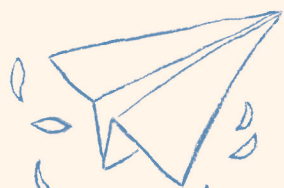
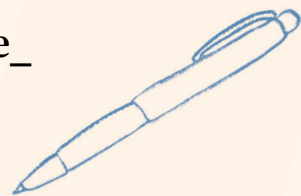


Marion Fritsch
@unlivre_unehistoire_

Écrire

les saisons
du cœur



LEDUC 

Écrire

« Je suis convaincue que chacun(e) de nous a quelque chose à dire, à raconter. Mais que souvent, il manque un espace, un prétexte pour oser parler de soi. Oser l'écriture. Pour vous accompagner dans cette démarche que vous êtes nombreux à souhaiter entamer, j'ai conçu ce carnet, comme un lieu où confier vos émotions et leur donner une forme poétique. »

Retrouvez dans ce carnet tous les conseils d'écriture et les différents ateliers de Marion Fritsch, alias @unlivre_unehistoire_, pour déployer le potentiel créatif de vos émotions au fil des saisons :

Printemps : les émotions naissantes

Été : les souvenirs brûlants

Automne : les réflexions intérieures

Hiver : la réinvention de soi

Marion Fritsch est passionnée de mots et de littérature. Nouvelle figure de proue de la scène poétique, elle prône sur son compte @unlivre_unehistoire_ une écriture authentique et pleine d'émotions. Elle est déjà l'auteure du recueil best-seller *Les Fragments du cœur*.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3401-1



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayons :

Développement personnel,
Littérature française

Ce carnet
appartient à

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Mélanie Lehmann

Relecture : Marie Piquet

Maquette et design de couverture : Johanna Fritz

Illustrations de couverture et intérieures : Hadrien

Certains des poèmes de ce carnet sont issus du recueil

Les Fragments du cœur, publié chez Albin Michel

(pages 3, 31, 48, 50, 54, 66, 77, 82, 104 et 108)

© 2025, Éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris — France

ISBN : 979-10-285-3401-1

Marion Fritsch

@unlivre_unehistoire_

Écrire
les saisons
du cœur

Sommaire

Avant-propos	6
<i>Printemps</i> , émotions naissantes	15
<i>Été</i> , souvenirs brûlants	43
<i>Automne</i> , réflexions intérieures	73
<i>Hiver</i> , se réinventer	101
Fiche pratique : Écrire une lettre	131
Fiche pratique : Le poème en vers libres	133
Remerciements	136

Avant-propos

L'écriture, un miroir du réel

Le réel m'a toujours permis de trouver l'écriture. Avant de poser les mots sur le papier, j'écrivais dans ma tête. Je captuais le monde qui m'entoure, les pensées qui se mêlent aux émotions passagères qui me traversent et m'habitent.

J'écrivais sur ce que je pensais connaître. Sur ce que je vivais, ce dont je me souvenais, et même sur ce que je finirais par oublier.

Un espace pour l'audace

Je suis convaincue que chacun(e) de nous a quelque chose à dire, à raconter. Mais souvent, il manque un espace, un prétexte pour oser parler de soi. De notre façon, singulière, de percevoir le monde. Pourtant, écrire ne demande ni diplômes ni médailles. Pas de raison valable, si ce n'est le désir.

Et trouver un lieu où déposer tout cela, voilà le commencement de l'écriture. Le journal intime ou le carnet de notes, qui nous accompagnent depuis des siècles, offrent cet espace à part, où notre vie privée peut s'épanouir.

Bien qu'inspirée par ces incontournables, la démarche de ce carnet va au-delà du simple fait de poser ses ressentis sur le papier. Ici, l'écriture est un acte créatif. Il ne s'agit pas seulement de confier ses émotions, mais de leur donner une forme poétique ou narrative qui procure autant de plaisir à l'écriture qu'à la lecture.

Alors, comment donner forme à ce qui nous habite ? Qui sommes-nous à travers nos mots ? Que ressentons-nous et à quoi ressemble notre écriture ? Qu'avons-nous envie de raconter ? Quels fragments de nous, de nos souvenirs enfouis ou de notre regard sur le monde avons-nous envie de révéler ?

Les saisons de l'écriture

Je me plais à penser que la vie, tout comme l'écriture, est faite de saisons.

Le printemps porte l'espoir et l'éternel recommencement. Dans cette partie, l'écriture se tourne vers les rêves en devenir, et ce que nous sommes ou aimerions être, promesse de renouveau.

L'été est la saison de l'intensité et des passions : des rencontres marquantes, des instants de bonheur passagés, mais aussi des moments de réflexion sur les liens familiaux et les inconnu(e)s croisé(e)s en chemin.

L'automne nous invite à l'introspection, avec ses couleurs chaudes et ses nuits qui s'allongent. On y retrouve les souvenirs, les bilans doux-amers.

