

# SAVORENTINE

## *La marchande d'épices*



Une expérience à lire et à écrire.

A ouvrir sans témoin...

**Tu peux lire ce texte pour toi.**

**Le laisser infuser lentement.**

**Prendre le temps.**

© Marion L., 2026 – Éclats d'âme sauvage.  
Tous droits réservés.

ISBN : 979-10-984175-1-1

Éditeur : Eclats d'âme Sauvage- Marion-Nali Rasachak

Ce PDF est destiné à un usage strictement personnel.  
Toute reproduction diffusion ou adaptation, même partielle,  
est interdite sans autorisation écrite de l'autrice.

## AVANT-PROPOS

« Et vous, que faites-vous dans la vie ? »

Cette question suffit encore à me propulser en mode avion. Submergée par la sensation d'une vie d'imposture, tout vacille : ma confiance s'évapore, mon discours s'éteint, et me voilà spectatrice de moi-même, incapable d'incarner une version cohérente de mon parcours.

Ce n'est pas tant la difficulté de me définir que celle d'assumer mes choix... ou mes non-choix.

Mon chemin professionnel n'a rien d'une ligne droite. Il a même été plutôt chaotique, ballotté entre impulsions rebelles de curiosité et virages inattendus.

Dès mes plus jeunes années, mon regard s'attardait sur les trésors du monde avec une fascination presque sacrée. J'essayais d'en saisir les reflets, les mouvements, ce quelque chose d'invisible qui relie le monde à l'émotion. Mes dessins et mes poèmes d'enfant tentaient de restituer la beauté que je percevais, ce quelque chose d'invisible qui relie le monde à l'émotion.

Très tôt pourtant, cette sensibilité s'est heurtée à la rigueur du raisonnable.

Autour de moi, la raison tenait le micro : on valorisait les équations, pas les métaphores. Alors j'ai rangé mes pinceaux pour suivre la voie des mathématiques, de la technologie, de la logique et des sciences.

Je m'y suis illustrée avec succès, portée par le goût du savoir, par ce besoin presque vital de comprendre, d'ordonner, de maîtriser.  
Le contrôle comme abri, la connaissance comme armure.

Depuis, mon chemin s'est joué dans cet entre-deux : un champ de tension permanent entre la science et l'art, le confort et l'élan, la responsabilité et la liberté. Comme si avancer vers un rêve devait forcément condamner l'autre. Longtemps, j'ai cru que seule la raison avait le droit de parler, et que le reste (l'élan, le mystère, la création) devait se taire.

Puis la vie m'a arrêtée net.

Elle m'a forcée à regarder ce que j'avais fui, à laisser tomber les rôles, les armures, les discours.

Ce passage brutal a tout remis en question et m'a ramenée, lentement, à la création comme espace de survie, puis de reconstruction.

Créer, bricoler, écrire, manipuler la matière sont devenus des gestes nécessaires. Douloureux parfois. Inconfortables souvent. Mais indispensables... Chaque geste réveillait des zones enfouies, des fragments laissés en suspens. Je ne cherchais plus à produire, mais à tenir debout.

Peu à peu, quelque chose s'est remis en mouvement.

Plus je traversais, plus je m'autorisais ce que j'avais longtemps tenu à distance : dessiner, photographier, écrire. Pas pour expliquer, mais pour recréer un lien. Avec moi. Avec le monde.

Aujourd'hui, à travers des histoires et des contes, je souhaite accompagner celles et ceux qui portent un monde intérieur trop vaste pour les cadres étroits dans lesquels ils évoluent.

En explorant les thèmes qui m'ont freinée, en partageant les outils et les exercices qui m'ont aidée à me remettre en mouvement, j'invite chacun à apprivoiser, ou réapprivoiser, sa créativité.

Aux âmes créatives en peine, aux sensibles, aux rêveurs, à tous ceux qui se sentent enfermés ou bâillonnés par des idées réductrices, ou à tous ceux qui désirent simplement oser une vie plus créative, j'adresse ces récits comme des clés : des clés pour rouvrir les portes de l'imaginaire, rallumer la flamme du possible, et apprécier l'acte de créer comme un acte de liberté.

*Marion L. - Éclats d'âme sauvage*

# *Le conte*

**Ce conte se découvre  
comme on entre dans une pièce inconnue.**

## LE BOURDONNEMENT DU SILENCE

Tous les enfants du quartier appréciaient Savorentine la marchande d'épices. Son magasin se situait sur le chemin de l'école et dès que la cloche retentissait, elle se glissait sur le pas de sa porte pour disséminer à tout vent, son sourire chaleureux aux subtiles senteurs d'ailleurs.

Son immanquable tablier vert olive enveloppait ses formes généreuses tout en soulignant son teint éternellement doré. De ses cheveux argentés, une mèche auburn émergeait, seule rescapée éclatante d'une vie plus exaltante.

Car même si chaque enfant qui passait devant sa vitrine lui rendait sa gentillesse, même si mille effluves joyeuses encensaient ses journées, et même si son étal évoquait une toile de maître depuis le retour des couleurs au royaume de Prismador, Savorentine nourrissait une mélancolie sourde, tenace, lancinante.

Pour ne pas se laisser happer par la morosité, elle s'appliquait méticuleusement à la tâche. Elle achalandait ses produits par nuance et par arôme avec une infinie patience. Chaque jour, elle composait un tableau d'épices parsemant une touche safrané, une pointe pimentée, un détail mentholé ou un grain poivré...

Elle mariait les contrastes sans compter les heures... Avec succès, car son commerce était devenu une référence, admiré par les meilleurs restaurateurs du royaume qui, friands d'exotisme, se fournissaient exclusivement chez elle.

Savorentine demeurait aimable, serviable, accueillante, néanmoins depuis quelque temps, la marchande de saveurs n'avait plus goût à rien. Ses gestes, toujours précis, perdaient leur ardeur ; sa main hésitait parfois, lasse d'une habitude trop souvent répétée.

Elle entretenait l'illusion d'un bonheur tranquille mais, derrière ses lèvres en croissant, le cœur n'y était plus.

Quelque chose en elle s'était désaccordé. Incapable de distinguer ni de nommer clairement ses contrariétés, elle éprouvait seulement un malaise profond et discret qui, petit à petit, lui grignotait le cœur.

Un matin, sans raison, le parfum de la coriandre lui souleva l'estomac !

Plus les jours défilaient, plus les épices lui paraissaient fades. Plus elle écartait sa tristesse, plus son énergie s'amenuisait.

Sa palette d'expression devint bientôt le reflet de ses humeurs : tout se couvrait d'un voile gris, sans relief.

Cependant, la faille qui s'élargissait en elle portait déjà le signe d'un renversement.

## LA FILLE D'EN FACE

Les choses empirèrent encore lorsqu'une nouvelle marchande s'installa en face de chez elle. Ana-Sucre, c'était son nom...

Impossible de l'ignorer! Jeune femme flamboyante, rieuse et pleine de vie, elle déambulait sur des chaussures bigarrées hautes de dix centimètres.

Ses tenues fantasques éclataient de couleurs et ses mèches pailletées illuminaient une coiffure joyeusement indisciplinée. On aurait dit une poupée déjantée échappée d'un rêve d'enfance éternelle, refusant obstinément de grandir.

Sa boutique, toute en guimauves et rubans, évoquait la maison d'Hansel et Gretel, alléchante à souhait! Un parfum enivrant embaumait la rue de douceurs fruitées ou chocolatées, inondant les alentours de promesses irrésistiblement gourmandes.

Par ailleurs, une sucette géante diffusait en continu une mélodie entêtante.

Affriolé de toute part, le désir de pénétrer dans la caverne aux merveilles se gravait alors insidieusement dans les esprits.

Très vite, les enfants, fascinés par tant d'éclats, délaissèrent le trottoir de Savorentine pour celui de la pétillante Ana-Sucre. Quelques-uns la saluaient encore de loin, mais plus aucun ne traversait.

