



## TEXTES

### JMARC DAMIEN

Me voici toujours vivant,  
Vivant, encore, pour un temps,  
Et mortel, toujours, à chaque instant.  
Une nouvelle journée m'est donnée à vivre.  
Mais que vais-je en faire ?  
A toujours courir les urgences quotidiennes.  
Vais-je oublier l'essentiel ?  
Vivre !  
Pour cela, il me faut me rappeler ceci :  
Avec bonnes humeurs, il me faudra maîtriser,  
Toutes les contrariétés que ce jour m'imposera.  
Avec grande subtilité, il me faudra limiter,  
Toutes les peines, les souffrances, les fatigues,  
Que ce jour m'infligera.  
Avec constance lucidité, il me faudra continuer,  
A apprendre, pour combattre mes ignorances,  
Qui m'obstruent sournoisement,  
La vision claire de ce jour renouvelé.  
Avec profond respect et tolérance,  
Il me faudra agir envers les autres  
De façon fraternelle, en me rendant utile,  
  
Etre utile, en ce jour nouveau,  
Toujours bienvenu,  
Mais rarement apprécié à sa juste hauteur.  
Avec une éternelle souvenance, il me faut me rappeler,  
De cette extraordinaire faculté pour l'être humain,  
A pouvoir, en chaque instant réorienter sa pensée,  
De la colère à la paix,  
De l'agacement à la compréhension,  
De la tristesse sans raison à la joie sans façon,  
Par l'unique maîtrise de sa volonté.  
Et si le gris m'envahit, dans ce jour nouveau,  
Il me faudra, ne jamais oublier,  
De regarder, d'écouter, de sentir, de toucher,  
Ce qu'il y a de beau,  
Me laisser, par tout mes sens,  
Envahir par la sérénité retrouvée,  
C'est dans l'instant présent que le bonheur est là,  
Pas ailleurs !  
Ce jour nouveau, par mille occasions, m'en donnera,  
Serai-je à ses rendez vous ?  
Que cette nouvelle journée,  
Soit un jour de plus à vivre,  
Et non un jour de moins vécu.  
Bonjour le jour, me voici bien vivant !



## ODE À LA VIE (MÈRE TERESA)

La vie est une chance, saisis la.  
La vie est beauté, admire la.  
La vie est béatitude, savoure la.  
La vie est un rêve, fais en une réalité.  
La vie est un défi, fais lui face.  
La vie est un devoir, accomplis-le.  
La vie est un jeu, joue le.  
La vie est précieuse, prends en soin.  
La vie est richesse, conserve la.  
La vie est amour, jouis en.  
La vie est un mystère, perce le.  
La vie est promesse, remplis la.  
La vie est tristesse, surmonte la.  
La vie est un hymne, chante le.  
La vie est un combat, accepte le.  
La vie est une tragédie, prends la à bras le corps.  
La vie est une aventure, ose la.  
La vie est bonheur, mérite la.  
La vie est la vie, défends la.



## LA VIE (CHARLIE CHAPLIN)

J'ai pardonné des erreurs presque impardonnables,  
j'ai essayé de remplacer des personnes irremplaçables et oublier des personnes inoubliables.  
J'ai agi par impulsion, j'ai été déçu par des gens que j'en croyais incapables,  
mais j'ai déçu des gens aussi.

J'ai tenu quelqu'un dans mes bras pour le protéger  
J'ai ri quand il ne fallait pas  
Je me suis fait des amis éternels  
J'ai aimé et l'ai été en retour, mais j'ai aussi été repoussé  
J'ai été aimé et je n'ai pas su aimer

J'ai crié et sauté de tant de joies,  
j'ai vécu d'amour et fait des promesses éternelles,  
mais je me suis brisé le coeur, tant de fois !  
J'ai pleuré en écoutant de la musique ou en regardant des photos  
J'ai téléphoné juste pour entendre une voix,  
je suis déjà tombé amoureux d'un sourire  
J'ai déjà cru mourir par tant de nostalgie  
et j'ai eu peur de perdre quelqu'un de très spécial (que j'ai fini par perdre)  
Mais j'ai survécu !

Et je vis encore ! Et la vie, je ne m'en passe pas ...  
Et toi non plus tu ne devrais pas t'en passer.  
Vis !!!

Ce qui est vraiment bon, c'est de se battre avec persuasion,  
embrasser la vie et vivre avec passion, perdre avec classe et vaincre en osant,  
parce que le monde appartient à celui qui ose  
**ET LA VIE C'EST BEAUCOUP TROP**  
pour être insignifiante !



## RÈGLE DE VIE POUR L'ÊTRE HUMAIN

1. Un corps t'a été donné.

Tu peux l'aimer ou le détester,  
mais ce sera le tien pour toute la durée de cette vie.

2. Tu vas apprendre des leçons.

Tu es inscrit dans une école informelle à plein temps appelée "Vie".  
Chaque jour tu auras l'occasion d'apprendre des leçons dans cette école.  
Tu pourras aimer les leçons, ou penser qu'elles sont idiotes ou sans pertinence.

3. Il n'y a pas de fautes, seulement des leçons.

La croissance est un processus d'essai et d'erreur par l'expérimentation.  
Les expériences "ratées" font tout autant part du processus  
que celles qui réussissent".

