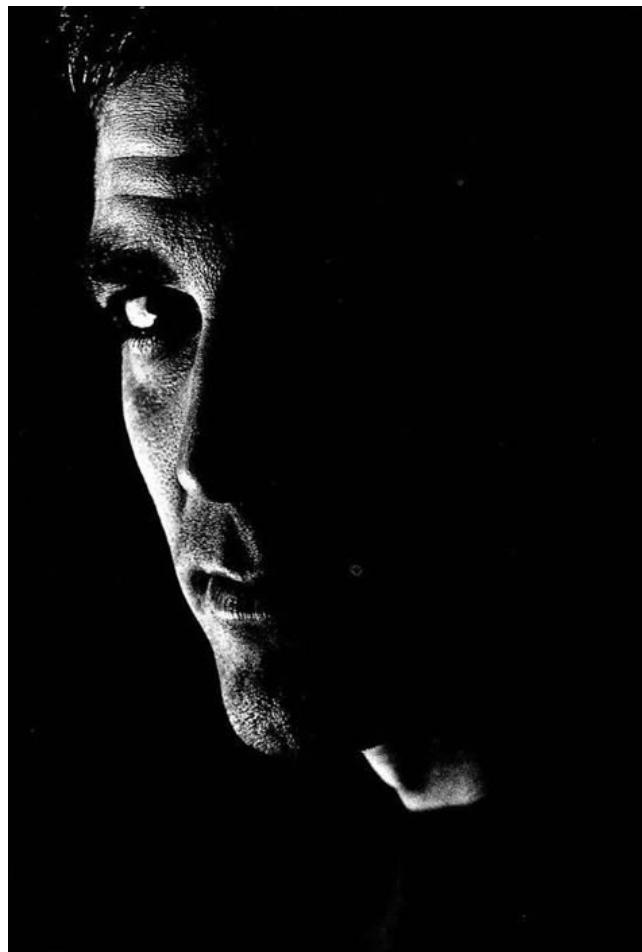


**Voice Dialogue** N°133- Nov. 2025

**Psychologie des copersonnalités**  
**&**  
**Processus d'Ego Conscient**

**Ombre et lumière**



**Bulletin de l'Association Voice Dialogue France**

Association Voice Dialogue France,  
244 Chemin de la Bertine. 04300 Saint-Maime  
Mail : warina-vbd@proton.me - <https://www.voice-dialogue-france.fr>

## Ombre et lumière

*Lorsque nous sommes engagés dans un voyage de conscience et de connaissance de soi, nous savons qu'il existe des moments et des jours difficiles. Ce sont le plus souvent des périodes où nous voyons agir certains aspects de nous-mêmes qui ne nous procurent guère de joie. Ces moments sont aussi des opportunités de constater notre identification temporaire à des copersonnalités que nous n'aimons pas ou dont nous n'aimons pas les pensées, les sentiments et le comportement : ces parts d'ombre qui ne sont pas les bienvenues et que nous jugeons parfois très durement.*

*J'aimerais vous parler dans ce texte du pouvoir de notre ombre, de la manière dont elle nous conduit vers notre lumière. C'est l'une des raisons pour laquelle ne pas se juger, ne pas être dur avec soi-même est si important.*

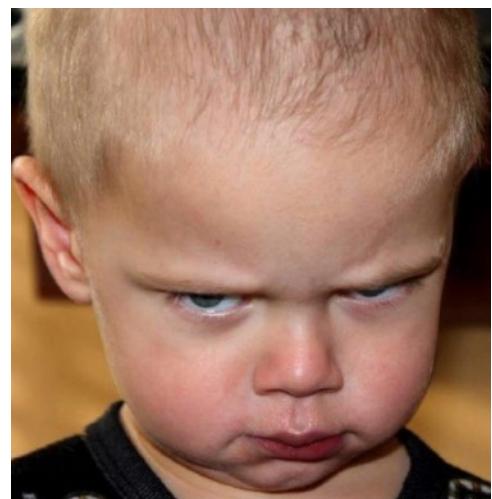
*Les informations contenues dans ce texte viennent de mes expériences et de ma pratique du Voice Dialogue et des enseignements de Galactiques, enseignement complètement cohérent avec celui de Hal et Sidra Stone.*

### **L'origine de nos parties d'ombre**

Lorsque nous nous reprochons les aspects difficiles de notre personnalité, lorsque nous nous blâmons quand ils se manifestent, il est important de prendre conscience que ces aspects n'étaient pas là à notre naissance. Nous les avons développés en réponse au monde extérieur, en réponse à certaines interactions avec nos parents, certains membres de notre famille, certains éducateurs, enseignants ou autres adultes présents dans notre enfance. Nous les avons développés en réponse à des expériences extérieures par lesquelles notre lumière a été ébranlée, remise en question, voire brûlée. Notre réaction à cette brûlure a été de rétracter notre lumière, de la ramener dans un espace sûr à l'intérieur de nous, et de construire un mur autour de ces domaines qui ont été blessés. Au sommet de ce mur, nous avons créé des pensées, des sentiments, des croyances bâties sur la peur, afin de nous assurer de ne jamais essayer de le déconstruire.