Savorentine observait le manège qui s'animaient.  
La rue vibrait d'un nouvel entrain. Les voix s'enlaçaient, les rires ricochaient, les corps se frôlaient dans un désordre harmonieux. Elle aurait voulu sentir cette cadence la traverser, se laisser entraîner par leur chorégraphie vivante. Mais ses mains restaient crispées, incapables de s'ouvrir. Ses pieds enracinés, l'immobilisèrent au bord de cette effervescence de joie.

Peu à peu, oubliée, elle s'enfonça dans la déprime, si bien qu'elle ne trouvait plus ni la motivation ni le courage de mettre en valeur ses vitrines. Les aromates se mêlaient négligemment, dénués d'harmonie, leurs pigments appauvris par le désintérêt. L'inévitable survint sans surprise: les clients désertèrent comme l'envie.

Le sourire de Savorentine s'estompa, creusant sur son visage fatigué des sillons de lassitude.

Ana-Sucre remarqua le changement chez sa voisine. Elle, qui voulait tant semer la gaîté, traversa la rue.

- Pourquoi parais-tu si triste Savorentine?, questionna la candide Ana-Sucre.
- Parce que tout s'écroule... Mon magasin n'intéresse plus personne...
- Mais si! Ton magasin a tellement de charme... On dirait un grimoire d'antan tout droit sorti d'un vieux grenier...

La tentative de réconfort de la jeune femme se dilua dans le sourire trop large qui déformait maladroitement son visage. Son aînée décrocha machinalement l'attache de son tablier, d'un geste absent.

- C'est exactement ça... Avec toi ici, ma boutique semble venir du siècle dernier! Regarde, plus personne ne vient depuis que tu as ouvert!

- Mais nous ne sommes pas concurrentes, nous ne vendons pas les mêmes choses!

- Bien sûr que si ! Ils te préfèrent, toi et tes sucreries! Tout le monde adore les sucreries... Toi, tu vends du bonheur, de la finesse, de la délicatesse... Moi j'ai l'air de quoi à côté! Vendre des épices... ça n'a aucun sens...

- Ce ne sont pas tes épices le problème, répondit posément la jeune femme. C'est ton regard... Où sont passés ces arc-en-ciels de poudres chatoyantes? Et ce soleil qui brillait dans tes yeux?

- Ils ont déménagé chez toi!, souffla Savorentine à fleur de peau.

Sur ces mots, elle fit volte-face et abaissa le store de sa boutique sous le regard désenchanté d'Ana-Sucre.

Le grincement du métal se termina dans un claquement sec qui fit taire la rue, figeant dans le silence le moindre souffle d'agitation.

## LE VENT DU DOUTE

Les jours suivants, le magasin d'épices resta clos. Les rideaux demeuraient tirés, la poussière s'installait sur les bords, effaçant peu à peu leurs reflets dorés. Les passants s'étaient habitués à cette obscurité derrière la vitrine. Même Ana-Sucre, malgré ses efforts, ne parvenait plus à entrevoir le moindre signe de vie.

Un matin pourtant, un cliquetis léger se fit entendre. Une lueur pâle filtrait sous la porte : Savorentine était revenue! Elle avait passé quelques nuits tourmentées mais les mots de sa consœur avaient ravivé chez elle un sursaut d'orgueil. Décidée à ne pas se laisser sombrer, elle s'était levée avant l'aube pour disposer ses présentoirs avec une application nouvelle.

Lorsque Ana-Sucre arriva, Savorentine la salua avec pétulance, fière de lui montrer son élan retrouvé. L'autre, ravie, renvoya un sourire lumineux, plein d'encouragement.

La matinée s'écoula merveilleusement: les clients affluaient, attirés par l'œuvre vibrante de Savorentine. L'échoppe retrouvait sa chaleur et la commerçante sentait peu à peu son enthousiasme se ranimer

C'est alors qu'un homme ventripotent et dégarni entra, les bras chargés d'un énorme paquet cadeau. Il resta planté sur le seuil, la porte grande ouverte derrière lui, laissant filer un courant d'air qui fit frissonner la commerçante.

Venu acheter du curry et du curcuma, il lança d'un ton distrait :

- Curieux choix que de vendre des épices! Ça chatouille le nez, c'est poussiéreux... S'agit-il d'une passion ou d'une opportunité?

Le mot "passion" la transperça.

Ses yeux s'engouffrèrent dans les interstices du parquet tandis que ses joues s'empourprèrent ardemment tel un piment mexicain. Savorentine se liquéfia de honte. L'homme, sans le savoir, venait de heurter sa plaie la plus vive: celle du doute.

Pourquoi ces épices ? Pourquoi cette boutique ? Était-ce vraiment son choix?...Sa passion?

Toutes ces questions l'assaillirent au point de l'étourdir mais juste avant de fondre en larmes, l'homme coupa le flux de ses pensées:

- Quoiqu'il en soit, félicitations! Votre petite halle est ravissante!
- Merci, bredouilla-t-elle.

Elle détailla la vaste pièce ornée d'objets venus d'autres contrées. Son regard glissait sur chacun d'entre eux sans s'y attarder. Absorbée par le trou noir dévoilé par l'homme, elle suffoqua, étouffée par ses propres incertitudes.

Et dans ce vertige, elle discerna le vide de sa vie.

Dehors, le vent hurlait à en dépouiller les arbres, et le ciel, noirci au charbon, menaçait de s'abattre avec férocité. Égarée dans ses ruminations subversives, Savorentine ne remarqua rien lorsqu'elle s'éclipsa dans la réserve.

La tempête se rua par la porte restée béante dans une déferlante de rafales enragées. Elle renversa les étagères, rafla les épices en un chaos granuleux, dévastant en quelques secondes le travail d'une vie.

Alerté par le vacarme et le fracas du verre, Savorentine n'eut que le temps d'apercevoir le phénomène fugace lui dérober ses précieuses poudres dans un tourbillon violent et destructeur.

Sur son passage, les habitants des rues voisines, recouverts de nuances panachées, éternuaient et pestaient contre les effluves relevées qui leur irritaient la gorge et les yeux.

Trop! S'en était trop pour Savorentine!

Son établissement en ruine, ses produits envolés... sa vie venait, cette fois, de s'évaporer toute entière. Devant ce spectacle de désolation, plus anéantie que jamais, elle jeta les clés sur le comptoir et décida de partir. Dans un ultime acte de débordement, elle catapulta le vieux mortier pilon en bois qui le jonchait.

Elle renonça ainsi à cette existence devenue insipide et absurde. A quoi bon s'obstiner?

Elle n'éprouvait plus la force première, celle qui la galvanisait aux aurores. Le sens, le cap, les fondements mêmes de son existence s'étaient dissous, éparpillés entre la poussière et l'éblouissement du ciel.

Déboussolée, Savorentine se trouvait dépossédée de ses repères substantiels. Une inertie étrange la poussait hors du cadre de sa vie.



## LÀ OÙ LA TERRE PARLE ENCORE

Ainsi, le regard hagard, elle s'engagea au hasard des ruelles. Elle erra longtemps, guidée par une impulsion muette, jusqu'à atteindre la lisière de la ville. Son pas douloureux, lesté par le poids écrasant dans sa poitrine, la conduisit instinctivement en direction de l'océan, par le sentier des dunes.

A quelques pas des dernières habitations, après le petit pont et le grand banian, un paysage quasi désertique se déroula devant elle. Chaque grain de sable qui roulait sous ses pieds lui comprimait un peu plus le cœur.

Sans ralentir son allure, elle arpenta vaillamment la première dune, puis portée par une obstination sans faille, elle les gravit toutes, jusqu'au sommet de la plus haute.

La vue imprenable déployait un panorama vertigineux: d'un côté une étendue infinie de bleu, un mélange insaisissable d'azur et de ciel, de l'autre blottie sous un dôme de lumière, la cité minuscule, et en son centre, le palais étincelant du royaume.

