

DES TRÉFONDS
DE MON ÂME

jaillit la lumière

Sandra Ligeour

Copyright © 2021 Sandra Ligeour

Tous droits réservés.

ISBN : 979-8-72333-950-7

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	5
Note de l'auteur	11
1. <i>Ce n'est qu'un au revoir</i>	13
2. <i>À gauche ou à droite ?</i>	19
3. <i>Nos amis les bêtes</i>	23
4. <i>Abracadabra</i>	27
5. <i>Ira, n'ira pas</i>	37
6. <i>Retour à la maison</i>	41
7. <i>Et si la fin n'était qu'un commencement ?</i>	51
8. <i>Nous sommes là</i>	57
9. <i>Le courage</i>	63
10. <i>À la découverte de la Loi d'attraction</i>	69
11. <i>Des portes du désert renaît l'espoir</i>	75
12. <i>Pause</i>	87
13. <i>Glissement de terrain</i>	93
14. <i>Bonjour le Bonheur</i>	97

15. Une liberté retrouvée	105
Épilogue	109
Synthèse du processus de guérison.....	113
Recueil des Clés	115
Cinq outils thérapeutiques	117
1. L'effet miroir	118
2. L'amoureux idéal	122
3. Le recto/verso	125
4. La réunification avec son enfant intérieur	128
5. La lettre (et la variante du dessin)	131
Prochainement	135
Gratitude	137

Préambule

Ce livre aurait pu s'intituler "à la recherche de mon authenticité". J'ai pris beaucoup de plaisir à l'écrire, prenant conscience du cheminement vécu et des liens régissant ma vie. Cette envie d'écrire naquit il y a plus de quinze ans, mais d'abord sans oser m'y aventurer. J'étais submergée par le syndrome de l'imposteur. Comment pourrais-je écrire un livre, moi, qui au lycée, avais six de moyenne en français ? Et pourquoi mon histoire intéresserait les autres, sous-entendu, je suis inintéressante aux yeux du monde ? Donc des années se sont écoulées avant d'accepter l'idée que je pourrais, peut-être, éventuellement, au cas où, si les vents étaient favorables essayer de tenter la possibilité d'écrire un livre...

Que de chemin parcouru !

Puis, une fois cette étape surmontée, que raconter ? Et là, rencontre avec le syndrome de la page blanche, mon meilleur ami lors des

dissertations au lycée, ce vide intersidéral dans lequel je plongeais et où rien ne se passait. Le silence ! Un ange passait, puis un second. Et toujours rien. Alors, quand j'ai enfin franchi le cap de m'attabler pour débiter l'écriture de mon livre et qu'une idée venait, j'étais au bord de l'apoplexie, convaincue que c'était "la bonne" jusqu'à ce que je m'épuise au bout de dix lignes. Plutôt maigre comme livre, un essai éventuellement, voire un proverbe. Donc, retour à la case départ.

Je laissais parfois s'écouler plusieurs mois avant de m'y remettre jusqu'à l'apparition soudaine de l'idée du siècle qui venait de naître dans mon esprit... pour y mourir aussi dix lignes plus loin. Et de nouveau ce vide, rien, le néant. Je sentais que quelque chose clochait. Je n'allais pas assez en profondeur, j'avais envie d'extirper de mes tripes ce que je ressentais au fond de moi, mais sans y parvenir. Les mots ne venaient pas. Je voulais que ce livre reflète ce qui vit en moi, dans mon corps, dans mon cœur, dans mon âme. Je voulais vous embarquer avec moi dans un voyage à la découverte de soi. Mais j'étais uniquement dans le mental. Il manquait cette authenticité.

En ce jour du 1er janvier 2021, je me suis de nouveau attablée pour définir quels seraient mon ou mes premiers axes de travail pour cette nouvelle année. J'ai donc "consulté" mon authenticité, je me suis sondée pour connaître mon ou mes envies

primaires au niveau professionnel. Mon premier ressenti fut de "parler avec les autres"... certes... mais encore ? C'est un peu vague comme information. Dans quel contexte ? De quel sujet ? Dans quel but ? En somme, plus de questions que de réponses.

Le deuxième ressenti fut de "parler de moi". Et là, mon mental a surgi du néant pour me rappeler insidieusement : "Je ne vais quand même pas parler de moi, c'est super égocentrique !". Voici la manifestation concrète de l'une de mes croyances limitantes encore active sur le moment. Mais ayant cheminé ces dernières années, un nouveau réflexe a suivi : "À la poubelle les principes ! Et si mon vécu pouvait aider d'autres personnes ?" Instantanément, le déclic s'est opéré. Transmettre mon expérience, mon éveil à la vie, à travers un livre, *ce* livre. La voilà l'histoire à raconter ! Je tenais mon idée et durant toute l'écriture de ce récit, je n'ai jamais plus rencontré le syndrome de la page blanche. Bien au contraire, une seconde idée de livre a mûri en cours de route dont je vous réserve quelques informations à la fin de celui-ci.