Prenons un exemple : imaginons que nous ayons été rejetés par maman. Nous étions proches, en fusion comme le sont les nourrissons et leur mère quand tout va bien, et, à un moment donné quelque chose est arrivé, et maman nous a rejeté -ou nous avons interprété son absence physique ou énergétique comme un rejet. Bien sûr, la blessure est énorme, le cœur est blessé, notre confiance est ébranlée. La part de nous qui était ouverte, confiante, en fusion avec maman, a dû soudain se refermer, se rétracter.

Lorsque cette blessure dure ou se répète, la souffrance et son impact sur notre système nerveux nous pousse à nous protéger, à protéger notre cœur et notre lumière.



Pour tenter de ne plus souffrir, nous avons -et c'est intelligent- érigé un mur autour de notre cœur en ce qui concerne notre capacité à fusionner avec l'autre et à lui faire confiance. Notre confiance naturelle s'est transformée en méfiance systématique : une partie d'ombre s'est construite.

### **La blessure est présente dans notre champ énergétique**

Notre champ énergétique forme, généralement, un grand cercle d'environ trois mètres de diamètre qui rayonne au-delà de notre corps physique ; notre corps physique en est le pilier central. Imaginons que nous puissions voir notre champ énergétique en détail, nous remarquerions, à l'intérieur de celui-ci, une ou plusieurs taches noires : les zones blessées autour desquelles nous avons construit des murs. (*Cela a déjà été décrit par Socrate dans les dialogues de Platon!*) C'est là où notre expérience avec maman a impacté notre lumière. Ce mur ne sera enlevé, dissout ou détruit, que lorsque nous serons prêts à libérer la douleur provoquée par le rejet réel ou supposé de maman.

Cela peut se faire grâce à une relation qui nous aidera à réouvrir et à re-dynamiser notre cœur et notre confiance en l'autre. Si cette relation nous donne l'amour et la sécurité nécessaires, nous pourrons doucement lâcher prise sur une partie du mur que nous avions érigé. Ou encore, la vie nous amènera des répétitions de cette rupture de fusion douloureuse et nous réaliserons qu'un travail de libération est à faire sur ce thème. Lorsque la blessure est apaisée, le mur devient inutile ; nous entrons alors dans un nouvel alignement avec nous-mêmes qui nous permet de laisser aller les injonctions ou l'emprise des copersonnalités que nous avons développées pour prendre soin de cette blessure, et qui nous ont amené à assombrir notre lumière et fermer en partie notre cœur.

Ce scénario peut sembler négatif, en fait, il est inévitable : nous ne nous sommes pas incarnés sur une planète où les cœurs sont ouverts, où la société et les adultes sont en mesure de comprendre et de répondre aux besoins d'un nourrisson ou d'un très jeune enfant. La plupart des adultes de notre entourage ne connaissaient pas la vulnérabilité, ni la leur ni celle de l'enfant que nous étions, ils la considéraient même comme quelque chose de négatif et de dangereux. Nous sommes des pionniers en ce qui concerne la prise de conscience de la vulnérabilité et de son importance, de la nécessité d'en tenir compte pour pouvoir garder un cœur ouvert sur cette planète. Nous sommes des millions à être des pionniers. Mais des millions, ce ne sont pas des milliards. Cette planète où l'amour est conditionnel reste difficile.

### **Le chemin vers notre lumière**

Nous retrouvons notre lumière en examinant notre ombre. La vie nous donne une multitude d'opportunités pour prendre conscience de cette ombre. Le défi principal est de transformer nos jugements, irritations et critiques en pistes pour découvrir qui nous sommes, ce que nous avons renié et les blessures à l'origine de ce reniement. Ainsi chaque personne que nous attirons dans notre vie, que nous rencontrons au travail, en amour, dans notre vie privée, dans notre famille, dans la salle de sport, etc., chaque personne qui nous irrite ou pousse nos boutons devient une possibilité d'en apprendre davantage sur nous-mêmes.

Bien sûr, lorsque nous vivons une expérience difficile, il n'est pas simple de considérer cette personne comme un enseignant. Nous pouvons avoir toutes sortes d'autres mots pour la décrire et certains d'entre eux ne sont pas très polis. Après coup, cependant, nous pouvons regarder en arrière et réaliser ce que nous avons appris, même lorsque nous avons détesté cette expérience, même lorsque le comportement de cette personne a été parfaitement incorrect et ne correspondait en rien à notre système de valeurs -et même lorsque le nôtre n'a rien eu de gentil ou d'aimable et n'a pas correspondu à nos valeurs. Nous pouvons nous voir réagir, accepter cette part de nous qui réagit d'une façon non « politiquement correcte », apprendre ce qui pousse nos boutons et, de là, où se trouvent nos blessures.