Saisie par cette échappée grandiose, Savorentine fit une pause.

Devant l'horizon d'une pureté saisissante, son intention de fuite s'effrita.

Elle ferma les yeux.

Le bien-être s'infusait lentement en elle.

Le soleil la réchauffait d'une douceur réconfortante. L'air marin, mêlé au sable chaud, livrait des notes lointaines de paprika et de muscade. Le chant des dunes, quant à lui, orchestrait une gracieuse mélodie qui la ramenait à ses plus tendres souvenirs.

Toutefois, une résistance infime persistait, un reste d'incertitude qui peinait à se résoudre.

Lui revinrent alors en mémoire les voyages de son enfance, les rencontres, les aventures... Cet homme âgé aux yeux si clairs qui pilait les épices au rythme enjoué des djembés, tapant allègrement dans son mortier de bois... Le mortier! Celui qu'elle exposait sur le comptoir...

Et dans son esprit résonna à nouveau les musiques du bout du monde, les danses, les fêtes, toute la joie simple des instants partagés.

Une étincelle illumina son regard.

C'est à cet instant, au creux du site le plus aride du royaume de Prismador, les sens en éveil, qu'elle réalisa ce qu'au fond elle savait déjà: les épices incarnaient sa vraie richesse.

Non pour leur goût, mais pour les réalités qu'elles redessinaient.

Le doute céda d'un coup et la vérité affleura sans résistance.

Ces curiosités poudrées symbolisaient ce que son cœur abritait de plus précieux : l'ouverture au monde.

Chaque grain choisi pour son étal racontait une part d'elle-même, un bout d'ailleurs, une promesse de partage. Leurs fragrances s'élevaient autour d'elle, murmurant comme des berceuses anciennes. En les écoutant, elle se sentait enfin chez elle.

Et pour la première fois depuis des mois, elle sut exactement où aller.



## LA SAVEUR D'EXISTER

Un sourire vint soulever ses pommettes, plus radieux, plus doux qu'à l'ordinaire. L'air sembla plus clair, son ciel s'éclaircit enfin rendant la route du retour plus légère et plus courte.

À l'angle de la rue, Savorentine découvrit sa boutique ouverte, envahie de petits bras en mouvement. Ana-Sucre donnait des consignes, les enfants riaient, triaient, rangeaient... Ils redonnaient vie à la poudrière.

- Mais que faites-vous donc ici ?, demanda-t-elle la voix pleine d'étonnement.
- On t'a vue triste, alors on s'est dit qu'on pouvait t'aider. Et puis... on aime bien ton odeur de cannelle, lança un petit garçon.
- Vraiment ? Je croyais que seuls les bonbons avaient vos faveurs...
- On adore les bonbons, c'est sûr! Mais tes épices pimentent nos dimanches, leurs odeurs sont si différentes et leurs couleurs si vibrantes! C'est comme partir loin... Chez toi tout sent l'histoire!

Sur cette image, le cœur de Savorentine s'épanouit comme une fleur sous la fraîcheur de la rosée. Elle vibra d'émotion. Les yeux humides, elle prit conscience que son chemin prenait source ici, entre leurs petites mains audacieuses.

Tout s'accordait désormais: les poussières du passé, les poudres d'aujourd'hui et les particules de demain.

Comme des boussoles intérieures indiquant la légitimité de sa voie, ses sacs d'épices devenaient un langage, un pouvoir de transmission.

Depuis, Savorentine exerce son art avec la gaîté sereine de celle qui a trouvé sa place, dans un bonheur sincère et une plénitude nouvelle.

Les habitants de Prismador raffolent de ses découvertes car dans sa modeste boutique, le cœur empli de ferveur, elle partage bien plus que des saveurs: elle échange des histoires, des émotions, un bout d'elle-même, offert sans détour.

Et chacun repart, un écho changé au creux de l'âme.

Dans le frémissement du quotidien, elle a apprivoisé sa manière d'aimer le monde, rappelant que le courage commence là où l'on cesse de se mentir.

Et parfois, lorsqu'une odeur sucrée titille ses papilles, un infime élan la traverse, comme si la vie respirait, elle aussi, un peu plus fort.

FIN.



# *Les clés*

Ce que tu viens de lire a peut-être déplacé quelque chose.  
Les pages qui suivent ouvrent des possibilités.  
Tu peux les explorer à ton rythme.

## OUTILS DE RÉFLEXION

Les contes ne sont pas faits pour être simplement lus. Ils sont là pour être **vécus, ressentis, traversés**. Chacun porte en lui un miroir, un symbole, une invitation à mieux se comprendre et à réveiller ce qui sommeille.

À travers ces exercices, je t'invite à **plonger dans les couches intérieures** du récit, à écouter ce qu'il éveille en toi. Chaque outil est une passerelle entre **le monde imaginaire et ton monde intérieur**, entre la fiction et ta vérité.

Ne cherche pas à "bien faire". Cherche à **ressentir**. Ce que tu découvriras ici n'a rien d'un protocole : ce sont des espaces d'exploration, des respirations, des points d'appui **pour reprendre contact** avec ton élan créatif, ton intuition, **ta voix propre**.

Alors, avant de commencer, prends un instant.

Ferme les yeux.

Laisse les images de l'histoire se déposer.

Et demande-toi : **qu'est-ce que ce récit cherche à me montrer de moi ?**

*Chaque exercice qui suit est une clé. Choisis-les avec curiosité, non avec obligation.*

*Le **vrai travail créatif commence** quand on s'autorise à ne plus performer, mais à **se rencontrer**.*

# SAVORENTINE OU L'ART DE PIMENTER

## LA VIE

À travers l'histoire de Savorentine, marchande d'épices aux gestes précis et au cœur éteint, je t'invite à faire **une pause dans le tourbillon de ton quotidien.**

Un instantané pour observer ta vie comme un carnet de voyage aux multiples escales :

Quels ont été tes ports d'attache, tes tempêtes, tes détours inattendus ? Que t'ont appris ces haltes ? Et surtout... *es-tu en route vers les paysages que tu rêvais d'explorer ?*

*Savorentine, bien qu'animée par son savoir-faire, n'apprécie plus la saveur de ses propres mélanges. Ses compositions séduisent les passants, mais ne la nourrissent plus. Elle s'applique, sans passion, comme si la routine étouffait sa flamme.*

## CLÉ 1: LE GOÛT DE LA CRÉATION

Ce déséquilibre naît souvent quand **nous créons pour séduire plutôt que pour nous relier.**

Lorsque le regard des autres devient une finalité, la joie du geste s'étiole.

La pureté de **la création se dénature** et **l'œuvre s'oblige alors d'une tension** : celle du résultat, de la comparaison, de la perfection. Alors, l'énergie donnée ne revient plus: elle se disperse, s'épuise, se dissout.

### TRAVAIL D'INTROSPECTION :

- **Cite trois créations** que tu as façonnées **en pensant à l'effet qu'elles produiraient sur les autres.**

- **Décris** avec sincérité **ce que tu as ressenti :**

Avant : excitation ? anxiété ? pression ?

Pendant : stress ? perfectionnisme ? perte du plaisir ?

