

**Visions  
du Réel**  
at School

**Fiche  
pédagogique**



**Titre : J'peux pas perdre**

**Réalisation : Sarah Zein et Idris Ben Henda**

**Durée : 19 minutes**

**Pays de production : Suisse**

**Langues : Français**

**Recommandé à partir de 14 ans**

## **Synopsis**

Tous les jours, Chouaib, 20 ans, tente tant bien que mal de vendre des produits surgelés. Seul avec sa mère et sa sœur depuis que leur père a quitté le foyer, Chouaib s'éloigne du schéma classique de la réussite avec la conviction de vivre son rêve : devenir une star du rap.

# Visions du Réel

**Visions du Réel** : un festival international de cinéma, créé en 1969 à Nyon. Il est reconnu comme l'un des festivals majeurs dédiés au cinéma du réel dans le monde. Il présente une majorité de films en première mondiale ou internationale et propose aux spectateur·rice·s une diversité de regards personnels, engagés et inspirés. ([visionsdureel.ch](http://visionsdureel.ch))

Une fiche dédiée à la définition de « cinéma du réel » se trouve dans l'onglet Ressources de VdR at School, ou [directement ici](#).

**VdR at School** : une plateforme VOD destinée au public scolaire et aux enseignant·e·s, proposant des films sélectionnés à Visions du Réel, classifiés par thématiques et par disciplines, et accompagnés de matériel pédagogique. ([vdratschool.ch](http://vdratschool.ch))

Cette fiche pédagogique propose des pistes d'analyse et des idées d'activités à effectuer en classe autour de la projection du film. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou suggestions à l'adresse [edu@visionsdureel.ch](mailto:edu@visionsdureel.ch)

## Table des matières

Synopsis.....	1
Visions du Réel .....	2
Pourquoi montrer ce film à vos élèves .....	3
Objectifs pédagogiques.....	3
Disciplines et objectifs du PER .....	3
Cinéastes .....	4
Le protagoniste .....	4
Contexte et éléments de discussion .....	5
Pistes pédagogiques.....	5
Textes pour l'activité .....	7
Analyse d'image.....	11
Pour aller plus loin.....	12

## Pourquoi montrer ce film à vos élèves

Le film permet d'aborder des thématiques diverses comme la réussite sociale, le monde du travail, l'émancipation à travers l'art ou l'ascension sociale. En peignant le parcours d'un jeune garçon qui désire percer dans le rap, le film utilise la musique actuelle à grand succès pour parler de la société suisse et, plus largement, du monde dans lequel nous vivons.

## Objectifs pédagogiques

- Questionner les critères qui nous amènent à valoriser certains emplois au détriment d'autres
- Analyser le rôle de la musique et plus largement de l'art dans notre émancipation
- Remettre en question les symboles extérieurs de réussite et de richesse
- Débattre des différentes réalités dans lesquelles vivent les gens en Suisse

## Disciplines et objectifs du PER

### Secondaire I

#### Arts visuels

Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion par la pratique des différents langages artistiques

→ Objectif A 11, 21 et 31 AV du PER

Comparer et analyser différentes œuvres artistiques

→ Objectif A 34 AV du PER

#### Français

Observer le fonctionnement de la langue et s'appropriier des outils de base pour comprendre et produire des textes

→ Objectif L1 16 du PER

Écrire des textes variés à l'aide de diverses références

→ Objectif L1 22 du PER

### Secondaire II

Arts visuels

Français

## Cinéastes



Sarah Zein, née en 2001, est une cinéaste suisse aux origines maroco-libanaises qui inscrit son travail autour des questions identitaires. Active au sein du collectif BATARDES depuis 2020, elle débute en 2024 un Bachelor en Cinéma à la Haute école d'art et de design - Genève (HEAD – Genève).



Idris Ben Henda, né en 2003, est un cinéaste aux origines suisses et tunisiennes. Il débute en 2024 un Bachelor en Cinéma à la Haute école d'art et de design - Genève (HEAD – Genève).

## Le protagoniste



Chouaib : il a 20 ans et il est la personne autour de qui gravite toute l'intrigue. Nous le voyons fréquemment avec ses amis mais ceux-ci occupent une place secondaire.

## Contexte et éléments de discussion

Afin d'entrer dans l'univers du film, les élèves peuvent se mettre par petits groupes et lire le synopsis du film.