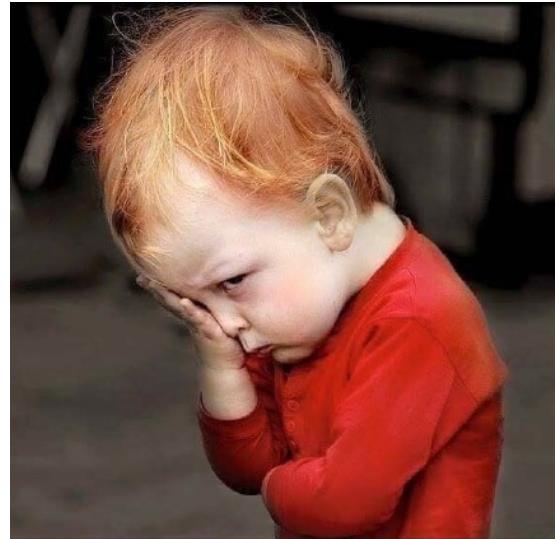
À travers ces expériences, nous apprenons qui nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, ce dont nous avons besoin, ce que nous ne voulons pas, et notre pouvoir grandit. « *I am owning my power through owning my shadow.* » « Je m'approprie mon pouvoir en m'appropriant mon ombre. »

## La honte

La honte, la culpabilité, les jugements à l'égard de ces aspects de nous-mêmes nous indiquent que nous avons été humiliés et jugés dans notre enfance. Les adultes qui nous entouraient nous ont culpabilisés ; ils ont affirmé avec toute leur autorité que nous devions nous sentir coupables de qui nous étions, de notre comportement, de ce que nous avions fait ou dit, de l'insuffisance de nos résultats. Le pire est lorsqu'ils se sont moqués de nous, lorsqu'ils nous ont ridiculisés.

Nous sommes vulnérables et sans défense à cette époque de notre vie. Nous n'avons pas le discernement qui nous permettrait de résister à ces manipulations, de réaliser que tout cela vient d'adultes blessés dont la capacité à aimer a été réduite. Nous ne savons pas que nous sommes des enfants avec des comportements normaux, des réactions normales d'enfants. Nous croyons ce que les adultes nous disent. Nous pensons que l'amour doit se gagner, que nous pouvons le perdre, que nous ne sommes pas aimants lorsque nous n'agissons pas comme ils le désirent. Nous croyons ce qu'ils disent de nous, la façon dont ils nous définissent. Puis, nous développons des copersonnalités qui continuent le travail de sape de ces adultes. Plus encore : nous avons des représentations de ces adultes à l'intérieur de nous : nous les avons ingérés ou introjectés. *Ils font partie de notre ombre.*

Aujourd'hui, la honte nous envahit lorsque nous pensons avoir tort, lorsque nous avons été agressifs ou peu aimables, lorsque notre façon de faire est jugée. Nous pensons être mauvais ou qu'un aspect de nous n'est pas acceptable. Nous avons développé une telle terreur des moqueries que nous nous censurons nous-mêmes. Il est difficile de se débarrasser de cette honte qui a été introduite en nous par tellement de contrôle, tellement de répressions !



Nous avons été conditionnés à ne pas nous exprimer, à ne pas faire certaines choses, à ne pas nous autoriser ceci ou cela, et même à ne pas *être* ceci ou cela. La honte s'est transmise de génération en génération et imprègne toute notre planète.

Il est temps de devenir conscients de la déraison de cette honte. Il est temps de voir notre enfant du passé avec les yeux d'un adulte bienveillant, de voir son innocence, la normalité de son comportement, la façon dont il réagit intelligemment aux énergies des adultes qui l'entourent. Il est grand temps de nous séparer de la honte, de la laisser quitter notre corps, pour revenir à une expression libre de qui nous sommes. Nous n'avons aucune raison d'avoir honte, nous n'en avons jamais eu, c'est un conditionnement humain pervers qui altère notre perception de nous-mêmes. Nous pouvons la ressentir et en sortir en réhabilitant l'Enfant-honte : toutes nos actions et réactions d'enfants étaient absolument normales. L'enfant est instinctif et fait instinctivement ce qui est le mieux pour survivre.

### **Notre ombre nous aide à grandir**

Est-ce possible pour nous, aujourd'hui, de nous installer dans un espace où nous avons le droit d'être, d'exister, de réagir, quelles que soient les émotions qui nous animent ? Est-ce possible de nous aimer quel que soit ce que nous manifestons ? De croire qu'à chaque instant, sans exception, ce que nous vivons est normal, a ses raisons d'être, et de l'accueillir ?

Cela ne veut pas dire que nous sommes obligés d'apprécier tout ce que nous vivons. Cela veut simplement dire accepter notre ombre : nous avons le droit d'être en colère ou de ressentir tout autre sentiment étiqueté « négatif ». *Ce qui ne signifie pas avoir le droit de jeter notre colère sur tout un chacun* : ce n'est pas accepter notre ombre, c'est l'utiliser pour maltraiter l'autre. C'est rendre quelqu'un d'autre responsable de nos sentiments et lui en faire porter le poids.