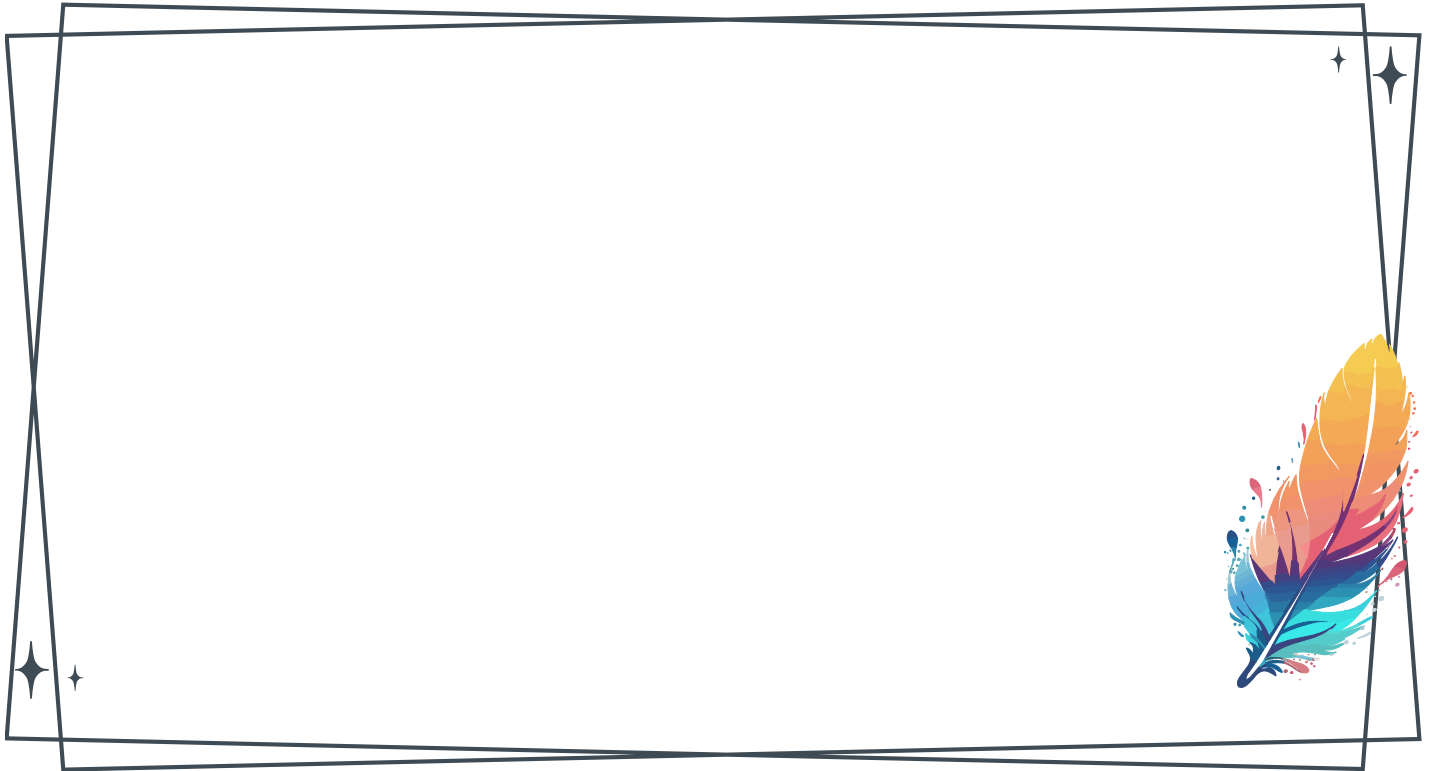
Après : vide ? fierté ? fatigue ? soulagement ?

- **Représente ces émotions** : par des mots, des couleurs, des formes, un collage — laisse ton corps et ton intuition répondre.

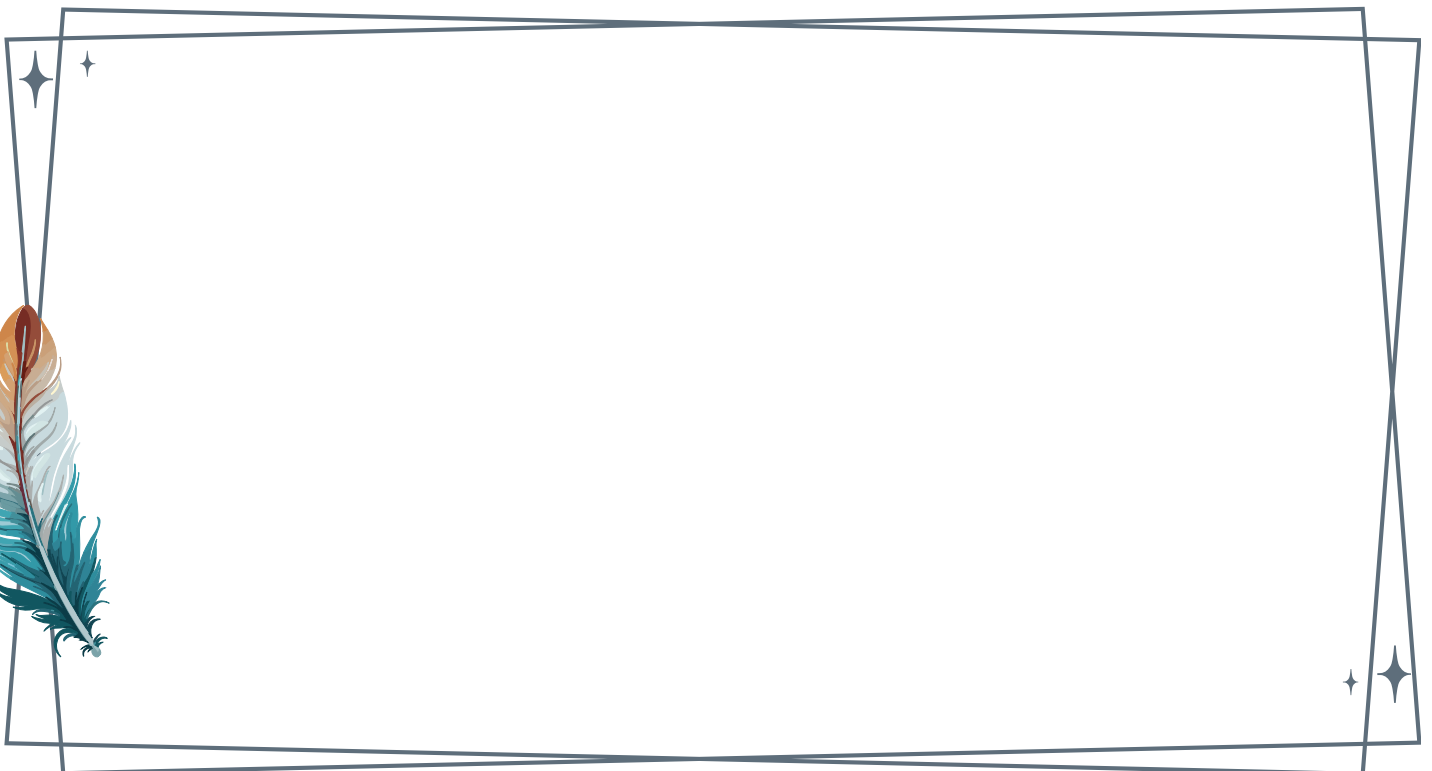
*Cet exercice n'a pas pour but de juger, mais d'observer comment le regard extérieur influence ton élan créatif.*

C'est la première étape pour **retrouver la saveur authentique de créer pour soi**: un acte de vitalité, et non de validation.

