



7 albums

80 chansons

par Franck Chopinet

Prologue – Quand la vie devient chanson

On dit souvent que la vie est une histoire à raconter.

Pour moi, elle est devenue une chanson à écrire, à chanter, à partager. Pendant des années, j'ai cherché le fil rouge de mon existence : ce qui relie les épreuves, les joies, les peurs et les renaissances. J'ai longtemps cru que mon parcours n'intéresserait personne, que mes failles étaient trop grandes, mes doutes trop sombres pour être partagés. Mais un jour, j'ai compris que ce sont justement ces failles qui laissent passer la lumière, et que chaque vie, même cabossée, mérite d'être entendue.

Ce livre est né d'une urgence : celle de mettre des mots sur mes maux, de transformer la douleur en partage, et de donner une voix à ce que l'on tait trop souvent. J'ai grandi avec la technologie, les ordinateurs, les claviers, les écrans. J'ai appris à coder, à former, à transmettre. Mais derrière le formateur, il y avait l'homme : celui qui a connu les crises, l'hospitalisation, les diagnostics, les regards qui jugent et les mains qui relèvent.

Toutes les paroles de mes chansons sont issues de mon histoire, racontées à 100 % depuis mon chemin de vie.

Avant chaque chanson, j'explique pourquoi elle existe, ce qui m'a poussé à écrire, et comment chaque texte s'ancre dans une émotion vécue et sincère. J'ai appris à me reconstruire, pas à pas, chanson après chanson. Au fil du temps, la musique est devenue mon refuge, puis mon langage.

J'ai commencé à écrire, d'abord pour moi, puis pour ceux qui, comme moi, cherchent une voix, une vibration, un écho.

Grâce à l'intelligence artificielle, j'ai découvert qu'il était possible de transformer mes paroles en véritables chansons, de leur donner une voix, une mélodie, un souffle.

J'ai pris mes mots, mes histoires, mes souvenirs, et je les ai confiés à la technologie. Ce livre est le fruit de cette rencontre entre l'humain et la machine, entre le vécu et l'imaginaire, entre la douleur et la création.

Ce livre rassemble les paroles de mes chansons, écrites au fil de mes combats, de mes doutes et de mes espoirs. Elles parlent de solitude et de renaissance, d'angoisse et d'espoir, de la force qu'il faut pour se relever quand tout semble perdu. Elles racontent mes chats, mes proches, mes erreurs, mes victoires minuscules et mes grandes défaites.

Elles disent la vérité de celui qui tombe et se relève, qui doute et qui avance, qui pleure et qui rit. Je n'ai rien inventé : tout est vrai, tout est vécu – partagé sans filtre.

Mon seul souhait, à travers ces chansons et ces pages, est de donner envie de croire en soi, de se relever, de s'aimer, même quand la vie tangué.

Je les offre à tous ceux qui vivent avec une maladie psychique, qui se sentent seuls, incompris, ou impuissants face à la détresse d'un proche. J'espère que mes mots seront un soutien, une main tendue, un miroir dans lequel chacun pourra reconnaître une part de soi. J'adresse aussi ces pages

à ces compagnons de l'ombre, les aidants, pour leur dire que leur présence est précieuse.

Ce livre est plus qu'un recueil de chansons : c'est un compagnon de route, une boîte à outils pour les jours sombres, un hymne à la résilience et à la tendresse. À tous ceux qui cherchent le sens de leur vie, qui doutent, qui tombent, qui se relèvent : puissiez-vous trouver dans ce livre un rappel que chaque chemin est unique, que la résilience existe, et que le présent, même cabossé, peut devenir un lieu de paix.

Vous pouvez lire, écouter, relire, revenir, sauter une page ou vous arrêter sur un refrain qui vous parle. Laissez-vous porter par les mots, par les notes, par l'histoire d'un homme ordinaire qui a choisi de transformer ses blessures en mélodies.

Si mes paroles peuvent apaiser une douleur, offrir un peu d'espoir, ou simplement accompagner un instant, alors ce livre aura trouvé son sens. J'ai appris une chose : la musique guérit, la parole libère, et chaque voix compte, même la plus fragile.

J'ai écrit ces chansons en trois semaines, pour briser l'isolement, pour prouver à mes proches et à moi-même que la crise ne définit pas qui je suis – juste un moment du parcours. Aujourd'hui, écrire me permet de vider mon esprit, d'habiter pleinement l'instant présent, et d'ouvrir la porte à une autre façon de vivre.

Bienvenue dans mon histoire,
Bienvenue, peut-être, dans la vôtre.

Que ces chansons vous accompagnent,
vous réconfortent, vous inspirent, et
vous rappellent que, même au creux
de la vague, la vie mérite d'être
chantée.

Franc

Prenez un moment pour vous détendre
Scannez le QR code ou rendez-vous sur
<http://franckchopinet.fr> pour découvrir la playlist
de l'album.

Vous pourrez écouter chaque chanson tout en
lisant les paroles.

Vous avez le choix :

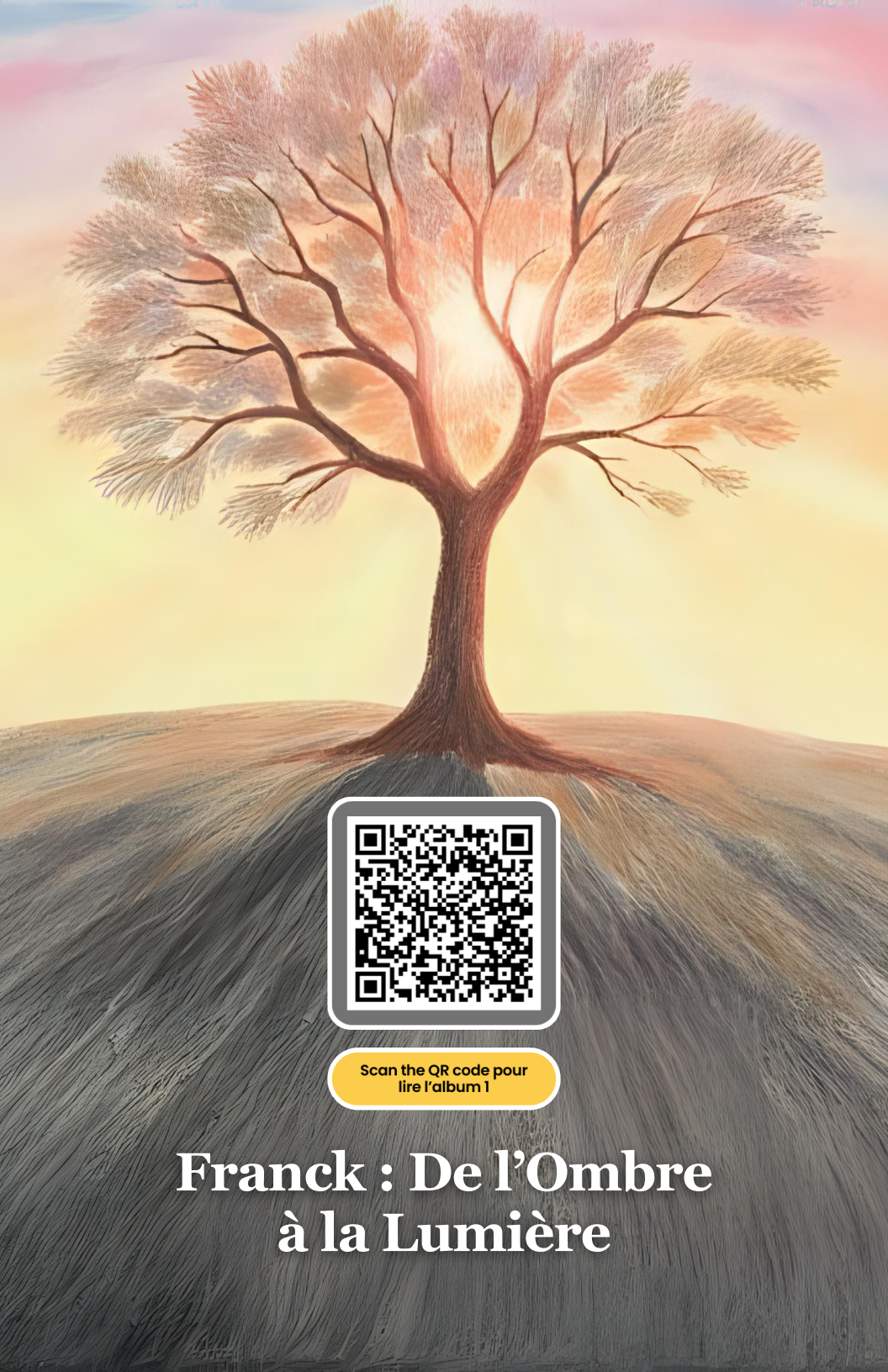
- Cliquez sur « Tout lire » pour écouter
l'album en entier,
- ou sélectionnez la chanson qui vous
attire le plus.

