

Fragments de l'âme

Marie F.

Les maux de l'âme – Le livret
Confidences d'une âme cabossée

Sommaire

Fragments de l'âme.....	1
Mentions légales.....	3
Pourquoi j'ai écrit ce livre.....	4
Extraits choisis – Mots pour apaiser les maux.....	5
Le pouvoir des mots.....	9
Écouter son cœur en silence.....	10
Quelques pistes créatives pour l'âme.....	11
Notez-les et chantez à tue-tête ! Et vous... quelles notes feraient danser votre âme ?.....	11
Explosez l'amitié, parlez de ce lien profond, vécu ou espéré.....	12
Laissez parler vos émotions lorsque vous faites face à la solitude.....	13
Pour aller plus loin.....	14

Mentions légales

Tous les textes présents dans ce livret, y compris les fragments poétiques, les confidences et les formulations originales, sont la propriété exclusive de l'autrice.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, même partielle, est strictement interdite sans l'accord écrit préalable de l'autrice.

Ce livret a été conçu pour être offert dans un cadre bienveillant, respectueux et non commercial, en hommage aux émotions et aux parcours silencieux. Merci de respecter cette démarche.

© *Marie F.*

Pourquoi j'ai écrit ce livre

On ne m'a jamais vraiment posé la question, et pourtant... elle mérite une réponse.

J'ai écrit ce recueil comme un exutoire de mots pour libérer mes maux.

Des poésies particulières qui changent de la littérature classique...

Peut-être retrouveras-tu un peu de mon âme à travers ces éclats.

Peut-être entendras-tu, entre les lignes, mes silences, mes rêves ébréchés, mes espérances fragiles.

Chaque mot a été déposé comme on dépose une pierre sur un chemin : maladroitement parfois, tendrement souvent, toujours sincèrement.

Ce livre est né d'un besoin de déposer mes fardeaux pour en faire des bouquets d'émotions.

Il est ce que je n'ai pas su dire à voix haute, ce que j'ai préféré confier au papier, là où les blessures deviennent des ailes.

Si tu retrouves un fragment de toi dans mes mots cabossés, alors peut-être que, l'espace d'un instant, nos âmes se seront reconnues.

Extraits choisis – Mots pour apaiser les maux

La Route mystérieuse

La peur au ventre, l'on marche vers l'inconnu,
Une petite lueur t'aide à avancer vers l'espoir,
On ne l'a pas reconnu,
Mais ce n'est pas le désespoir.

Toi qui es venu, donner ta main,
Pour extirper du fond du trou, voir le matin.
Jusque-là sous-estimées, des personnes,
Enfin, certaines, nous raisonnent.

La magie nous ensorcelle,
On se sent bête avec notre pelle,
Et grâce à elle, on enlève les œuvres artificielles,
Pour renouveler les plus belles, les plus naturelles,
Avançant vers cette lumière qui éblouit,

Prenant une pause près de ce chemin rempli de pavés,
Tout parsemé de plumes douces, confortables et jolies,
Alors content de voir la ligne d'arrivée...

Les mots pour détruire les maux

Mon cœur saignant, Mon esprit perturbant,

Mon corps détruit et blessé,

Je me relève avec chaque lettre, je les transforme en
douceur pour en finir de mon âme en guerre,

Pour que tout s'envole dans les airs.

C'est pour moi un moyen de me faire comprendre et
de m'exprimer.

Je pleure des larmes de sang,

Pour vider mon corps, avec des mots si poignants.

On dirait que j'ai des armes tranchantes.

Mes écrits ont le pouvoir de couper des pages, et mes
textes de trancher des livres.

Cela rend plus fort, un moyen de s'éloigner de cette
civilisation chaotique pour rentrer dans un carnet
enchanté afin d'y vivre...

Une âme

Être une âme vide Dotée d'un regard limpide
Pleine de larmes qui coulent sur sa joue Sans une
main, sans un mot doux.

Tu es en sanglots, tu te sens nulle Très faible, tu
avales alors cette pilule
Maintenant tu t'endors avec cette sensation de flotter
Tu te sens alors un peu apaisée.

Tu fais un rêve ou un cauchemar Ne sachant ce que
c'est : c'est bizarre

Dans ton sommeil, tu te laisses planer tel un oiseau
Dans ton cauchemar, qui est peut-être réalité, tu te
réveilles en
sursaut.

Allongée dans un hôpital, dans cette chambre vide
Avec de la morphine, tu te sens stupide
Tu lèves la tête et aperçois une personne chère à tes
yeux Sa présence te rend heureuse...

Le pouvoir des mots

Il existe des blessures que seul le silence connaît.

Il existe des battements de cœur qu'aucun cri n'apaise.

Alors viennent les mots.

Simple, cabossés parfois, mais toujours là, pour recueillir ce que l'âme ne peut dire.

Les mots ont ce pouvoir fragile et immense à la fois : celui de réparer sans bruit, de panser sans juger, de semer des éclats d'espérance là où tout semblait perdu.

À travers ce livret, ce sont ces mots que j'ai voulu poser,

Non pour effacer les blessures, mais pour leur donner un écho, une danse, une lumière.

Écouter son cœur en silence

Et si, et si...

Le lecteur laissait le silence l'envelopper,

Comme une brise légère caresse une joue endormie,

Comme une rose s'ouvre lentement pour révéler ses pétales douces et délicates.

Dans ce silence naît l'émotion vraie,

Celle qui n'a pas besoin de mots, juste d'être ressentie,

À fleur de peau, à fleur de cœur.

Quelques pistes créatives pour l'âme

**Notez-les et chantez à tue-tête ! Et vous...
quelles notes feraient danser votre âme ?**

☞ *Quelques notes au multiple grain,
À en déhancher son popotin,
Danser sous la pluie,
À en perdre son cri,
Que les couleurs s'éparpillent ☞*

**« La musique est un cri qui fait parler son cœur !
♥ »**
— *Fabrice Hacqueville*

**Explosez l'amitié, parlez de ce lien profond,
vécu ou espéré.**

« L'amitié c'est se sentir relié, attaché à quelqu'un ♥ »
— *Béatrice Parmentier*

**Laissez parler vos émotions lorsque vous
faites face à la solitude**

« La solitude est une sœur au cœur corrompu par nos
pleurs silencieux. » — *Wendy Baqué - Auteure et
Chroniqueuse littéraire*

Pour aller plus loin

Pour lire le roman complet :

Disponible en librairie, sur commande ou en ligne sur mon site [https://librairie.nombre7.fr/les maux de l'ame](https://librairie.nombre7.fr/les-maux-de-l-ame)

Sur le site de la maison d'édition Nombre7.fr et les grandes plateformes.

Pour suivre l'auteurice ou découvrir ses autres projets créatifs :

Facebook : @La plume débordante

Instagram / TikTok : @Laplumedebordante

Contact direct : <https://www.marief.fr/contact>

Ce livret est une graine semée.

Que tu sois lecteur, souffrant, curieux ou juste en quête de réconfort... merci d'avoir ouvert ces pages.