

Art L122-4 du CPI : Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Art L335-2 du CPI : Toute édition d'écrits, de composition musicale, de dessin, de peinture ou de toute autre production, imprimée ou gravée en entier ou en partie, au mépris des lois et règlements relatifs à la propriété des auteurs, est une contrefaçon et toute contrefaçon est un délit. La contrefaçon en France d'ouvrages publiés en France ou à l'étranger est punie de trois ans d'emprisonnement et de 300 000 euros d'amende. Seront punis des mêmes peines le débit, l'exportation, l'importation, le transbordement ou la détention aux fins précitées des ouvrages contrefaisants.

Lorsque les délits prévus par le présent article ont été commis en bande organisée, les peines sont portées à sept ans d'emprisonnement et à 750 000 euros d'amende.

Art L335-3 du CPI : Est également un délit de contrefaçon toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi. Est également un délit de contrefaçon la violation de l'un des droits de l'auteur d'un logiciel définis à l'article L. 122-6.

Chers enfants, ma chère sœur, amis,
Je vous envoie ces mots remplis de gratitude et d'amour.
Votre soutien constant illumine ma vie et guide chacune de
mes décisions. À vous, mes soutiens, je dédie ces lignes, ainsi
qu'à tous ceux qui ont toujours été là pour moi, dans les
bons moments comme dans les moments plus difficiles.
Vous êtes ma force et ma lumière. Merci d'être les
merveilleuses personnes que vous êtes.
Avec tout mon amour,
[Ludeepop]

Au dessus des nuages	6
Recueil de textes	8
La solitude	9
La mort	11
Dans l'abîme du temps	13
La vie	15
Perdre sa mère	18
Sanglots nocturnes	21
Le deuil	24
Dans le Jardin de l'Éternité	28
Amour éternel d'une Maman	30
Mini moi	32
Le cri de l'intérieur	35
Le labyrinthe de l'angoisse	37
Une alliée pour la vie	39
L'Empathie	41
Lettre à moi même	43
Héros Anonymes	46

Amour dévastateur	50
La Madeleine de la Résilience	53
Bonbons de Nostalgie	56
Entre les Cases	59
Le bonheur	62
Danse papillon	65
Des Vinyles aux Selfies	68
Éclats de lumière perdus	71
Message d'espoir	73
Pourquoi les papillons ?	75
Un moment pour soi: exercices	77
Bienfaits de ces exercices	78
Exercices d'écritures	80
Exercices art thérapie	87
Exercices danse thérapie	94
Qui suis je ?	99
50 affirmations positives	104
Notebook	105



*Au dessus des
nuages*



Ludeepop

L'été est la saison où le soleil règne en maître, où chaque rayon éclaire les recoins les plus sombres de notre âme. Pourtant, même dans la chaleur étouffante de cette lumière, il est des ombres qui persistent, des douleurs tenaces qui s'accrochent à nous.

Le deuil, cette absence lourde de ceux que nous aimions, est l'une de ces ombres.

Mais comme on le dit souvent, au-dessus des nuages, il y a le soleil. C'est une vérité à laquelle je m'accroche, une lueur d'espoir dans la tempête de mes émotions.

La vie m'a appris la fragilité de l'existence.

Le décès de mes parents a été un coup de massue, un arrachement violent qui m'a laissée orpheline de repères. J'ai perdu une partie de moi-même avec leur départ.

Grands-mères, oncles, tantes, et plus récemment, mon mari, ont laissé un vide, une cicatrice qui peine à se refermer. Pourtant, dans cette douleur, il me reste mes trois garçons, un pilier inébranlable. Leur présence est un réconfort quotidien, une ancre qui me maintient à flot quand la houle des souvenirs menace de me submerger.

La danse a été mon refuge, mon exutoire.

En tant que danseuse professionnelle hip-hop, j'ai découvert un langage universel, une manière de transcender la souffrance. Chaque mouvement, chaque note de musique est une échappée belle vers un ailleurs où le chagrin n'a pas sa place.

La danse m'a apporté une liberté, une façon de m'exprimer lorsque les mots me faisaient défaut. Elle m'a soutenue, m'a permis de retrouver un équilibre, une force intérieure insoupçonnée.

Écrire est venu naturellement, comme une prolongation de cette expression corporelle. Les mots sont devenus mes alliés, mes confidents. Ils m'ont offert un espace pour déposer mes peines, pour transformer la souffrance en quelque chose de tangible, de palpable. Écrire m'a libérée, m'a permis de donner un sens à cette douleur, de l'apprivoiser.

C'est un acte de bienveillance envers moi-même, mais aussi envers tous ceux qui souffrent.

À travers ce recueil de textes, j'espère offrir une part de lumière, un éclat de soleil au-dessus des nuages. Car même dans les moments les plus sombres, il y a toujours une lueur, une étincelle d'espoir. Ma vie, marquée par le deuil et la souffrance, est aussi une ode à la résilience, à la capacité de chacun de trouver sa propre lumière.