*Tous les jours, Chouaib, 20 ans, tente tant bien que mal de vendre des produits surgelés. Seul avec sa mère et sa sœur depuis que leur père a quitté le foyer, Chouaib s'éloigne du schéma classique de la réussite avec la conviction de vivre son rêve : devenir une star du rap.*

Après la lecture, les élèves vont essayer d'imaginer le film qu'ils-elles vont voir.

Est-ce que le film se passe à notre époque ? Quel sera le style du film ? Une comédie musicale, un western, une science-fiction, un film réaliste, un film comique ?

### Éléments de réponse

Le film se déroule à notre époque et met en scène le quotidien de personnages issus de l'immigration. Chouaib appartient à une jeune génération qui se construit en opposition à la vision qu'il juge dogmatique de sa mère. Animé par ses ambitions, il est convaincu qu'il peut réussir. Nous le regardons évoluer dans une existence relativement ordinaire : il travaille comme représentant commercial et pratique le porte-à-porte. Son niveau de vie ne lui convient pas, et le film met en lumière les questionnements auxquels il est confronté. L'histoire s'ancre ainsi dans une réalité sociale concrète ; le jeu des acteurs se veut naturel et les scènes sont tournées en décors réels. Dès lors, il est possible d'inscrire ce film dans le courant du *réalisme social*, qui cherche à représenter de manière fidèle les conditions de vie et les tensions sociales contemporaines.

## Pistes pédagogiques

### Discussion

Le rêve de Chouaib est de devenir rappeur. Il écrit ses textes et, même si le rap est une musique moderne, il s'inspire parfois de classiques de la variété française. L'un de ses textes fait référence à *Le Poinçonneur des Lilas* de Serge Gainsbourg. Pour commencer, l'enseignant-e peut demander aux élèves s'ils-elles connaissent Serge Gainsbourg et s'ils ont déjà entendu cette chanson.

### Éléments de réponse

Serge Gainsbourg était un auteur-compositeur-interprète français, célèbre pour son style poétique et novateur. Il a marqué la chanson française des années 1950 aux années 1980. *Le Poinçonneur des Lilas* raconte la vie monotone d'un employé du métro parisien, obsédé par les « petits trous » qu'il poinçonne chaque jour. Chouaib se reconnaît dans ce personnage, car tous deux ressentent un certain manque de reconnaissance dans la société. Cette comparaison crée un lien entre le rappeur en herbe et le fameux poinçonneur.

## Activité

Les liens entre la chanson française du XX<sup>e</sup> siècle et le rap sont monnaie courante. De nombreux artistes font référence à ces classiques dans leurs textes, à travers des samples ou des reprises. Par exemple, Booba cite souvent Renaud et la mélodie de son titre *Pitbull* reprend celle de *Mistral Gagnant*. Le groupe 47 Ter a lui repris *Aline* de Christophe, PNL mentionne Édith Piaf dans *À l'ammoniaque*, et Bad Bunny fait référence à Charles Aznavour dans son morceau *Monaco*. Ce ne sont ici que quelques exemples : ces clin d'œil aux chansons du passé sont beaucoup plus nombreux. En mentionnant des artistes qui ont marqué l'histoire de la musique, les rappeurs peuvent susciter de la nostalgie ou réactiver des images et souvenirs chez le public, car la plupart de ces chansons restent très connues.

Pour cette activité, chaque élève doit choisir un texte parmi ceux proposés en annexe. Il s'agit de chansons francophones qui ont marqué l'histoire et qui ont traversé les générations. Le but sera de s'en inspirer pour écrire un nouveau texte qui pourrait être rappé. Les références peuvent être directes ou indirectes, et il faudra pour cela bien comprendre le sujet de la chanson. D'autres clin d'œil à des artistes ou chansons connus par les élèves sont également les bienvenus.

Une fois la rédaction terminée, les élèves auront la possibilité de lire leur texte devant la classe s'ils-elles le souhaitent.

Exemple d'un texte inspiré de *La Vie en rose* de Edith Piaf

Quand tu m'parles, le ciel change de couleur,  
Y'a d'la chaleur, même les jours d'hiver,  
Comme si le monde avait baissé en douceur.  
Tes mots font fuguer tous mes problèmes,  
J'vois plus la foule, j'vois plus la haine,  
Quand la vie est un peu trop sombre,  
T'arrives et tout devient plus tendre,  
Comme Édith, j'vois la vie en rose même dans l'ombre.