4. Une leçon sera répétée jusqu'à ce qu'elle soit apprise.

Une leçon te sera présentée sous diverses formes, jusqu'à ce que tu l'apprennes.  
Quand tu l'auras apprise, tu pourras passer à la leçon suivante.

5. Apprendre des leçons ne finit jamais.

Il n'y a pas de partie de "Vie" qui ne contienne de leçon.  
Si tu es en vie, il y a des leçons à apprendre.

6. "Ailleurs", n'est pas meilleur qu' "ici".

Quand ton "ailleurs" est devenu "ici", tu obtiens à nouveau un autre "ailleurs"  
qui à son tour te semblera meilleur qu' "ici".

7. Les autres sont essentiellement des miroirs de toi-même.

Tu ne peux aimer ou détester quelque chose chez autrui que si ce quelque chose reflète une  
chose que tu aimes ou que tu détestes en Toi.

8. Ce que tu fais de ta "Vie" dépend de toi.

Tu as tous les outils, toutes les ressources dont tu as besoin.  
Ce que tu en fais dépend de toi. Le choix t'appartient.

9. Tes réponses sont en toi. Les réponses aux questions de la "Vie" sont en toi.

Tout ce qu'il te faut c'est regarder, écouter et faire confiance.

10. A mesure que tu t'ouvres à cette confiance,

tu te souviendras de plus en plus de tout ceci...



## RECOMMENCE

Si tu es las et que la route te parait longue,  
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin,  
Ne perds pas une seconde, gagne du temps!  
Recommence !

Si la vie te semble trop absurde,  
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens,  
Ne cherche pas à comprendre pourquoi...  
Recommence!

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile,  
Si tu as connu la pauvreté et ses limites,  
Ne laisse pas la tâche à moitié faite.  
Recommence!

Si les autres te regardent avec reproche,  
S'ils sont déçus par toi, irrités,  
Ne te révolte pas, ne leur demande rien.  
Recommence!

Car l'arbre bourgeonne en oubliant l'hiver,  
Car le rameau fleurit sans demander pourquoi,  
Car l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne,  
Car la vie est Espoir...

Et tout recommence



## UN PETIT RIEN

Il y a parfois.  
Il y a souvent.  
Il y a toujours.  
Il y a un jour...  
Un petit rien,  
Un rien du tout.  
Moins que trois fois rien,  
Qui change tout.  
Et cela vous donne des lendemains  
si différents,  
Des lendemains si importants.  
Que personne ne pouvait s'imaginer :  
Qu'il a fallu parfois...  
Qu'il a fallu souvent...  
Qu'il a fallu toujours...  
Qu'il a fallu un jour...  
Ce rien du tout.  
Moins que trois fois du rien,  
Qui change tout.



Oublie ton univers  
Oublie ton avenir  
Oublie ce qui t'entoure  
Oublie même ta mort  
Oublie ce qu'on t'a dit  
Sur ce qu'est une vie  
Car tout le monde à tort  
Il n'y a pas qu'un parcours  
Il n'y a pas qu'un plaisir  
Il y a mille univers à découvrir

Allume ta lumière, éclaire tes désirs  
Eclaire tes espoirs, découvre ton bonheur  
Et donne lui la vie, le pire et le meilleur  
Le blanc, le gris et le noir  
Puis invente l'avenir  
Fais toi un univers à ta hauteur

Et à partir d'ici  
Il y a ta vie

**Si...**

Traduction de Leslie Tourneville (2009)

Si tu peux rester calme quand tous ceux qui t'entourent  
Cachent à peine leur mépris ou te couvrent d'insultes,  
Si tu ne renonces pas quand ceux que tu consultes  
Jugent ton projet fou et te dénie leur secours,

Si tu sais patienter quand l'attente s'éternise,  
Et refuses de haïr ou de noircir à tort  
Ceux qui par haine t'avalissent sans aucun remords  
Sans croire que par cet acte la sagesse t'est acquise,

Si ta philosophie est mère de tes actions,  
Si tu poursuis tes rêves sans te faire d'illusions,  
Si par clairvoyance tu tournes en dérision  
Tes succès et échecs et leurs trompeuses fictions,

Si tu peux supporter les cris de la canaille  
Qui déforme tes paroles devant une foule ravie,  
Ou regarder s'effondrer l'œuvre de ta vie,  
Et avec plus d'ardeur redoubler de travail,

Si tu peux rassembler tout ce qui t'appartient,  
Et oser tout risquer en misant tout sur Face,  
Tout perdre, et sans un soupir plonger avec grâce  
Dans l'inconnu, avec ta liberté comme seul bien

Si, quand ton corps épuisé veut t'abandonner,  
Quand tes jambes fléchissent et refusent d'avancer,  
Quand ton cœur, tes muscles et tes nerfs te hurlent « Assez ! »  
Ta volonté est plus forte et leur ordonne « Tenez ! »

Si tu gardes en mémoire que tu n'es que poussière  
Quand la foule t'acclame et que les rois t'embrassent,  
Si dans ton cœur tu offres à tous les hommes une place  
Sans que personne ne puisse en ternir la lumière,

Si tu peux faire de ta vie un feu d'artifice  
Où chaque seconde est féconde comme Zeus et sa pluie d'or,  
Toute la terre sera tienne avec tous ses trésors,  
Et, bien mieux encore, tu seras un homme, mon fils !





