

Art by [Signature]



3 albums
31 chansons

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.

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.

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. C'est alors qu'une idée a germé : et si je pouvais donner une nouvelle dimension à mes textes ?

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.

Page après page, vous trouverez ici les chansons de ma vie.

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.

Chaque texte est une main tendue, une invitation à écouter autrement, à lire avec le cœur, à ressentir la vie dans toute sa complexité.

Je n'ai rien inventé : tout est vrai, tout est vécu, tout est partagé sans filtre.

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

j'ai appris une chose, c'est que la musique guérit, la parole libère, et que chaque voix compte, même la plus fragile.

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.

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.

Bienvenue dans mon univers.

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.

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.

Album 4

Croquer la pomme (vie) à pleine dents



Scan the QR code pour
lire l'album 4

01 - “Nouvelle Série” Libre comme l'air



*« Voici mon quatrième album, ou
plutôt une autre série »*



La première trilogie, c'était pour guérir le passé
La peur de l'avenir, la peur de la mort
Puis l'envie de vivre, ici et maintenant, plus fort
Cela m'a permis de guérir, de soigner mes mots et mes
maux

Mon livre intime, un message d'espoir pour ceux qui
vivent les mêmes galères

Pour moi, ce fut une libération,
Comme le jour où l'on m'a dit : « Tu es bipolaire »
Enfin reconnu comme un individu,
Enfin vu, enfin entendu

Refrain

Je n'attends rien, juste partager
Pour ceux qui sont encore dans la tourmente
Faire une introspection, renaître comme un phénix
De ses cendres, retrouver la lumière éclatante

Couplet 2

Je sais que pour certains, mes paroles ont pu être dures
Je pense à mes amis, à mon entourage, à ceux qui ne me
connaissent pas

Mais pour moi, et pour vous, il faut être libre arbitre
Combattre la maladie, les démons, pour ne pas sombrer,
Car sinon, parfois, on se sent à bout, impuissant
Et l'on commet l'irréparable,
Mais il reste l'espoir, il reste la vie

Je ferme cette parenthèse,
Car cette nouvelle série est là pour dire
Contrairement à ceux qui écrivent « je suis guéri » La
maladie, on l'a jusqu'à la fin de notre vie

Oui, et alors ? On vit avec, on apprend à la dompter
Elle était en moi, a surgi à 50 ans,
Mais elle faisait déjà partie de moi

Refrain

Je n'attends rien, juste partager
Pour ceux qui sont encore dans la tourmente
Faire une introspection, renaître comme un phénix
De ses cendres, retrouver la lumière éclatante

Outro

Mon souhait le plus sincère,
C'est de tout faire pour ne pas resombrer
Pour tous ceux qui veulent vivre l'instant présent
D'une manière la plus heureuse possible

Vivons, ici et maintenant,
Vivons, simplement,
Vivons, pleinement



02 - Croquer la pomme (vie) à pleine dents



*« Aujourd'hui, je me lève, le cœur
léger,
Le soleil danse sur mon visage,
Plus de chaînes, plus de regrets,
Je prends la vie comme un voyage. »*



Les couleurs explosent autour de moi,
Chaque seconde est une fête,
J'oublie les ombres, je tends les bras,
À tout ce qui m'inquiète, je fais la fête.

Refrain

Croquer la pomme, à pleines dents,
Goûter au monde, rire tout le temps,
Vivre ici, vivre maintenant,
Laisser la joie couler dans le sang.

Couplet 2

Les amis, la famille, les sourires,
Un café chaud, un matin clair,
Un rêve fou, l'envie de partir,
Juste pour voir la mer.

Pont

Je veux danser sous la pluie,
Chanter fort, même sans raison,
Écrire mille poésies,
Pour célébrer chaque saison.

Refrain

Croquer la pomme, à pleines dents,
Goûter au monde, rire tout le temps,
Vivre ici, vivre maintenant,
Laisser la joie couler dans le sang.

Outro

Et si demain le vent tourne,
Je garderai cette chanson,
Pour rallumer la lune,
Et rallumer mon horizon.

03 - Sous le même ciel



*Un jour le rat des champs, curieux,
Invita son ami le rat des villes
Sur la table, des fruits délicieux
Sous le ciel, tout est plus tranquille
Le citadin sourit, un peu surpris
Par la simplicité de la vie ici Mais l'amitié,
c'est le même festin
Qu'on soit riche ou qu'on ait moins*



Il n'y a pas de différence,
Qu'on vienne de la ville ou des champs
Sous le même ciel, on danse,
On partage le même présent
L'argent, le décor, peu importe vraiment
Le cœur bat pareil, tout simplement

À son tour, le rat des villes invite
Son ami à goûter la vie citadine
Des mets raffinés, des lumières qui crépitent
Mais toujours la peur qui chemine
Le rat des champs préfère la paix
À la richesse et au bruit effréné
Mais au fond, ils se comprennent bien
La joie se trouve dans le lien

Il n'y a pas de différence,
Qu'on vienne de la ville ou des champs
Sous le même ciel, on danse,
On partage le même présent
L'argent, le décor, peu importe vraiment
Le cœur bat pareil, tout simplement

Ville ou campagne, fortune ou rien
Ce qui compte, c'est d'être humain
Main dans la main, on avance
Sans juger, sans méfiance
Il n'y a pas de différence,
Qu'on vienne de la ville ou des champs
Sous le même ciel, on danse,
On partage le même présent
L'argent, le décor, peu importe vraiment
Le cœur bat pareil, tout simplement

04 - Le paradoxe sucré de Franck



« Cuisiner pour soi, pour les autres »



Ma première fois en psy,
J'me souviens, c'était pas du gâteau,
On pouvait cuisiner, c'était permis,
Pour soi, pour les colocs, rigolo !
Avec nos doigts pas très à l'aise,
Mais l'intention, elle, était bien là,
Un moment de partage, une parenthèse,
Où la recette valait mieux qu'un débat.