## Ce que j'ai créé :



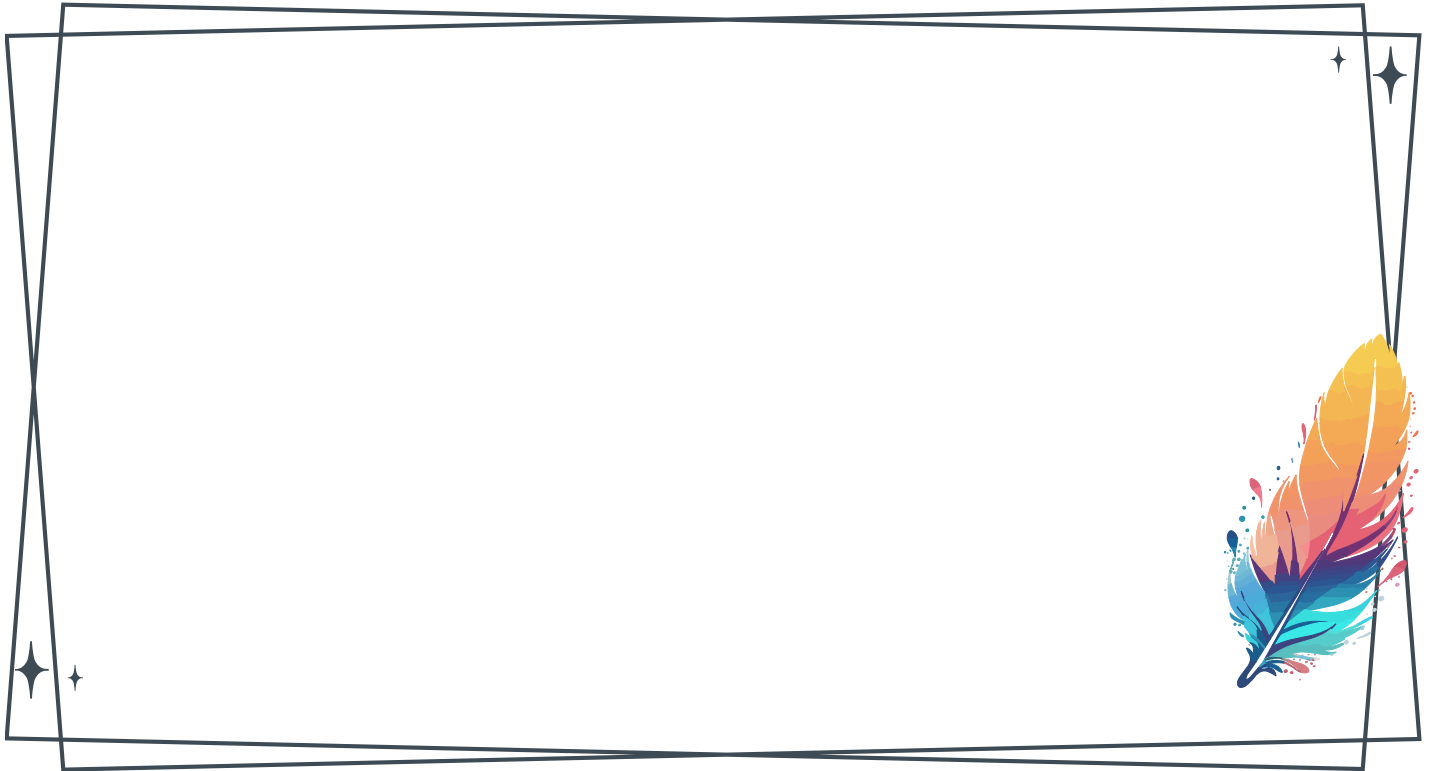
## Pourquoi ? :