## CHANSONS

### **RENCONTRES (GRAND CORPS MALADE)**

C'était sur une grande route, j'marchais là d'puis des jours  
Voire des s'maines ou des mois, j'marchais là d'puis toujours  
Une route pleine de virages, de trajectoires qui dévient  
Un ch'min un peu bizarre, un peu tordu comme la vie

Evidemment j'étais pas tout seul, j'avais envie de faire connaissance  
Y avait un tas d'personnes, et personne marchait dans l'même sens  
Alors j'continuais tout droit mais un doute s'est installé  
Je savais pas c'que j'foutais là, encore moins où j'devais aller

Mais en ch'min au fil du temps j'ai fait des sacrées rencontres  
Des trucs impressionnants, faut absolument qu'j'vous raconte  
Ces personnages qu'j'ai croisé c'est pas vraiment des êtres humains  
Tu peux parler avec eux mais jamais leur serrer la main

Tout d'abord sur mon parcours j'ai rencontré l'innocence  
Un être doux, très gentil mais qui manque un peu d'expérience  
On a marché un p'tit moment, moins longtemps que c'que j'aurais cru  
J'ai rencontré d'autres éléments et l'innocence a disparu

Un moment sur mon ch'min j'ai rencontré le sport  
Un mec physique, un peu grande gueule, mais auprès d'qui tu d'viens fort  
Pour des raisons techniques on a dû s'quitter c'était dur  
Mais finalement c'est bien comme ça, puis l'sport ça donne des courbatures

J'ai rencontré la poésie, elle avait un air bien prétentieux  
Elle prétendait qu'avec les mots on pouvait traverser les cieux  
J'lui ai dit, j't'ai d'ja croisé et franchement tu vaux pas l'coup  
On m'a parlé d'toi à l'école et t'avais l'air vraiment relou

Mais la poèsie a insisté et m'a rattrapé sous d'autres formes  
J'ai compris qu'elle était cool et qu'on pouvait braver ses normes  
J'lui ai d'mandé tu penses qu'on peut vivre ensemble, j'crois qu'j'suis accro  
Elle m'a dit t'inquiètes le monde appartient à ceux qui rêvent trop

Puis j'ai rencontré la détresse, et franchement elle m'a saoulé  
On a discuté vite fait mais rapidement je l'ai r'foulé  
Elle a plein d'certitudes sous ses grands airs plein d'tension  
Mais vous savez quoi ? La détresse, elle a pas d'conversations

Un moment sur ma route j'ai rencontré l'amour  
J'lui ai dit tient tu tombes bien, j'veux t'parler d'puis toujours  
Dans l'absolu t'es une bonne idée mais dans les faits c'est un peu nul  
Tu pars en couilles une fois sur deux, faudrait qu'tu r'travailles ta formule



L'amour m'a dit, écoute petit ça fait des siècles que j'fais mon taff  
Alors tu m'parles sur un autre ton si tu veux pas t'manger des baffes  
Moi j'veux bien être gentil mais faut qu'chacun y mette du sien  
Les humains n'font aucun effort et moi j'suis pas un magicien

On s'est embrouillé un p'tit moment et c'est là qu'j'me suis rendu compte  
Que l'amour était sympa mais que quand même il s'la raconte  
Puis il m'a dit qu'il d'vait partir, il avait des rendez-vous par centaine  
Que ce soir il d'vait diner chez sa d'mi soeur : la haine

Avant d'partir j'ai pas compris, il m'a conseillé d'y croire toujours  
Puis s'est éloigné sans s'retourner, c'était les derniers mots d'amour  
J'suis content d'l'avoir connu, ça j'l'ai bien réalisé  
Et je sais qu'un d'ces quatre on s'ra amené à s'recroiser

Un peu plus tard sur mon ch'min j'ai rencontré la tendresse  
Ce qui reste de l'amour derrière les barrières que le temps dresse  
Un peu plus tard sur mon ch'min j'ai rencontré la nostalgie  
La fiancée des bons souvenirs qu'on éclaire à la bougie

Assez tôt sur mon parcours j'avais rencontré l'amitié  
Et jusqu'à c'jour, elle marche toujours à mes côtés  
Avec elle j'me tape des barres et on connaît pas la routine  
Maintenant c'est sûr, l'amitié, c'est vraiment ma meilleure copine

J'ai rencontré l'avenir mais il est resté très mystérieux  
Il avait la voix déformé et un masque sur les yeux  
Pas moyen d'mieux l'connaître, il m'a laissé aucune piste  
Je sais pas à quoi il r'semble, mais au moins j'sais qu'il existe

J'ai rencontré quelques peines, j'ai rencontré beaucoup d'joie  
C'est parfois une question d'chance, souvent une histoire de choix  
J'suis pas au bout d'mes surprises, la d'sus y a aucun doute  
Et tous les jours je continue d'apprendre les codes de ma route

C'était sur une grande route, j'marchais là d'puis des jours  
Voir des s'maines ou des mois, j'marchais là d'puis toujours  
Une route pleine de virages, de trajectoires qui dévient  
Un ch'min un peu bizarre, un peu tordu comme la vie



## **CAP SUR LA VIE (J.C GIANADDA)**

### **Refrain**

Cap sur la vie,  
Cœurs réunis  
Pleins d'énergie  
Signe d'aujourd'hui.

