L'Amour au cœur du *vivant*

+ de 20 exercices
pour revenir à l'amour en soi

Sandra Ligeour

Sandra Ligeour

L'amour au cœur du vivant

+ de 20 exercices pour revenir à l'amour en soi

© Sandra Ligeour, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-2152-0

Librinova

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.

Prologue - J'imagine un monde

J’imagine un monde où chaque être humain incarne pleinement sa vérité intérieure, sans masque, juste en étant soi, en toute liberté.

Un monde où chacun s'autorise à exister et à être aimé sans se comparer ni se trahir.

Un monde où les différences d'opinions sont accueillies comme des richesses à explorer.

Un monde où l'authenticité n'est plus un acte de courage révélé mais une évidence à exprimer.

J’imagine un monde où la vulnérabilité devient le langage naturel du cœur.

Un monde où les larmes ouvrent les portes de l'âme, unissant les êtres vivants entre eux.

Un monde où exprimer sa vulnérabilité n'est plus perçu comme un danger à fuir mais un espace à nourrir et à préserver.

J’imagine un monde où la douceur se révèle être un véritable don du cœur.

Un monde où elle n'évoque plus la fragilité ou la candeur mais une puissance d'amour capable de guérir les blessures les plus profondes.

Un monde où la douceur désamorce les conflits et apaise les cœurs blessés.

Un monde où choisir la douceur est un retour transformateur à l'amour de soi.

J’imagine un monde où l’humanité cesse de se battre contre elle-même.

Un monde où chaque épreuve devient un apprentissage et chaque rencontre un cadeau.

Un monde où l'on apprend à vivre en harmonie avec la nature qui nous entoure.

Enfin, j’imagine un monde où l’humanité se souvient de ce qu’elle est : une communauté en évolution, une collectivité au service de la vie, une vibration d’amour au cœur du vivant.

INTRODUCTION

Ce recueil de pensées, de projections, d'intentions peut être perçu comme fantasque et utopique. Et je pourrais vous donner raison au vu des guerres et des violences qui persistent dans notre monde, au vu des blessures et des peurs qui nous envahissent, au vu du désespoir qui trône dans nos mémoires...

Et pourtant, pour une raison que j'ignore, je crois profondément en un retour possible à la paix et à l'amour. Ce chemin existe. Il est là, à la portée de chacun. J'ai l'intime conviction que nous pouvons tous, individuellement, apporter notre contribution à l'évolution de l'humanité, même en restant confortablement assis dans notre canapé. Il n'est pas toujours nécessaire de mettre en place de grandes actions pour apporter un changement conséquent car le premier déclencheur de tout changement passe avant tout par soi et en soi. En effet, chacun porte en soi une réserve d'amour inconditionnel qui ne demande qu'à être révélée. Fondement même de notre humanité, cet amour est notre besoin primaire pour vivre et exister. S'en couper, c'est se couper de soi. C'est vivre en décalage avec son être intérieur. C'est se perdre dans les attentes et exigences liées à la société. C'est se diminuer pour répondre aux contingences de l'existence. À l'inverse, s'y reconnecter, c'est retrouver une énergie de vie au-delà des idéaux. C'est revenir à soi en toute nudité et simplicité. C'est redécouvrir une paix et une harmonie naturelle au rythme de la vie.

Ce livre est donc une invitation à plonger en soi, à rencontrer sa vérité profonde et à embrasser toutes les parts qui vibrent d'aimer et d'être aimées.

Dans cette optique, je vous proposerai au fil de pages de contempler, de ressentir, de réfléchir et parfois d'agir au gré des clés transmises.

Je vous accompagnerai à accueillir vos blessures du passé et vos fragilités révélées comme des espaces du cœur à écouter et à apaiser.

Mon souhait le plus cher est de vous permettre de retrouver le chemin vers votre cœur, de ressentir cet état d'amour inconditionnel qui apporte à notre existence une beauté et une pureté naturelle, essence même de la vie.

Partie I : Les origines de la déconnexion

Avant d'entreprendre le chemin vers l'amour au cœur du vivant, il est essentiel d'effectuer en amont un constat du monde dans lequel nous vivons.

Cette première partie explore donc les origines de notre déconnexion à nous-mêmes, aux autres et à la vie.