Installez-vous confortablement dans un endroit
calme. Si possible, utilisez des écouteurs pour
profiter pleinement de la musique.

La combinaison de la lecture et de la musique est
idéale pour se détendre, se recentrer.

Considérez ce moment comme une méditation :
accordez-vous ce temps, ici et maintenant, pour
vivre pleinement l'instant présent.

Ressentez, relâchez, respirez... et laissez-vous
porter.



Scan the QR code pour
lire l'album !

Franck : De l'Ombre à la Lumière

“Franck de l’ombre à la lumière” est la première chanson que j’ai écrite pour ce projet, et c’est aussi celle qui marque le commencement d’un cheminement intérieur. Cette chanson est née à un moment où tout semblait sombre : plongé dans l’obscurité du matin, enfermé avec mes doutes et mes douleurs, j’ai commencé à écrire pour essayer de comprendre le sens de ma vie. Les paroles traduisent cette lutte quotidienne avec les peurs, les souvenirs et la solitude qui habite chaque recoin de l’esprit quand on touche le fond.

Au départ, chaque vers raconte une errance : les murs deviennent des confidents silencieux, les pensées tournent en rond comme un manège infernal et la solitude se fait omniprésente. C’est une plongée dans le désarroi, une tentative honnête de mettre en mots la souffrance tout en cherchant une issue, une signification à donner à ce chaos intérieur.

Mais au fil du texte, une ouverture se dessine : une lueur au loin, un murmure d’espoir, la possibilité de trouver autre chose, de sortir de l’immobilisme. Cette chanson représente l’instant où, malgré les ténèbres, j’ai perçu une étincelle à saisir. Elle dit la naissance d’un mouvement, le refus de céder à la résignation et la volonté de chercher, d’explorer, même si le chemin reste incertain.

Avec “Franck de l’ombre à la lumière”, j’ai voulu raconter ce premier pas, celui qui fait basculer la vie de la survie vers la possibilité d’une renaissance. C’est le début de l’histoire : le moment où j’ai commencé à comprendre que la lumière se trouve en avançant, en acceptant ses ombres, et que chaque douleur peut se transformer en art. C’est ce geste d’espoir, cette rébellion face à la fatalité, qui a donné naissance à tout le reste du projet, et à ma recherche du sens.

01 - Franck de l'Ombre à la lumière



" De l'ombre à la lumière "

Plongé dans l'obscurité du matin
Les murs chuchotent des vérités sans fin
Un cri muet enfermé dans ma gorge
Chaque souffle me brûle purgé après purge

Les pensées tournent comme un vieux manège
Un spectre danse entre les pièges
La solitude hurle dans mes veines
Un désert aride où rien n'atteint mes peines

Mais au loin une lueur vacille
Un murmure fragile une douceur qui brille
Le sol tremble sous mes pieds fatigués
Peut-être qu'il y a encore un chemin caché

Alors je saisis l'infime étincelle
Je brise les chaînes qui me clouent aux orgueils
Les ombres hurlent mais je ne veux plus céder
Le cœur bat fort prêt à tout embraser

Un pas un autre je monte à la colline
Le ciel s'éclaire les étoiles devinent
Les hurlements en moi deviennent chanson
Une force nouvelle une étrange rébellion

Et au loin la lueur grandit
Un feu puissant dans mon esprit
Plus jamais seul plus jamais trop tard
De l'ombre à la lumière Franck trouve l'art

« **Franck, l'Égaré** » est une chanson qui dévoile les premiers instants où le besoin de comprendre le sens de la vie se fait sentir, là où la quête débute véritablement.

Elle met en scène un personnage solitaire, errant dans la brume du matin, le cœur lourd de doutes et d'incertitudes. Franck avance sans repères, espérant apercevoir un signe ou une raison à son existence, mais se heurte à la monotonie et à l'absence de réponses.

Au fil des couplets, la chanson plonge dans la recherche du sens à travers la lecture, la prière et la méditation sur les paroles des sages. Mais plus Franck s'accroche à ces promesses, plus il découvre un vide intérieur, une douleur qui s'approfondit et l'emporte vers les frontières de la folie : ce point de bascule où la recherche de sens provoque autant de confusion que de révélation.

La chanson se transforme alors, passant du mélancolique à l'absurde et au joyeux. Franck accepte sa différence, danse sous la pluie, parle aux oiseaux, et se laisse emporter par une folie douce qui devient source de lumière. Ce dernier mouvement marque la naissance d'une nouvelle manière d'exister : en embrassant sa singularité, en vivant pleinement l'instant, Franck découvre que la liberté et la joie peuvent surgir du chaos intérieur.

« Franck, l'Égaré » raconte donc ce moment clé où débute la recherche de la signification : la traversée de la confusion, l'accueil des doutes, puis le passage à la lumière par l'acceptation de soi et la transformation de la douleur en liberté. C'est le commencement d'un grand voyage intérieur, la première étape vers une compréhension plus profonde du sens de la vie.

02 - Franck l'égaré



Franck marche seul dans la brume du matin
Son cœur lourd cherche un sens, un lendemain
Les rues résonnent de ses pas incertains
Il regarde le ciel, espère un signe, en vain.

Où vas-tu, Franck, dans ce monde sans couleur ?

La vie te glisse entre les doigts, sans chaleur
Tu t'enfonces dans les livres, les prières, les lueurs

Mais la lumière s'éteint, ne reste que la peur

Il s'accroche aux mots des sages, aux promesses d'ailleurs
Espère trouver la paix dans la ferveur
Mais plus il creuse, plus il tombe à l'intérieur
Son esprit vacille, se perd dans la douleur

La frontière est mince entre l'extase et la nuit
Franck s'y perd, n'entend plus que le bruit
De ses pensées qui tournent, qui crient
Il devient l'étranger, le fou, l'incompris
Changement de ton : la folie joyeuse

Refrain (Joyeux, décalé)

**Ha ha ! Franck danse sous la pluie
Il parle aux oiseaux, sourit à la vie
Les passants s'étonnent, mais lui il rit
Dans sa folie, il a tout compris !**

Il chante aux étoiles, invente des refrains
Ses rêves dévalent les escaliers du matin
Plus de questions, plus de chagrin
Franck est libre, il ne craint plus rien !