1.- À coups de cœur,  
Brisons nos peurs,  
Soyons semeurs,  
Du vrai bonheur.

2.- Pour le chercher,  
Pour l'écouter,  
S'appivoiser,  
Le rencontrer.

3.- Il faut partir,  
Il faut agir,  
Il faut ouvrir,  
Un avenir.

4.- Un goût de miel,  
Un goût de ciel,  
Vers le soleil,  
Vers l'essentiel.



## ENTREZ SOUS LE CHAPITEAU (J.C GIANADDA)

### Refrain

Entrez sous le chapiteau  
Plus haut - plus beau,  
Au carrefour de nos vies  
Un chapiteau se construit.

1.- Dompteur et trapéziste,  
Montreur et magicien  
Sur toi s'ouvre la piste  
La beauté de la vie aujourd'hui t'appartient.

2.- Toi le clown fantaisiste,  
Le rire est ton destin,  
Et le rêve est ta piste,  
La saveur de la vie aujourd'hui t'appartient.

3.- À toi l'équilibriste,  
Le risque est ton destin,  
Le courage est ta piste,  
L'important dans la vie aujourd'hui t'appartient.

4.- Toi qui es un artiste,  
L'amour est ton destin,  
L'univers est ta piste,  
L'essentiel dans la vie aujourd'hui t'appartient.



## EXISTER AUJOURD'HUI (J.C GIANADDA)

1.- Pour tout ce que je sens, que je ne sais pas dire,  
Pour tout ce que je veux, ce qui reste à venir,  
Pour l'effort quotidien, ce qui reste à construire,  
Pour un visage aimé que l'on veut retenir.

### Refrain

Pour toi, et tous ceux qui attendent  
J'ai décidé aujourd'hui d'exister ;  
Pour toi, et tous ceux qui attendent  
J'ai décidé de toujours espérer.

2.- Pour la paix à gagner en balayant nos doutes,  
Pour la vie qui nous prend et nous tient éveillés,  
Pour ce simple regard qui éclaire ma route,  
Pour l'amour redonné qui reste à partager.

3 - Pour l'arbre qui fleurit sans songer à l'automne,  
Pour l'aube qui revient sans demander pourquoi,  
Pour des larmes de joie, ce regard qui pardonne,  
Pour le premier envol, pour le dernier envoi.

4.- Pour le vent de l'Esprit qui pousse vers le large,  
Pour l'écho de ta voix au fil de mes chansons,  
Pour ta parole, pain, vraie force qui recharge,  
Pour la joie de ces jours où j'entends ton prénom.



## **DU CÔTÉ OÙ LE SOLEIL SE LÈVE (J.C GIANADDA)**

Refrain :

Du côté où le soleil se lève  
Du côté où s'annonce le jour  
Tout là-bas où s'achèvent nos rêves  
C'est là-bas, que s'annonce l'amour !

1. Nous voulons apprendre comment vivre  
Nous voulons guérir et aller mieux ;  
Rechercher ce désir de REVIVRE  
Décrypter ce qu'il y a dans « Tes » yeux.

2. S'il te plaît arrête de te perdre !  
Si tu veux découvrir peu à peu,  
Le SENS et l'absolu d'un « être »  
Libre à toi de venir, si tu veux.

3.- « Choisir TOUT », savoir que « TOUT EST GRÂCE »  
Retrouver des ÊTRES LUMINEUX ;  
Retrouver un SENS à notre audace  
Retrouver des PROJETS audacieux.



## UN JOUR APRÈS L'AUTRE (J.C GIANADDA)

### Refrain

Un jour,  
Un jour après l'autre  
Et puis peu importe  
Un jour à la fois  
Demain on verra.

1. On sait que le pire  
N'est jamais certain.  
La chance à saisir,  
C'est de se redire  
Le présent on l' tient !

2. De ta propre Histoire  
Redeviens acteur.  
Tout est provisoire,  
Ne cesse pas d'y croire  
Comme le semeur.

3. Si on te condamne  
Laisse le temps au temps.  
Au fond de ton âme,  
Il reste une flamme  
C'est l'instant présent.



## LE VENT DE LIBERTÉ (J.C GIANADDA)

### Refrain

La vie continue, fais ta route,  
On compte sur toi, aujourd'hui,  
La vie continue, tout n'est pas perdu,  
Courage ! il te reste ta vie...

1. Et si l'être important s'absente  
Et qu'alors tout soit dépeuplé,  
Va toujours de l'avant et chante,  
Fais pour toi mille et un projets.

2. Regarde donc, tous ceux qui vivent,  
C'est parce qu'ils savent lutter ;  
Et tous ceux qui passent la rive  
C'est parce qu'ils savent rêver.