Nous aborderons ensemble comment le corps, le cœur et l'esprit se sont déconnectés ; comment l'état d'amour inconditionnel a été peu à peu oublié ; et quelles conséquences cette amnésie a engendrées au niveau de l'humanité : violences, peurs, pertes de sens.

Chapitre 1 : « Corps, cœur et esprit : quand l'unité se brise »

Commençons ce voyage au cœur de soi en répondant à la question suivante : « D'où vient cette déconnexion qui nous a éloignés de l'amour et de l'harmonie en nous ? »

Depuis des siècles, nos corps, nos cœurs et nos esprits vivent dans des mondes séparés.

Le corps est devenu un instrument que l'on exploite ou que l'on juge, au lieu d'être perçu comme un allié vivant, un compagnon fidèle qui nous relie aux énergies de Mère nature.

Le cœur, souvent blessé, s'est enfermé derrière des armures et des murs de protection, préférant fuir la douleur plutôt que de prendre le risque de s'ouvrir à nouveau.

L'esprit, quant à lui, s'est érigé en maître absolu en gouvernant seul et en cherchant à tout contrôler, rationaliser et expliquer. Mais, en chemin, il en a oublié sa vocation première : cocréer avec le corps et le cœur dans un tout relié et unifié.

Cette dissociation invisible est à l'origine d'un déséquilibre profond ayant engendré un vide intérieur où se sont immiscés la peur, le doute et la comparaison.

1 - Le corps, ce compagnon délaissé

Le corps est notre sanctuaire, notre foyer, notre refuge intérieur où nous pouvons toujours nous recueillir lors de tempêtes émotionnelles. Il est ce compagnon fidèle grâce auquel nous pouvons goûter aux plaisirs sensoriels de la vie : sentir du bout des doigts la texture délicate d'un pétale de rose, admirer avec béatitude

la diversité des couleurs naturelles d'un champ de fleurs sauvages, se délecter d'un fondant au chocolat encore tiède nappé d'une onctueuse crème anglaise.

Il est cet intermédiaire entre notre univers intérieur et le monde qui nous entoure. Il est l'union de la matière, de l'esprit et de l'âme. Il est notre point d'ancrage, cet espace où nous pouvons nous reposer en toute sécurité.

Or, depuis longtemps maintenant, nous avons cessé de le percevoir ainsi. Le corps n'est plus considéré comme un compagnon vivant. Il est réduit à un objet à contrôler, à juger ou à manipuler selon nos envies. Il devient parfois une monnaie d'échange, un troc, une marchandise que l'esprit exploite à sa guise sans tenir compte de ses véritables besoins. Nous l'épuisons, le malmenons, le trahissons, ignorant ses signaux d'alarme. Nous le poussons à bout, pouvant même aller jusqu'à le rejeter s'il ne correspond pas à l'idéal que nous nous sommes fixés.

Loin d'être un allié, nous l'avons peu à peu considéré comme une coquille vide, dépourvu d'intérêt et de sens. Et pourtant, il porte en lui une mémoire intemporelle, une intelligence vive, un instinct naturel qui nous relie directement au vivant. À travers ses sensations et ses vibrations, le corps nous enseigne une vérité essentielle, profonde et subtile : seul le moment présent existe.

Dans la caresse intemporelle d'une brise sur la peau, dans la tiède lueur d'un rayon de soleil automnale, dans l'intense vibration d'une symphonie orchestrale, notre corps nous ramène instantanément à l'ici et maintenant. Il communique sans mots, nous rappelant que le passé est terminé et le futur pas encore arrivé. Chaque sensation, chaque frisson, chaque émotion est un témoignage subtil et authentique de l'énergie de vie qui circule en nous à chaque instant.

Écouter le corps, accueillir en conscience les sensations qu'il nous procure nous permet de rester connecté à la vie en nous et autour de nous. Or, nous avons désappris à l'écouter, le reléguant à de simples fonctions mécaniques, laissant de fait une place prépondérante à l'effusion de nos pensées. De là, nous avons peu à peu perdu le contact avec notre intelligence sensorielle, cette capacité naturelle qui perçoit, ressent et s'ajuste à notre environnement. L'utilisation de nos cinq

sens, l'écoute de nos émotions, l'accueil de nos élans de tout type sont délaissés, nous déconnectant d'informations essentielles de ce qui est bon ou non pour nous, de ce qui semble sécurisant ou au contraire menaçant.

