil que je connais depuis si  
longtemps.

J'espère qu'un jour on se retrouvera sous un  
arbre la nuit avec cette immense lune.

Ces étoiles lumineuses accompagnées de  
notre premier baiser sous la brume dense.

J'espère que ce poème te fera sourire de  
mille feux.

-\*-

**Vincent**  
**Mon autoévaluation**

Quand il y a trop de bruit  
Mon cerveau se transforme en tempête  
Aussi pénible qu'un casse-tête  
Je fais appel à une douce nuit

Parfois je rencontre des ennuis  
Les touchers m'embêtent  
Ce n'est pas la fête  
Hélas! Je fuis.

Je suis là sur mes appuis  
Je pars à la conquête  
De mon Vincent le plus honnête  
Aujourd'hui je me construis

-\*-



**ASSISTO Trouver une ressource**

Site web : [www.assisto.ca](http://www.assisto.ca)

Courriel: [info@assisto.ca](mailto:info@assisto.ca)



**SOS SUICIDE – Jeunesse**

de 8:00 am à minuit le soir, 7/7, 365 jours

Site web : [www.sos-suicide.org](http://www.sos-suicide.org)

Téléphone: 1-800-595-5580



**Grand Montréal**

**Pour trouver une ressource**

Site web: [www.211qc.ca](http://www.211qc.ca)

Téléphone: 211

**TEL-JEUNES**



514-600-1002



1-800-263-2266



[teljeunes.com](http://teljeunes.com)

**TEL JEUNES**

Site web : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

Téléphone: 1-800-262-2266

Texto: 514-600-1002

**David-Olivier**  
**Pour toi**

Moi, je t'admire depuis que j'ai 8 ans.  
Je te regarde depuis si longtemps, tes beaux  
yeux me font penser à la nuit sous les  
scintillantes étoiles lumineuses.

Ta beauté me charme, mais je préfère ton  
côté gentil que je connais depuis si  
longtemps.

J'espère qu'un jour on se retrouvera sous un  
arbre la nuit avec cette immense lune.

Ces étoiles lumineuses accompagnées de  
notre premier baiser sous la brume dense.

J'espère que ce poème te fera sourire de  
mille feux.

-\*-

**Vincent**  
**Mon autoévaluation**

Quand il y a trop de bruit  
Mon cerveau se transforme en tempête  
Aussi pénible qu'un casse-tête  
Je fais appel à une douce nuit

Parfois je rencontre des ennuis  
Les touchers m'embêtent  
Ce n'est pas la fête  
Hélas! Je fuis.

Je suis là sur mes appuis  
Je pars à la conquête  
De mon Vincent le plus honnête  
Aujourd'hui je me construis

-\*-

## Marc-Antoine 7 minutes en Bretagne

En Bretagne, la pluie  
joue avec le beau temps  
Le parapluie est à la  
mode  
La mer et ses immenses  
déferlantes  
Façonnent le paysage  
Le forme et le déforme  
Toutes les 7 minutes

Des kilomètres de côtes  
qui se donnent en  
spectacle  
La puissance de la  
nature en action  
Des mers dignes de nos  
grands espaces  
Des vestiges qui  
racontent l'histoire  
Qui racontent d'autres  
vies  
D'autres temps  
Des villes fortifiées qui  
rêvent de leur passé  
lointain  
Des siècles où le passé  
et le futur se rencontrent  
L'histoire et le  
patrimoine parlent  
toujours avec amour de  
la Bretagne

J'aime la Bretagne  
Mon cœur y a vibré, et  
vibre encore  
Je m'y sens bien  
Des gens extraordinaires  
m'ont accueilli  
Claude et Christine  
m'ont gâté, choyé  
Une place m'a été

réservée  
Je me suis amusé  
Ils ont fait de moi un  
petit prince  
Ce voyage n'aurait pas  
eu la même saveur sans  
vous  
Je pense souvent à vous  
Je rêve de vous  
retrouver à Bédée

Et que dire des crêpes  
Sucrées, salées, roulées  
Jamais assez  
Bonnes, bonnes,  
délicieuses crêpes  
bretonnes  
Mes papilles gustatives  
explorent encore  
Je me suis empiffré du  
goût de la Bretagne