3. Si tu ralentis, ils s'arrêtent,  
Si tu faiblis, ils flancheront ;  
Mais si tu relèves la tête  
Alors, ils se dépasseront.





## VIVRE EST UN BELLE AVENTURE (J.C GIANADDA)

### Refrain

Vivre est une belle aventure  
Rien n'est facile c'est certain  
Nous nous battons à la mesure  
De notre amour et de nos liens.

1. " Ceux qui vivent sont ceux qui luttent "  
Tous les " partants ", tous les " gagnants "  
Qui se relèvent après la chute  
Pour que demain soit différent.

2. "Quand tout me nuit, quant tout m'afflige... "  
Dans ce monde devenu fou...  
Seul le courage me dirige  
Pour toi je veux rester debout !

3. Prendre des coups jamais les rendre  
Plier comme " un roseau pensant ..."  
Ou basculer mais se reprendre  
" Struggle for life... " à tout instant.

4. Lutter pour naître et pour renaître  
Devenir soi et croire en Toi,  
Lutter pour être et non paraître,  
Petit et grand tout à la fois.



## TOUTE MA VIE (J.C GIANADDA)

### Refrain

Toute ma vie, marcher la main dans ta main  
Chanter avec Toi, tout au long du chemin  
Chanter avec Toi, tout au long du chemin.

1. Aujourd'hui, je veux vivre  
Je veux vivre et chanter,  
Apprends-moi à Te suivre,  
Apprends-moi à T'aimer.

2. Dans le pain du partage  
Tu viens nous rassembler  
Et dans chaque visage,  
Tu viens Te révéler.

3. Et par l'eau du baptême,  
Tu offres la vraie joie  
Pour mourir à nous-mêmes  
Et revivre de TOI.



## CREUSE TA ROUTE (J.C GIANADDA)

### Refrain

Creuse ta route  
Va de l'avant,  
Quoiqu'il en coûte  
Reste vivant  
Toujours résiste, existe  
Mais toujours tolérant,  
Creuse ta route.  
Mais en aimant.

1. Sors de chez toi, sèche tes larmes  
Le monde attend, es-tu présent ?  
Dépose en toi toutes les armes  
Le monde attend, sois libérant !

2. Sois le chemin qu'on utilise  
Que l'on emprunte et qu'on oublie,  
Sois cette rivière où l'on puise  
Pour s'abreuver sans un MERCI !

3. Reste accroché à cette étoile  
Celle qui nous montre le ciel,  
Reste pour les autres une voile  
Pour avancer vers l'essentiel !



## **C'ÉTAIT ÉCRIT (J.C GIANADDA)**

1. J'ai même fait l' tour de la terre  
Pour y rechercher un peu l' meilleur de  
moi.  
Traversé mille cimetières  
Pour y enfouir mes KARMAS.  
La vie n'est-elle que dédales  
Télaguidée et pas le choix  
Même tout au fond des cathédrales  
Je l'ai cherché, pauvre de moi.

### **Refrain**

C'était écrit... pour quoi, pour QUI ... ?  
C'est le rendez-vous de la vie ... c'était  
écrit.

2. J'ai subi c'qui a d'plus fantaisiste  
Même rien dit quand tu es parti,  
Ne suis-je qu'un clown sur la piste  
Quand les choses se font malgré lui  
J'ai pas voulu ces moments tristes,  
Les accidents ... la maladie.  
Les erreurs et fautes qui persistent :  
Est-on programmé pour la vie ... ?

### **Refrain**

C'était écrit... pour quoi, pour QUI... ?  
Où est-il celui qui m'a dit : « construit ta  
vie. »

3. Est-ce le destin qui décide,  
La chance plus que le talent,  
« Cet' bonne étoile » qui téléguidé.  
Quand on est là au bon moment ?  
Y a-t-il donc un marionnettiste  
Qui manipule notre vie ?  
Pourtant je signe et je persiste  
C'qui fait la vie = c'est le défi.

### **Refrain**

C'était écrit... Je sais pour QUI.  
J'ai rendez-vous avec ma vie.  
Et me voici.  
Je l'ai écrit... Je sais pour QUI.  
Ma vie est d'abord un défi,  
Un défi.



## HEY, LA VIE (J.C GIANADDA)

1. Hey, la vie, pour ne pas te formater,  
Recopier la télé,  
Accroch'toi aux nuages - La vie !  
Salut ! Fais bon voyage !.. - Salut !  
Tape - Tape dans tes mains !

2. Hey, la vie, va falloir embrayer,  
Jocker et s'envoler,  
Ouvrir tout grand la cage - La vie !  
Choisir d'autres rivages - Choisir !  
Tape - Tape dans tes mains !

3. Hey, la vie, si tu n'veux pas zapper,  
Exploser, implorer,  
Écoute le message - La vie !  
Au fond d'un coquillage - Au fond !  
Tape - Tape dans tes mains !

4. Hey, la vie, va falloir y penser,  
Tant de gens à aimer,  
Tant et tant à se dire - La Vie !  
À chanter, à écrire - Chanter !  
Tape - Tape dans tes mains !