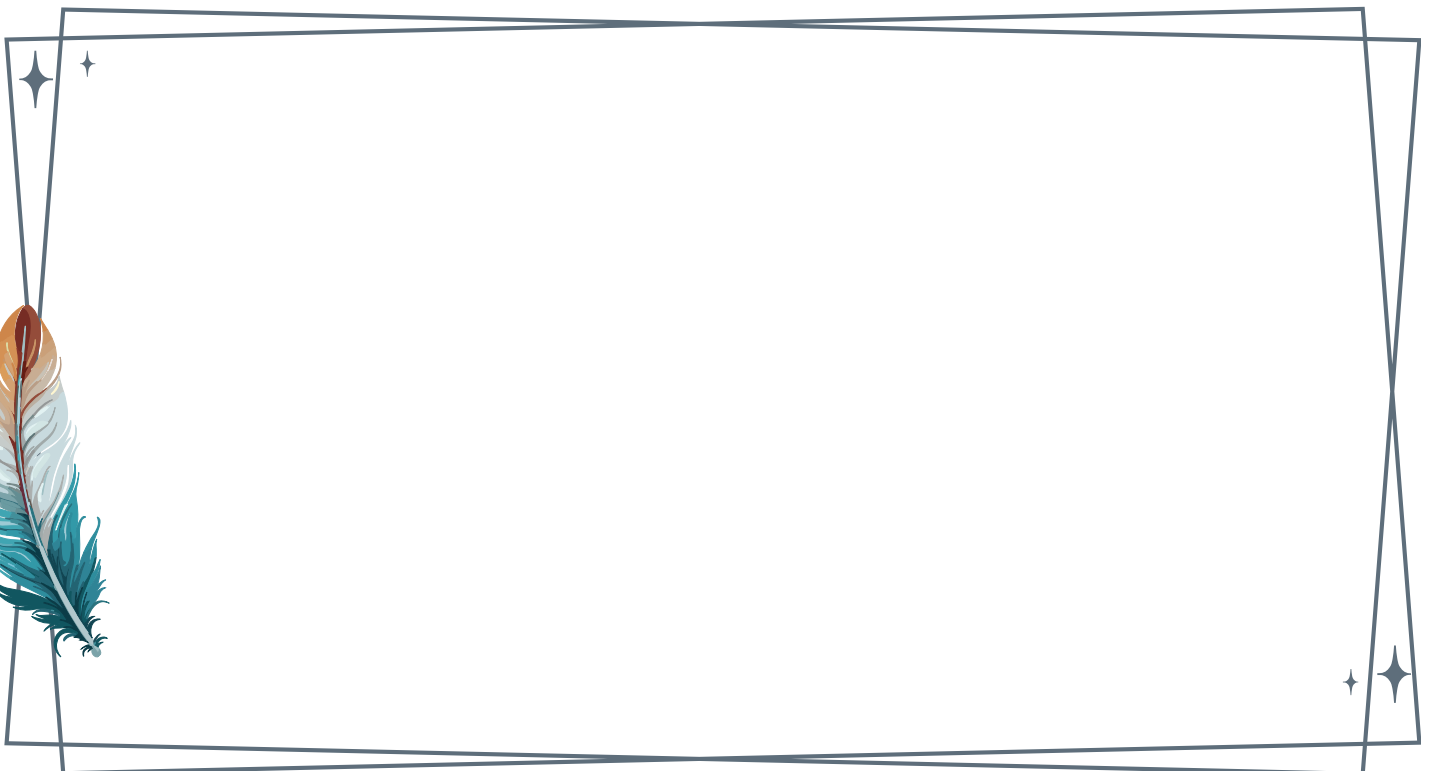
**Mes émotions :**



## Ce que j'ai créé :



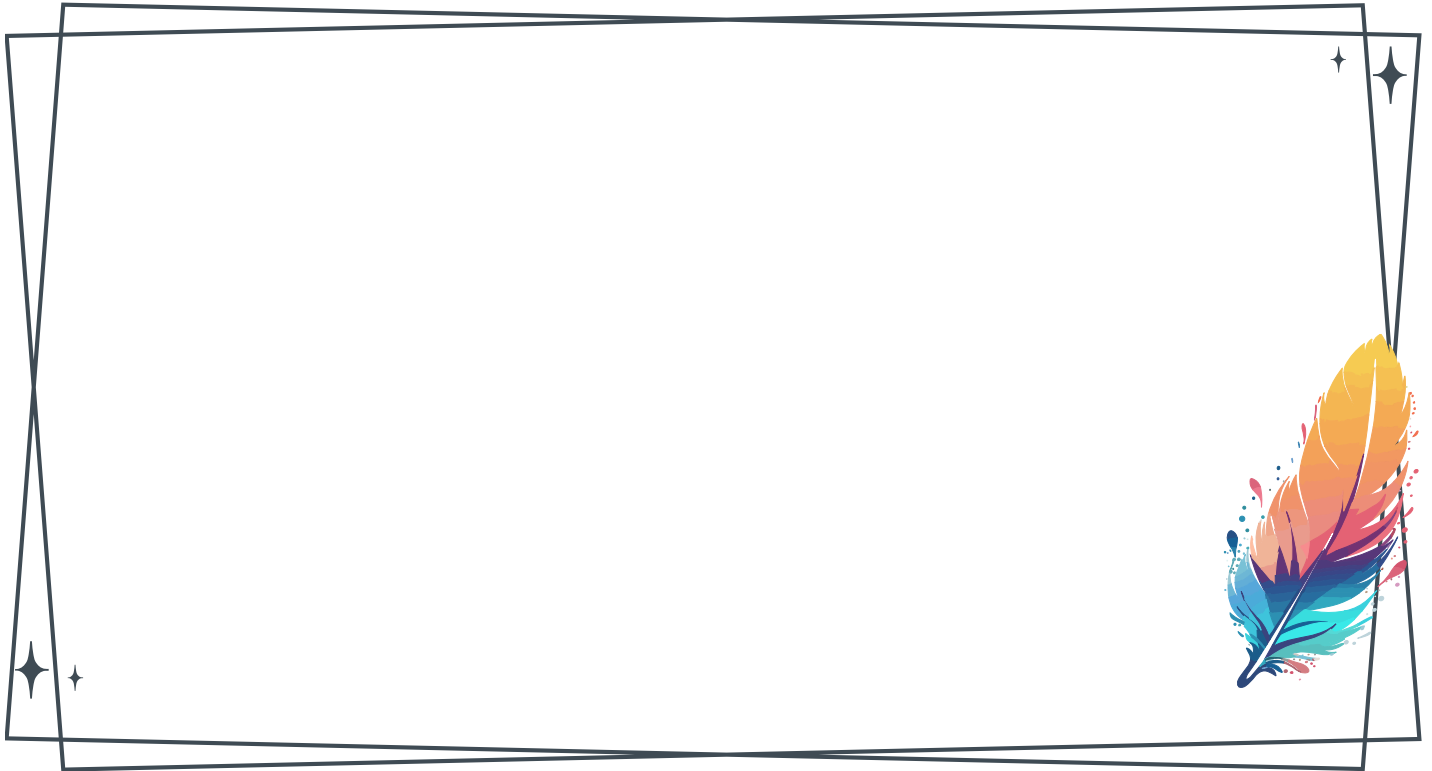
## Pourquoi ? :



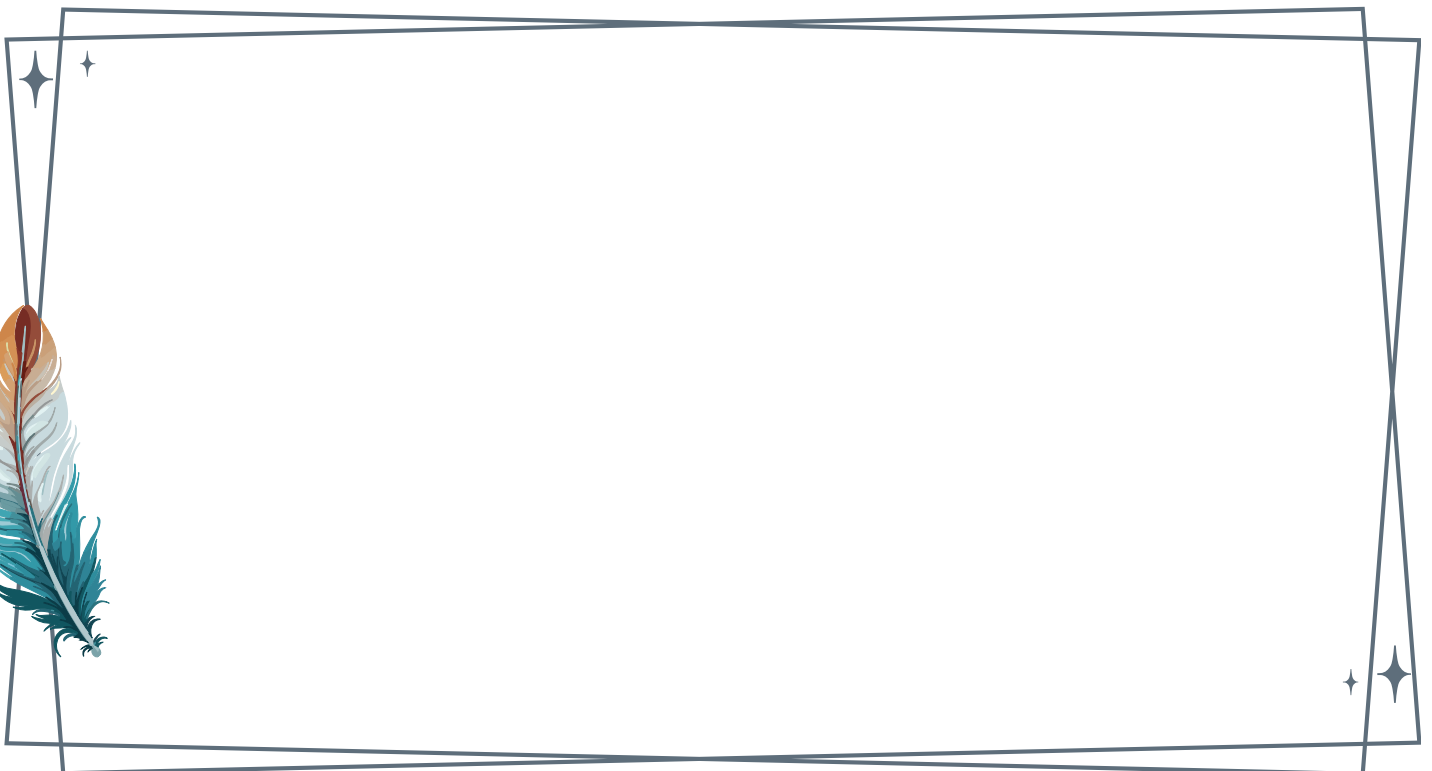
**Mes émotions :**



## Ce que j'ai créé :



## Pourquoi ? :



Mes émotions :



## CLÉ 2: L'AMERTUME DE LA COMPARAISON

*Peu à peu, à force de créer sans âme,  
Savorentine sent son cœur s'assécher.*

*Là où régnait autrefois la curiosité, une  
amertume subtile commence à poindre.*

*Le parfum des épices ne suffit plus à masquer  
cette morsure intérieure : celle de la  
comparaison.*

*Car lorsqu'on perd le goût de sa propre  
essence, on finit toujours par convoiter celle  
des autres.*

Ainsi, Savorentine voit d'un œil méfiant et jaloux  
l'arrivée d'une nouvelle marchande : Ana-Sucre,  
lumineuse, rieuse, débordante d'assurance.

Très vite, elle se met à comparer ses étals à ceux de  
sa rivale. Mais comment égaler le sucré quand on  
travaille avec l'amer ?

Elle tente l'impossible : ressembler à l'autre avec des  
ingrédients différents.

Et lorsqu'elle échoue, elle s'enfonce dans le doute, la  
dévalorisation, la perte de saveur.

La **comparaison** est une forme subtile **d'auto-sabotage**.

En cherchant à nous mesurer à d'autres, **nous perdons notre propre mesure**. Nous regardons nos esquisses comme des ratés face à des œuvres abouties, oubliant que chaque maître a, lui aussi, traversé la maladresse.

Ainsi, nous **jugeons nos créations** avant même de leur laisser le droit d'exister.

## *TRAVAIL D'INTROSPECTION : DÉFENDRE SA CRÉATION*

- **Repense à une œuvre**, un projet, une idée que **tu as vite classée** comme "ratée", simplement parce qu'**elle ne ressemblait pas** à ce que tu admires.

- **Rejoue** la scène autrement : imagine-toi dans une salle d'exposition imaginaire, face à un jury d'art juste et bienveillant.

Ton rôle ? **Plaider la légitimité de cette création.**

Explique pourquoi **elle mérite d'exister**, quelles intentions, émotions ou vérités elle portait.

