



Maryse Ligdamis

# Sur le fil de l'équilibre

Illustré par Louna-Muse

# **Sur le fil de l'équilibre**



Maryse Ligdamis

## **Sur le fil de l'équilibre**

**Comment ne pas perdre pied dans nos relations aux autres ?**

**Illustré par Louna-Muse**

© 2023, Maryse Ligdamis et Louna-Muse

Édition : BoD – Books on Demand, info@bod.fr

Impression : BoD – Books on Demand, In de Tarpen 42, Norderstedt  
(Allemagne)

Impression à la demande

Illustration : Louna-Muse

ISBN : 9782322488803

Dépôt légal : Décembre 2023



## **Du même auteur**

Mes Mots de vie, BoD, 2012

A la croisée de nos choix, BoD, 2014

La créativité est l'or de la vie, BoD, 2021

## *Dédicace*

*Des Êtres apparaissent sur notre chemin de vie pour illuminer  
nos ombres de leur énergie d'amour et de lumière. A leur  
contact, tout s'éclaire...*

*Nous remercions tous ceux qui croisent notre route au cours de  
nos déambulations pour y déposer des étincelles de joie, à un  
moment ou à un autre pour dissiper nos doutes.*

*Des rencontres fortuites, des coups de cœur inédits, des  
Présences inoubliables, des liens de chaleur et de joyeux  
bouquets de surprises.*

*C'est à vous que nous voulons dédier ce livre.*

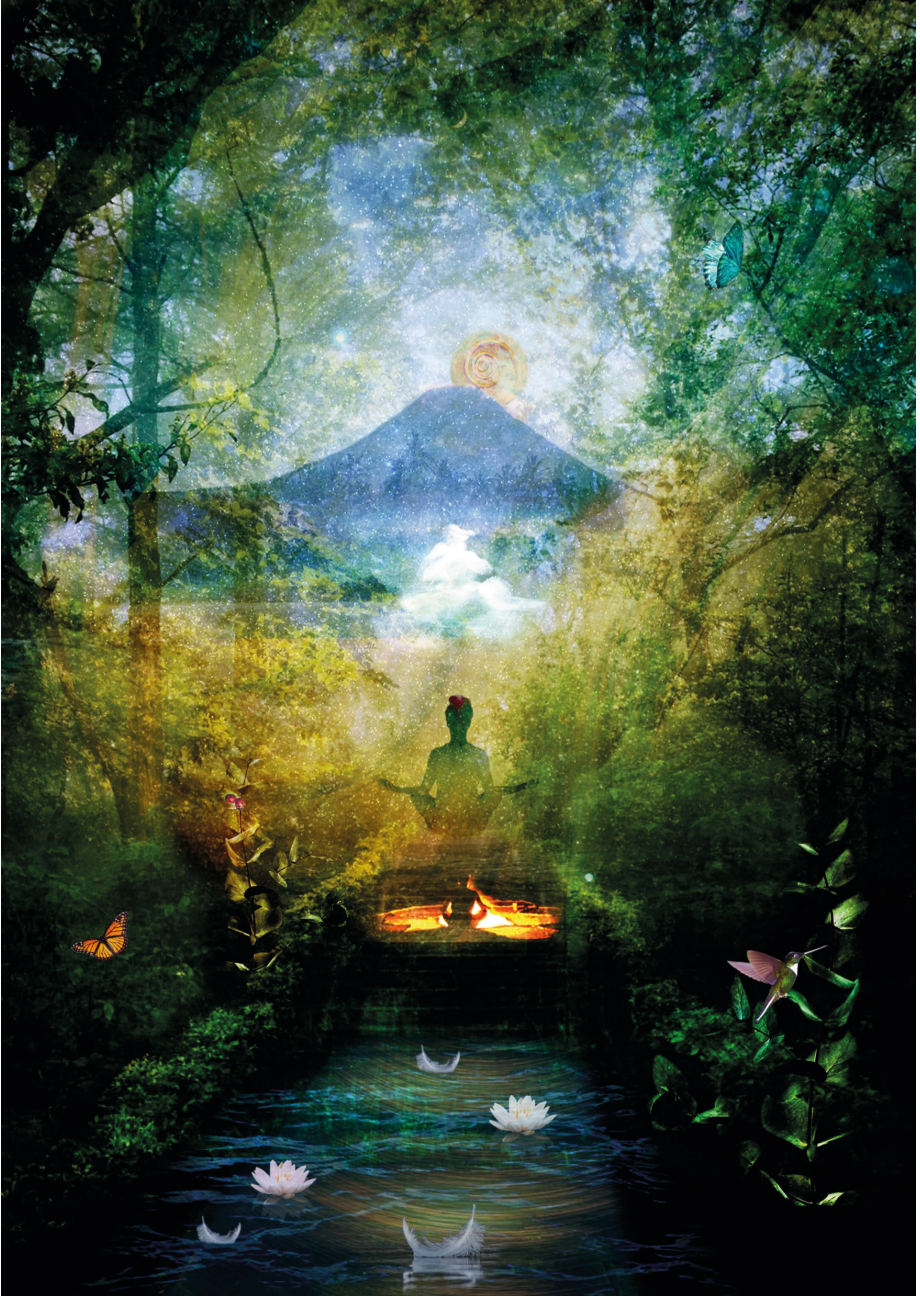
*Vous parsemez notre cœur d'étoiles pour faire scintiller notre  
âme, et nous rappeler que l'histoire d'une vie s'écrit à plusieurs  
mains.*