La clé de notre lumière et de notre capacité à aimer réside dans la libération des parts d'ombres venues pour protéger nos blessures ; dans la libération des pensées, émotions et ressentis qui y sont associés. Le processus est simple et peut être répété aussi souvent que nécessaire : ressentir pleinement l'émotion, les pensées et le ressenti physique associés à cette émotion pendant environ 1 minute. Désespoir, peur, colère, frustration, ressentiment, jalousie, honte... sont le plus souvent les émotions associées à nos parts d'ombre.

Rester plus d'1 minute dans ces fréquences veut dire que la Victime -et ses raisonnements qui bloquent l'expression de l'émotion- s'est mise en route. Nous la reconnaissons à ses « C'est pas juste. Cela ne devrait pas être comme ça. » ou d'autres projections et scénarios qui, en essence, disent la même chose. Stopper le Mental (dé)Raisonnant, se poser simplement avec obstination la question : « Qu'est-ce que X a fait de mal ? » Jusqu'à mettre le doigt sur notre blessure.

Le rôle de la colère est simplement de nous aider à trouver « ce que l'autre a fait de mal ». Une fois la blessure trouvée, nous pouvons dédouaner l'autre : il a fait de son mieux en fonction de qui il est. Le plus souvent l'émotion-racine est un désespoir ou une terreur de l'enfant que nous étions, voire du nourrisson : ressentir les émotions de cet enfant « cabossé », puis le rassurer, l'entourer d'amour, et mettre des limites, si nécessaire, pour le protéger.

C'est ainsi que notre ombre, la copersonnalité qui s'est vrillée en cherchant à nous protéger, est libérée. Elle est aussi de la lumière « cabossée ». Ce qui libère cette part de nous est qu'une fois que nous sommes devenus conscients de la blessure qu'elle protège, nous pouvons prendre en charge cette blessure d'une manière différente : avec notre pouvoir et notre discernement d'adulte. La copersonnalité libérée de cette responsabilité peut redevenir ce qu'elle était au départ, pure lumière. La méfiance peut redevenir du discernement et n'est plus utilisée de façon systématique et automatique, pour revenir à notre exemple de départ.

### **Partager ce que nous avons ressenti**

Devenir un maître en énergie, c'est créer suffisamment d'espace en nous, lorsque nous avons été blessés, pour pouvoir accueillir nos propres sentiments. Puis lorsque tout est redevenu calme, en nous, nous pouvons communiquer ces sentiments à la personne concernée, sans aucune critique. (*Elle n'a rien fait de mal, elle était simplement... elle-même. Bien sûr, la Victime, en nous, n'est pas du tout d'accord avec cette affirmation*). Comme le partage n'a pas pour but de faire sentir à l'autre qu'il a fait ou dit quelque chose de mal, nous ne partageons qu'avec les personnes qui nous aiment assez pour se sentir concernées par ce que nous vivons et ressentons.

Lorsqu'une personne proche nous a blessée, nous pouvons (1) râver nos sentiments et faire semblant de ne pas l'être, (2) essayer de surmonter cette blessure/irritation en restant dans l'amour, (3) réagir agressivement, (4) partager notre réaction et demander à cet ami ou partenaire : « Puis-je te parler de ce qui s'est passé entre nous l'autre jour ? J'aimerais te faire part des émotions que cela a suscitées en moi et savoir comment, toi, tu l'as vécu. *Non pas parce que tu as fait quelque chose de mal*, mais parce que j'ai été surpris de l'intensité de ma réaction. Ça m'a vraiment affecté. Est-ce qu'on peut en reparler ? » La plupart du temps, ceux qui nous aiment répondent oui, même s'ils ont quelques appréhensions.

Partager les émotions que les actes ou les paroles d'une personne aimée, ou qui compte pour nous, ont suscités est un processus de guérison. Nous progressons dans l'amour de nous-mêmes et dans notre confiance en l'autre. Nous n'acceptons plus les critiques qui nous blessent, nous ne transformons plus les jugements -ou nos réactions à ces jugements- en honte. Nous ne nous sentons plus coupables quand un proche

nous désapprouve. Et, nous avons assez confiance en ces personnes pour penser que, si c'est possible pour elles, elles vont prendre en compte ce qui nous a blessé.

Accepter passivement les critiques, les transformer en honte, se sentir coupables lorsque nous sommes jugés, nous cacher au fond des bois parce qu'un ami ou un partenaire nous a quitté, tous ces comportements viennent de parts d'ombre qui cherchent à nous protéger. Ces parts d'ombre, cependant, ont des « bosses énergétiques » : des endroits où leur champ est endommagé. Découvrir et apaiser nos blessures, envelopper aussi d'amour ces parts d'ombre qui réagissent à ces blessures, les mettre gentiment au chômage, nous permet de nous reconstruire.



## Sortir de notre prison

Ces parts d'ombre kidnappent en partie notre force vitale et assombrissent notre lumière. Nous devenons ombre et lumière en action.