**Sois indulgent** avec toi-même, ne parle pas de technique, mais d'essence.

Car **toute œuvre sincère**, même maladroite, est une trace de vie, et donc **un acte de valeur**.

*L'objectif n'est pas de justifier, mais de **reconnaître** : ce que tu as créé n'a pas besoin d'être parfait pour **être vrai**.*

*Mesdames, Messieurs du jury,*



## CLÉ 3: L'ONCTUOSITÉ DES MADELEINES DE PROUST

*Poussée au bord de sa propre chute, Savorentine n'a eu d'autre choix que de plonger en elle-même. En acceptant cette descente, elle a retrouvé des fragments oubliés : des parfums, des gestes, des éclats de joie ancienne. Autant de petites madeleines qui lui ont rappelé ce qui, autrefois, la mettait véritablement en mouvement.*

*Ces réminiscences l'ont reconnectée à ses désirs initiaux, simples, instinctifs et limpides. C'est ainsi qu'elle a commencé à se réaligner.*

Les madeleines de Proust, ce sont ces **pépites sensorielles qui réveillent une mémoire** intacte : un goût d'enfance, une lumière particulière, un mot tendre, une texture rassurante.

Elles nous ramènent à un âge où la joie ne demandait aucune justification, **où l'émotion se vivait brute**, sans attentes, sans comparaison, sans performance.

Enfants, **nous croquions la vie sans filtre**, et c'est dans cet état-là que **la créativité prend naissance**.

## TRAVAIL D'INTROSPECTION : RETROUVER SES PROPRES MADELEINES

- **Note 5 choses que tu adorais enfant** exaltant l'un de tes 5 sens :
  - un plat, une friandise ou un goût qui te ravissait ;
  - un son, une voix, une phrase que tu aimais entendre ;
  - une image, un paysage, un objet que tu observais sans jamais t'en lasser ;
  - une matière ou un contact réconfortant (un doudou, un caillou, une main...) ;
  - une odeur qui t'apaisait instantanément.
- Pour chacune d'elles, accorde-toi un moment **pour ressentir** :

**Laisse remonter ce qui affleurerait** alors : la joie, la sécurité, la curiosité, la chaleur.
- **Essaie de te procurer tes madeleines** :

Un petit geste, une petite saveur, une petite odeur, un objet... Retrouve **LA sensation, TA sensation...** comme une **capsule émotionnelle, gardienne de tes chemins créatifs.**

*L'objectif n'est pas de trouver un rituel secret de création mais de **ressentir** ce qui te met en mouvement **de façon brute** : ce qui t'anime quand les injonctions se taisent, quand les automatismes tombent, quand tu laisses la vie t'entraîner sans contrôle.*

L'idée est d'identifier tes désirs initiaux, tes goûts purs.

Cet exercice vise à faire remonter **tes aspirations propres**, celles qui constituent **ton moteur réel**.

## Les 5 choses que j'aimais, enfant:



## CLÉ CONTÉE: L'ALCHIMIE DE L'ASSEMBLAGE

*Savorentine a fini par rassembler le puzzle de son histoire. Dans les traces de son passé, elle a retrouvé ses élans premiers et ses envies claires. Dans son présent, elle a identifié ce qui la soutient et ce qui lui manque. Et pour l'avenir, elle a choisi de marcher vers sa mission de transmission.*

*Peu à peu, tout s'est mis en place : son parcours, son intention, son cap.*

Nous avançons souvent avec des morceaux de nous-mêmes éparpillés : des ambitions anciennes, **des envies étouffées**, des habitudes héritées, des besoins jamais formulés. Quand tout cela reste flou, **on avance par automatisme**, sans comprendre ce qui oriente vraiment nos choix.

Le déclic survient au moment où l'on **rassemble ces bouts d'histoire** et qu'on observe enfin le dessin qu'ils forment. C'est là que la **direction devient nette**, que **les priorités se clarifient** et que l'on peut décider en conscience du chemin à poursuivre.

## EXPÉRIENCE CRÉATIVE: LA LIFE BOARD

Ce que je te propose, c'est d'**initier ce mouvement** : mettre à plat ce qui t'a construit, **regarder en face ce qui t'anime** aujourd'hui et tracer, noir sur blanc, **la direction que tu souhaites vraiment suivre**. Pour cela, nous allons créer ta **Life Board**.

L'idée est de **cartographier ta trajectoire** : éléments du passé, réalité du présent et direction future. Tu vas rassembler ce qui t'a construit, les virages, les chocs, les élans, les désirs... Puis tu poseras tout cela devant toi, en un seul regard.

Une **Life Board**, c'est un tableau vivant, *entre vision board et mood board*, **où tu exposes ce qui fait ton histoire** : tes expériences marquantes, tes résistances, tes victoires, tes convoitises à venir. Un espace visible, simple, concret : **ta boussole personnelle**, prête à être ajustée au fil du chemin.

- **Pendant une semaine, collecte un maximum d'images.**

Prends-les partout où tu en trouves : magazines, internet, photos personnelles, objets du quotidien... (découpe, imprime)

**Choisis celles qui t'attirent**, qui réveillent quelque chose en toi, qui te ressemblent, qui rappellent une étape de ta vie ou qui incarnent un rêve d'avenir.

Laisse-toi guider par ton *instinct*.

- **Bloque ensuite une heure dédiée.**

Munis-toi de quatre feuilles A4 (ou plus) mises côte à côte et d'un pot de colle. Trie tes images puis assemble-les comme bon te semble, sans chercher la perfection.

- **Une fois le collage terminé, prends un temps d'observation.**

Regarde comment tu as disposé les images :

- Par thème ?
- Par époque ?
- Par couleur ?

Note ce que tu as ressenti pendant la création. Et ce que tu ressens maintenant en voyant l'ensemble.

- **Garde ta Life Board à portée de vue.**

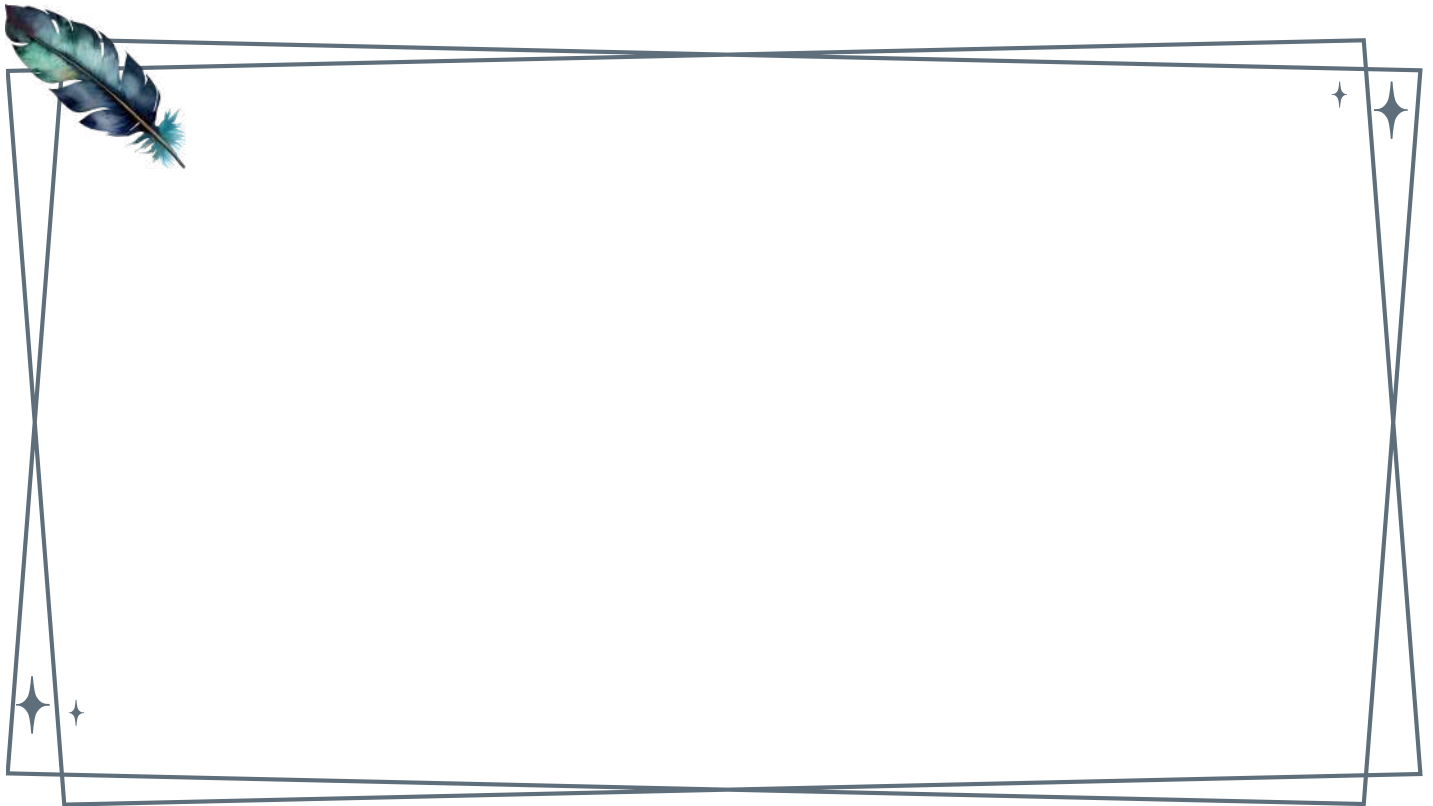
Tu viens de produire ta carte intérieure en version visuelle. Une boussole personnelle, prête à te rappeler ce qui compte, ce qui te guide, et ce qui doit continuer d'avancer.

