

Morgane Ortin

LE CLUB DES LARMES



Après Toutes les lettres ne sont pas des lettres d'amour, le nouveau carnet de Morgane Ortin pour sublimer tous vos chagrins

Amour Solitaire

LE DUC X LE PAPIER

FAIT DE LA RÉSISTANCE

- ~ Une couverture en toile
- ~ Du papier Arena natural certifié FSC
- ~ Des encres végétales
- ~ Un signet
- ~ Une reliure cousue
- ~ Un élastique vertical
- ~ Un buvard



On peut pleurer de tristesse, de désespoir, de détresse, de douleur, d'épuisement mais aussi de réconfort, d'amour, de rire, d'extase, de mélancolie... On peut pleurer en groupe ou seul-e dans sa chambre. Ce carnet vous invite à écrire tous ces moments qui ont fait naître vos larmes pour les sublimer, les embrasser, les chérir et les guérir !

Le pouvoir des larmes et de l'écriture selon Morgane Ortin

58 souvenirs de larmes à développer

INCLUS :
un buvard pour recueillir vos larmes !

ISBN : 979-10-285-2992-5



22,90 euros
Prix TTC France

Le carnet des larmes est un carnet de notes à l'écriture libre, à l'usage personnel, à l'usage scolaire ou professionnel. Il est destiné à recueillir les larmes et à les sublimer. Il est destiné à être utilisé par les personnes qui ont vécu des moments de tristesse, de désespoir, de détresse, de douleur, d'épuisement, de réconfort, d'amour, de rire, d'extase, de mélancolie... Il est destiné à être utilisé par les personnes qui ont vécu des moments de tristesse, de désespoir, de détresse, de douleur, d'épuisement, de réconfort, d'amour, de rire, d'extase, de mélancolie... Il est destiné à être utilisé par les personnes qui ont vécu des moments de tristesse, de désespoir, de détresse, de douleur, d'épuisement, de réconfort, d'amour, de rire, d'extase, de mélancolie...

SOUVENIR D'UNE RUPTURE QUI A BRISÉ MON CŒUR

SOUVENIR D'UN ENDROIT REFUGE

3 ans à l'écriture / 10 ans à l'usage personnel

Ce carnet appartient à

.....

E-mail :

Tél. :

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Ariane Geffard

Relecture-correction : Camille Le Dain

Maquette et design couverture : Antartik

Agent de l'autrice : Svet Chassol

Photographie de couverture : Svet Chassol

Pictogrammes : Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2992-5

Morgane Ortin

LE CLUB DES LARMES

SOMMAIRE

Introduction.....	9
Mes conseils d'écriture	21
58 souvenirs pour renouer avec ses larmes :	
~ Souvenir d'enfance	25
~ Souvenir d'une sensation corporelle	27
~ Souvenir d'un lieu qui a compté	29
~ Souvenir d'un partage intense avec quelqu'un	31
~ Souvenir d'un moment de bien-être seul-e	33
~ Souvenir d'un moment d'insouciance	35
~ Souvenir d'un moment de peur	37
~ Souvenir d'un moment de honte.....	39
~ Souvenir d'un moment de lâcher-prise.....	41
~ Souvenir de la première fois où j'ai vu un de mes parents pleurer	43
~ Souvenir d'une fois où je me suis mis-e à nu	45
~ Souvenir d'une fois où j'ai pardonné.....	47
~ Souvenir d'un endroit refuge	49
~ Souvenir d'un toucher particulier	51
~ Souvenir de la première fois où j'ai été amoureux-se	53
~ Souvenir d'une fois où j'ai été intimidé-e.....	55
~ Souvenir d'une fois où j'ai été désespéré-e.....	57
~ Souvenir d'une fois où j'ai été inquiet-e	59
~ Souvenir d'une fois où j'ai été déçu-e	61
~ Souvenir d'une fois où je me suis glissé-e dans un lit	63
~ Souvenir d'une solitude forcée.....	65