Que ce soit par la danse, l'écriture, ou toute autre forme d'expression, il est possible de transcender la douleur, de la transformer en quelque chose de beau et de puissant.

Ce recueil est dédié à tous ceux qui, comme moi, ont connu la perte et la souffrance. Puissent ces mots vous apporter un peu de réconfort, une étincelle de soleil dans la grisaille de vos jours. Souvenez-vous, au-dessus des nuages, il y a toujours le soleil.

Ludeep

RECUEIL DE TEXTE

Parce que les mots ont le
pouvoir guérir

LUDEEPOP



La solitude

Entre quatre murs, la solitude s'assoit à côté de moi comme un pote taciturne. Des souvenirs, des gens chers, tout ça semble flotter dans l'air comme des fantômes. Parfois, c'est comme si la vie faisait un trou dans le cœur, laissant un vide qui résonne dans le silence.

La mort, elle fait son tour, prend des êtres aimés, les emporte dans ce voyage sans retour. On se retrouve à regarder des photos, à écouter des messages vocaux, juste pour sentir un peu de leur présence évanouie. C'est un genre de balancement entre le passé et le présent, entre les rires partagés et le silence insistant.

Pourtant, au milieu de cette solitude qui pique comme une vieille blessure, il y a un truc étrange qui émerge. C'est comme si la douleur creusait un terrain fertile en nous. On apprend à se connaître à travers les épreuves, à puiser une force qu'on ne penser jamais avoir. Dans ce silence parfois assourdissant, on découvre des parcelles de paix. On prend le temps de se réparer, de se reconstruire, presque comme si la solitude était une pause bien nécessaire. Ça donne l'occasion de se réconcilier avec soi-même, de cultiver une sorte de jardin intérieur où fleurissent la résilience et la gratitude.

La solitude, elle peut être un sale tour, mais elle a aussi son lot de cadeaux cachés. Entre les larmes des adieux et les sourires retrouvés, on trouve un chemin, pas toujours linéaire, mais qui nous ramène à ce qu'on est vraiment.

Et peut-être, juste peut-être, on réalise que dans ce silence, on se découvre plus fort, plus vivant que jamais.



Le vrai bonheur nécessite un minimum de solitude, afin de se trouver soi-même, de rencontrer l'être qui est en nous, celui que rien ni personne n'a modelé, celui qui se souvient d'où il vient et qui il est réellement.

*Christian SIGNOL
Les Vrais bonheurs*

Affronter le deuil et les moments difficiles est une épreuve qui touche chacun de nous à un moment donné de notre vie. Il est normal de ressentir une multitude d'émotions, de la tristesse à la colère, en passant par la confusion. Sache que tu n'es pas seul dans cette traversée.

Premièrement, permets-toi de ressentir ces émotions sans honte ni culpabilité. Le deuil est un processus personnel et unique, et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le vivre.

Entoure-toi de personnes de confiance, que ce soient des amis, des membres de ta famille ou des professionnels du soutien. Parler de ta douleur peut alléger le fardeau que tu portes.

N'hésite pas à te tourner vers des activités qui te réconfortent et te ressourcent, qu'il s'agisse de lire, d'écrire, de marcher dans la nature ou de pratiquer une forme de méditation.

Rappelle-toi que le temps est un allié précieux.

Bien que la douleur puisse sembler insurmontable aujourd'hui, elle deviendra plus supportable avec le temps. Autorise-toi à avancer à ton propre rythme, en respectant tes besoins et tes limites. Enfin, sois doux avec toi-même. Reconnaître ta résilience et ta force intérieure est essentiel pour traverser ces périodes sombres et retrouver petit à petit la lumière.

La mort

La Mort frappe, brutale et silencieuse, laissant derrière elle un vide profond, un silence assourdissant.

Les souvenirs surgissent alors, vifs et douloureux, comme des éclats de verre dans le cœur.

Ces souvenirs, ils sont là, têtus, inoubliables.

Des moments simples, des rires partagés, des instants précieux qui deviennent soudain si lourds à porter.

Ils nous rappellent ce qu'on avait, ce qu'on a perdu.

Mais au milieu de ce chaos, une étincelle demeure.

Celle de l'amour, de l'affection, de la vie.

Car malgré tout, la vie continue, avec ses hauts et ses bas, ses joies et ses peines.

Alors, on avance, on respire, on espère.

On garde ces souvenirs comme des trésors, des fragments de bonheur pur.

Parce qu'ils sont tout ce qu'il nous reste, tout ce qui nous lie à ceux qui ne sont plus là.

Il y a quelque chose de plus fort
que la mort.
C'est la présence des absents, dans
la mémoire des vivants.
JEAN D'ORMESSON