Parler de moi fut un exercice difficile. J'ai passé une grande partie de ma vie à écouter les autres, à intégrer leur idéologie et leur concept, à m'effacer pour bien leur laisser la place. Surtout ne pas me mettre en avant, c'était dangereux, on pouvait me voir ! Donc, m'élever au-devant de la scène fut un

grand bouleversement mais aussi une nécessité pour renouer avec mon authenticité, avec la découverte de mes envies et de mes besoins, pour retrouver la place qui était la mienne. Ainsi, j'ai ressenti le besoin d'extérioriser mon parcours, peut-être pour le poser. Je suis en quête de moi-même depuis tellement longtemps, au moins vingt-cinq ans, que je ne sais plus qui je suis au bout du compte. Plus j'avance dans ma vie et mes expériences, plus mes convictions sautent. Je sais que je ne sais rien. Et moins je sais, plus je me sens libre. Paradoxe pour moi qui ai reçu une éducation cartésienne où tout doit avoir une explication logique et où la connaissance est le pouvoir. J'ai toujours été en recherche de sens dans chaque situation vécue, j'avais besoin de comprendre tel ou tel événement pour réussir à le traverser. Et donc le "moins je sais, plus je me sens libre" a été très déstabilisant à assimiler.

Et parallèlement, je me sens en confiance dans ce nouvel environnement. J'ai toujours été attirée par le mysticisme, tout ce qui est mystérieux sans trouver d'explications rationnelles. Cette partie de moi voulait se réveiller et elle a réussi. Je prends de plus en plus conscience que nous possédons en nous les réponses à nos envies les plus folles même si parfois celles-ci sont voilées ou à un stade embryonnaire. Ce sont nos rencontres avec les autres qui vont venir réveiller ces étincelles et les faire croître. C'est pourquoi, j'ai le sentiment que

pour évoluer dans notre être, il est nécessaire d'effectuer un travail dans notre intériorité mais aussi dans notre extériorité, et vice-versa. Le puzzle ne sera reconstitué qu'en assimilant les informations détenues en soi et celles reçues au travers des autres, nos miroirs. Je suis à un passage de ma vie où je comprends non pas qui je suis mais ce que je vis depuis ma plus tendre enfance. J'ai réalisé l'utilité d'avoir vécu toutes ces rencontres. J'avais besoin de réactiver de nombreuses blessures émotionnelles pour pouvoir ensuite les libérer définitivement à travers un cheminement initiatique et spirituel qui m'a amené à vous écrire aujourd'hui.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ces quelques pages que j'en ai pris à vous les partager. Laissez-vous bercer par ce récit de vie et récoltez ce qui est juste pour vous.

Affectueusement,

Note de l'auteur

Ce livre a été écrit dans la perception de mes propres représentations de la réalité. Il ne s'agit en aucun cas de La vérité mais uniquement de Ma vérité, analysée au travers de mes expériences de vie, de mes rencontres et de mon système de croyance.

J'ai conçu cet ouvrage dans la perspective d'apporter un regard neuf sur la vie, de partager mes propres découvertes de la vision du monde et de l'être humain, de venir peut-être tout simplement aussi enfoncer des portes ouvertes. C'est pourquoi, vous retrouverez à la fin de chaque chapitre une rubrique intitulée **Clé** dans laquelle j'expose mon propre feed-back en lien avec mes apprentissages et constatations.

Je tiens aussi à préciser que tous les *voyages* introspectifs relatés dans ce récit ont été expérimentés sans aucune ingestion de

psychotropes. Ils ont été réalisés dans le cadre de méditations profondes.

Enfin, en dernières pages, j'ai eu envie d'apporter ma contribution à votre bien-être en vous offrant une guidance de cinq outils thérapeutiques à pratiquer au gré de vos envies et de vos besoins.

Je souhaite avant tout que ce livre vienne éveiller en vous du bien-être et de la joie d'être qui vous êtes.

Alors, soyez-vous, soyez vrai !

1

Ce n'est qu'un au revoir

Ma première expérience spirituelle eut lieu l'année de mes dix-huit ans, peu de temps après le décès de mon père. J'étais une adolescente perdue, meurtrie, portant en elle un mal-être profond et sortant tout juste d'une phase anorexique. J'avais une estime de moi proche de zéro. Je me dévalorisais pour tout, tout le temps. Je faisais toujours passer les autres avant moi pour être sûre de ne pas être vue. En définitif, l'adolescente mal dans sa peau qui broie du noir à longueur de temps.

J'étais aussi terre à terre, ne croyant que ce que je voyais, seul ce qui était matière était réel. J'adorais pourtant les mondes imaginaires, surtout ceux de Walt Disney où je venais régulièrement me ressourcer, mais justement, c'était de l'imaginaire et non la "vraie" vie.