*Recevez notre gratitude infinie pour toutes les leçons de sagesse  
et pour les expériences fondatrices.*

*À notre petite famille d'Amour, nous sommes Un et pourtant  
Tout.*

*On vous aime...*

***Maryse et Louna-Muse***



## Préface

Assise sur le rebord du Monde, elle tient dans son poing droit serré, un écheveau de fils emmêlés, elle soupire en regardant le paysage humain abîmé...

Elle pense à la vie, comme à un labyrinthe dans lequel, s'égarant tant de visages, et tant d'espoirs qui s'effilochent au fil du temps.

Elle se souvient du lien aux autres qui se tisse dès le premier jour et avec lequel on plonge dans le vide, pour apprendre à marcher sur le fil des relations humaines comme un funambule...En équilibre...En voulant être entendu et être compris... A chaque respiration de la vie.

Elle déambule, elle avance puis elle recule pour trouver son équilibre. Elle manque d'air et désespère. Elle a peur, ses jambes tremblent, elle sent le vertige qui l'oblige à garder les yeux ouverts malgré ses angoisses. Elle affronte tous les regards qui la défient sans renoncer. Son cœur bat la chamade, elle a envie de fuir dans sa bulle d'invisibilité. Ses mains sont moites et ses lèvres verrouillées, elle ne veut pas briser le silence qui lui donne la force d'espérer.

Elle sort de sa carapace de verre pour aller à la rencontre des autres en se protégeant de leurs maladresses grâce à son bouclier de lumière. Elle observe les interactions et redonne à chacun sa place. Elle attend pour faire preuve de discernement... Puis elle tend son fil à l'autre, à d'autres...

Elle ne craint plus de perdre à chaque fois le fil de sa destinée. Elle s'est tant de fois empêtrée les pieds dans les brins de ses liens aux autres, qu'elle ne veut plus être malmenée. Elle devient sa priorité, son ancre et sa bouée.

Elle dénoue un à un les nœuds de sa sensibilité et refuse de juger sa vulnérabilité. Elle cherche son fil conducteur, et le retrouve au milieu d'un enchevêtrement de ponts brisés.

Alors, elle se redresse éclairée par la lueur de sa flamme intérieure pour retrouver sa liberté. Elle hisse le drapeau de sa Conscience éveillée et fière d'elle, elle accueille le Monde dans sa Présence.