Refrain final (Joyeux, euphorique)

**Ha ha ! Franck s'envole, léger comme l'air
La raison s'efface, il n'a plus de repères
Dans sa folie douce, il trouve la lumière
Franck, l'éveillé, dansera sur la Terre !**

« **Entre les ténèbres et la lumière, mon ami** » est sans doute une des chansons les plus personnelles et bouleversantes du recueil. Elle rend hommage à un ami de chambre rencontré lors de mon hospitalisation en psychiatrie, quelqu'un de profondément marqué, comme moi, par la bipolarité et les épreuves de la maladie. Nous avons partagé ce mois suspendu dans le temps, unis, non seulement par des diagnostics communs, mais aussi par l'incompréhension du monde extérieur et l'espoir fragile d'un renouveau.

Cette chanson raconte les liens tissés dans la discrétion et la douleur : deux âmes égarées portaient le même secret et la même quête de lumière. Face à la solitude et à la difficulté de se confier, quelques regards, quelques sourires pouvaient suffire à briser la nuit et ouvrir un espace de chaleur humaine. Le refrain explore la tension permanente entre le désespoir des ténèbres et la recherche têtue d'une lueur, de quelque chose qui pourrait ressembler à la paix ou à la consolation.

Malheureusement, trois mois après notre sortie, la maladie a eu raison de lui. Ce drame a laissé en moi un vide immense et beaucoup d'interrogations sans réponse. À travers cette chanson, j'ai voulu lui adresser un adieu digne et sincère, en ravivant nos souvenirs partagés mais aussi cette douleur silencieuse que beaucoup portent sans jamais la confier.

C'est un texte pour affirmer que, même dans la plus sombre des traversées, aucun chemin n'est vain si l'on peut exprimer, ne serait-ce qu'en chanson, le souvenir et la tendresse pour ceux qu'on a aimés et perdus. Un hommage, mais aussi un cri pour tous ceux qui cherchent, entre les ténèbres et la lumière, un chemin d'espérance !

03 - Entre les Ténèbres et la Lumière : mon Ami



Dans le silence d'une chambre, deux âmes égarées,
Portaient le même fardeau, la même vérité.
Entre les murs pâles, nos regards se croisaient,
Des éclats de lumière, des ombres partagées.
Un mois suspendu, dans le labyrinthe du cœur,
Où chaque sourire cachait parfois la douleur.
On marchait sur le fil, entre l'aube et la nuit,
Compagnons de fortune, compagnons d'ennui.

Refrain

**Entre les ténèbres et la lumière,
On cherche un chemin, on espère.
Un masque de Venise, noir et blanc,
Comme nos vies, comme nos tourments.
À toi, l'ami discret, parti trop tôt,
Ton souvenir danse dans mes mots.
Entre les ténèbres et la lumière,
Je t'écris cet hommage sincère.**

Tu étais l'écoute, la présence sans bruit,
Un miroir fragile dans mes longues nuits.
Ton calvaire secret, tu l'as gardé pour toi,
Derrière un sourire, derrière la foi.
La nouvelle est tombée comme une pluie d'hiver,
Un choc, une absence, un vide amer.
Les questions sans réponse, les regrets muets,
S'accrochent à mon âme, ne me quittent jamais.

Refrain

**Entre les ténèbres et la lumière,
On cherche un chemin, on espère.
Un masque de Venise, noir et blanc,**

**Comme nos vies, comme nos tourments.
À toi, l'ami discret, parti trop tôt,
Ton souvenir danse dans mes mots.
Entre les ténèbres et la lumière,
Je t'écris cet hommage sincère.**

Pont

Les cafés jamais bu, les balades envolées,
Restent suspendus, promesses oubliées.
Ton nom dans mes contacts, vestige du passé,
Des fragments d'amitié à jamais figés.
Respecter ton choix, même s'il me fait mal,
C'est apprendre à vivre avec l'ombre et l'opale.
La bipolarité, ce yin et ce yang,
Nous a liés, nous a perdus, nous a rendus vivants.

Refrain final

**Entre les ténèbres et la lumière,
On avance sans juger, on espère.
Un masque de Venise, noir et blanc,
Témoin de nos âmes, de nos élans.
À toi, l'ami discret, dans l'invisible,
Je dépose ces mots, indélébiles.
Entre les ténèbres et la lumière,
Je t'offre ce dernier repère.**

Outro

Ainsi va la vie, implacable et sincère,
Chacun porte son fardeau, son mystère.
Dans le livre clos de mon histoire,
Tu restes une page, une mémoire.
Entre les ténèbres et la lumière,
Ton souvenir éclaire mes vers.

« **Lueur dans l'Incertitude** » est une chanson écrite pour toutes celles et tous ceux qui se sentent perdus, désorientés, ou submergés par les tempêtes de l'esprit. Son inspiration vient de ces moments de doute profond où, malgré l'incertitude, une part de soi cherche à offrir du réconfort, même à travers des mots fragiles. Cette chanson est née de la volonté de tendre la main à celles et ceux qui partagent ce sentiment d'errance, pour leur rappeler qu'ils ne sont jamais vraiment seuls.

Par ses paroles, la chanson se veut un miroir pour les âmes tourmentées : chaque ligne exprime la peur, la solitude, mais aussi le courage de continuer, malgré tout. Au cœur de la nuit, elle veut être ce phare discret, cette lueur d'espoir qui invite à avancer pas à pas, jusqu'à entrevoir la lumière. Elle affirme qu'il est normal de ne pas toujours avoir de réponses ou de repères, mais que la solidarité et l'entraide permettent d'apprivoiser ces incertitudes.

Au-delà d'un simple message de consolation, « Lueur dans l'Incertitude » est aussi une invitation à aimer, à tendre la main et à saisir la beauté du présent, même quand le lendemain reste flou.

Elle propose de transformer les épreuves en musiques intérieures, d'écouter sa propre symphonie et de croire que chaque pas, aussi minuscule soit-il, rapproche de la lumière. Ce texte est une offrande, un point d'appui pour continuer à avancer ensemble vers la vie, la tendresse, et l'espoir.

04 - Lueur dans l'Incertitude



*" Lueur dans l'Incertitude : Chanson d'espoir pour
les âmes tourmentées "*

L'incertitude plane, légère dans l'air,
Mes mots hésitent, cherchent à plaire.
Peut-être qu'un jour, au détour d'un chemin,
Ils toucheront un cœur, apaiseront un chagrin.
Pour ceux qui, comme moi, voguent sans repère,
Dans les tempêtes de l'esprit, les émotions de travers,
Ces lignes sont un miroir, un reflet de l'âme,
Un écho fragile, une toute petite flamme.