Une nuit de février 1998, deux mois après le suicide de mon père, je fis un "rêve" qui resta gravé en moi. Ce rêve bouleversa mes croyances profondes tout en m'apportant une paix intérieure dans la situation que je vivais. Ce rêve, je le vécus avec mon père. Oui, vécu et pas uniquement rêvé. J'eus réellement la sensation qu'il était physiquement là, que je pouvais le toucher...

J'étais debout, dans l'encadrement de porte de sa cuisine, lieu où nous réécrivions régulièrement le monde lors de longues discussions. Lui, était également debout, au centre de la pièce, face à moi à moins de deux mètres. Il était stoïque, avec une expression neutre sur le visage, ni joyeuse, ni triste. Il avait une attitude sobre et patiente devant la tempête qui faisait rage face à lui. De mon côté, je lui déversais toute ma colère, toute mon incompréhension et toute ma souffrance concernant son geste. Pourquoi nous avait-il abandonné mon frère et moi ? Il n'en avait pas le droit. C'était égoïste de sa part de nous laisser comme ça, il ne pensait qu'à lui. C'était un lâche... Autant vous dire que la compassion à ce stade de la "discussion" n'était pas de mise. Et durant toute la durée du rêve, je vidai mon sac jusqu'à épuisement, lui toujours impassible à mes propos, recevant de plein fouet mon tsunami émotionnel. Il resta imperturbable et droit.

Puis le calme revint, apaisant et éreintant. J'étais troublée, épuisée, lassée de tout, ayant perdu

depuis longtemps le goût de la vie, le désespoir prenant de plus en plus le pas au creux de mon être. Mon père prit la parole à son tour, un discours bref et concis. Ces quelques mots s'inscrivirent dans mon corps et dans ma chair. Ils s'immiscèrent dans chacune de mes cellules pour s'assurer que le message serait bien assimilé et intégré. Il me dit : "C'est mon choix, respecte-le". Puis, je me réveillai.

A cette époque, je dormais dans un dortoir, à l'internat, entourée de cinq adolescentes de mon âge. Mon réveil fut ébranlé, noyé de larmes. C'en était trop pour moi. J'avais besoin d'évacuer toutes ces émotions vécues durant la nuit : la certitude d'avoir revu mon père malgré son décès; la conviction d'avoir vécu une expérience paranormale, totalement inexplicable pour moi à ce moment-là, mais qui était ancrée au plus profond de mes cellules; l'effritement de mes croyances en l'inexistence de mondes invisibles; et cette charge émotionnelle intense d'avoir été dans une colère noire durant une bonne partie de la nuit.

Et pourtant, ce fut aussi un des plus beaux cadeaux reçu de la part de mon père. À mon réveil, je sentis s'envoler toute ma culpabilité vis-à-vis de son décès. C'était fini, j'étais libérée. Je n'ai plus jamais ressenti par la suite le moindre regret ou remord, ou même le poids de la responsabilité de

son acte. Non, plus rien. Cette nuit-là, mon père me fit un cadeau inestimable.

Je mis six ans à faire le deuil de son décès, partagée entre l'envie qu'il soit encore en vie, ayant orchestré lui-même sa pseudo mort tel un scénario digne des thrillers les plus inspirants, et la fatalité qu'il le soit réellement me plongeant irrémédiablement dans un puits sans fond de désespoir. La première option était la plus supportable et la plus crédible aux yeux d'une enfant au bord du précipice de la folie. C'est vrai, après tout, lui qui était dépressif depuis toujours selon mes souvenirs de petite fille, lui qui aurait peut-être eu besoin de souffler quelque temps, de s'expatrier dans un pays lointain, seul, pour reconstruire ses fondations brisées, sous une nouvelle identité. Il aurait retrouvé goût à la vie et serait revenu me raconter tout son périple, toutes ses belles aventures et nous aurions pu reprendre le cours de nos vies. C'était tellement possible ! Je vécus six ans dans cet espoir insidieux mais ô combien salvateur. En effet, je pense que ce scénario imaginaire fut ma survie, mon mécanisme de défense pour parer au choc traumatique que je vivais. Ce fut mon bouclier, ma protection pour éviter de plonger dans les affres de la démence. Puis, six ans plus tard, cette partie de moi statua qu'il était temps pour elle de partir. J'étais désormais prête et mieux armée pour intégrer ce

choc.

J'avais vingt-quatre ans et mon père mourait
pour la seconde fois !



Clé n°1

La résistance au changement est un mécanisme naturel de défense pour contrer tout risque d'ébranlement de nos fondations.

Dépasser cette résistance et passer au travers des peurs ouvrent en revanche de nouvelles perspectives d'évolution personnelle en accédant à des forces et à un potentiel insoupçonné jusqu'alors tapi dans le silence de l'être.

Résistance au changement

=

Nouveau potentiel en éveil