



3 albums

37 chansons

Franck Chopinet

Prologue

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 longtemps cru que l'on devait affronter la tempête seul, que la souffrance psychique était une honte à cacher, un fardeau à porter en silence. Mais au fil des années, des crises, des rechutes et des renaissances, j'ai compris qu'il n'y a pas de honte à être fragile, qu'il n'y a pas de faiblesse à demander de l'aide, et que la lumière peut jaillir même des nuits les plus noires.

Ce livre rassemble les paroles de mes chansons, écrites au fil de mes combats, de mes doutes et de mes espoirs. Elles sont le reflet d'un cheminement sincère, parfois chaotique, mais toujours ancré dans la volonté de comprendre, d'accepter, et d'avancer.

Je les offre à tous ceux qui vivent avec une maladie psychique, à ceux qui se sentent seuls, incompris, ou impuissants face à la détresse d'un proche. J'aimerais que mes mots soient un soutien, une main tendue, un miroir dans lequel chacun pourra reconnaître une part de lui-même.

J'ai aussi voulu écrire pour les aidants, ces compagnons de l'ombre qui portent, soutiennent, et aiment sans toujours savoir comment aider. À vous aussi, j'adresse ces pages, pour vous dire que votre présence compte, même quand vous vous sentez démunis.

Enfin, ce livre s'adresse à tous ceux qui cherchent le sens de leur vie, qui doutent, qui tombent, qui se relèvent.

Puissent ces mots vous rappeler que chaque chemin est unique, que la résilience est possible, et que le présent, même cabossé, peut devenir un lieu de paix.

Si mes paroles peuvent apaiser une douleur, offrir un peu d'espoir, ou simplement accompagner un instant de vie, alors ce livre aura trouvé son sens.

Ce livre sort de mes tripes, c'est un cri pour me reconstruire.

J'ai écrit ces chansons en moins de trois semaines, avant tout pour moi et pour mes proches, pour leur montrer que malgré ma maladie – la bipolarité – et mon hypersensibilité, je ne suis pas en crise.

Même si les émotions ont été vives pendant l'écriture, il fallait que tout cela sorte du plus profond de moi.

Lors de mes trois crises, je gardais tout pour moi, et ce n'était pas bon.

J'ai longtemps voulu faire le bien autour de moi, mais aujourd'hui je le fais d'abord pour moi : pour vider mon cerveau de tout le passé, même de l'avenir, et enfin vivre l'instant présent.

À vous, lecteurs, à vous, compagnons de route,

**Bienvenue dans mon histoire.
Bienvenue dans la vôtre.**

*Lisez, écoutez mes chansons, revenez-y quand
vous en ressentez le besoin.
Partagez ou relisez ces paroles comme un journal
intime,
Écoutez votre cœur, et souvenez-vous :
Le seul juge arbitre, c'est vous.
Vous seul savez ce qu'il faut faire, au moment où
vous serez prêt.
Faites comme vous le ressentez, ici et maintenant.
Laissez venir les émotions, puis relâchez tout.
Ces mots peuvent devenir une méditation,
Un moment pour vous, rien que pour vous.*

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 1

Album 1

Franck : De l'Ombre à la Lumière

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 purge 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 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

02 - Franck l'égaré



Couplet 1 (Mélancolique)

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 !

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.

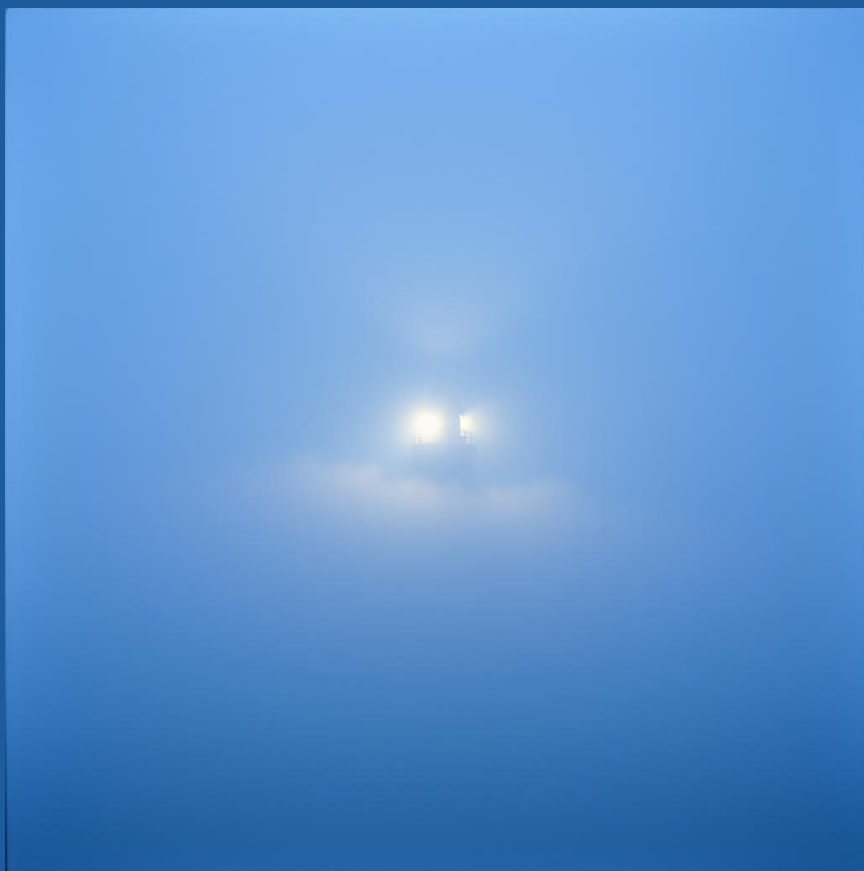
Refrain final

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.

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.