Lorsque nous réalisons à quel point ces copersonnalités -même vrillées- nous ont aidé à survivre et à grandir sur cette planète difficile, nous n'en avons plus honte. Ce monde dans lequel nous vivons n'est pas habité de personnes équilibrées, aimantes, centrées et alignées. Cette ombre que nous jugeons ou détestons s'est développée en réponse à ce monde dans lequel nous vivons -et le juger ne nous avance pas beaucoup, non plus.

Nous sommes plutôt invités à abandonner cette prison de honte, de culpabilité, de jugements et d'isolement dans laquelle elles nous enferment. Nous sommes invités à réaliser que nous pouvons en sortir à tout moment.

La question est : quand le ferons-nous ? La réponse est : lorsque ce sera possible.

Il existe un moment propice pour pouvoir le faire. Il existe des raisons pour lesquelles nos blessures continuent d'être actives et de générer ces parts d'ombre. Nous aimerions pouvoir déraciner ce qui nous énerve chez nous, ou au moins, nous motiver pour pouvoir le faire, c'est parfois une intelligence intérieure qui nous en empêchent. Certaines de nos copersonnalités peuvent ne pas être prêtes à laisser aller ce qui serait nécessaire de laisser aller pour devenir cette prochaine version de nous-mêmes. Ou encore, nous voulons nous débarrasser d'une blessure ou d'un comportement sans voir à quel point cette blessure ou ce comportement nous protège dans notre vie actuelle.

Le temps que prendra cette évolution n'est pas de notre ressort. C'est vrai pour toute évolution. Nous pouvons simplement continuer à affirmer ce que nous voulons et nous y préparer.

## Affirmations

Les affirmations utilisent le pouvoir féminin de l'intention. Nous commandons ce que nous souhaitons amener dans notre vie. Les affirmations nous permettent de projeter la fréquence que nous voulons même si nous ne savons pas par quel chemin cela va se manifester.

C'est une bonne pratique pour évoluer, surtout lorsque nous donnons de l'attention au côté qui peut ne pas être d'accord avec nos affirmations. Nous ajustons alors notre intention et les mots que nous utilisons. Un processus organique se met en place : nous devenons de plus en plus conscients de ce que nos différentes parties désirent et de la vulnérabilité que chacune protège ; nous prenons le temps de négocier.

Les affirmations ne transforment pas la réalité immédiatement -ce processus doit pouvoir se déployer à son rythme- mais le pouvoir de l'intention soutient le pouvoir de notre lumière et favorise la libération de notre ombre.

La fréquence de l'intention ouvre un chemin et les actions nécessaires deviennent claires au fur et à mesure. Tout processus de manifestation demande de mettre le féminin en premier. Quelle est la fréquence que je désire ? Le reste en découle, le chemin se manifeste, le masculin peut agir.

## L'importance de libérer nos parts d'ombre

Nos parts blessées et blessantes nous amènent à vibrer à de basses fréquences ; c'est « de la lumière cabossée ». Nos blessures et les ombres qui en découlent font des bosses énergétiques dans notre champ énergétique et nous empêchent de manifester ou d'attirer ce dont nous avons besoin, de rayonner notre lumière particulière.

Prenons un exemple : le Perfectionniste. Cette part de nous qui est perfectionniste, hypercritique, dure envers nous-mêmes, était au départ une partie de nous qui appréciait l'excellence et y aspirait. Cependant, à un moment donné, en réponse à notre environnement, une panique s'est installée à l'idée de ne pas *toujours* créer de façon parfaite, à l'idée de décevoir. Le sentiment de ne pas avoir de valeur et de ne pas pouvoir être aimés si nous n'arrivions pas à l'excellence s'est peu à peu enraciné en réponse aux demandes explicites ou implicites de notre entourage. Toujours faire mieux est devenu le moteur.

Nous avons dû développer cette énergie car satisfaire ses parents est une question de survie pour l'enfant. Cependant, la blessure de ne pas être aimé comme nous sommes a été dévastatrice. Nous avons érigé un mur autour d'une partie de notre cœur. Derrière ce mur, nous avons décidé de diriger toutes nos critiques vers nous-mêmes pour devenir aussi parfaits que possible afin de ne plus décevoir et d'être aimés. C'était un choix judicieux, cela nous a aidé à survivre.

Cependant la lumière de notre génie, celle de notre créativité s'en sont trouvées « cabossées ». Ces copersonnalités n'ont pas pu se développer librement, elles sont restées en retrait, parfois amères et frustrées, en colère, tandis que notre Perfectionniste se développait à outrance. Il n'est plus animé par la joie de la création. La peur de se tromper, la peur de décevoir, la peur de ne pas être à la hauteur l'ont transformé, en une énergie extrêmement critique qui roule pour elle-même. Il n'est plus à notre service. Cette copersonnalité, cependant, nous ne l'avons pas développée à partir de rien. Elle a été développée en réponse à notre environnement.