Refrain

**Si tu te sens perdu(e) dans la nuit,
Sache qu'ici, une main te suit.
Dans le tumulte, dans le doute,
Ces mots sont pour toi, coûte que coûte.
Un phare dans l'obscurité,
Un souffle pour avancer.
Tu n'es pas seul(e), jamais,
Même quand tout semble s'effacer.**

À ceux qui cherchent un sens, une raison,
Emportés par la vague, prisonniers de la passion,
Je dépose humblement ce témoignage,
Espérant qu'il devienne un doux rivage.
Que ces mots soient lumière, ou simple réconfort,
Un abri discret quand la vie semble trop forte.
L'inconnu du futur, c'est le pouvoir du récit,
De devenir voix, chemin, ou simple cri.

Refrain

**Si tu te sens perdu(e) dans la nuit,
Sache qu'ici, une main te suit.
Dans le tumulte, dans le doute,
Ces mots sont pour toi, coûte que coûte.**

**Un phare dans l'obscurité,
Un souffle pour avancer.
Tu n'es pas seul(e), jamais,
Même quand tout semble s'effacer.**

Au-delà des pensées qui tourbillonnent sans fin,
Il existe un chemin, même s'il paraît lointain.
Avec courage, avec l'aide d'autrui,
On apprend à marcher, à aimer la pluie.
La vie, dans sa complexité,
Est une aventure à partager.
Et la cerise sur le gâteau, parfois,
C'est d'y trouver une saveur qu'on n'attendait pas.

Refrain final

**Si tu te sens perdu(e) dans la nuit,
Sache qu'ici, une main te suit.
Dans le tumulte, dans le doute,
Ces mots sont pour toi, coûte que coûte.
Un phare dans l'obscurité,
Un souffle pour avancer.
Tu n'es pas seul(e), jamais,
Même quand tout semble s'effacer.**

Cette histoire, née d'une curiosité,
Résonne comme une invitation à aimer,
À comprendre, à tendre la main,
À voir la beauté, même dans le lendemain.
Dans la musicalité des mots,
Trouve ta propre symphonie,
Et avance, pas à pas,
Vers la lumière, vers la vie.

« **Franck, la Quête de l'Instant Présent** » est une chanson née d'une réflexion intime sur le sens de l'existence, commencée dès l'enfance mais vécue de façon aiguë à l'âge adulte. À la base, ce texte témoigne de cette période où j'ai ressenti l'urgence de comprendre pourquoi nous sommes là, ce qui donne du sens à nos vies — une interrogation qui m'a hanté durant des années, jusqu'à devenir un fil conducteur de mon histoire. Au début de ma quête, j'ai eu l'intuition que la réponse se trouvait simplement dans la capacité à vivre le moment présent : profiter de l'instant, accueillir ce qui vient sans être prisonnier du passé ou de la peur du futur. Mais très vite, j'ai été emporté par une recherche frénétique de connaissance et de spiritualité, pensant qu'à force d'apprendre ou de méditer, je finirais par contrôler l'incertitude. Cela m'a mené dans une forme de confusion, où le trop-plein de savoir finissait par m'éloigner de la simplicité de l'instant vécu.

La chanson raconte ce va-et-vient entre les extrêmes : la tentation de s'égarer dans les méandres de l'esprit, puis le retour, parfois douloureux mais salutaire, à la réalité concrète. Elle évoque les hauts et les bas du parcours bipolaire : la lucidité, les doutes, le besoin de lâcher prise pour retrouver la paix. À force de lutte, j'ai compris qu'il fallait abandonner le passé, arrêter de vouloir deviner l'avenir, et accepter que le vrai sens, s'il existe, se dévoile surtout en habitant pleinement l'instant présent.

Avec cette chanson, je livre un témoignage brut et sincère, celui d'un autodidacte et chercheur de sens, qui avance pas à pas, à travers la technique, la maladie, la méditation, mais surtout à travers l'expérience de la vie ici et maintenant. Elle incarne l'idée que la véritable « cerise sur le gâteau », c'est le présent : ce souffle fragile et précieux où tout est encore possible.

05 - Franck, la Quête du



Sens et de l'Instant Présent

Depuis l'enfance, une question me hante,
Le sens de la vie, l'ombre de l'infini,
Dans la nuit, les pensées dansent,
Cherchant la lumière, le pourquoi de l'esprit.
À cinquante ans, la crise éclate,

Émotions en tempête, lucidité qui se débat,
Entre le bien et le mal, la réalité vacille,
Mais la quête continue, fragile et subtile.

**Franck, marcheur sur le fil du présent,
Chercheur de sens, rêveur d'instant,
Dans les hauts, dans les bas,
Il avance pas à pas,
Pour comprendre, pour vivre,
La cerise sur le gâteau, c'est l'instant qui délivre.**

Autodidacte, créateur, formateur,
Livres, images, santé, sport, astronomie,
Chaque victoire technique, une saveur,
Mais le mystère de soi, le vrai défi de la vie.
Paranoïa, bipolarité, diagnostic posé,
Des phases sombres, des envolées,
Journal intime d'un combat sincère,
Descente aux enfers, ascension vers la lumière.

Il faut parfois toucher le fond,
Pour sentir la force du pardon,
Abandonner le passé, lâcher le futur,
Trouver la paix, ici, maintenant, c'est sûr.

**Franck, marcheur sur le fil du présent,
Chercheur de sens, rêveur d'instant,
Dans les hauts, dans les bas,
Il avance pas à pas,
Pour comprendre, pour vivre,
La cerise sur le gâteau, c'est l'instant qui délivre.**

Témoignage brut, introspection profonde,
La bipolarité, la vie qui gronde,
Mais dans l'instant, tout est possible,
Le sens se révèle, fragile et indicible.

« **Entre Abîmes et Sommets** » est la chanson qui me ressemble le plus et qui occupe une place toute particulière dans mon parcours. C'est celle vers laquelle je reviens toujours, car elle incarne le cœur de ma quête : trouver l'équilibre dans une existence marquée par la bipolarité, ne jamais être trop haut, ni sombrer trop bas, mais apprendre à marcher sur ce fil ténu entre les extrêmes.

Ce texte dépeint une vie semblable à un roman aux chapitres agités, où dépressions et élans d'euphorie se succèdent, bouleversant la perception même de la réalité. J'y décris le poids de l'indifférence, le vide, les tempêtes intérieures : chaque moment devient alors une épreuve d'équilibre. À travers ces contrastes puissants, j'ai voulu rendre compte de l'épuisement mais aussi de la beauté profonde qui naît de la lutte quotidienne pour rester debout.

Cette chanson est aussi un hommage à l'autodidacte en moi, celui qui cherche inlassablement à comprendre la bipolarité, à apprivoiser ses mécanismes, à tirer profit de chaque éclaircie mais à s'accrocher aussi durant les éclipses. L'acceptation de ma condition, l'abandon de la quête impossible d'explications définitives, a marqué un vrai tournant : l'instant présent est devenu pour moi la véritable « pépites d'or » du quotidien.

« Entre Abîmes et Sommets » reste un témoignage ouvert : une plongée dans l'intime, une main tendue vers celles et ceux qui, eux aussi, avancent sur le fil. C'est une invitation à célébrer chaque moment, à reconnaître que la lumière existe même au cœur de la tempête. Si cette chanson est celle que je préfère, c'est parce qu'elle reflète fidèlement mon aspiration à la stabilité : marcher droit entre l'ombre et la lumière, et transformer l'équilibre en source d'espoir et de sérénité.

06 - La Quête de



l'Équilibre

*" Entre Abîmes et Sommets, Ma vie s'est déployée
comme un roman aux chapitres parfois
tumultueux, oscillant"*

Entre les ombres de la dépression et les sommets éclatants d'une euphorie démesurée.

