

SANDRA  LIGOUR

Et la *Vie* réapparut



Sandra Ligeour

Et la Vie réapparut

© Sandra Ligeour, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3666-6

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Préambule

Blessée depuis l'enfance, vivre était devenu un combat de chaque instant. Lutter contre mes propres démons, fuir face à l'oppression. Je suffoquais. J'étais anéantie. Mon cœur ressemblait à tour de rôle à un cadenas fermement verrouillé ou à un amoncellement de gravats. Des couches de souffrances se chevauchaient inlassablement ne laissant aucun espace à un rayon de lumière. Tout était triste et terne. La vie m'avait quittée. Le désespoir trônait. Sombrier était devenu mon passe-temps favori. J'errais au gré des événements de la vie en encaissant maladroitement les revers malheureux. Je n'avais pas les codes de la vie... Je n'avais pas les codes de l'amour...

De là est née une quête, une envie, un besoin. Retrouver cet élan de vie, cet amour dont tout le monde parle. Il semblait exister. Mais où était-il ? Je ne comprenais pas ces notions d'amour de soi car je ne comprenais même pas le mot *amour*. J'étais vide, sans consistance. Je n'étais pas munie de ce sentiment interne. J'étais en manque. Je devais donc le retrouver par tous les moyens. Ainsi, ne le possédant pas en moi, il devait obligatoirement se situer chez les autres. De là est née une dépendance affective malade où ma vie se résumait à exister dans le regard de l'autre. Seule, je n'étais rien. Avec l'autre, j'existais enfin. Son amour venait combler ce vide en moi. J'avais trouvé la solution. Vivre l'amour à travers les autres. Et ce schéma s'est confortablement installé au fil des années, creusant davantage le gouffre de mon désamour. Jusqu'au jour où la vie m'a accompagnée à sortir de ce processus destructeur. Elle m'a invitée à expérimenter, parfois volontairement, parfois par surprise, des situations en apparence romanesque aboutissant inévitablement à une instabilité affective. À maintes reprises, ma vulnérabilité a été mise à rude épreuve venant régulièrement soulever un amas de blessures infantiles subtilement étouffées par des masques socio-protecteurs. Des rencontres improbables suivies de propositions innovantes ont également jalonné mon parcours de guérison. Dès lors, des prises de conscience fugaces ont prit le relais, m'éclairant furtivement sur la voie à emprunter : comment apprendre à m'autosuffire émotionnellement sans avoir besoin de dépendre d'autrui. Dans ces instants-là, le tantra a intégré ma vie, m'invitant à cueillir une attention toute particulière à mon égard. J'y ai découvert une mélodie d'espoir et de joie me témoignant de la puissance et de la grâce de l'énergie d'amour. Recueil de douceur et de plaisir, cette fontaine de

jouvence détenait les clés des délices subtils de l'existence. D'un corps affaibli et meurtri de diverses souffrances émotionnelles, j'ai appris à l'écouter, à le reconforter et à le soutenir. Une réconciliation bienfaitrice en a découlé, me reconnectant à des sensations intimes oubliées, voire reniées.

Venir panser ces plaies du passé m'a ouvert un nouvel espace intérieur gorgé de beauté et de gratitude concourant à diffuser une merveilleuse liberté d'*Être*. Je me sens désormais en vie. Et à travers ces lignes d'écriture, j'ai souhaité témoigner de mon retour à la vie par l'apprentissage de l'amour de soi.

Ainsi, j'espère intimement que ce partage singulier nourrira votre cœur de la beauté suprême résidant en son sein.

## Note de l'auteur

Lors de l'écriture de ce livre, j'ai suivi *ma* vérité personnelle, celle qui me guide sur mon chemin au travers de mes expériences de vie, de mes rencontres et de mon système de croyance. Elle peut se rapprocher de la vôtre ou s'en éloigner. C'est ok. Tout existe et est à sa place sur cette planète.

Tous les faits relatés dans ce récit sont réels, ainsi que les personnages rencontrés sur mon chemin. Seule leur identité a été modifiée afin de préserver leur anonymat.

Par ailleurs, afin d'intégrer progressivement les enseignements vécus durant le récit à venir, j'ai créé une rubrique intitulée **Mémo**, située à la fin de chaque chapitre et reprenant les idées me semblant pertinentes à relire régulièrement, comme un rappel de l'essence de cet ouvrage. Je les ai également regroupées dans un recueil à la fin du livre afin d'en faciliter la relecture par la suite.