Notre plus grand regret au moments de notre mort viendra de ce que nous ne nous sommes pas permis de vivre, de devenir, de faire ou d'être. Pour ne pas avoir ces regrets, il est nécessaire de nous libérer de ce qui nous empêche d'avancer. La bonne nouvelle est que nous ne pouvons pas échouer -à moins d'essayer de dire à l'univers dans quel délai ces transformations doivent se produire. Dans ce cas, notre perception de l'échec

viendra du fait que nous estimons que cela ne se produit pas assez vite. C'est une perception du Mental qui veut que les choses arrivent vite, il aime prévoir et contrôler. L'âme et le champ énergétique n'ont pas ce genre de besoin. Ils sont ici, sur cette planète, avec la perception que tout est parfait, qu'ils font exactement ce qu'ils sont censés faire, et que nous faisons exactement ce que nous sommes censés faire en ce moment même.



Lorsque nous avons été critiqués, attaqués ou moqués dans les domaines mêmes où nous étions les plus doués, nous renonçons à développer ces parts de nous. Ces copersonnalités, cependant, aspirent à manifester leurs talents, elles ont du mal à se résigner à être bloquées, une colère les habite, un sentiment d'injustice. D'une certaine façon, elles sont devenues victimes.

Nous pouvons vivre, actuellement, des expériences où nous revivons certains évènements du passé où ces parts de nous, et la force vitale qu'elles contiennent, ont été contraintes de se contracter, de se réduire, de s'effacer. Nous pouvons réaliser qu'elles demandent aujourd'hui à avoir une place dans notre vie. Nous pouvons réaliser que ces sentiments d'anxiété, d'appréhension, d'effervescence qui montent lorsque nous commençons à leur donner de la place est en fait l'énergie vitale qui veut se libérer. Sous la peur et l'anxiété se trouve l'excitation de ces parts de nous qui aspirent à redevenir libres.

### **Cette transformation ne dépend pas uniquement de nous**

Nous pouvons être agacés d'être bloqués dans notre créativité et l'expression de nous-mêmes, cette transformation, cependant, ne peut se faire que dans le respect de l'équilibre de notre champ énergétique et le respect du *timing* de l'âme. Tout ne dépend pas de nous. Cela dépend aussi de nos proches, de notre entourage au sens large et de la société dans laquelle nous vivons. Sont-ils prêts à nous voir nous transformer comme nous le désirons ? Cette transformation nous permettra-t-elle de remplir les contrats d'âme que nous avons conclu ? Sera-t-elle sans danger pour nous ? Tout a son moment, tout ne dépend pas de nous.

Lorsque nous sommes bloqués, confrontés à des défis, lorsque nous avons l'impression que les choses ne se déroulent pas comme nous le souhaitons, nous pouvons affirmer ceci :

- *Je crois que ma vie me guide vers qui je dois être et où je dois être.*
- *Je crois que tout ce que je laisse aller me mène à une plus grande paix.*

Lorsque nous laissons aller nos attentes, la lumière revient dans notre corps, notre force vitale, notre champ énergétique, la paix en est le résultat final.

### **Bienvenue sur la planète Terre !**

Pouvons-nous nous voir avec notre lumière et notre ombre et nous trouver beaux ? Ce mot « ombre » a parfois des connotations négatives, effrayantes, noires ou oppressantes. C'est simplement un terme inventé pour désigner la « lumière cabossée ». Nous pouvons avoir l'impression d'être devenus si cabossés, si meurtris, que nous n'en pouvons plus. Nous sommes fatigués, tristes, notre corps et notre champ énergétique sont lourds.

Pour monter en fréquence, nous pouvons utiliser l'affirmation suivante, si elle nous convient : - *Je viens de la lumière et je retourne à la lumière, en ce moment même.*



C'est une affirmation que nous pouvons faire même lorsque nous agissons de façon contraire à ce que nous sommes supposés faire ou à ce que nous avions décidé de faire -et que notre Critique nous tombe dessus et en rajoute un couche.

Supposons que nous soyons conscients d'utiliser la nourriture comme source de réconfort. Une partie de nous n'est pas ravie de nos kilos en trop ou a peur pour notre santé. Nous sommes conscients que manger pour nous réconforter ou manger de la malbouffe ne va pas nous aider. Affirmer - *Je viens de la lumière et je retourne à la lumière* - au moment même où nous agissons ainsi neutralise ce comportement : nous amenons de la lumière à notre côté d'ombre, et c'est un bon début.



Lorsque nous laissons nos côtés d'ombre prendre le dessus, nous pensons que nous ne pouvons plus, dans ces moments-là, appeler la lumière. En fait, la lumière ne nous quitte jamais. Même lorsqu'une personne met fin à ses jours, la lumière ne la quitte pas, au contraire, elle afflue pour soutenir sa transition. Nous pouvons nous détourner d'elle, l'oublier, agir d'une façon que nous jugeons contraire à ce qu'elle est, la lumière ne nous quitte jamais : elle est en nous. Nous sommes constitués de lumière et même notre ombre est faite de lumière. Il n'existe aucune partie de nous qui ne contienne pas de lumière, qui ne provienne pas de la lumière.