Si nous restons sourds à ses messages, si nous ignorons cette intelligence naturelle et vivante présente en nous, alors le corps se fait entendre autrement. À travers divers symptômes, tels que les douleurs, les tensions ou la fatigue persistante, il peut nous alerter d'un mal-être intérieur qui s'installe durablement. Il nous invite à reconnaître et à conscientiser le déséquilibre en cours.

Se reconnecter à son corps, recréer un lien avec lui, ce n'est pas uniquement en prendre soin en mangeant sainement, en dormant suffisamment ou en pratiquant une activité sportive régulière. C'est aussi réapprendre à écouter et reconnaître ses besoins profonds en décodant les messages sensoriels qu'il nous transmet. Il nous invite à chaque instant à nous relier au rythme de la nature afin de vivre en harmonie avec notre environnement.

Honorer son corps, c'est lui rendre une place qui lui est due : celle d'un guide fidèle, d'un messager intègre et d'un compagnon loyal et inébranlable. C'est l'écouter quand il réclame le repos après l'effort, respecter ses limites quand il montre des signes de fatigue et de douleur. C'est observer ses réactions face aux émotions, percevoir les tensions et les relâcher, goûter aux sensations simples d'une marche pieds nus sur l'herbe fraîche ou d'une tendre caresse sur le visage d'un enfant. C'est lui faire confiance dans la transmission de ses messages car c'est dans cette écoute attentive que naît la présence à soi.

Ainsi, écouter son corps, c'est se reconnecter au vivant en soi et autour de soi en s'unissant à la sagesse de l'instant présent. Toutefois, la reliance au corps n'est que le début du chemin du retour à soi. Dès que ce seuil est franchi, une nouvelle porte s'ouvre, celle d'un espace tout aussi intemporel, universel et émotionnel : celui du cœur.

Sanctuaire de nos élans les plus purs comme de nos blessures les plus profondes, il est à la fois fragile comme du cristal et puissant comme un feu éternel.

2 - Le cœur, ce sanctuaire intime

Le cœur, sanctuaire intime de nos émotions, perçoit le langage de l'amour. Il capte au-delà des mots les vibrations d'amour émanant de la vie elle-même. Gardien secret de nos blessures les plus profondes, il est aussi le dépositaire de notre histoire, conservant en mémoire les souvenirs les plus lointains de notre enfance. Doté d'une capacité naturelle de résilience, le cœur peut aussi être amené à se refermer pour se protéger ou se réparer. Et il suffit parfois d'une étreinte chaleureuse ou d'un regard empreint de douceur pour qu'il s'ouvre à nouveau, rappelant qu'il a toujours continué à battre, même au cœur des nuits les plus sombres.

Néanmoins, au fil du temps, le lien avec notre cœur s'est dégradé. Nous avons appris à cacher et à juger nos émotions par honte de les exprimer. Nous avons privilégié les scénarios catastrophiques de notre mental, nous noyant davantage dans des peurs irrationnelles, plutôt que de suivre les élans naturels de notre cœur. De là, une carapace protectrice s'est constituée pour parer aux éventuels contretemps émotionnels que le mental n'aurait pu anticiper.

Or, au-delà de nos armures les plus solides, notre cœur continue de battre. Fidèle et patient, il attend le jour où nous aurons de nouveau le courage d'accueillir sa vérité. Car le cœur nous relie en toute intimité à notre vulnérabilité, à cet espace qui accueille nos larmes sans conditions et manifeste notre douceur avec affection. Il nous enseigne à honorer cette sensibilité et à la percevoir comme un trésor à préserver.

Retrouver le chemin de notre cœur, c'est accepter de se rouvrir au langage de l'amour. C'est oser se laisser traverser par nos émotions, sans chercher à les contrôler. C'est reconnaître que chaque émotion est éphémère mais qu'elle porte en elle un précieux cadeau, un message subtil destiné à nous reconnecter à l'amour présent en chacun de nous.

Le cœur sait, le cœur sent, le cœur ressent, avant même que l'esprit n'ait trouvé les mots correspondant. Ses messages ne s'écrivent pas en lettres mais ils se manifestent en frissons, en larmes, en chaleurs, en vibrations subtiles qui nous