## Textes pour l'activité

**Edith Piaf** *La Vie en rose* (1946)

Des yeux qui font baisser les miens

Un rire qui se perd sur sa bouche

Voilà le portrait sans retouche

De l'homme auquel j'appartiens

Quand il me prend dans ses bras

Il me parle tout bas

Je vois la vie en rose

Il me dit des mots d'amour

Des mots de tous les jours

Et ça me fait quelque chose

Il est entré dans mon cœur

Une part de bonheur

Dont je connais la cause

C'est lui pour moi, moi pour lui dans la vie

Il me l'a dit, l'a juré pour la vie

Et dès que je l'aperçois

Alors, je sens en moi

Mon cœur qui bat

Des nuits d'amour à ne plus en finir

Un grand bonheur qui prend sa place

Des ennuis, des chagrins, s'effacent

Heureux, heureux à en mourir

Quand il me prend dans ses bras

Il me parle tout bas

Je vois la vie en rose

Il me dit des mots d'amour

Des mots de tous les jours

Et ça me fait quelque chose

Il est entré dans mon cœur

Une part de bonheur

Dont je connais la cause

C'est toi pour moi, moi pour toi dans la vie

Il me l'a dit, l'a juré pour la vie

Et dès que je t'aperçois

Alors, je sens dans moi

Mon cœur qui bat

Lalala, lala

Lala, lala

La, la, la, la

**Nino Ferrer** *Le Sud* (1975)

C'est un endroit

Qui ressemble à la Louisiane

À l'Italie

Il y a du linge

Étendu sur la terrasse

Et c'est joli

On dirait le Sud

Le temps dure longtemps

Et la vie sûrement

Plus d'un million d'années

Et toujours en été

Y a plein d'enfants

Qui se roulent sur la pelouse

Y a plein de chiens

Y a même un chat

Une tortue, des poissons rouges

Il ne manque rien

On dirait le Sud

Le temps dure longtemps

Et la vie sûrement

Plus d'un million d'années

Et toujours en été

Un jour ou l'autre

Il faudra qu'il y ait la guerre

On le sait bien  
On n'aime pas ça  
Mais on ne sait pas quoi faire  
On dit "c'est le destin"

Tant pis pour le Sud  
C'était pourtant bien  
On aurait pu vivre  
Plus d'un million d'années  
Et toujours en été

### **Hugues Aufray** *Santiano* (1961)

C'est un fameux trois-mâts, fin comme un oiseau  
(Hissez haut, Santiano)

Dix-huit nœuds, quatre cents tonneaux  
Je suis fier d'y être matelot

Tiens bon la vague, et tiens bon le vent  
Hissez haut, Santiano

Si Dieu veut, toujours droit devant  
(Nous irons jusqu'à San Francisco)

Je pars pour de longs mois en laissant Margot  
(Hissez haut, Santiano)

D'y penser, j'avais le cœur gros  
(En doublant les feux de Saint-Malo)

Tiens bon la vague et tiens bon le vent  
Hissez haut (hissez haut, Santiano)

Si Dieu veut, toujours droit devant  
(Nous irons jusqu'à San Francisco)

On prétend que là-bas, l'argent coule à flots  
(Hissez haut, Santiano)

On trouve l'or au fond des ruisseaux  
(J'en ramènerai plusieurs lingots)

Tiens bon la vague et tiens bon le vent  
Hissez haut (hissez haut, Santiano)

Si Dieu veut, toujours droit devant  
(Nous irons jusqu'à San Francisco)

Un jour, je reviendrai, chargé de cadeaux  
(Hissez haut, Santiano)  
Au pays, j'irai voir Margot  
(À son doigt, je passerai l'anneau)

Tiens bon le cap et tiens bon le flot  
Hissez haut (hissez haut, Santiano)  
Sur la mer qui fait le gros dos  
(Nous irons jusqu'à San Francisco)

### **Joe Dassin** *Aux Champs Élysées* (1969)

Je m'baladais sur l'avenue  
Le cœur ouvert à l'inconnu  
J'avais envie de dire bonjour à n'importe qui  
N'importe qui, ce fut toi  
Je t'ai dit n'importe quoi  
Il suffisait de te parler  
Pour t'appivoiser