## JE SUIS EN VIE (GREGORY LEMARCHAL)

Demain, on ne sait jamais  
Si c'est encore loin ou bien trop près  
On se dit qu'on aura tout le temps

Demain on s'attend à tout  
Devenir quelqu'un ou devenir fou  
Aujourd'hui c'est moi qui grandis

Ça me plaît de plus en plus  
Ça me blesse de moins en moins  
Comme si l'amour avait fait le saut de l'ange

Je suis en vie  
Ça n'a pas de prix  
Ça n'est pas à vendre  
Je suis en vie  
Je respire et j'espère  
Que tu seras tendre

Demain entrer dans la ronde  
Sur la planète terre  
Etre un homme du monde  
Ca paraît si proche tous ces cris

Demain il sera trop tard  
Comment demander de l'aide  
A chaque idée noire  
Je le sais enfin aujourd'hui

Ça me plaît de plus en plus  
Et j'en laisse de moins en moins  
Comme si mon âme avait saisi le mélange

Je suis en vie  
Ça n'a pas de prix  
Ça n'est pas à vendre  
Je suis en vie  
Je respire et j'espère  
Que tu seras tendre



## RÉSISTE (FRANCE GALL)

1. Si on t'organise une vie bien dirigée  
 Où tu t'oublieras vite  
 Si on te fait danser  
 Sur une musique sans âme  
 Comme un amour qu'on quitte  
 Si tu réalises que la vie n'est pas là  
 Que le matin tu te lèves  
 Sans savoir où tu vas

### Refrain

Résiste !  
 Prouve que tu existes  
 Cherche ton bonheur partout, va,  
 Refuse ce monde égoïste  
 Résiste  
 Suis ton cœur qui insiste  
 Ce monde n'est pas le tien, viens,  
 Bats-toi, signe et persiste  
 Résiste...

2. Tant de liberté pour si peu de bonheur  
 Est-ce que ça vaut la peine  
 Si on veut t'amener  
 A renier tes erreurs  
 C'est pas pour ça qu'on t'aime  
 Si tu réalises que l'amour n'est pas là  
 Que le soir tu te couches  
 Sans aucun rêve en toi

Danse pour le début du monde  
 Danse pour tous ceux qui ont peur  
 Danse pour les milliers de cœurs  
 Qui ont droit au bonheur...

Résiste (ter)

Résiste !  
 Prouve que tu existes  
 Cherche ton bonheur partout, va,  
 Refuse ce monde égoïste  
 Résiste  
 Suis ton cœur qui insiste  
 Ce monde n'est pas le tien, viens,  
 Bats-toi, signe et persiste  
 Résiste...



## **CETTE VIE (SHERYFA LUNA)**

Je cherche encore mes repères dans cette nouvelle vie  
Car j'ai encore du mal à y croire aujourd'hui.  
J'ai vécu tant de choses, gagner des souvenirs  
Ces bons moments qu'on aimerait vivre au ralenti.

Consciente de cette chance qui m'est donnée  
Je ne me laisserai pas, pas moi  
De vous le prouvez

### **Refrain**

Je veux pouvoir trouver ma place  
Je ferai tout pour ne pas qu'on m'efface  
Je veux réussir même si je peine  
Garder cette vie  
Je veux pouvoir garder ma place  
Je veux pouvoir rester la même  
Et garder cette vie

Même si je ne sais pas de quoi est fait demain,  
Je sais pourquoi mes yeux brillent chaque matin :  
C'est pour la mélodie que je respire enfin  
Et je ne veux jamais voir de ce rêve la fin.

Consciente de cette chance qui m'est donnée  
J'ai la force et la volonté  
Laissez moi vous le prouvez ...

### **Refrain (x2)**

J'affronte mes peurs, mes doutes  
Afin de construire ma route  
Un long chemin, une vie  
Que je décide d'écrire ..

### **Refrain**





## TANT QU'ON RÊVE ENCORE (C. MAÉ)

Il était une fois  
C'est comme ça qu'une histoire  
Commence  
On a tous en mémoire,  
Un rêve au fond de soi  
D'enfance  
On part pour la vie  
Sans la choisir  
Vraiment

### Refrain

Tant qu'on rêve encore  
Que nos yeux s'étonnent encore  
Rien n'est perdu  
Tant qu'on rêve encore  
Que jamais personne s'endorme  
Et ne rêve plus  
Jamais plus

On va de l'avant  
Dans la cour des plus grands  
Faire face  
Sans défier les géants  
Trouver au premiers rang  
Une place  
On remplit sa vie  
Parce qu'on oublie  
Qu'elle passe

### Refrain

Il était une fois  
Tout commence comme ça  
On prend son histoire  
Là vie comme elle va  
Avec ses erreurs  
Ses manques et ses lois  
Pour croire au bonheur  
Souvent loin de soi  
Alors qu'il bat  
Qu'il est toujours là  
En sois

### Refrain (x2)



## OSE (YANNICK NOAH)

Presque rien, juste à part  
 Et venir plus près  
 D'autres liens d'autres voix  
 Au moins essayer  
 L'étincelle qu'on reçoit  
 Au premier regard  
 L'étincelle vient de toi  
 S'envole au hasard  
 Et peut tout changer

Alors... Ose, (ose) ose (Oooose)  
 Redonne à ta vie  
 Sa vraie valeur  
 Ose, ose  
 Redonne à ce monde  
 Toutes ses couleurs.