Assise sur le rebord du Monde, elle tient dans sa main gauche le fil de « Soi-e » doré retrouvé, elle sourit en regardant la danse joyeuse des cœurs à présent reliés, renoués grâce à l'Amour de Soi renouvelé. Elle n'a plus peur des autres maintenant qu'elle a appris à marcher seule sur le fil de la vie, enracinée dans sa stabilité et dans sa sérénité.

Elle avance et déambule et plus jamais ne recule. Elle défile sans perdre l'équilibre et fixe des yeux son horizon plus lumineux, où elle aperçoit des fils d'or et d'argent mêlés qui scintillent au loin pour former de vastes réseaux de liens plus harmonieux qui guident ses pas rassurés.

Elle a rassemblé tous les bouts d'elle-même éparpillés. Elle a appris à tisser des connexions plus solides, nourries à l'Amour de Soi inconditionnel, qui résiste à l'épreuve des relations humaines et des conflits. Elle a appris à s'aimer pleinement.

*Elle tient son fil et elle sourit ...*

## Introduction

### **Ne pas perdre le fil dans les relations humaines.**

Comment peut-on évoluer dans la vie quotidienne, sans s'arrêter un instant pour prendre conscience de l'impact des interactions au sein des environnements familiaux, professionnels ou amicaux?

Les liens aux autres sont indispensables à la croissance de chaque individu. On comprend pourquoi les relations humaines sont si difficiles à maintenir, tant les enjeux sont importants.

Souvent, c'est au travers de cette capacité à entrer en relation, qu'on se définit et ce, dès le plus jeune âge. L'enfant se socialise très tôt pour apprendre à s'adapter au sein des collectivités, en respectant des règles, pour acquérir les habiletés sociales, qui lui sont utiles dans la construction de son identité.

Il est accompagné dans cet apprentissage, par des adultes qui lui expliquent les comportements sociaux adéquats, pour bien évoluer au sein des groupes, en développant une manière d'être et de communiquer en phase avec son épanouissement personnel.

L'enfant grandit et découvre petit à petit les conventions sociales. Il se comporte par mimétisme en suivant des codes ! Mais, pour autant, seule sa confiance en soi, si elle est développée, lui permettra d'agir de manière positive et libre, sans crainte des regards ou des jugements.

C'est l'affirmation de soi qui lui permettra de prendre sa place dans les groupes.

Transmettre à chaque enfant une manière de faire et non une obligation de se conformer, permet donc de lui laisser toute liberté pour effectuer ses propres découvertes, sans qu'il se sente prisonnier d'un carcan de principes préétablis, qui freinent ses élans spontanés.

Trouver ce juste milieu entre éduquer et faire confiance, permet un accord réel et harmonieux entre la personnalité et les désirs d'être de chaque individu.

L'adaptabilité n'est possible que par un rapport souple et flexible aux autres, basé sur des sentiments de bienveillance et d'empathie pour nourrir la relation de réciprocité et de chaleur humaine.

Se connaître, dans la démarche de socialisation est par conséquent important pour se sentir solide, face aux autres, dans toutes les situations relationnelles à vivre.

C'est une manière de développer plus de maîtrise de soi, indispensable, pour communiquer sans se laisser submerger par des réactions émotionnelles !

Se perdre dans ses relations, c'est devenir un imposteur pour soi-même, c'est ne plus se reconnaître dans ses valeurs.

Au regard de ces nombreuses complexités, nous ne pouvons que nous interroger : *Comment ne pas être en difficulté dans les relations humaines, si l'on n'apprend jamais à se connaître soi pour mieux comprendre l'autre ?*

Dans ce livre inspiré des expériences personnelles, vous allez feuilleter un album poétique et philosophique qui dessine les

contours des liens aux autres, à travers la métaphore du fil relationnel.

Lorsqu'on comprend comment fonctionnent les relations humaines, il est nécessaire d'apprendre à ne plus se laisser tourbillonner dans le vertige infernal, dans lequel les autres nous entraînent bien malgré nous.