~ Souvenir d'une fois où j'ai pleuré en public.....	67
~ Souvenir d'une rupture qui a brisé mon cœur	69
~ Souvenir d'un moment heureux en famille.....	71
~ Souvenir de mon corps immergé dans l'eau	73
~ Souvenir d'une caresse	75
~ Souvenir d'une crise de nerfs ou de colère	77
~ Souvenir d'une fois où quelqu'un a pris ma défense	79
~ Souvenir d'une injustice.....	81
~ Souvenir d'une réconciliation.....	83
~ Souvenir d'une prise de décision douloureuse.....	85
~ Souvenir d'un moment où j'ai réalisé que plus rien ne serait comme avant.....	87
~ Souvenir de quelque chose que j'ai mangé et qui m'a laissé un goût inoubliable	89
~ Souvenir d'un baiser mémorable.....	91
~ Souvenir d'un réveil plein d'espoir	93
~ Souvenir de la réception d'un message ou d'un signe après de longues heures d'attente.....	95
~ Souvenir d'un moment d'observation de soi dans le miroir et d'amour pour mon corps	97
~ Souvenir d'un état second.....	99
~ Souvenir d'un jour où quelqu'un m'a sauvé-e ou m'a montré de l'empathie.....	101
~ Souvenir d'un moment où j'ai compris que cette personne serait dans ma vie pour toujours.....	103
~ Souvenir du moment où j'ai su que j'étais guéri-e	105
~ Souvenir d'un moment où je me suis senti-e utile, où j'ai changé la vie de quelqu'un.....	107
~ Souvenir d'un moment où j'ai perdu foi en l'humanité	109

~ Souvenir d'une fois où je me suis senti-e vivant-e.....	111
~ Souvenir d'une fois où j'ai manqué d'argent.....	113
~ Souvenir d'une ferveur populaire	115
~ Souvenir d'une fois où j'ai dû baisser les yeux	117
~ Souvenir d'une fois où je me suis senti-e en marge de la société.....	119
~ Souvenir d'un moment où j'ai réalisé que mon corps avait des limites	121
~ Souvenir d'une fois où j'ai dit au revoir.....	123
~ Souvenir d'un fou rire	125
~ Souvenir d'un orgasme.....	127
~ Souvenir d'une fois où j'ai réalisé ce qu'était la mort.....	129
~ Souvenir d'un jour où j'ai voulu partir/disparaître et renaître dans une autre vie.....	131
~ Souvenir d'une impuissance	133
~ Souvenir d'une toute-puissance.....	135
~ Souvenir d'une fois où j'ai dit non.....	137
~ Souvenir que j'aimerais revivre tout le temps.....	139
Conclusion.....	141
D'autres souvenirs.....	143

INTRODUCTION

Il y a un an, je pleurais tellement que j'avais commandé sur Internet des petites fioles pour récolter mes larmes. Je voulais écrire sur chacune d'elles la date et la cause, les collectionner, et finir par faire une performance, au cours de laquelle j'aurais fait cuire des pâtes dans l'eau de mes larmes et les aurais mangées. Une manière, en somme, de prendre le contrôle de mon chagrin et de le dévorer. Mais faute de logistique — il s'avère que le processus de récolte des larmes est si complexe qu'il me faisait chaque fois arrêter de pleurer net —, j'ai abandonné l'idée. Et je dois vous dire que finalement, ce n'est pas si mal, car au vu de toutes les larmes que j'ai versées cette année, j'aurais dû, le moment venu, cuisiner des pâtes pour un régiment. La performance aurait pris des jours et des jours pour en arriver à bout. Et je ne crois pas aimer les pâtes autant que ça.

Mes larmes n'ont jamais été récoltées et ont eu le temps de s'évaporer sur mes joues. Cependant, et encore aujourd'hui, chaque fois que je pleure pour de belles raisons, j'ai pris pour habitude de boire ces larmes lorsqu'elles dégoulinent près de mes lèvres. Je les attrape avec ma langue et les absorbe aussitôt. J'aime l'idée d'ingérer les larmes qui coulent pour de belles raisons, celles qui naissent du réconfort, de l'amour, de l'extase, de la mélancolie douce, comme autant de manières de me nourrir de ces belles émotions.