Je souhaite avant tout que ce livre vienne éveiller en vous cette flamme incandescente d'être en vie.

# 1

## La voix de l'enfance

*"Soyez le changement que vous désirez voir dans ce monde."  
(Gandhi)*

Anesthésiée de la vie dès mon plus jeune âge, je me sentais insignifiante dans le regard des autres. Mon identité s'apparentait à une brume légère, vaporeuse, sans consistance, errant ici et là, sans attache. J'avais la sensation d'être une feuille virevoltant au gré du vent, me faisant balloter tel un pantin, sans savoir où j'allais atterrir. Je me sentais invisible, inintéressante, vivant dans un désamour constant de mon être.

Mon existence prenait vie en me fondant dans les envies et les besoins de mes proches. Tel un caméléon, je changeais de peau selon la personnalité de mon interlocuteur, m'adaptant intégralement à sa vision de la vie. Je plongeais incognito dans son univers intime provoquant ainsi une éventuelle connivence entre nous. S'il était un fanatique des voitures de course, je devenais soudainement passionnée des Grands prix de Formule 1. S'il était un adepte invétéré de la littérature française, je devenais instinctivement une érudite de Baudelaire et de Racine, sans avoir conscience un seul instant que mes connaissances sur le sujet étaient proches de zéro.

Ainsi, mon système relationnel se résumait à observer, écouter et m'adapter dans le but d'obtenir une once d'intérêt de sa part, le tout d'une manière totalement mécanique et inconsciente.

Enfant, je m'astreignais à sculpter un comportement parfait aux yeux de mes parents afin d'être au plus près de la petite fille calme, sage et discrète qu'ils modélisaient. Répondre à leurs attentes était devenu ma priorité, peut-être dans l'espoir de récolter une forme de reconnaissance de leur part, me rassurant quant à leur sentiment d'amour à mon égard.

Solitaire, je passais le plus clair de mon temps à jouer seule dans ma chambre en compagnie d'animaux en peluche ou en figurine. Je voyageais dans des mondes imaginaires à la recherche de magie. Je m'évadais le plus souvent possible, peut-être pour poudrer mon quotidien d'une pluie de féerie. En revanche, je n'ai jamais pu jouer à la poupée. En effet, le plaisir pris par les autres petites filles à vêtir et dévêtir leurs poupons de leurs atours me stupéfiait.

C'était un univers lointain qui me laissait sceptique. Plus surprenant même, il me mettait mal à l'aise. Une sensation malsaine m'envahissait à l'idée de jouer avec le corps de ces mannequins taille réduite.

Durant ma scolarité, préférant la solitude à la frénésie des autres enfants, la liste de mes amis se limitait à un seul nom. L'impression de vivre dans un monde parallèle me suivait constamment et m'éloignait de fait de toute complicité avec mes partenaires de jeux.

Élève assidue et appliquée, respectant à la lettre les consignes données par mes professeurs, j'intégrais tout naturellement le groupe des "intellos" de la classe, se bataillant la première place du podium à coups d'identités remarquables ou de plus-que-parfait. Avoir un comportement parfait et irréprochable aux yeux de mes enseignants et par conséquent aux yeux de mes parents était indispensable. Je ne devais laisser aucune issue possible aux reproches, au risque de creuser davantage le gouffre de mon désamour...

À l'évocation de ces événements passés, je ressens encore de la tristesse envers cette petite fille qui a traversé ces passages de vie en portant en elle cette lourdeur émotionnelle. Je me suis adaptée à mon environnement en m'effaçant totalement, en laissant ma place, n'ayant pas conscience qu'elle m'était réservée. Et parallèlement, ressentir la détresse vécue de la part d'autres enfants ne faisait qu'accroître ma propre agonie, m'englant un peu plus dans ma souffrance. Cette détresse venait réveiller des blessures tapies au creux de mon être suscitant instinctivement l'envie acharnée de les faire taire. Régulièrement, je venais étouffer ces messages d'alerte, me réconfortant à l'idée d'une vie meilleure demain. C'était ma seule issue : idéaliser mon avenir pour mieux oublier le passé.

