

J'AI ENVIE D'ÉCRIRE SUR MOI.

Et si je vivais une expérience d'écriture inédite ?

Une nouvelle approche pour écrire sur soi voit le jour avec **Conscience de soi Éditions** :

une expérience guidée, immersive et accessible en ligne, pour celles et ceux qui ont envie d'écrire à leur rythme sur leur vie, leurs souvenirs ou une partie de leur histoire, mais ne savent pas par où commencer.

Bretagne, le 08 octobre 2026

Il y a toujours le même point de départ : « **J'ai envie d'écrire sur moi.** »

Parler de soi paraît simple. Pourtant, dès qu'il s'agit de mettre sur le papier un souvenir, une émotion, une relation ou une période de sa vie, les mots peuvent manquer et c'est le blocage.

Que raconter de soi ? Par où commencer ? Comment transformer ce que l'on ressent en quelques phrases ? Et au fond, mon histoire mérite vraiment d'être racontée ?

Pour répondre à ces questions et montrer que chacun peut écrire sur soi, Carole Martin a créé **les Traversées**, des parcours thématiques d'écriture de soi guidés et accessibles en ligne sur *Conscience de soi Éditions* :

« Écrire sur soi, c'est se raconter, s'explorer par et dans l'écriture. Chaque histoire mérite d'être écrite. Avec les *Traversées*, j'invite chacun à explorer une thématique à la fois, à revenir sur ses souvenirs et ses expériences, et à trouver peu à peu ses propres mots, sans avoir à raconter toute sa vie dans l'ordre chronologique. »

Le résultat ? À la fin du parcours, chaque personne dispose de ses propres textes réunis dans un document mis en forme, qu'elle peut imprimer, conserver ou partager, et dans lequel elle retrouve une trace singulière d'elle-même.

Communiqué de presse

À L'HEURE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET DES RÉSEAUX SOCIAUX, SE RÉAPPROPRIER SON HISTOIRE PAR L'ÉCRITURE

L'intelligence artificielle peut aujourd'hui écrire à notre place, un biographe peut raconter notre histoire avec ses propres mots, les ateliers collectifs proposent d'écrire en groupe et les réseaux sociaux nous poussent à donner une certaine image de nous-mêmes. Dans ce contexte, prendre le temps d'écrire soi-même offre une autre voie : celle de retrouver un espace à soi.

Avec **les Traversées**, il ne s'agit pas de confier son histoire à quelqu'un d'autre, ni de chercher à produire un récit conforme à un modèle. Il s'agit de s'autoriser à écrire librement, de trouver son style, ses mots, sa manière de raconter, et de faire de l'écriture un espace d'expression qui nous appartient.

L'objectif est de laisser libre cours à son écriture jusqu'à voir naître un texte qui nous appartient véritablement : non pas une histoire racontée à notre place, mais une création personnelle, dans laquelle on reconnaît ses mots, sa sensibilité et son regard, et dont on peut ressentir de la fierté.

Ma vie. Mon histoire. Mes mots. Mon écriture. Moi.

2/5

Conscience de soi Éditions

<https://consciencedesoi-editions.com>

contact@consciencedesoi-editions.com



Communiqué de presse

UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE POUR ENTRER DANS L'ÉCRITURE DE SOI

Dans chaque parcours d'écriture, la personne est guidée pas à pas grâce à différents outils qui l'aident à passer progressivement de l'envie d'écrire à l'écriture elle-même.

- **Un espace sonore immersif**, pour choisir sa musique de fond et créer une ambiance propice à l'introspection.
- **Des extraits d'œuvres autobiographiques de grands écrivains**, en lien avec chaque thématique, pour découvrir différentes manières d'écrire sur soi.
- **Des thématiques d'écriture**, pour explorer une partie de son histoire à la fois, sans avoir à raconter toute sa vie dans l'ordre chronologique.
- **Des audios immersifs**, qui font appel aux sens, aux images, aux sons et aux sensations pour entrer dans l'univers de ses souvenirs.
- **Des questions et des propositions d'écriture**, pour approfondir sa réflexion et passer progressivement aux mots.
- **Des débuts de phrases pour se lancer**, pour trouver un point de départ lorsque l'écriture semble difficile.
- **Un carnet d'écriture**, utilisable en ligne ou hors ligne, pour accueillir les réflexions et les textes produits au fil du parcours.