Car, oui, nous pouvons pleurer pour un tas de raisons. La vallée des déferlements lacrymaux se nourrit d'un spectre très large de sentiments, de sensations et d'affects. On peut pleurer de désespoir, de détresse, de douleur, de rire, d'épuisement, on peut pleurer par empathie, par manque, par honte, on peut aussi pleurer en groupe pour réaliser une catharsis commune, ou seul·e dans sa chambre les volets fermés. Voir quelqu'un pleurer, s'abandonner, est d'ailleurs toujours une expérience bouleversante qui, depuis que je suis enfant, me touche d'une façon très intense. Je me souviens de la première fois que j'ai vu pleurer un adulte, il s'agissait de ma tante qui venait d'apprendre une très mauvaise nouvelle au téléphone. Ses larmes et ses sanglots m'ont tellement perturbée, presque fait peur, que je n'ai trouvé d'autre solution que d'aller me cacher dans le placard, impuissante, le temps que la tornade lacrymale passe. Je me souviendrai toute ma vie de ce sentiment d'impuissance qui était si fort et douloureux. De ce sentiment d'empathie, aussi, contre lequel je ne pouvais lutter. Il était impossible de ne pas fondre en larmes en voyant ma tante victime de ses propres sanglots.

Pourquoi pleurons-nous ? Quelle puissance symbolique et physiologique ont les larmes ? Quelle signification, aussi ? Comment celle-ci a-t-elle évolué dans l'histoire ?

Depuis quand les femmes pleurent-elles plus que les hommes ? Et, pour reprendre le maître de l'intime, Roland Barthes, dans *Fragments d'un discours amoureux*¹:

« Qui fera l'histoire des larmes ? Dans quelles sociétés, dans quels temps a-t-on pleuré ? Depuis quand les hommes (et non les femmes) ne pleurent-ils plus ? Pourquoi la "sensibilité" est-elle à un certain moment retournée en "sensiblerie" ? »

Il est vrai qu'à la lecture de romans des XVIII^e et XIX^e siècles qui viennent nourrir ma passion de l'époque préromantique et romantique, je me demande pourquoi aujourd'hui on ne pleure plus, ou beaucoup moins que dans les siècles passés. Pourquoi les larmes, comme expression de vulnérabilité, semblent-elles dépassées — presque interdites pour les hommes —, alors que des figures historiques très importantes, à l'image de Louis XVI, n'avaient, elles, pas peur de pleurer en public ? Qu'est-ce qui a changé ?

Plus je me plonge dans l'histoire des larmes, plus je me rends compte que les manières de pleurer ont évolué en fonction des périodes historiques. La spécialiste helléniste Hélène Monsacré, dans *Les Larmes d'Achille*², montre que dans l'épopée, les grands héros perdent pied et pleurent à outrance, sans honte. Si l'on trouverait ça gênant aujourd'hui, ça ne l'était pas du tout à l'époque. Les héros pleuraient comme des héros : avec de grandes manifestations physiques, avec les muscles qui tremblent, avec des sanglots à s'en rouler par terre. C'est à partir de l'époque classique, incarnée par Platon, que l'on va déconstruire et juger ces manières extraverties, jusqu'à proposer de couper certains passages des textes d'Homère pour préserver la « virilité » de ses héros, ceux-là étant considérés comme de mauvais exemples pour la jeunesse grecque.

Est-ce donc la faute de la philosophie si les larmes ont semblé disparaître au cours de l'histoire ? C'est bien possible, comme ose répondre Sarah Rey, historienne, maîtresse de conférences en histoire romaine à l'université de Valenciennes et autrice des *Larmes de Rome. Le pouvoir de pleurer dans l'Antiquité*³, aux éditions Anamosa, à Géraldine Mosna-Savoie, présentatrice de l'émission *Les Chemins de la philosophie* sur France Culture, dans un épisode consacré aux larmes⁴ : « Beaucoup de philosophes n'étaient pas malintentionnés, mais ils ont contribué à la répression des larmes dans l'idée que l'homme éduqué atteigne une forme d'absence de signes d'affect dégradants. » Se développe alors l'idée que l'homme éduqué, pour se mettre en valeur, doit orchestrer des mises en scène de contrôle de soi, et non d'effondrement. Pourtant, les larmes peuvent aussi devenir de véritables armes. C'est le cas pour l'homme politique, qui se doit de pleurer, mais toujours avec mesure, sans perte

1. Roland Barthes, *Fragments d'un discours amoureux*, Seuil, 1977.

2. Hélène Monsacré, *Les Larmes d'Achille*, Albin Michel, 1984.

3. Sarah Rey, *Les Larmes de Rome. Le pouvoir de pleurer dans l'Antiquité*, éditions Anamosa, 2017.

4. Géraldine Mosna-Savoie, avec Sarah Rey, émission « Le pouvoir des larmes », *Les Chemins de la philosophie*, France Culture, 7 juin 2022.