Au coeur de cette tumultueuse symphonie émotionnelle, j'ai ressenti le poids de l'indifférence, l'absence d'émotions et le tourbillon d'émotions débordantes.

Les épisodes dépressifs, où chaque jour était comme une éternité figée, ont alterné avec des phases où la réalité semblait glisser entre mes doigts, emportée par des vagues d'euphorie incontrôlables.

Ces extrêmes ont sculpté ma perception de la vie, faisant de chaque moment une épreuve d'équilibre sur le fil ténu de la normalité.

L'autodidacte obstiné en moi a entrepris une plongée intrépide dans les mécanismes de la bipolarité, cherchant à comprendre subtiles qui régissent mon être.

Les les thérapies, de clarté, et mentales ont parcouru



cherchant à les nuances régissent mon

traitements, les moments les éclipses tracé le chaotique de

ma guérison.

L'acceptation de ma condition a été la première
étape vers la renaissance psychologique.

J'ai choisi de ne plus être prisonnier de la quête infinie de
réponses, mais plutôt d'apprécier chaque instant comme une
pépite d'or dans le torrent impétueux de la vie.

Cette décision n'a pas été un abandon de la compréhension,
mais plutôt une redéfinition de ce qui peut être
compris.

Ainsiiiiiii, cette autobiographie devient un voyage à la
fois introspectif et universel, un récit qui transcende
les barrières de la bipolarité pour toucher le coeur de
toute quête humaine de sens et d'équilibre.

À travers
mes expériences, j'aspire à partager une leçon
précieuse : la vie, avec ses hauts et ses bas, réside dans
l'acceptation et la célébration de chaque moment, dans
l'instant présent où la cerise devient un symbole
d'espoir et de résilience.

Chaque page de ce témoignage sincère est une
invitation à la compréhension mutuelle, une
affirmation que même au coeur des ténèbres
émotionnelles,

**une lumière intérieure peut éclairer le
chemin vers la sérénité.**

**Que ce récit puisse être un
phare pour ceux qui cherchent le sens dans l'ombre,
un rappel que la vie, malgré ses défis, offre des
moments de grâce et de beauté.**

« **La Magie Éphémère des Arcs-en-Ciel** » est une chanson née d'un instant suspendu, celui où, alors que j'écrivais des paroles, un arc-en-ciel est apparu à la fenêtre.

Il y a quelques années, plongé dans la quête spirituelle, je voyais dans ce phénomène un signe, un message destiné à guider ou rassurer.

Chaque arc-en-ciel était alors porteur de promesses et de sens cachés, un repère presque magique dans un monde incertain.

Mais, avec le temps et le recul sur mon cheminement intérieur, la signification s'est transformée : aujourd'hui, je regarde l'arc-en-ciel simplement pour ce qu'il est – un miracle éphémère de lumière et de pluie, une beauté naturelle sans message secret.

La chanson raconte ce glissement : d'un rapport mystique et chargé de symboles, vers une vision paisible, débarrassée des illusions, tournée vers la simplicité et l'instant présent.

À travers les couplets, « La Magie Éphémère des Arcs-en-Ciel » dévoile cette évolution du regard.

L'émerveillement demeure, mais la paix naît désormais du fait d'accueillir ce qui vient, sans chercher à interpréter chaque signe, sans attendre qu'un miracle vienne réparer le passé.

Ce texte invite à savourer le spectacle ordinaire de la vie, à y trouver une clarté nouvelle et une sérénité qui subsiste, même après que l'arc-en-ciel s'est effacé du ciel.

07 - Entre pluie et lumière



" La Magie Éphémère des Arcs-en-Ciel "

Couplet 1

À travers la fenêtre, un arc-en-ciel s'étire,
Hier présage, aujourd'hui simple sourire,
Il y a six ans, je guettais ses couleurs,
Comme des signes venus apaiser mes peurs.

Mais le temps a passé, la pluie a lessivé
Le trop-plein de mystère, la soif de vérité,
Maintenant je contemple sans chercher de message,
Juste la beauté fragile d'un instant de passage.

Refrain

**Entre la pluie et la lumière,
L'arc-en-ciel dessine l'éphémère,
Un pont de couleurs sur nos vies,
Magie discrète, poésie.**

**Je laisse filer le mystique d'hier,
Pour savourer la clarté de l'air,
Et dans ce spectacle ordinaire,
Je trouve la paix, légère.**

Couplet 2

Autrefois, chaque arc-en-ciel guidait mes pas,
Chargé de sens, de promesses, de combats,
Aujourd'hui, je vois la science derrière la magie,
La lumière qui danse, la pluie qui s'enfuit.

Mon regard a changé, le monde s'est apaisé,
Moins de quête, plus de simplicité,
L'arc-en-ciel n'est plus oracle ni secret,
Mais un miracle du moment, sans regret.

Refrain

**Entre la pluie et la lumière,
L'arc-en-ciel dessine l'éphémère,
Un pont de couleurs sur nos vies,
Magie discrète, poésie.**

**Je laisse filer le mystique d'hier,
Pour savourer la clarté de l'air,
Et dans ce spectacle ordinaire,
Je trouve la paix, légère.**

Pont

La vie est comme un arc-en-ciel, il faut de la pluie et du soleil
Pour en voir toutes les couleurs, pour traverser le sommeil
Des illusions passées, des croyances envolées,
Il ne reste que la lumière, posée sur la vérité.

Refrain

**Entre la pluie et la lumière,
L'arc-en-ciel dessine l'éphémère,
Un pont de couleurs sur nos vies,
Magie discrète, poésie.**

**Je laisse filer le mystique d'hier,
Pour savourer la clarté de l'air,
Et dans ce spectacle ordinaire,
Je trouve la paix, légère.**

Outro

*Aujourd'hui, je prends le temps de voir,
Sans vouloir saisir, sans vouloir croire,
L'arc-en-ciel s'efface, la pluie revient,
Mais la paix, elle, demeure dans mes mains.*

« À la recherche de soi-même – Mon chemin »

retrace le parcours d'un adolescent qui, dès son plus jeune âge, se sentait à part au sein de la foule.

Depuis la tendre enfance, l'amitié y était rare mais précieuse : peu de copains, mais des véritables compagnons de route, ceux qui prennent une place unique dans le cœur et le destin.

Cette chanson raconte ce sentiment d'être différent, cette envie profonde de ne jamais se fondre dans un moule, mais au contraire de se forger sa propre identité, coûte que coûte.

À travers ses vers, le texte exprime la difficulté d'exister hors des normes et des attentes sociales : la solitude parfois pesante, mais le goût de la liberté plus fort que le besoin de se conformer.

La chanson célèbre ces liens d'amitié solides, construits sur la confiance, le respect et l'authenticité : dans ce cercle restreint, chaque sourire, chaque secret partagé, chaque silence devient un socle sur lequel s'appuyer, une force pour avancer quand la tempête gronde.