Aux Champs-Élysées  
Aux Champs-Élysées  
Au soleil, sous la pluie  
À midi ou à minuit  
Il y a tout c'que vous voulez  
Aux Champs-Élysées

Tu m'as dit, "j'ai rendez-vous"  
"Dans un sous-sol, avec des fous"  
"Qui vivent la guitare à la main, du soir au matin"  
Alors, je t'ai accompagnée  
On a chanté, on a dansé  
Et l'on n'a même pas pensé à s'embrasser

Aux Champs-Élysées  
Aux Champs-Élysées  
Au soleil, sous la pluie  
À midi ou à minuit  
Il y a tout c'que vous voulez  
Aux Champs-Élysées

Hier soir, deux inconnus  
Et ce matin, sur l'avenue  
Deux amoureux tout étourdis par la longue nuit  
Et de l'Étoile à la Concorde  
Un orchestre à mille cordes  
Tous les oiseaux du point du jour chantent  
l'amour

Aux Champs-Élysées  
Aux Champs-Élysées  
Au soleil, sous la pluie  
À midi ou à minuit  
Il y a tout c'que vous voulez  
Aux Champs-Élysées

Aux Champs-Élysées  
Aux Champs-Élysées  
Au soleil, sous la pluie  
À midi ou à minuit  
Il y a tout c'que vous voulez  
Aux Champs-Élysées

Aux Champs-Élysées  
Aux Champs-Élysées

**Jacques Brel** *Ne me quitte pas* (1972)

Ne me quitte pas  
Il faut oublier  
Tout peut s'oublier  
Qui s'enfuit déjà  
Oublier le temps  
Des malentendus  
Et le temps perdu  
À savoir comment  
Oublier ces heures  
Qui tuaient parfois  
À coups de pourquoi  
Le cœur du bonheur  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas

Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Moi, je t'offrirai  
Des perles de pluie  
Venues de pays  
Où il ne pleut pas  
Je creuserai la terre  
Jusqu'après ma mort  
Pour couvrir ton corps  
D'or et de lumière  
Je ferai un domaine  
Où l'amour sera roi  
Où l'amour sera loi  
Où tu seras reine  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Je t'inventerai  
Des mots insensés  
Que tu comprendras  
Je te parlerai  
De ces amants-là  
Qui ont vu deux fois  
Leurs cœurs s'embraser  
Je te raconterai  
L'histoire de ce roi  
Mort de n'avoir pas  
Pu te rencontrer  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
On a vu souvent  
Rejaillir le feu  
De l'ancien volcan

Qu'on croyait trop vieux  
Il est, paraît-il  
Des terres brûlées  
Donnant plus de blé  
Qu'un meilleur avril  
Et quand vient le soir  
Pour qu'un ciel flamboie  
Le rouge et le noir  
Ne s'épousent-ils pas?  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
  
Ne me quitte pas  
Je ne vais plus pleurer  
Je ne vais plus parler  
Je me cacherais là  
À te regarder  
Danser et sourire  
Et à t'écouter  
Chanter et puis rire  
Laisse-moi devenir  
L'ombre de ton ombre  
L'ombre de ta main  
L'ombre de ton chien  
Mais  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas  
Ne me quitte pas

## Analyse d'image



L'image montre Chouaib et son ami qui lavent leur voiture. Cette voiture revient plusieurs fois dans le film, faisant écho à l'imaginaire du rap et à l'esthétique que l'on retrouve dans de nombreux clips. La voiture n'est pas seulement un moyen de transport : elle représente la réussite sociale et l'ascension, au même titre qu'une montre de luxe ou des bijoux. En montrant les personnages s'en occupant, l'image souligne à la fois leur fierté et leur désir de se construire une identité visible et admirée. La scène met en avant l'importance des signes extérieurs de réussite dans la culture rap et dans le regard des autres. À travers la voiture, le film illustre les rêves, les ambitions et les codes sociaux auxquels les personnages aspirent.



## Pour aller plus loin

[Booba, Youssoupha et Bad Bunny : comment le rap dialogue-t-il avec la chanson française ? | France Culture](#)

[Youssoupha, rap et chanson française : "Renaud, je lui ai pris des techniques de rimes" | France Inter](#)

[Serge Gainsbourg - Le poinçonneur des Lilas \(1959\) - YouTube](#)

[Aline - Souvenirs d'enfance](#)

### **Impressum**

Rédaction : David Vurlod

Copyright : Visions du Réel, Nyon 2026