

Jamais Trop Tôt 2025-2026

Guide d'écriture de chansons



Une collaboration entre

FIGG

Festival
international
de la chanson
de Granby

Réseau
National des
Galas de la
Chanson

JTT, c'est quoi ?

Le plus grand projet culturel pancanadien pour les jeunes de 14 à 17 ans, visant à promouvoir la musique francophone.

Voyez les différentes étapes du projet dans le document de présentation ou consultez le www.jamaistroptot.ca

Mission

Dans le cadre de Jamais Trop Tôt, les élèves du 2^e cycle du secondaire sont invité·e·s à participer à la première étape du projet : l'écriture de textes de chansons.

Matériel

Ce guide vise à préparer la venue de l'artiste-formateur·rice et à soutenir les enseignant·e·s dans l'enseignement de l'écriture de chansons avec leurs élèves.

Nous vous recommandons également les ouvrages *Écrire une chanson* de Robert Léger et *Le frisson des chansons* de Stéphane Venne.

1. Écriture des paroles

dans les classes du 2^e cycle du secondaire de
10 provinces et **1 territoire** du Canada.

Î.-P.-É. N.-É. N.-B. T.-N.-L. Ont. Qc Man. Alb. Sask. C.-B. Yn

2. Sélection des 20 meilleurs textes du pays



3. Mise en musique

par des artistes ayant participé au **FICG**. Voici quelques exemples :



Amay
Laoni



Caroline
Savoie



Céleste
Lévis



Étienne
Fletcher



King
Melrose



Mehdi
Cayenne



Philippe
Brach



Sara
Dufour



Tom
Chicoine



KJT

4. Sélection de 20 interprètes

âgé·e·s de **14 à 17 ans** à travers les **provinces canadiennes participantes**.

5. Crédit du spectacle Jamais Trop Tôt

Les **interprètes** sont invité·e·s au **FICG** pour un séjour de 6 jours pour participer de façon intensive à la création du spectacle qui présente les **20 chansons** de Jamais Trop Tôt (**JTT**).

6. Spectacle Jamais Trop Tôt

présenté dans le cadre de la **58^e édition** du **FICG**
en **août 2026** au Palace de Granby.

7. Album

8 titres se retrouveront sur un album !



Téléchargez gratuitement les albums de
JTT.jamaistroptot.bandcamp.com

Votre mission : L'écriture de paroles !

Mais d'abord, sachez que vous pouvez écrire **seul·e** ou en **petite équipe de 2, 3 ou 4 personnes maximum.**

Voici les 4 étapes du projet :

1.

Planifier l'écriture de la chanson ;

2.

Comprendre la structure d'un texte de chanson ;

3.

Rédiger le texte ;

4.

Soumettre le texte

1.

Planifier l'écriture de la chanson

Lexique

- **Auteur·rice**

La personne qui écrit les paroles.

- **Compositeur·rice**

La personne qui compose la musique.

Écrire une chanson comprend des particularités.

Plus un texte correspond au **format chanson**,
plus sa mise en musique sera **fluide** et **efficace**.

Tout d'abord, débutons par le noyau
d'une oeuvre musicale : son **sujet**.

1.

Planifier l'écriture de la chanson

Analyser le texte d'une chanson

Avant la venue de l'artiste-formateur·rice, nous vous invitons à écouter des chansons parues sur les albums de JTT ou des chansons québécoises pour en faire l'analyse.

- **Quel est le sujet de la chanson ?**
- **Comment le sujet est-il traité ?**
- **Quels sont les sujets qui vous touchent ?**
- **Que voulez-vous raconter ?**

1.

Planifier l'écriture de la chanson

Session d'écoute et d'analyse :

Le texte lyrique

Avec la dernière larme qui tombe
Je me retrouve dans le sol
À ne plus revoir mon ombre
Sur ma pierre, un tournesol

Dans le sol • JTT 2022



Le texte engagé

Il faut passer à l'action
Arrêter la surconsommation
Délaisser la procrastination
Et penser aux futures générations

Le monde est à l'an vert • JTT 2019



Le texte en lien avec la culture et la société

C'pas à moi de changer d'habillement
Mais à toi d'éduquer ton enfant
C'pas parce que tu vois mon nombril
Que je te veux dans mon lit

La comptine misogyne • JTT 2023



Le texte humoristique

C'est quoi la loi de Mendel
Je sais même plus comment je m'appelle
La génétique c'est magique
Mais moi ça me fatigue

La biologie • JTT 2022



1.

Planifier l'écriture de la chanson

Stimuler l'inspiration pour trouver un sujet

Parfois, un sujet s'impose naturellement. D'autres fois, il faut stimuler la machine à inspiration. Les **jeux d'écriture** permettent à l'auteur·rice de sortir de ses schémas habituels.