Enfin, « Mon chemin » affirme avec fierté l'audace d'être soi, la beauté de la différence et la richesse d'une identité assumée. À travers la danse, la célébration finale, c'est le triomphe de celui qui a appris à s'écouter, à s'accepter, et qui peut désormais avancer la tête haute, entouré des vrais amis qui ont toujours compté. Cette chanson est le reflet d'un parcours unique, d'un regard singulier posant sur la vie et sur l'importance de rester vrai, libre et entier.

o8 - Mon chemin



" À la recherche de soi-même – Mon chemin "

Couplet 1 (Tristesse, introspection)

Dans la foule, je marche, silhouette effacée
Adolescent paumé, le cœur en chantier
Cherchant qui je suis, perdu dans le vacarme
Les normes me serrent, j'étouffe sous leurs armes

Refusant d'être un clone, je trace ma route
Dans l'ombre des autres, j'apprends le doute
Labyrinthe social, où tout le monde se perd
À force de vouloir plaire, on finit à l'envers

Pré-refrain

**J'ai vu mes rêves s'éloigner,
À force de vouloir rentrer dans la case
Mais j'ai choisi de m'éloigner,
De n'être qu'une île dans cette mer de phrases**

Refrain (Tristesse, mais espoir naissant)

**Solitaire, oui, mais libre d'être moi
Je préfère la tempête à la vie sans émoi
Même si la solitude me serre parfois
Je me forge, je me bats, je deviens ma propre loi**

Couplet 2 (Transition, force de l'amitié)

Au cœur de la nuit, une lumière fragile
Un cercle d'amis, rare mais docile
Des gardiens de secrets, des âmes choisies
Dans leurs yeux, je retrouve un peu de magie
Pas besoin de cent mains pour me relever
Juste quelques phares pour mieux avancer
Dans ce microcosme, la confiance règne
On s'dit tout, sans masque, sans gêne

Pré-refrain

Ils sont les architectes de ma liberté
Les complices de mes joies, les épaules pour pleurer
Dans leur silence, je peux respirer
Et face au monde, je peux m'affirmer

Refrain (Évolution, plus lumineux)

**Solitaire, mais jamais vraiment seul
À contre-courant, je trouve mon linceul
Dans la force des liens, je me sens roi
Je me découvre, je m'invente, je crois**

Pont (Joie, affirmation de soi)

Entre deux mondes, je jongle, je danse
La solitude n'est plus une souffrance
C'est mon sanctuaire, mon laboratoire
Où mes convictions deviennent mon espoir
Chaque pas hors des sentiers battus
Est une victoire sur l'inconnu
Je célèbre l'audace d'être différent
De tracer ma voie, d'être vivant

Dernier refrain (Joie, fierté, célébration)

**Solitaire, mais riche de mille idées
À la recherche de moi, j'ai tout trouvé
Dans la différence, j'ai vu la beauté
Mon adolescence, mon identité
Solitaire, mais libre et entier
Je marche fier, vers ma vérité
Dans le tumulte, j'ai su m'écouter
Et maintenant, je peux danser, danser, danser**

« **L'Épreuve de l'Injustice** » est une chanson née d'un événement réel, marquant et profondément déstabilisant de mon histoire.

Ce texte met en scène le jour où, sans prévenir, ma routine a basculé : arrêté et accusé à tort d'un acte que je n'avais pas commis, j'ai été embarqué par des gendarmes et placé en garde à vue.

Face à la violence de cette erreur de justice, l'incompréhension et l'indignation m'ont submergé : chaque minute dans le fourgon, chaque question posée dans la salle d'interrogatoire, rappelait l'absurdité et la brutalité d'être soupçonné sans raison.

La chanson exprime ce tourbillon émotionnel où la confiance s'effondre, où la peur gagne du terrain, mais où persiste une lueur d'espoir : l'affirmation de son innocence, la dignité comme dernier rempart. J'ai voulu montrer à quel point l'injustice peut ébranler la sensibilité la plus profonde, transformer la vulnérabilité en résistance, et forger dans l'épreuve une force nouvelle et insoupçonnée.

Dans « L'Épreuve de l'Injustice », chaque parole est un témoignage : la douleur d'être accusé à tort, la peur que tout s'écroule, mais aussi la détermination à ne pas plier.

Cette chanson est un cri de vérité, une catharsis pour ne pas laisser l'injustice définir qui l'on est, et la promesse que face à la tempête, on peut se relever, grandir et transformer la douleur en lumière, pour continuer à avancer.

09 - L'Épreuve de l'Injustice



" L'Épreuve de l'Injustice "

Couplet 1 (Sombre, pesant, ambiance de malaise)

Un matin comme un autre, l'atelier s'éveille
Blouse blanche, routine, les écrans sommeillent

Mais soudain, la porte claque, la justice déraile

Des gendarmes débarquent, mon monde déraile
Accusé sans raison, la vérité s'efface
Un colis détourné, mais je n'ai laissé aucune trace
Dans le fourgon, le silence pèse, les regards s'égarer

Pourquoi moi ? Pourquoi ce cauchemar ?

Pré-refrain (Doute, perte de repères)

Les murs se referment, la confiance s'effrite
La routine s'effondre, la peur m'habite
On fouille ma vie, on cherche des failles
Mais mon innocence, c'est tout ce qu'il me reste, c'est mon
seul détail

Refrain (Tourbillon émotionnel, mais espoir ténu)

**Dans l'œil de la tempête, je crie ma vérité
L'injustice me broie, mais je refuse de plier
Ma dignité comme bouclier, mon honneur à sauver
Même si le doute s'invite, je veux me relever**

Couplet 2 (Introspection, sensibilité mise à nu)

Salle d'interrogatoire, lumière blafarde
Les questions fusent, la suspicion me regarde
Ma sensibilité, jadis force tranquille
Se heurte à la brutalité, à la violence subtile

Chaque mot, chaque soupçon, une piqûre de plus
On retourne ma vie, on cherche l'excuse

Mais mon passé est limpide, mon dossier irréprochable
Pourtant, l'angoisse s'installe, la justice vacille, instable

Pré-refrain (Résistance intérieure)

Je serre les poings, je retiens mes larmes

Ma vérité, mon arme

Dans ce théâtre froid, je reste debout

Même si tout s'écroule autour de nous

Refrain (Montée vers la lumière)

Dans l'œil de la tempête, je crie ma vérité

L'injustice me broie, mais je refuse de plier

Ma dignité comme bouclier, mon honneur à sauver

Même si le doute s'invite, je veux me relever

Pont (Résilience, passage vers l'espoir)

Je découvre la force dans la fragilité

Ma sensibilité devient mon alliée

Chaque minute, chaque souffle est résistance

L'injustice ne tuera pas mon espérance

Dernier refrain (Lumière, libération, affirmation de soi)

Dans l'œil de la tempête, j'ai trouvé la clarté

L'injustice m'a forgé, je me relève, je vais danser

Ma dignité comme bouclier, mon honneur restauré

Je transforme la douleur en force, prêt à avancer

« L'Éclaircie dans la Tempête : La Vérité Triomphante » a été écrite pour parler de l'interrogatoire qui a suivi mon erreur judiciaire.

Lorsque les gendarmes ont fini par me relâcher, ils riaient et plaisantaient sur le trajet du retour, comme si tout était redevenu normal, mais pour moi, il n'y avait aucune fête : le choc restait profond et la plaie, bien que la vérité ait triomphé, ne s'effaçait pas.

Cette chanson traduit ce sentiment de décalage intense : à l'extérieur, tout reprend sa place, les sourires sont de retour, mais en dedans, la tempête ne s'apaise pas. Retour à l'atelier, reprise de la routine, mais avec une âme cabossée, marquée par l'injustice et la violence silencieuse du soupçon.