Nos côtés d'ombre existent, nous en sommes responsables, non coupables. Les premiers chapitre du livre de Christian Beaufrère, *Ce n'est pas ta faute (ni celle de quelqu'un d'autre)*, sont une très bonne lecture pour prendre conscience de ce fait : *nous ne sommes pas coupables du développement de notre ombre*. Alors quel que soit le comportement « négatif » que nous avons repéré, lorsque nous nous surprenons à le mettre en action, créons une affirmation que nous pourrons dire simultanément. Cela commencera à neutraliser le circuit énergétique autour duquel nous avons créé cette habitude qui nous semble être du sabotage. Cela nous permettra de nous souvenir : « Oui, je suis venu sur cette planète innocent ».

## L'innocence

La culpabilité est un mensonge du Mental. L'Enfant que nous étions était innocent. Il a réagit à ce que les adultes lui ont fait vivre : pour survivre, pour être aimé, il s'est plié, adapté et a construit ces parties d'ombre qui nous dérangent maintenant. Nous pouvons certes être une personne dont certaines parties blessées ou traumatisées ont généré des comportements dont nous ne voulons plus. C'est un fonctionnement automatique de la psyché humaine, nous n'en sommes pas coupables -et, de plus, ce n'est pas la totalité de nous : notre lumière existe aussi.

Se laisser mener par une ou des copersonnalités d'ombre, puis revenir à la lumière est le cycle dont beaucoup essaient de se libérer en ce moment. Quelqu'un en nous sait qu'il doit exister une meilleure façon de faire que de tourner en rond.

Il est possible de mettre des années à la trouver. Ce n'est pas dramatique. L'âme est infiniment patiente, un jour, une fenêtre va s'entrouvrir et il sera très difficile pour ce comportement dont nous ne voulons plus de continuer à exister.

Nous changeons rarement du jour au lendemain -l'énergie de l'ombre est extrêmement complexe. Elle vient à la fois des jugements que nous avons absorbés et de la complexité des différentes personnes qui nous ont jugés. Nous avons non seulement absorbé notre propre réaction et construit notre propre facilité à nous juger et à juger les autres sur la base de leurs jugements, mais nous avons aussi hérités en partie de leur champ énergétique et de leurs façons d'être -or, elles étaient toutes différentes ! Tout cela est entré dans notre propre champ énergétique à des moments précis et très vulnérables de notre développement. La complexité et les ramifications de toutes ces constructions que nous avons mises en place et que nous nommons notre ombre est extrême.

Certains s'inquiètent de comment faire avec l'ombre, il ne s'agit pas de faire une liste de choses à faire. Il s'agit plutôt d'une liste de choses à défaire. En réalité, nous n'avons même pas besoin de faire une liste, elle se fait à travers nous, pour nous, en nous, grâce à la conscience. Il s'agit simplement d'élargir l'espace dans lequel nous pouvons nous voir avec les yeux de l'innocence, du cœur, de la compassion, de l'Approbateur. Rien ne s'est mal passé. Nous sommes exactement là où nous sommes censés être. Nous sommes bien plus que l'ombre que nous voyons en nous, nous sommes beaucoup plus connectés à la lumière que nous ne le pensons.

## **L'ombre dans nos relations**

Il existe dans notre vie des personnes que nous avons engagées pour être le reflet de notre ombre. Prenons ce partenaire ou cet ami avec qui nous passons de merveilleux moments, mais qui 10 % du temps, nous parle exactement comme le faisait notre grand-père, celui qui nous jugeait sans cesse. Il est notre ennemi juré, celui dont nous pointons la méchanceté à chaque fois que nous parlons de notre enfance. Nous avons pris nos distances avec lui et voilà que notre partenaire agit comme lui.

En fait, ce grand père est en nous, nous l'avons intégré, ingéré, introjecté, il fait partie de notre famille intérieure. Nous ne le voyons pas, mais notre partenaire le reflète. Devenir conscients de cette copersonnalité va nous permettre de la placer « sous tutelle ».

Lorsque la conscience entre en jeu, le changement peut se produire. La conscience est le précurseur du changement. La vision consciente est le précurseur d'une possibilité d'agir d'une façon qui permet le changement. La capacité de repérer lorsque la voix du grand-père se met en route va, à terme, permettre de la neutraliser. Il faut du temps -répétons-le, notre âme a tout son temps.

Le fait de travailler sur notre propre jugement nous permet, la prochaine fois que ce partenaire ou cet ami nous juge, de lui dire *sans aucun jugement sur lui* : « As-tu remarqué que chaque fois que je parle de moi, tu es toujours très critique ? Je me demandais si tu en étais conscient ? » Poser une question *gentiment*, c'est amener l'attention de l'autre sur des comportements parfois complètement automatiques.

Nous sommes en colère parce que l'autre est « méchant », est-il seulement conscient de ce qu'il fait ? C'est la première question à se poser.