C'est aussi en Bretagne  
que le Québec a  
commencé  
Grâce à Jacques Cartier  
Depuis, l'amitié entre  
nos deux peuples est née  
Et sera pour l'éternité

Deux peuples qui  
partagent la même  
langue  
Attribut magnifique qui  
fait de nous un peuple  
distinct en Amérique  
Grâce à votre appui  
notre langue vit dans cet  
océan anglophone  
Nos deux peuples  
resteront unis

Quoiqu'il arrive  
Le mariage parfois  
nostalgique du passé et  
de l'avenir me fait de  
l'effret

La Bretagne ressemble à  
une terre promise où les  
habitants vivent heureux  
7 minutes ce n'est pas  
assez  
Toujours recommencer  
Magnifiques paysages,  
nature ensorcelée  
Des vagues comme des  
pierres scintillantes sous  
le soleil

À chaque fois qu'en  
Bretagne un grain me  
tombe sur la tête  
C'est-à-dire toutes les 7  
minutes  
Je sens l'air du large  
L'air breton  
La brise souffle alors  
dans mes voiles  
Et me voilà de retour en  
Bretagne

\_\*\_

## Anthony Light

Moi Je Suis  
Je suis amusant, parfois tannant  
Je suis sociable et admirable  
Je suis comique et souvent ca clique  
Je suis attachant, pas vrai maman (Clin  
D'œil)

Je suis aimable et adorable  
Je suis cultivé et motivé  
Je suis intéressant  
J'ai des ambitions en gestation  
J'ai des rêves plein la tête  
Je suis déterminé à bâtir ma destinée

Avec mes ambitions, c'est parfois la  
collision  
La réalité n'est pas toujours facile à avaler  
Des fois dans ma tête c'est la tempête  
Quand le vent souffle, je m'essouffle  
Pas moyen de penser  
Encore moins de respirer  
Les tempêtes sont géantes  
Elles sont bruyantes, virulentes et même  
violentes

Je rêve de défier mes problèmes  
Quand mes émotions bouillonnent  
Je me questionne  
Es dizaines de questions  
À répétition  
Jusqu'à l'explosion  
Après, c'est difficile de se relever...

Je ne désespère pas  
Je vais me transformer  
Je veux m'améliorer  
Je veux aimer et être aimé

Je souhaite m'affirmer  
Ne pas laisser les autres décider  
Je veux oser,  
Je rêve à la politique  
J'ai la plume prolifique  
Je veux changer le monde  
Et faire de grandes choses  
**Je veux être moi**

On m'a déjà dit  
Que je ne réussis pas  
J'ai fait mentir les pronostics  
Je vais continuer à les déjouer  
Je vais progresser et me réaliser

Je suis ravi d'être ici  
Parce que je veux parler  
Me raconter  
Je mérite le respect  
Je vous respecte aussi  
Je ne suis pas fou  
Pas du tout  
Je suis capable de tout  
J'ai du potentiel jusqu'à toucher le ciel  
Je suis différent  
C'est évident

Ce que je vous raconte  
C'est mon histoire  
Il faut me croire  
C'est pas du désespoir  
Laissez-moi changer le monde  
Être et devenir  
Moi je suis qui je suis

Moi je suis Marc-Antoine  
Je suis autiste mais pas fumiste  
Et vous, qui êtes-vous?  
Quelle est votre différence à vous?  
Moi je suis qui je suis  
Autiste et optimiste

**Je suis qui je suis**

Merci!

\_\*\_



### **POSA Source des Monts**

Organisme jeunesse, lutte à l'exclusion social et

à la pauvreté des 35 ans et moins

620 Senécal, Chambly

Téléphone : 450 658-989

Facebook: /POSA.Sourcedesmonts

Site web : [www.posasdm.com](http://www.posasdm.com)

**Jeunesse, J'écoute** 

### **Ligne d'écoute Jeunesse**

Site web: [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

Téléphone: 1-800-668-6868

Texto: 686868



### **Clinique jeunesse**

Dans les locaux de POSA Source des Monts

12 à 24 ans, territoire du CLSC Richelieu

Site web : [www.posasdm.com](http://www.posasdm.com)

650, rue Senécal, Chambly

Téléphone : 450-658-2016

**alloprof**

### **ALLO PROF**

**Ressource d'aide aux devoirs**

Site web: [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)