Le texte célèbre aussi la résilience, la capacité à se reconstruire malgré l'épreuve. L'expérience ne disparaît pas : elle devient cicatrice, parfois invisible, mais qui façonne la volonté, nourrit la recherche de sens et la quête de lumière dans la grisaille.

Même brisé par l'injustice, il reste possible de redresser la tête, de transformer la douleur en force, de choisir d'affirmer sa vérité et son identité dans l'épreuve.

10 - L'Éclaircie dans la Tempête : La Vérité



Triomphante

Après l'orage, le calme, mais l'air reste lourd
La vérité éclate, mais la plaie fait toujours son tour
Les chaînes tombent, innocence retrouvée
Mais la cicatrice, elle, refuse de s'effacer
Ils rient, ils blaguent, comme si tout était normal

Mais le cœur, lui, n'oublie pas le mal
Retour à l'atelier, décor inchangé
Mais moi, j'ai vieilli, l'âme cabossée
Sourires forcés, conversations creuses
À l'extérieur, tout semble heureux
Mais à l'intérieur, la tempête gronde
La dépression s'invite, silencieuse, profonde

Refrain (Résilience, force dans la fragilité)

**La vérité triomphe, mais le mal est fait
L'injustice laisse un goût amer, un secret
Je porte la marque, invisible mais réelle
Je me bats, je vacille, mais je relève la tête, fidèle**

Couplet 2 (Nouvelle lutte, quête de sens)

La liberté retrouvée, mais le cœur enchaîné
Chaque sourire, chaque mot, un masque emprunté
Le métier me pèse, l'injustice m'alourdit
Mais la volonté renaît, la passion me guérit
Trouver un sens, briser les chaînes
Transformer la douleur en force sereine
La cicatrice me rappelle la fragilité
Mais aussi la puissance de ma volonté

Pré-refrain (Détermination, espoir fragile)

Les jours passent, la lutte continue
Sous les apparences, la douleur perdure
Mais au fond de l'abîme, une lumière s'allume
La quête d'épanouissement, mon vrai costume

Refrain final (Éclaircie, affirmation de soi)

**La vérité triomphe, et je me reconstruis
L'injustice m'a brisé, mais elle m'a appris
À chercher la lumière, même sous la pluie
Ma résilience, mon arme, mon cri**

« **Injustice : Les Cicatrices Invisibles** » est une chanson née d'une introspection profonde, écrite à un moment charnière où, après 35 années, j'ai réalisé que les blessures de l'injustice vécue n'avaient jamais réellement cicatrisé.

Mon texte plonge dans le quotidien d'une souffrance discrète : marquée par la dépression, par une perte de sens et par le poids du passé, ces cicatrices invisibles continuent de façonner ma vie, même si elles ne se voient pas.

En rédigeant chaque couplet, j'ai compris que la douleur silencieuse était restée tapie au fond de moi. La chanson met en lumière cette réalité universelle : beaucoup portent des marques cachées, issues d'événements injustes ou déstabilisants, qui continuent de hanter même des décennies plus tard.

À travers les mots, le texte devient un témoignage de la résilience : la volonté de se relever, d'apprendre à marcher dans l'ombre et de transformer la faiblesse en force.

Ce texte est aussi une main tendue à tous ceux qui reconnaissent en eux des cicatrices similaires.

Il rappelle que chaque pas, chaque victoire intérieure est essentielle, et que la lumière ne disparaît jamais entièrement, même au plus profond de la tempête.

En écrivant « Les Cicatrices Invisibles », j'ai voulu partager cette prise de conscience : l'acceptation de la douleur ancienne et la célébration de la capacité humaine à se reconstruire, à avancer, et à rêver malgré tout.

11 - Les Cicatrices



Invisibles

" Injustice : Les Cicatrices Invisibles "

Couplet 1 (Sombre, introspectif, atmosphère pesante)

L'injustice s'est glissée, ombre sans bruit
Dans les fissures de ma vie, elle a laissé son fruit
Des marques invisibles, tatouées sur l'âme
Des souvenirs qui brûlent, même sans la flamme

Un chapitre noir, confiance ébranlée
La justice s'effrite, la douleur s'invite, tout est faussé
La dépression s'installe, sournoise, insidieuse
Dans le silence, je combats mes peurs précieuses

Pré-refrain (Solitude, désespoir, mais lucidité)
Les cicatrices ne se voient pas, mais je les sens
Elles s'étendent, elles s'enracinent, lentement
Chaque sourire est un masque, chaque jour une épreuve
Sous la surface, la tempête, la preuve

Refrain (Résilience, lumière au fond du tunnel)
**Dans les profondeurs de l'injustice, j'ai touché
le fond
Mais c'est là que j'ai puisé la force, la raison
Même blessé, même brisé, je me relève
La lumière de la résilience éclaire mes rêves**

Couplet 2 (Dépression, perte de sens, quotidien dénaturé)

Métier sans passion, routine qui m'use
Chaque matin, je traîne mon âme confuse

L'injustice, goutte de trop dans mon vase fissuré

La dépression s'invite, rien ne peut l'arrêter
Les tâches monotones, les visages vides
Tout me rappelle que je suis en dérive

Les rêves s'éloignent, étouffés par le poids

De ce monde qui ne veut pas de moi

Pré-refrain (Rappel du combat intérieur)

Les cicatrices ne se voient pas, mais elles crient
Dans chaque regard, chaque nuit
Mais au fond de la nuit, une voix me dit
Que la lumière existe, même ici

Refrain (Résilience, affirmation de soi)

**Dans les profondeurs de l'injustice, j'ai touché
le fond**

**Mais c'est là que j'ai puisé la force, la raison
Même blessé, même brisé, je me relève
La lumière de la résilience éclaire mes rêves**

Pont (Message d'espoir, universalité de la souffrance)

On n'est pas seul à être tout seul, tu vois
Les cicatrices invisibles, on en porte tous, parfois
Dans l'ombre, on apprend à marcher
Et chaque pas est une victoire arrachée

Dernier refrain (Lumière, solidarité, reconstruction)

**Dans les profondeurs de l'injustice, je trouve
ma voix**
**La douleur m'a forgé, elle ne m'a pas tué, tu vois
Même blessé, même brisé, je me relève
La lumière de la résilience éclaire mes rêves**

« Le Conflit avec la Réalité : Quand l'Idéal s'Effondre » est une chanson écrite dans un moment de grande désillusion, celui où les certitudes s'effritent et où la réalité impose ses contradictions.

À travers ses paroles, elle retrace la chute brutale de l'idéal : le rêve d'un monde juste et harmonieux s'est fracassé contre la dureté du réel, avec ses injustices, ses zones grises et ses déceptions.

Cette chanson marque la prise de conscience que, longtemps, j'avais inconsciemment perdu le sens de ma vie, de mon chemin personnel et même de mon engagement professionnel, que j'accomplissais par simple dépit, sans y trouver de véritable épanouissement.

Ce sentiment traverse chaque couplet : la première blessure de l'idéalisme qui s'effondre, puis la maturation progressive face à la complexité du monde et à l'ambivalence des émotions humaines.

Dans ce texte, la désillusion n'est pas une fin, mais un appel à se réinventer : apprendre à accepter les failles, à composer avec le chaos, à retrouver un équilibre entre l'espoir et la réalité.