*Comment ne pas perdre pied et rester soi-même au cœur des relations humaines ?*

Tout au long de votre lecture, vous allez suivre le fil de ce parcours initiatique qui vous guidera vers l'équilibre fondamental qu'il est important de préserver, pour ne plus basculer dans le vide émotionnel des relations.

Interrogez-vous sur le sens qui émerge et qui résonne en vous, en répondant à chaque fois à ce questionnement intérieur :

*« Suis-je engagé pleinement à me respecter et à me faire respecter dans mes interactions aux autres, tout en gardant en main mon fil, ou est-ce que je me laisse facilement empêtrer dans le fil des autres en perdant mon libre arbitre ? »*

Le premier volet du livre vous entraînera dans une déambulation, éclairée aux lueurs d'une écriture intuitive et incarnée, parsemée de métaphores et de messages cachés, qui se dévoileront fil à fil, pour vous éveiller à des prises de conscience indispensables à votre bien-être. Vous accompagnerez la narratrice dans sa recherche de son équilibre relationnel.

Puis, le deuxième volet du livre sera consacré à la découverte des bienfaits de l'écriture de soi, comme phare pour traverser les difficultés de vos liens aux autres, pour vous permettre de

vous auto-accompagner, à travers les mots sensibles et apaisants de l'écriture thérapeutique, afin de cultiver des relations plus épanouissantes.

Dans le troisième volet, vous pourrez puiser du réconfort dans des lettres d'Amour de Soi infusées à la douce énergie des mots libérateurs, comme des ressources à activer dans votre vie, pour apprendre à créer une démarche relationnelle plus positive.

Enfin, dans le quatrième et dernier volet, vous pourrez piocher des affirmations à répéter quotidiennement, comme des petits soleils qui vous aideront à faire briller votre estime de soi renouvelée, grâce au flux réparateur des mots en mouvement, qui vous permettront une intégration plus profonde et un rayonnement positif vers les autres.

Ce livre se lit comme une invitation à conscientiser les relations que l'on entretient, afin d'accepter l'idée que l'autre n'est souvent qu'un miroir dans lequel on se regarde, parfois déformant, parfois révélateur.

Il est donc absolument nécessaire d'oser être soi, sans crainte, pour ne pas se montrer incohérent.

Autrui n'est jamais un danger si on le considère avant tout, comme une opportunité de grandir à son contact, pour aller vers la meilleure version de soi, toujours plus juste et plus stable, pour apprendre à poser des limites infranchissables.

Avec la narratrice, vous allez dérouler le fil de la relation pour suivre ses découvertes, tout en étant à l'écoute de vos propres sensations au cours de votre lecture, pour réfléchir au sens réel de vos liens aux autres.

Ainsi, vous développerez des valeurs humaines plus authentiques pour accueillir chaque singularité comme une belle opportunité d'entretenir des relations saines et sereines.

Vous apprendrez à ouvrir votre cœur pour ajuster vos pensées, vos sentiments, vos émotions et vos actes pour demeurer stable et à l'écoute, en adoptant une posture de neutralité et d'ancrage, pour ne plus perdre pied dans vos interactions.

En devenant responsable de ce que vous ressentez au contact des autres, vous apporterez ainsi votre petite contribution à cette nouvelle écologie du vivant, plus propice au bonheur de tous et à la connexion émotionnelle. Une écoute active qui choisit la cohésion et l'entraide comme socle des interactions dans une ambiance où chacun se sent libre de s'exprimer et d'être soi-même.

Soyez donc conscient à chaque seconde de la richesse infinie des liens qui existent entre les êtres, et acceptez l'idée d'apprendre de chaque personne qui croise votre destinée pour mettre fin au stress relationnel.

L'autre est un rivage où l'on peut admirer chaque paysage humain qui contribue à notre croissance personnelle.  
Tenez votre fil... Il n'y a jamais de hasard...

Laissez-vous juste imprégner au cours de votre lecture de la vibration et de la résonance de chaque mot, une énergie en mouvement pour vous permettre de transformer vos relations aux autres. Les mots portent tous un message d'espoir.