Cuisiner pour soi, pour les autres,
C'est mettre du soleil dans nos assiettes,
Un peu d'amour, un brin de faute,
Et beaucoup d'rires dans la recette !
Si j'oublie un ingrédient,
C'est pas grave, on recommence en chantant,
Dans la vie comme dans la marmite,
On expérimente, et on s'invite !

Sept ans plus tard, j'adore mijoter,
Inventer des plats, tester, goûter,
Au début, c'était pour perdre mes kilos,
Petit à petit, j'me sentais plus beau !
Puis j'ai fait goûter à mon entourage,
Pour leur faire plaisir, c'est mon hommage,
Je dis à ma femme : prends le temps de manger,
Ça m'a pris la matinée, alors viens savourer !

Pont (anecdotes rigolotes)

Un jour, j'ai confondu le sel et le sucre,
La tarte était bizarre, mais on a bien ri !
Une autre fois, j'ai fait flamber un gâteau,
On a mangé dehors, la cuisine a survécu, bravo !
Et si ça brûle, c'est pas dramatique,

On recommence, c'est ça la tactique,
Comme dans la vie, faut pas stresser,
On apprend, on rit, et on recommence à aimer !

Refrain

Cuisiner pour soi, pour les autres,
C'est mettre du soleil dans nos assiettes,
Un peu d'amour, un brin de faute,
Et beaucoup d'rires dans la recette !
Si j'oublie un ingrédient,
C'est pas grave, on recommence en chantant,
Dans la vie comme dans la marmite,
On expérimente, et on s'invite !

Outro

Alors si le cœur vous en dit,
Cuisinez, goûtez, recommencez aussi,
Vous ne perdrez jamais votre temps,
Car cuisiner, c'est vivre pleinement !
Et en plus, c'est bon pour le corps,
Des produits bruts, sans colorants,
Faites-vous plaisir, faites-le encore,
La cuisine, c'est la vie, simplement !

Lors de ma dernière crise, lors de mon passage en psy,
C'est rigolo, car plus tard, j'ai écrit un livre,
« Le sens de ma vie », et j'y ai mis la cerise sur le gâteau,
Alors que je n'aime pas les gâteaux... mais j'aime trop le sucre !

Quelle contradiction quand même, dans ma vie,
Mais c'est ça qui la rend si jolie !



05 - Les Bourdes du Petit Franck



*« Dans cet album où j'ai envie de rire à la
vie,
J'vous raconte deux bourdes, promis, c'est
pas fini !
Y'en aurait des tonnes, mais faut bien
choisir,
Alors asseyez-vous, c'est l'heure de
sourire »*



Au début de ma carrière, chez Conforama
Dans l'entrepôt, les télévisions, les cartons tout là-bas
Je pousse la porte, je vois des traits au sol
Pas droits du tout, franchement, c'est pas folichon !
Je lance à la cantonade, sûr de ma vanne :
« Hé les gars, arrêtez de boire, c'est tout de travers ! »
J'avance, confiant, prêt à rigoler,
Oups... c'était mon patron qui essayait la machine à
tracer !

C'est moi, le petit Franck, espiègle et sans filtre
J'dis ce que je pense, parfois ça fait tilt
Je ris de mes bourdes, j'en fais mon refrain
La vie, c'est plus drôle quand on n'a peur de rien !

Deuxième anecdote, formation à domicile
Chez une cliente sympa, le canapé tranquille
Un café dans le salon, ça change de l'Alsace
Où d'habitude, c'est debout, à la va-vite, hélas !
Elle me parle d'internet, à l'étage ça rame
Me voilà accroupi, près du lit conjugal,
J'regarde les fils, je bidouille, je rame
Mais j'suis pas technicien, je suis pas France Télécom,
appelez-les, c'est normal !
Retour au salon, on retouche des photos
Soudain, sur l'écran, oups, des nues d'elle !
Gêné, je détourne la tête, elle prend son temps
Pour changer d'album, moi, je fais semblant...

Trois mois plus tard, en cours devant dix personnes (dont
cette cliente un peu volage)
Je veux dire « photo de nuit », mais c'est « photo de nue »
qui sonne !

Mon inconscient me joue des tours,
J'continue, stoïque, comme si de rien n'était, toujours...

C'est moi, le petit Franck, espiègle et sans filtre
J'dis ce que je pense, parfois ça fait tilt
Je ris de mes bourdes, j'en fais mon refrain
La vie, c'est plus drôle quand on n'a peur de rien !

« Comme Philippe Candeloro, je glisse, je dérape
Mais c'est ça qui fait mon charme, pas vrai les potes ?
Un mot de travers, un sourire, une gaffe
Je reste un gamin, et j'me marre à chaque étape ! »

Refrain final

C'est moi, le petit Franck, espiègle et sans filtre
J'dis ce que je pense, parfois ça fait tilt
Je ris de mes bourdes, j'en fais mon refrain
La vie, c'est plus drôle quand on n'a peur de rien !

« Alors riez avec moi, c'est contagieux
Les bourdes, c'est la vie, et la vie, c'est précieux ! »