Avant la venue de l'artiste-formateur·rice, voici quelques idées d'exercices à réaliser :

- Imposer un thème au hasard ;
- Choisir 4 mots au hasard comme moteur de départ ;
- Écrire un texte en réponse à une chanson ;
- Écriture automatique (sans se censurer) ;
- S'inspirer d'une toile, photo ou image ;
- Écrire sur un sujet de l'actualité ;
- Écrire un texte pour une musique instrumentale ;
- Traduire une chanson de langue étrangère

1.

Planifier l'écriture de la chanson

Développer son sujet : l'émergence des idées

Une fois le sujet choisi, il faut laisser libre cours aux idées et à l'inspiration. **Choisissez un sujet qui vous parle !**

Astuces :

- À cette étape-ci, laissez venir toutes les proses et idées qui émergent.
- Gardez l'inspiration vive et abandonnez toute tentative d'organisation prématurée.
- Faites le champ lexical de votre sujet.
- Faites le jeu de la constellation.

Pistes de réflexion :

- Qui est le personnage ?
- Dans quel époque sommes-nous ?
- Quel est le contexte ?
- Quel ton pourriez-vous donner à votre texte ? (humoristique, engagé, etc.)
- Voulez-vous raconter une histoire ?

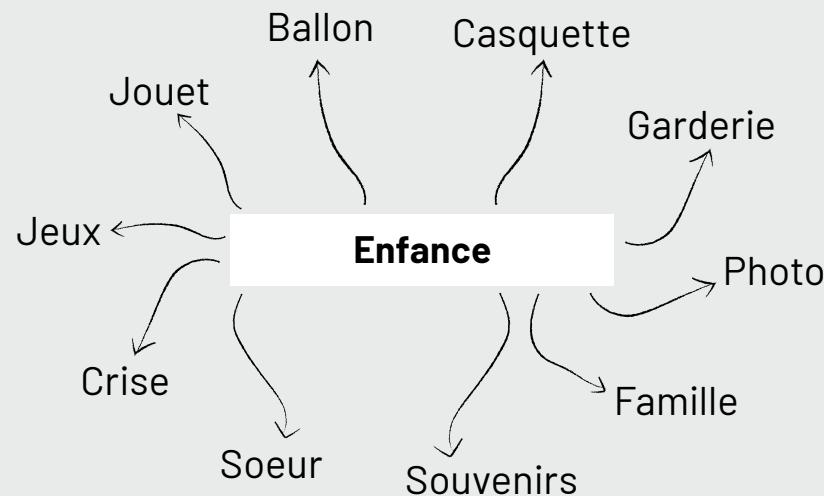
1.

Planifier l'écriture de la chanson

Jeu de la constellation

Le jeu de la constellation n'est pas un champ lexical. Ce sont des strophes, des phrases, des mots, etc. Il faut écrire un sujet au centre d'une feuille et laisser aller toute les images qui nous viennent en tête.

Champ lexical



Jeu de la constellation

Il était immense vu de mes quatre printemps. Les saisons ont fannées, il est pourtant si petit, ce lac.

Les voisins colorent mes souvenirs.



Où sont passés les jours de rire et d'innocence?

Ma maison me manque

2. Comprendre la structure d'un texte de chanson ;

Lexique

Le découpage d'une chanson comprend habituellement des couplets, des refrains et un pont. La longueur et la structure du texte, la musicalité, le ton et les choix lexicaux ont chacun leur importance.

- Couplet**

Développement du sujet.

- Refrain**

Idée principale de la chanson.

- Pont**

Tournant dans la forme musicale ou la structure narrative (partie qui précède au refrain).

C'est une nouvelle idée, une prise de conscience, etc.

2.

Comprendre la structure d'un texte de chanson ;

Session d'écoute et d'analyse : Pourquoi écrire un refrain ?

Complètement fou • JTT 2023

Et puis si • JTT 2022

La distance entre les étoiles • JTT 2019

- C'est plus accrocheur !
- L'aspect répétitif du refrain favorise l'écoute
- Il apporte une synthèse du texte

Session d'écoute et d'analyse : Les rimes

• À quoi servent-elles dans une chanson ?

- Ajoutent du rythme et des effets sonores au texte
- Aident à mémoriser le texte

2.