Même dans les périodes d'égarement, même quand tout semble vide de sens, une lumière résiste – le désir de se reconstruire, de tracer un nouveau chemin plus authentique, et de s'accepter enfin entre l'ombre et la lumière.

12 - Quand l'Idéal



s'Effondre

*" Le Conflit avec la Réalité : Quand l'Idéal
s'Effondre "*

Couplet 1 (Idéal brisé, choc de la réalité)

J'croisais la vie symphonie, sans fausse note, sans bruit
Un tableau parfait, sans ombre, sans nuit
Mais voilà que la toile s'effrite, le vernis se fend
Les premiers éclats, l'idéal qui se rend
Les certitudes vacillent, la justice s'efface
Le monde n'est pas blanc, il a mille faces
L'injustice s'invite, la loyauté s'érode
Mon rêve d'équité s'effondre, explose

Pré-refrain (Tempête émotionnelle, perte de repères)

Tout s'embrouille, tout se mélange
Les couleurs vives deviennent oranges
Le choc fait mal, la réalité gronde
L'idéal s'enfuit, la tempête inonde

Refrain (Désillusion, mais quête d'équilibre)

**Quand l'idéal s'effondre, que reste-t-il de moi ?
Des rêves en ruines, des pourquoi
Mais dans les décombres, une voix
Cherche l'équilibre, entre l'espoir et la loi**

Couplet 2 (Confrontation, maturité, nuances de la vie)

La vie n'est pas simple, ni blanche ni noire
C'est un patchwork d'espoirs et de déboires
Les illusions s'envolent, la vérité s'impose
La complexité du monde explose
J'apprends à voir les zones grises, les contradictions
À accepter l'injustice, la déraison
Mais au fond du chaos, une lumière persiste
Le désir d'un monde meilleur, même triste

Pré-refrain (Lutte intérieure, acceptation)

Je vacille, je doute, mais j'avance
Entre désillusion et confiance
Le choc de la réalité forge ma voix
Je deviens adulte, malgré moi

Refrain (Désillusion, mais quête d'équilibre)

**Quand l'idéal s'effondre, que reste-t-il de moi ?
Des rêves en ruines, des pourquoi
Mais dans les décombres, une voix
Cherche l'équilibre, entre l'espoir et la loi**

Pont (Résilience, nouvelle vision)

L'idéal s'est brisé, mais je ne suis pas mort
J'me reconstruis, plus fort
J'apprends à aimer les failles, à danser dans le flou
À voir la beauté dans le chaos, malgré tout

Dernier refrain (Espoir, maturité, acceptation des nuances)

**Quand l'idéal s'effondre, je retrouve la foi
Pas celle d'un monde parfait, mais celle qu'on fait
avec soi
Dans la tempête, je trace ma voie
Entre l'ombre et la lumière, je deviens moi**

«**Merci – Chanson d’espoir et de gratitude** » est le morceau de clôture et le bonus final de mon album, écrit pour exprimer toute la reconnaissance envers ceux qui ont été présents sur mon chemin de guérison et de reconstruction, même dans les moments de silence ou simplement par un regard.

À travers mes paroles, j’ai voulu remercier du fond du cœur toutes les personnes, visibles ou discrètes, qui m’ont apporté leur soutien lorsque je doutais de moi, quand je peinais à me relever et à reprendre confiance.

Que ce soit la famille, les amis proches, les professionnels, ou même des inconnus croisés lors de périodes sombres, chacun a joué un rôle précieux, parfois sans le savoir : un geste, un mot, un souffle d’humanité suffisaient à illuminer mes nuits et à ouvrir un chemin dans la détresse.

Cette chanson rend hommage à la patience, à la persévérance de ceux qui n’ont jamais baissé les bras devant mes tempêtes intérieures.

Elle devient un message universel d’espoir : pour tous les cœurs cabossés, pour toutes les âmes fatiguées, il existe toujours une lumière au bout du tunnel.

« Merci » célèbre la force du lien humain, la magie des petites attentions et rappelle que, même dans la solitude, l’aide et la solidarité sont des phares qui permettent de repartir vers une vie meilleure.

13 - MERCI



Merci – Chanson d'espoir et de gratitude

(final bonus d'album)

Chers auditeurs, soutiens précieux,
Aujourd'hui, c'est à vous que je fais mes aveux
À ma famille, pilier dans la tempête,
Votre amour, votre force, c'est tout ce qu'il me reste
Quand l'ombre m'enserrait, quand les mots s'éteignaient

Vos bras, vos regards, ont chassé la nuit
Vous m'avez rappelé, dans le silence et la détresse
Que la lumière existe, même quand tout s'efface

Pré-refrain (Élans du cœur, hommage sincère)

Merci d'avoir été là, même quand je doutais
Merci d'avoir cru en moi, quand moi-même j'oubliais
Votre amour, votre patience, m'ont redonné la foi
Vous êtes la lumière, le phare au bout du bois

Refrain (Espoir, renaissance, message universel)

**Merci, merci, pour chaque sourire, chaque
main tendue**

**Pour chaque mot, chaque silence, qui m'a retenu
À tous ceux qui traversent la nuit,
Gardez l'espoir, la lumière revient, oui, la vie
Merci, merci, pour vos gestes, vos regards
Ce premier album, c'est un cœur qui repart
Pour tous les cœurs cabossés, les âmes fatiguées
Gardez l'espoir, demain peut tout changer**

(Amis, professionnels, compagnons d'infortune)

À mes amis, compagnons de route,
Vos rires, vos épaules, ont calmé mes doutes
Dans la traversée solitaire, vous étiez la boussole
Des mots d'encouragement, des bras quand tout s'affole
Aux inconnus croisés dans l'obscurité
Vos paroles, vos gestes, ont semé l'espoir
Même si la graine a mis du temps à germer
Elle a fleuri, aujourd'hui, dans mon regard
Aux soignants, aux aidants, aux mains bienveillantes
Merci pour votre science, votre humanité vibrante
Dans les couloirs blancs, vous avez su écouter
Votre douceur a pansé ce que je ne savais nommer
Merci à ceux qui partagent mes blessures

À ceux qui savent que la douleur n'a pas de mesure
Dans l'épreuve, on se reconnaît, on se comprend
On avance ensemble, lentement, sûrement

Refrain (Espoir, universalité)

**Merci, merci, pour chaque sourire, chaque
main tendue
Pour chaque mot, chaque silence, qui m'a retenu
À tous ceux qui traversent la nuit,
Gardez l'espoir, la lumière revient, oui, la vie
Merci, merci, pour vos gestes, vos regards
Ce premier album, c'est un cœur qui repart
Pour tous les cœurs cabossés, les âmes fatiguées
Gardez l'espoir, demain peut tout changer**

Pont (Message direct, encouragement à l'auditeur)

À toi qui écoutes, qui vacilles, qui pleures
Sache que la nuit finit toujours par l'aurore
Les hauts, les bas, font partie du chemin
Le temps guérit, la vie reprend, tiens ma main

Dernier refrain (Célébration, lumière, ouverture)

**Merci, merci, pour chaque sourire, chaque main
tendue
Pour chaque mot, chaque silence, qui m'a retenu
À tous ceux qui traversent la nuit,
Gardez l'espoir, la lumière revient, oui, la vie
Merci, merci, pour vos gestes, vos regards
Ce premier album, c'est un cœur qui repart
Pour tous les cœurs cabossés, les âmes fatiguées
Gardez l'espoir, demain peut tout changer**

Merci 