Ensuite, nous jugeons tous, nos copersonnalités jugent continuellement leurs opposés. De plus, nous avons un Critique Intérieur plus ou moins performant, parfois tyrannique comme ce Grand Père Intérieur. Pouvons-nous, du coup, être tolérants avec notre partenaire ou ami ? Et avec nous ? Lorsque nous avons démasqué la voix critique du grand-père en nous, nous n'avons plus besoin d'engager quelqu'un pour jouer ce rôle. Cela peut entraîner une transformation chez notre partenaire ou ami, ou, s'il ne change pas, une séparation.

Certaines personnes quittent notre vie car l'interaction avec nous ne satisfait plus leur propre côté sombre. À mesure que nous laissons aller ce genre de relation, notre blessure de départ s'apaise. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, ce n'est pas simple de se débarrasser d'une personne toxique ou abusive -même à 10% du temps- pour être libres et guéris. Pour nous éloigner de ces personnes, nous devons prendre conscience de l'aimant qui se trouve en nous, aimant dont le magnétisme est suffisamment puissant pour attirer ces personnes vers nous.

## L'ombre mondiale

Nous ne sommes pas responsables de la Terre et nous n'avons pas à avoir honte de notre planète, ou honte de certains humains sur cette planète -de leurs comportements, de leur noirceur. Chaque être humain a une influence sur la globalité, mais aucun de nous n'est responsable des évènements en cours sur notre planète. Nous sommes des âmes et des êtres humains individuels même si nous sommes connectés à l'ensemble et faisons partie du collectif humain.

Nous pouvons être temporairement découragés par ce que nous voyons, nous pouvons avoir le cœur brisé lorsque nous prenons conscience des horreurs qui se passent. Il est normal de ressentir ces émotions, non de nous emprisonner dans la honte de ce monde ou la honte d'être un humain. C'est un gaspillage de notre potentiel.

Décider de toujours chercher à voir la lumière et l'innocence chez nous, chez l'autre, sur notre planète, ne signifie pas tolérer les comportements ignobles, agressifs, criminels ou démoniaques ; cela signifie que notre approche consiste à voir et à trouver la lumière et l'amour qui existent dans ce monde parallèlement à ce qui s'y passe. Nous n'avons pas besoin de nous attarder trop longtemps sur les zones d'ombre même si c'est très tentant : notre chakra racine est attiré de façon magnétique par ces énergies basses.

Nous pouvons devenir conscients que nous sommes dans une guerre de fréquences qui existe depuis des milliers d'années. Notre rôle est de monter notre propre fréquence. Même si nous voulons activement œuvrer pour la paix et aider les humains à sortir des pratiques néfastes pour notre planète, la nature et tous les êtres, nous n'avons pas besoin d'abaisser notre vibration et d'entrer en guerre pour montrer une voie différente. S'engager dans un combat *contre* ce que nous essayons de changer, c'est le rencontrer à son niveau. Sortir de la lutte élève notre vibration d'une manière qui nous rend beaucoup plus efficaces.

Il existe des moyens d'être militants sans descendre au niveau du groupe dont nous voulons équilibrer les agissements. Un de ces moyens est de rayonner notre lumière. Il peut être utile de faire la guerre à certaines énergies noires et destructrices, mais en ce moment, sur notre planète, l'enjeu pour chacun d'entre nous et d'abord de monter notre propre fréquence.

## Conclusion

Le multivers possède trois forces dynamiques fondamentales, création, équilibre, résonance, et leurs contreparties, destruction, chaos, dissonance. L'équilibre entre la création et la destruction génère l'évolution.

Nous pouvons nous souvenir de notre innocence et inviter les autres à faire de même. Nous pouvons ne jamais abandonner notre Enfant et ses besoins, et prendre soin et équilibrer nos besoins actuels, ceux du corps, de la psyché et de l'âme. Voir notre beauté avec nos ombres et notre lumière, devenir prêts à vivre et à aimer à un tout autre niveau est l'invitation de notre époque. Respirer, aimer, s'aimer, ressentir, comprendre et revenir à l'unité. Transformer la souffrance en paix.

Nous sommes prêts à évoluer, à rayonner davantage notre propre lumière. Prendre conscience de notre ombre pour pouvoir y accéder et la « décabosser » est le chemin. Nous pourrions être surpris de la rapidité avec laquelle, aujourd'hui, nous pouvons apaiser nos blessures et sortir des comportements qui étaient là pour tenter de les protéger. Accepter notre ombre accélère considérablement ce processus de guérison pour nous et pour la planète : le chemin de guérison s'inscrit dans notre champ énergétique, il agit même si nous n'en parlons pas.

Nous sommes magnifiques et nous sommes aimés. Nous sommes des fractales de la Source. L'amour est la substance même dont est fait l'univers et toute manifestation. Notre Mental ne comprend pas, notre âme sait, notre corps perçoit, avec nos ombres et notre lumière, nous sommes magnifiques et nous sommes aimés.