Comprendre la structure d'un texte de chanson ;

Les rimes

Les systèmes d'alternance

Rimes croisées (ABAB)

Je ne compte plus les heures (**A**)

Les heures en ta présence (**B**)

Qui réchaufferont mon coeur (**A**)

Tu s'ras ma délivrance (**B**)

T'aimer pour l'éternité • JTT 2014

Rimes embrassées (ABBA)

Regarde-moi, s'il te plait ! (**A**)

Regarde-moi correctement (**B**)

Pense à mes désirs et à ce qui me rend content (**B**)

Car par la fenêtre c'est pas tout parfait (**A**)

Par la fenêtre, c'est pas toujours vrai (**A**)

Par la fenêtre • JTT 2016

Rimes suivies (AABB)

Comme un boulet de démolition (**A**)

Dans une zone de construction (**A**)

Je brise les murs, un après l'autre (**B**)

Je n'attends pas que la bombe saute (**B**)

Donne-moi les outils • JTT 2015

Astuce: Vous pouvez rimer au son et non à la graphie, les assonances sont permises !

2.

Comprendre la structure d'un texte de chanson ;

Les pieds (syllabes)

Quelle est l'utilité des pieds dans une chanson ?

- Imposent une symétrie au niveau de la métrique du texte
- Facilitent le travail du compositeur

Exemple de couplets

Le soleil est bleu pour moi **(7)**
Je n'sens plus le bout de mes doigts **(7)**
Je ne retrouve plus ma joie **(7)**
Et j'ai même perdu ma voix **(7)**

Je ne brille plus comme avant **(7)**
Des journées trop déprimantes **(7)**
Et mon coeur il me supplie **(7)**
Sau-ve-moi ! Alors je crie **(7)**

Exemple de refrain

Au loin je te vois **(5)**
Au loin je t'attends **(5)**
Douce espérance de mouvement **(8)**
Au loin je te vois **(5)**
Au loin je t'attends **(5)**
Douce espérance de changement **(8)**

J'attends • JTT 2014

Par la fenêtre • JTT 2016

Les couplets (*paragraphes*) dans cet exemple-ci ont le même nombre de vers (*lignes*) chacun **(4)** et le même nombre de pieds (*syllabes*) par vers **(7)**.

Le refrain dans cet exemple-ci a le même nombre de pieds (*syllabes*) par vers (*lignes*) **(5-5-8 et 5-5-8)**.

3. Rédiger le texte ;

Visites de l'artiste-formateur·rice

Lors des rencontres, l'artiste-formateur·rice aidera le groupe et les élèves à comprendre le mécanisme d'écriture de chansons. Il ou elle offrira son expertise afin de clarifier les idées et la structure pour finalement amener l'élève à réviser, améliorer et corriger son texte.

Rappel:

- Les auteur·rice peuvent écrire seul·e ou en équipe.
- Les textes doivent avoir un maximum de 250 mots.

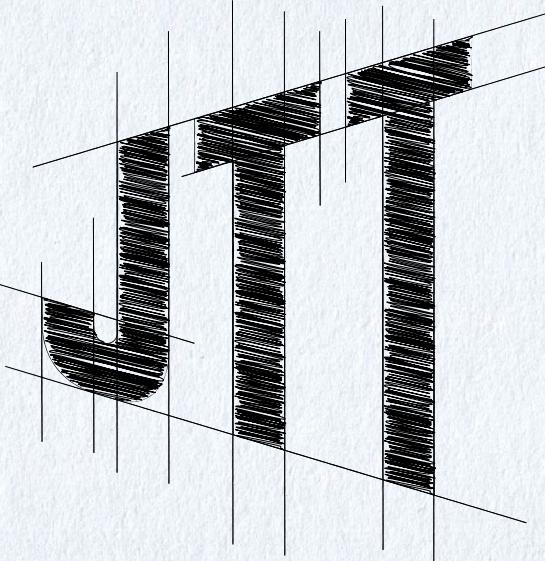
4.

Soumettre le texte

Dépôt au **www.jamaistroptot.ca**
avant le **27 mars 2026**

- Déposez vos textes et les autorisations signées par les auteur·rice·s sur le site web.
- Le FICG vous confirmera la réception des documents par courriel.

Dévoilement des textes
sélectionnés en **mai 2026 !**



OASIS
SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION



Fondation
du Centre
hospitalier
de Granby

Les mots : outils de bien-être

Vous avez déjà pensé au pouvoir des mots ? Dans une chanson, chaque mot compte : il peut faire rire, émouvoir ou nous faire réfléchir. Et si on utilisait ce même pouvoir... pour se sentir mieux ?

Avec les ateliers d'écriture du projet Jamais Trop Tôt, vous allez découvrir comment les mots peuvent vous aider à prendre soin de vous, soutenir vos ami·e·s et trouver de l'aide quand vous en avez besoin. Écrire, chanter ou simplement parler, c'est un moyen puissant de prendre soin de soi... et des autres.