À la suite d'un long travail thérapeutique sur mes blessures infantiles, j'ai pris conscience que la souffrance vécue dans le regard de ces enfants n'était que *le miroir de mon propre enfant intérieur* qui avait besoin d'être sauvé, protégé et aimé. J'ai compris et intégré la nature de ces tourments. Ces derniers se situant en moi, j'étais par conséquent la seule personne susceptible de venir les apaiser. Prendre régulièrement soin de ma petite fille intérieure, venir la consoler, la cajoler, la protéger m'a permis et me permet encore aujourd'hui de me réconcilier avec elle et d'apprendre à m'aimer. À travers elle, je m'autorise à sonder ma vulnérabilité afin d'adoucir mes blessures émotionnelles. Par le biais d'exercices tels que *L'effet miroir*, *La réunification avec son enfant intérieur*, et *La lettre*<sup>1</sup>, je

renoue avec mes envies et mes besoins fondamentaux en apprenant notamment à les identifier. À la manière d'un oignon, plus je me libère de mes couches superflues nourries de douleurs et de souffrances, plus je me rapproche de l'essence de mon cœur, autorisant de fait l'amour à circuler plus librement dans mon corps et dans ma vie. Ces délivrances émotionnelles viennent à chaque reprise décrystalliser un nouvel espace intérieur accueillant désormais davantage de paix.

J'apprends pas à pas à venir réparer ma petite fille intérieure, étape essentielle dans mon processus de guérison. Prendre soin de moi pour mieux prendre soin des autres. Et même si le chemin reste parfois bousculant, même si des chutes et rechutes rythment régulièrement mon parcours, les bénéfices récoltés en valent la peine. Je me détache progressivement du regard des autres en m'autorisant à être vraie et libre. J'apprends à me découvrir, à m'apprivoiser et à m'aimer. De là, je redécouvre la réelle signification d'*être en vie*.

### MÉMO

Rassurer mon enfant intérieur, c'est retrouver une sécurité affective dans ma relation à l'autre.

## 2

### Le Tantra, source de sagesse

*"La beauté commence au moment où  
vous décidez d'être vous-même."  
(Coco Chanel)*

Le tantra apparaît soudainement dans ma vie en janvier 2019. Je ne me souviens plus précisément par quel biais il m'est parvenu. Peut-être l'ai-je entendu au détour d'une conversation... Quoiqu'il en soit, l'univers énigmatique dégagé par ce terme anime dans mon esprit une certaine curiosité intellectuelle. L'idée de découvrir cette pratique atypique m'intrigue. D'où vient-elle ? En quoi consiste-t-elle ? Je possède de vagues notions sur le sujet : 1° - cette pratique vient d'Inde ; 2° - elle parle de sexualité. Un peu maigre comme connaissances... Par ailleurs, une autre raison me pousse à explorer ce sujet : un tabou majeur trône autour de cette pratique, comme s'il s'agissait d'un sujet tendancieux, voire transgressif. Serait-ce le lien avec la sexualité ? Quoiqu'il en soit, pour ma part, aller la découvrir me donne la sensation de braver un interdit, émoustillant au passage ma soif d'aventure et d'énigme à résoudre. Ainsi, afin d'en apprendre davantage sur le sujet, je décide dans un premier temps de m'y intéresser en entamant la lecture de trois ouvrages.

De ces lectures émergent des compréhensions subtiles et libératrices. Je me sens en accord avec ces découvertes, comme si une évidence intuitive venait de s'éveiller dans ma relation au corps. J'y obtiens des réponses sages et avisées sur des questionnements inconscients portant sur ma sexualité et sur la vision qu'elle véhicule en moi. Ces compréhensions participent à adoucir mes représentations aversives du sexe. En effet, je fais partie de ces femmes pour qui le sexe est "sale", "humiliant", "dégoûtant". C'est tout sauf agréable. Je dirai même, c'est une contrainte. Alors que là, je découvre à travers ces écrits une forme d'autorisation pour vivre une sexualité "plaisir" et non plus une sexualité "contrainte" : écouter mes propres envies et non plus uniquement ceux de mon partenaire ; m'autoriser à dire *Non* si ce n'est pas ok pour moi dans l'acte en lui-même mais aussi en dehors ; poser mes limites. Véritable changement de paradigme dans ma cartographie mentale du sexe. Des portes commencent à s'entrouvrir sur le sens donné à celui-ci et sur les vertus émotionnelles et