*L'enjeu est de **trier, clarifier** et **représenter** ton parcours pour en saisir **les lignes essentielles**.*

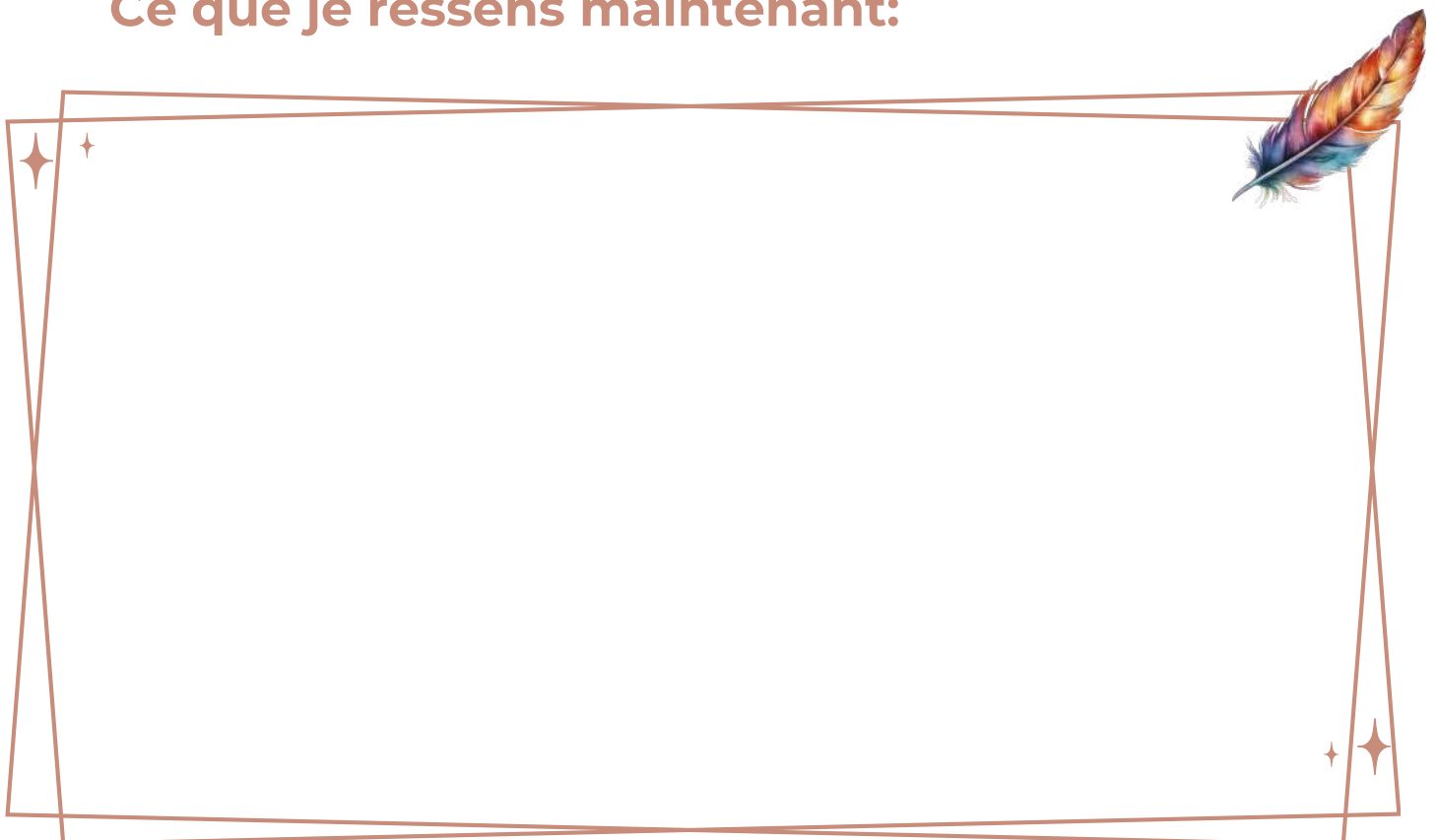
En cherchant des images qui résonnent pour toi et en les revendiquant comme **les symboles** d'un épisode de **ton histoire**, tu valorises ces moments et leur donnes **une place visible**. Une fois le collage terminé, chaque élément révèle sa fonction, son poids, son enseignement.

La Life Board devient alors **un outil puissant d'ancrage et de projection** : elle **stabilise, rappelle** ce qui compte et **ouvre** la voie vers ce que tu souhaites construire.

**Ce que j'ai ressenti pendant :**



**Ce que je ressens maintenant:**





## POSTFACE

On se perd parfois dans les zones floues de l'existence. On avance mécaniquement, sans vraiment sentir ce qui nous met en mouvement.

Si ce conte et ces exercices ont réussi à dégager un passage, même étroit, alors l'essentiel est déjà là : te remettre en contact avec ce qui t'anime, te rappeler ce qui compte, et redonner du relief à tes élans créatifs.

Je te souhaite que cette traversée t'aide à retrouver tes repères, à habiter de nouveau tes désirs, et à construire un chemin qui te ressemble, un chemin où chaque geste retrouve sa justesse, où chaque idée reprend sa place, et où ton expression redevient une force qui te porte.

Ton imaginaire n'a jamais disparu. Il attendait simplement d'être reconnu, avec lucidité et audace. Tu avances désormais avec une vision plus nette, une intention plus alignée, et une énergie prête à prendre forme.

Enfin, je te remercie de m'avoir confié une part de tes inspirations. J'espère que cette expérience continuera à te porter. Et si l'envie te prend de repartir sur une nouvelle histoire, je serai là pour la prochaine aventure.

MARION L. - ÉCLAT D'ÂME SAUVAGE



© 2026, Marion L.

Tous droits réservés – Usage strictement personnel.  
Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans  
autorisation écrite est interdite et porte préjudice à la création  
indépendante.

Document protégé par le droit d'auteur – France & international.

Éclats d'âme sauvage.  
site web: [crea.eclatsdamesauvage.fr/lescontes](http://crea.eclatsdamesauvage.fr/lescontes)  
contact: [contact@eclatsdamesauvage.fr](mailto:contact@eclatsdamesauvage.fr)