Prendre soin de soi au quotidien

- **Parler de ses émotions**

Utiliser les ressources et mettre des mots sur ce que l'on ressent aide à relâcher la tension.

- **Se détendre**

Utiliser des techniques comme le yoga, la méditation, les exercices de respirations, les massages, etc.

- **S'accorder des moments d'évasion**

Prendre des pauses quotidiennes pour lire un livre, regarder un film, jouer à un jeu, écouter de la musique ou même partir en vacances.

- **Faire preuve d'autocompassion**

Se rappeler que personne n'est parfait et apprendre à se traiter avec bienveillance.

- **Cultiver des pensées positives**

Identifier et renforcer ce qui nous fait du bien.

- **Accepter ce que l'on ne peut pas contrôler**

Se concentrer sur ce qui dépend de nous et lâcher prise sur le reste.

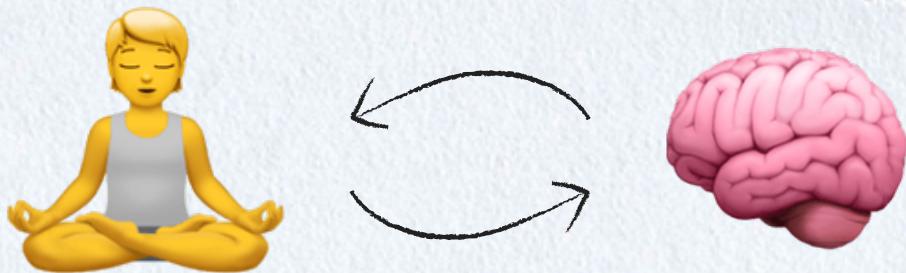
- **Utiliser un objet-symbolique**

Une balle anti-stress, une photo ou un objet qui nous aide à se calmer dans les moments difficiles.

- **Apprendre à se connaître**

Identifier ses fragilités, ce qui nous stresse, nos motivations et nos besoins du moment.

Importance des saines habitudes de vie



- **La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées, les rendant même dépendants l'un de l'autre.**

L'anxiété cause l'épuisement et des maux physiques et la dépression affaiblit le système immunitaire. À l'inverse, un mode de vie sédentaire et un manque de sommeil accentuent les risques de développer un trouble de santé mentale et/ou peut nuire au traitement.

Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, de l'activité physique régulière et des moments de détente aident à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à renforcer la résilience face aux défis quotidiens. En prenant soin de son corps, on prend aussi soin de son esprit.

Comment aider un·e ami·e ?

- **Écouter attentivement**

Laisse la personne parler de ses émotions, même si elle ne parle pas directement du problème.

- **Aider à se recentrer**

Encourage-la à rester dans le moment présent pour réduire le stress.

- **Valider et ne pas minimiser**

Montre que tu prends ses sentiments au sérieux, évite de dire « ce n'est pas grave ».

- **Respecter ses préoccupations sans juger**

Partage ce que tu vois ou ressens, sans chercher immédiatement à tout résoudre.

- **Orienter vers des ressources**

Accompagne vers l'obtention d'un soutien professionnel ou un organisme adapté.

- **Accompagner en cas de pensées suicidaire**

Propose de l'emmener aux urgences ou de contacter ensemble le centre de prévention du suicide (*composer le 9-1-1 si danger immédiat*).

Ressources Haute-Yamaska

- **Ligne d'écoute tel-jeune :**
téléphone : 1800-263-2266
texto : 514 600-1002
- **Centre local de services communautaires (CLSC)** : 450 375-1442
- **Info-social** : 8-1-1
- **Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska** : 450 375-4252
- **L'Autre Versant** : 450 777-7611
- **OASIS santé mentale** : 450 777-7131

Ressources Brome-Missisquoi

- **Le Phare**
Farnham : 450 293-0690
Cowansville : 450 266-3464
- **Centre local de services communautaires (CLSC)** : 450 266-4342
- **Info-social** : 8-1-1 #2
- **Ligne d'écoute et de service de prévention du suicide** : 833 456-4566
- **OASIS santé mentale** : 450 777-7131

Merci d'avoir participé !

Suivez les prochaines étapes de
Jamais Trop Tôt sur **Instagram**.



Assistez au **spectacle** en **août 2026** ou
regardez la **diffusion** en simultané.

Bibliographie

CAREAU, M., CHARTRAND, Z.-G., NOLIN, H., PARET, M.-C. (2011). Progression des apprentissages au secondaire, Québec, ÉDUCATION, LOISIRS ET SPORT, p. 37 à 42.

LÉGER, R. (2011). Petit guide pédagogique pour l'écriture d'un texte de chanson, Granby, ÉCOLE NATIONALE DE LA CHANSON DE GRANBY.