Presque rien, un silence  
 Qu'il faut écouter  
 Un chemin, une chance  
 Qu'on peut partager  
 Pas de doute, pas de peur  
 Tu peux avancer  
 Fais ta route  
 Il est l'heure  
 Tu dois essayer  
 Tu dois tout changer

Ose, (okisé séki now, now, now, now....)  
 Ose (okisé séki now, now, now, now....)  
 Redonne à ta vie  
 Sa vraie valeur  
 Ose, (okisé séki now, now, now, now....)  
 Ose (okisé séki now, now, now, now....)  
 Redonne à ce monde  
 Toutes ses couleurs. (okisé séki now, now,  
 now, now....) x2

Presque rien, une route, tu peux avancer  
 (okisé séki now, now, now, n ow....) x2  
 Presque rien, un regard, tu peux essayer  
 Tu peux tout changer

Alors...  
 Ose, (okisé séki now, now, now, now....)  
 Ose (okisé séki now, now, now, now....)  
 Redonne à ta vie  
 Sa vraie valeur  
 Ose, (okisé séki now, now, now, now....)  
 Ose (okisé séki now, now, now, now....)  
 Redonne à ce monde  
 Toutes ses couleurs.  
 Ose, (okisé séki now, now, now, now....)  
 Ose (okisé séki now, now, now, now....)  
 Redonne à ce monde  
 Toutes ses couleurs



## TOUS LES JOURS (PAULINE)

Tous les jours on lève les paupières  
Tous les jours on refait le tour, le tour du cadran solaire

Tous les jours on sort de chez soi  
Tous les jours on ressent la faim  
Tous les jours on a chaud ou froid  
Tous les jours on croise les voisins

On travaille, on se repose  
On part et on revient  
On transporte et on pose  
En attendant demain

Mais il y aura toujours quelqu'un qui saura  
Changer le cours de ce qu'on vivra  
Et qui fera que notre vie, que nos vies  
Seront plus belles que nos manies  
Que nos manies, tous les jours

Tous les jours on bâtit des murs  
Tous les jours on sort de l'argent  
Tous les jours on pense au futur,  
On prend quelques rêves en passant

On se tait, ou on se dit  
On range ou on dérange  
On lave on se salit  
On sourit ou on tremble

Mais il y aura toujours quelqu'un qui saura  
Changer le cours de ce qu'on vivra  
Et qui fera que notre vie, que nos vies  
Seront plus belles que nos manies  
Que nos manies,

Mais il y aura toujours quelqu'un qui saura  
Changer le cours de ce qu'on vivra  
Et qui fera que notre vie, que nos vies  
Seront plus belles que nos manies  
Que nos manies, tous les jours



## JE SUIS UN HOMME (ZAZIE)

Je suis un homme de Cro-Magnon  
Je suis un singe ou un poisson  
Sur la Terre en toute saison  
Moi je tourne en rond, je tourne en rond.

Je suis un seul puis des millions  
Je suis un homme au coeur de lion  
A la guerre en toute saison  
Moi je tourne en rond, je tourne en rond.

Je suis un homme plein d'ambition  
Belle voiture et belle maison  
Dans la chambre ou dans le salon  
Moi je tourne en rond, je tourne en rond.

Je fais l'amour et la révolution  
Je fais le tour de la question  
J'avance, avance à reculons  
Et je tourne en rond, je tourne en rond.

Tu vois, j'suis pas un homme,  
Je suis le roi de l'illusion  
Au fond, qu'on me pardonne  
Je suis le roi, le roi des cons.

Je fais le monde à ma façon  
Coulé dans l'or et le béton  
Corps en cage, et coeur en prison  
Moi je tourne en rond, je tourne en rond.

Assis devant ma télévision  
Je suis de l'homme, la négation  
Pur produit de consommation  
Oui, mon compte est bon. Mon compte est bon.

Tu vois, j' suis pas un homme,  
Je suis le roi de l'illusion  
Au fond, qu'on me pardonne  
Je suis le roi, le roi des cons.

C'est moi, le maître du feu,  
Le maître du jeu, le maître du monde  
Et vois ce que j'en ai fait,  
Une Terre glacée, une Terre brûlée,  
La Terre des hommes que les hommes abandonnent.

Je suis un homme au pied du mur  
Comme une erreur de la nature  
Sur la Terre sans d'autres raisons  
Moi je tourne en rond, je tourne en rond.