Enfin, le froid de l'hiver raconte la mélancolie et le changement. Les instants de transition, les décisions importantes, les relations qui s'effacent, mais aussi la chaleur des mains tendues.

Chaque cycle raconte une histoire et accompagne notre chemin intérieur. Nous sommes, nous aussi, en éternel recommencement. Nos émotions et les éléments naturels qui nous entourent en sont les spectateurs silencieux.

Comme tout premier pas vers l'écriture, notre témoignage du réel et de notre vécu est et restera la plus évidente des introductions.

Et les saisons comme guide, la plus belle des boussoles.

Un carnet pour s'explorer

Ce carnet d'écriture est un carnet de bord, un refuge pour vos émotions et les aventures que la vie dépose sur votre route. Un espace où sentiments et expériences, petites et grandes, trouveront un endroit pour exister.

À travers les sens qui nous guident, les lieux qui nous parlent, les éléments qui nous entourent, mes anecdotes et épreuves personnelles, j'ai imaginé des invitations à l'écriture. Elles puisent à la fois dans l'intérieur et l'extérieur, dans ce qui est vécu et ce qui est rêvé. À ce moment précis de ma vie, où étais-je ? Que vivais-je ? Qu'est-ce que je ressentais ?

Ces questions, simples mais puissantes, ouvrent la porte à l'écriture.

Dans les ateliers que j'ai menés, j'ai souvent vu des participant(e)s se révéler. Ils/Elles entrent hésitant(e)s, mais repartent avec l'élan de continuer. Ils/Elles cherchent à s'autoriser ce temps, cette respiration, à parler des moments forts de leur vie. À poser leurs propres mots sur leurs maux.

À la fin des ateliers, ils/elles ressortent souvent apaisé(e)s et enjoué(e)s à l'idée de recommencer ou de continuer de leur côté. Je pense que cet enthousiasme vient en grande partie de ce que déclenche ce temps d'écriture : le réveil d'une énergie créatrice. Quelque chose de fort et de vivant, que notre société ne nous a pas appris à faire perdurer une fois les bancs de l'école quittés, sous prétexte que cela n'est réservé qu'à celles et ceux qui excellent.

Guider dans l'inconnu de l'écriture créative, aider à trouver l'audace et voir les écrivain(e)s se révéler, se réveiller à travers les mots, est pour moi une joie immense. Chaque texte, chaque voix, dévoile un fragment d'humanité, et le monde, comme notre soi intérieur, en devient plus riche, plus passionnant.

Plus épanouissant.

L'écriture de l'ordinaire

Nous traversons cette vie en oubliant trop souvent que sa poésie se cache dans les détails les plus insignifiants. La beauté ne réside pas que dans l'extraordinaire, mais aussi dans la façon dont nous regardons l'ordinaire : les chemins familiers, les habitudes, le banal.

Ce qui dessine le quotidien de ma vie reste ma source d'inspiration la plus grande pour écrire. Je ne sous-estime aucun détail. Chaque chose a sa place, si on lui en accorde une.

En nous plongeant dans ces instants simples, on trouve des histoires à capturer. Une matière infinie pour écrire, faire vibrer ces instants, leur redonner la place qu'ils méritent.

Accepter que tout, absolument tout, peut devenir écriture.

Que tout, absolument tout, peut devenir poésie.

L'écriture comme liberté

J'aime à penser que l'écriture est libre, tout comme la poésie. Et que sa plus grande loi, reste celle de la créativité. Bien sûr, on peut s'améliorer en lisant, en apprenant ou en pratiquant. Mais il faut d'abord s'autoriser à rêver, à écouter sa voix intérieure, à écrire sans prétention.

Les vertus de l'écriture sont vastes. Elle a sa place dans le quotidien de chacun(e), peu importe qui nous sommes ou d'où nous venons.

Quand j'ai commencé à écrire, j'avais cette qualité de ne pas me poser de questions. Je possédais une volonté intérieure profonde et celle-ci était plus haute et grande que l'idée de plaire ou de répondre à une exigence littéraire.

Ce fut le commencement. J'écrivais, souvent je recommençais, toujours j'essayais. Le désir comme première pierre.

Si je cherche à me souvenir, mes premiers mots sont nés d'un chagrin d'amour. L'émotion m'envahissait tellement qu'il fallait que je la couche sur le papier. Quand j'ai vu les bénéfices, j'ai continué. Et ce qui était au départ un exutoire est devenu une nécessité.

Puis un travail de style. Un art.

Peu à peu, j'ai trouvé le mien, dans l'écriture fragmentée, la poésie et l'oralité scénique. Et cette exploration ne fait que commencer.

Il me reste toute une vie pour en découvrir ses recoins les plus enfouis.

On n'a jamais fini d'apprendre.

Ni de s'apprendre.

Je songe souvent que léguer cela, cette idée d'oser, d'essayer, d'embrasser l'écriture comme tentative, me paraît à la hauteur de mes connaissances et compétences personnelles. Placer toutes ces convictions au cœur d'un ouvrage était donc une évidence.