À la fin de l'expérience, un espace dédié permet de rassembler ses textes et de les mettre en forme. Le contenu est ensuite présenté dans un **document personnalisé**, avec un titre, le nom de son auteur ou autrice et une présentation éditoriale. Une création personnelle que l'on peut conserver, imprimer et retrouver au fil du temps.

3/5

Conscience de soi Éditions

<https://consciencedesoi-editions.com>

contact@consciencedesoi-editions.com



Communiqué de presse

LES TRAVERSÉES : TROIS FAÇONS DE SE LANCER À SON RYTHME

Conscience de soi Éditions propose trois formules adaptées aux envies et aux besoins de chacun.

Première Traversée — 69 €

Pour découvrir la démarche avant de s'engager davantage. Ce premier module thématique permet de tester l'expérience, de se familiariser avec l'écriture de soi et de voir si cette approche correspond à ses attentes. Une première étape accessible pour celles et ceux qui hésitent encore à se lancer.

Immersion guidée — 449 €

Pour se lancer pleinement dans l'expérience. Le parcours complet comprend cinq modules thématiques, qui permettent d'approfondir progressivement son exploration et son écriture. En autonomie, chaque personne avance à son rythme et développe ses textes au fil des thématiques proposées.

Immersion accompagnée — 749 €

Pour se lancer tout en bénéficiant d'un regard extérieur. Cette formule reprend le parcours complet de cinq modules thématiques et comprend trois retours écrits personnalisés de Carole Martin, chercheuse et spécialiste de l'écriture de soi. Ces échanges permettent à chacun de partager ses textes et de bénéficier d'un regard expert et personnel. Il ne s'agit pas d'une correction orthographique, mais d'un retour sur les écrits, leur contenu et la démarche d'écriture, pour avancer, gagner en confiance et développer sa propre manière d'écrire.

Les trois formules sont accessibles en ligne pendant douze mois à compter de la date d'achat

4/5

Conscience de soi Éditions

<https://consciencedesoi-editions.com>

contact@consciencedesoi-editions.com



Communiqué de presse

UNE DÉMARCHE AU CROISEMENT DE LA LITTÉRATURE, DE LA RECHERCHE ET DE L'ÉCRITURE

Le parcours de Carole Martin se construit autour de la communication écrite, la recherche universitaire et l'écriture littéraire.



Consultante indépendante en communication écrite, elle accompagne depuis plusieurs années des besoins rédactionnels variés, notamment pour des entreprises et des agences de communication à l'international. Ce métier l'amène à travailler sur les mots, la formulation des idées et la manière de donner forme à un contenu.

Docteure en littérature comparée, chercheuse et autrice d'ouvrages et d'articles scientifiques, elle consacre ses travaux aux liens entre écriture de soi, psychanalyse et art, ainsi qu'aux processus de création. Sa thèse, publiée en 2024, a reçu le prix de thèse *UHA SHS 2024*. Elle y étudie l'écriture de soi chez des écrivains psychanalysés et la manière dont leur expérience personnelle s'inscrit dans leur processus de création littéraire.

Autrice de littérature, elle a publié *L'Ombre des étoiles — Nouvelles de la nuit*, un recueil de quinze nouvelles qui, à travers une écriture sensible et contemplative, explore la condition humaine, les émotions intérieures et la quête de sens.

Fondatrice de *Conscience de soi Éditions*, qui rassemble des parcours d'écriture de soi, des actualités, des ouvrages et des réflexions autour de l'écriture de soi. Il comprend également une bibliothèque d'écriture proposant des podcasts à écouter pour découvrir les pratiques d'écriture des écrivains, leurs habitudes et leurs processus de création.

Le site internet s'adresse ainsi à toutes celles et ceux qui s'intéressent à l'écriture de soi, qu'ils soient curieux, amateurs ou passionnés.

5/5

Conscience de soi Éditions

Site internet : <https://consciencedesoi-editions.com>

Contact presse : contact@consciencedesoi-editions.com

LinkedIn : Carole Martin

Découvrir la plateforme en vidéo : [Voir la démonstration du kit d'essai]