Je suis un homme et je mesure  
Toute l'horreur de ma nature  
Pour ma peine, ma punition,  
Moi je tourne en rond, je tourne en rond

Tu vois, j'suis pas un homme  
(Je Suis Un Homme et je mesure)  
Je suis le roi de l'illusion  
(Toute l'horreur de ma nature)  
Au fond, qu'on me pardonne  
(Pour ma peine, ma punition)  
Je suis le roi, le roi des cons!  
(Moi je tourne en rond , je tourne en rond)

Moi, je tourne en rond, je tourne en rond



Voici un ensemble de citations sur la vie, vivre, exister... Elles pourront être utilisées pour aider les jeunes à s'exprimer sur leur définition du mot « vivre »

- > *Il n'y a pour l'homme que trois événements : naître, vivre et mourir. Il ne se sent pas naître, il souffre à mourir, et il oublie de vivre.* [Jean de La Bruyère]
- > *Dieu nous a donné le vivre ; c'est à nous de nous donner le bien vivre.* [Voltaire]
- > *Il n'est qu'une réalité : vivre. Mais il est mille façons de vivre.* [Fiodor Dostoïevski]
- > *Malheur aux naïfs qui croient que zapper c'est vivre et qu'en conséquence vivre c'est zapper...* [Bernard Pivot]
- > *Vivre tous simplement pour que tous puissent simplement vivre.* [Gandhi]
- > *Celui qui a commencé à vivre plus sérieusement de l'intérieur commence à vivre plus facilement à l'extérieur.* [Hemingway]
- > *La créature a deux états possibles : être et vivre. Être est l'état passif, vivre est l'état actif.* [Victor Hugo]
- > *Et vivre sans aimer n'est pas proprement vivre.* [Molière]
- > *Si je ne suis pas moi-même, qui le sera pour moi ? Et si je ne vis pas pour moi-même, qui vivra pour moi ?* [Hillel]
- > *Tu ne vivrais pas, si tu ne croyais pas. Chacun croit.* [Romain Rolland]
- > *Dès l'instant où vous aurez foi en vous-même, vous saurez comment vivre.* [Goethe]
- > *Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie.* [Sénèque]
- > *Je vis de mon désir de vivre.* [Cervantès]
- > *Veux-tu vivre heureux ? Voyage avec deux sacs, l'un pour donner, l'autre pour recevoir.* [Goethe]
- > *Il faut vivre et non pas seulement exister.* [Plutarque]
- > *Apprendre ? Certainement, mais vivre d'abord, et apprendre par la vie, dans la vie.* [John Dewey]
- > *Chaque naissance est un cri qui se déroule, se répercute à travers la vie.* [Yvette Naubert]
- > *Quel beau métier que d'être un homme sur la terre.* [Maxime Gorki]
- > *Rien n'est plus lent que la véritable naissance d'un homme.* [Marguerite Yourcenar]
- > *Par la caresse nous sortons de notre enfance mais un seul mot d'amour et c'est notre naissance.* [Paul Eluard]
- > *Vivre, c'est naître sans cesse.* [Marcel Jouhandeau]
- > *Chaque matin est une naissance qu'il faut découvrir et aimer.* [Roger Fournier]



- > *Le plus lourd fardeau c'est d'exister sans vivre.* [Victor Hugo]
- > *Vivre est ce qu'il y a de plus rare au monde ; la plupart des gens existent c'est tout.* [Oscar Wilde]
- > *L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour cela que le présent nous échappe.* [Gustave Flaubert]
- > *La vie est comme un instrument de musique ; il faut la tendre et la relâcher, pour la rendre agréable.* [Démophile]
- > *La vie ne vaut rien. Mais rien ne vaut la vie.* [André Malraux]
- > *La vie ressemble à un conte; ce qui importe, ce n'est pas sa longueur, mais sa valeur.* [Sénèque]
- > *Carpe diem = Cueille le jour (profite du jour présent).*
- > *Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.*
- > *Vivre, c'est transformer en conscience une expérience aussi large que possible.* [André Malraux]
- > *Je fais un noeud à mon mouchoir pour me rappeler que j'existe.* [Alexandre Arnoux]
- > *Je ne veux pas gagner ma vie, je l'ai déjà.* [Boris Vian]
- > *L'espérance, c'est croire que la vie a un sens.* [Abbé Pierre]
- > *Dans la vie, l'important n'est pas ce que tu fais mais qui tu es.* [Tree Hill]
- > *La vie est comme un arc-en-ciel: il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs.*
- > *La vie offre toujours deux pentes. On grimpe ou on se laisse glisser.* [Pierre Hebey]
- > *La vie est comme une bibliothèque appartenant à l'auteur. On y trouve quelques livres qu'il écrit lui-même, mais la plupart d'entre eux ont été écrits pour lui.* [Harry Emerson]
- > *Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité.* [Saint-Exupéry]
- > *S'il existe une réalité qui dépasse le rêve, c'est ceci : Vivre.* [Victor Hugo]
- > *Il y a 3 naissances la première dont on n'est pas responsable, celle dont on est responsable en choisissant la vie, et la troisième dans le regard de l'autre aussi incertaine que la première.*
- > *Et si la chance était une forme de talent ?*
- > *L'homme comme l'arbre a besoin de racines pour tenir debout.*
- > *Transportez chacune de ses peurs en une aventure à découvrir.*
- > *Lorsque tu ne sais plus où tu vas, regarde toujours d'où tu viens.*
- > *Le doute est une force, une vraie et belle force veille simplement qu'elle te pousse toujours*



*en avant.*

> *On peut aussi construire quelque chose de beau avec les pierres qui entravent les chemins.*  
[Van Goethe]

> *L'homme est mortel par ses craintes et immortel par ses désirs.* [Pythagore]