*Sur le fil de l'équilibre des relations humaines, comment aller à la rencontre des autres en toute quiétude ?*



**Volet 1**

**Déambulation**

*Elle tient dans sa main le bout du fil de ses relations.*

*Elle a envie d'y croire : à ces petits frissons qui réveillent les émotions.*

*À ces murmures qui soufflent au creux de son âme.*

*À ces sourires qui tissent d'autres trames.*

*Elle prend le fil et l'étire sur son chemin.*

*Petit Poucet, elle a peur de se perdre dans la forêt de ses liens.*

*On lui a dit : « L'Ogre des ombres dévore le cœur des êtres sensibles. »*

*Elle s'avance un pas après l'autre pour ne pas devenir une cible.*

*Elle se tient au rebord de sa confiance.*

*Elle se laisse attirer et relâche sa vigilance...*

## 1. Cartographie des relations humaines

Une main cherche une autre main, un cœur veut battre dans un autre cœur, un corps veut épouser les contours d'un autre corps. Âme désespérée cherche un peu tendresse pour se reconforter. Fais-moi un câlin s'il te plaît.

Il ne m'a pas regardé. Elle ne m'a pas écouté. Les mots crient, se heurtent et tuent les instants meurtris par tant de manque d'attention pour la vie. Un être au cœur des êtres, pris dans la tourmente et le mépris. Une chaleur éteinte par le froid des voix qui critiquent et attisent la haine sur son chemin. Une plainte étouffée par le vent des rumeurs et des médisances et tellement d'abonnés absents qui oublient de lui venir en aide en l'opprimant.

Absence dans cette omniprésence inquiétante où chacun veut occuper la place de l'autre sans rien lui laisser, si ce n'est un frisson glacial dans le dos. Pourtant, rien ne laisse présager qu'au cœur des relations humaines, existe l'inexistant, cohabite l'inacceptable.

Tant de monde partout et pourtant personne nulle part, pour faire taire les reproches incessants, qui accablent durement les relations. Tellement de tout et pourtant ce rien qui résonne de plus en plus fort et habite le vide de tous ces cœurs en manque d'affection et de compréhension.

Les joies éphémères s'égrènent dans les effluves des souffrances qui cherchent à s'apaiser dans des compensations vaines, pour remplir le désert des sentiments. Un baiser vite échangé avant de plonger le nez dans des écrans artificiels désespérément allumés, qui espèrent réchauffer les nuits sans cheminée.

Pourtant tout est froid, même le froid n'est pas aussi glacial que les relations humaines sans lendemain, où persiste la seule obligation de consommer des relations, sans leur donner la possibilité d'exister autrement que dans la recherche d'une satisfaction fugace.

Le « toujours plus » rivalise avec le « toujours mieux » à travers une quête insensée qui se veut avant tout déconnectée de la simplicité d'être soi. Tout le monde est malmené et se perd dans l'impasse.

Pourquoi la peur d'aimer a-t-elle envahi tous les esprits chagrins ? Pourquoi a-t-on si peur de regarder l'autre comme il est, pour lui tendre la main ? Pourquoi toucher un corps ne permet plus de toucher un cœur ?

Les visages deviennent des masques sans contour et les yeux se tatouent d'indifférence. Au pays des humains, l'être se désincarne et perd ses repères dans des valeurs « sans valeur ».

L'amour n'a plus d'âme et devient la parade de corps sans cœur. La sensibilité se heurte à des mâchoires d'acier qui broient sans scrupule la douceur de l'être, pour écorcher ses désirs d'un monde plus respectueux.

Alors, face à tant de solitudes dans le froid de la souffrance d'être soi, retentit un appel vibrant à apprendre à s'aimer plus, pour ne pas sombrer dans la violence d'un Monde où l'autre deviendrait l'ennemi de la lumière.

*Comment tendre la main vers l'autre sans peur du rejet ?*