



Introduction

Que sont les flammes jumelles ? Il s'agit, selon la littérature existante, d'une même âme scindée en deux à l'origine. Ces deux parties d'une même âme passeraient leur temps, de vie en vie, à vouloir se retrouver afin de reconstituer l'unité perdue. Les deux parties errantes sont nommées les jumeaux, par analogie avec la gémellité, où deux enfants naissent en même temps.

Platon, dans son *Banquet*, parle de cette scission, mais cela ne vous dit peut-être rien, et l'image de Marie-Madeleine et du Christ en époux divins, qui symboliseraient les flammes jumelles originelles, n'est pas forcément sur votre table de chevet.

En revanche, il est fort à parier que vous avez déjà fait cette rencontre extraordinaire (il y a deux jours, trois semaines, quatre mois ou plus longtemps) et que depuis, vous vous posez une multitude de questions, souvent sans réponses, parce qu'à partir de cette rencontre-là, de cet

LES FLAMMES JUMELLES

instant-là, de cette attraction incomparable et improbable, votre vie a changé.

Cet Autre (sans distinction de genre) que vous n'avez pas cherché à rencontrer est arrivé comme ça, un jour sans prévenir. Ni l'un ni l'autre, vous n'y étiez préparés, en tout cas pas dans l'ici et maintenant, pas dans ce présent. Quelque part au fond de vous, vous savez, et pourtant, vous doutez, vous cherchez à comprendre, à y mettre de la cohérence. « L'éternité est l'anagramme d'étreinte », écrivait Henry de Montherlant.

Vous avez vécu le paradis sur terre (deux jours, trois semaines, quatre mois ou plus longtemps), puis le ciel vous est tombé sur la tête, et vous vous êtes séparés, parfois retrouvés, puis à nouveau séparés, parce que le chemin emprunté par les flammes jumelles est toujours le même, et ce pour toutes les flammes jumelles. Il se compose de différentes étapes : rencontre, reconnexion, séparation, réunion, et enfin, fusion. Sans oublier une mission d'âme qui doit servir la planète Terre et/ou le collectif de l'humanité. Tous les jumeaux (ou jumelles) suivent cette route balisée. Tous se réuniront, mais l'histoire ne dit pas quand. C'est cette inconnue temporelle qui plonge parfois dans le désarroi ou le doute.

Le seul moyen de traverser ce parcours avec plus de douceur est d'y croire. La foi en soi, la foi dans le lien, la foi en la vie... La foi déplace des montagnes, et il y en a un certain nombre à gravir sur le parcours.

Les jumeaux portent en eux leur histoire unique et les blessures qui leur sont propres. Tous auront à « guérir », au sens du développement personnel et non médical, les

INTRODUCTION

cinq blessures selon la typologie de Lise Bourbeau : rejet, abandon, trahison, humiliation et injustice. Le temps consacré sera le temps juste pour chacun des jumeaux et pour le couple sacré aussi. Les « guérisons » se feront parfois de manière pouvant paraître anarchique, mais soyez confiant, tout est savamment orchestré par plus grand que soi.

S'y ajoute la blessure originelle : celle de la scission d'une âme entière. Vous la revivez, en ce moment, cette fois dans la matière. Lors de la scission originelle, l'un de vous a eu l'impression d'être abandonné, et l'autre, d'être rejeté. À cet instant, cette blessure originelle devient l'essence même de chaque jumeau. Il la porte lors de la rencontre. Il la travaille lors de la séparation. Il en est libéré lors de la réunion.

C'est ainsi que je définis ici les jumeaux. L'une des flammes jumelles est de profil « Abandon », l'autre est de profil « Rejet ». En revenant à la source, la blessure originelle, je vous propose une méthode qui évite les doutes sur celui/celle que l'on est dans ce parcours flammes jumelles. Êtes-vous « Abandon » ou « Rejet » ? Page après page, vous le découvrirez.

Vous verrez, au fil de ce livre, qu'il ne s'agit là que d'une dominante qui a toutefois son importance. Car il n'est pas question de nourrir la dualité. L'Autre vous désigne en miroir ce qui vous manque et vous faites tout simplement de même. L'un n'est pas meilleur que l'autre, il faut de tout pour faire un monde. Vous pourrez apprendre de votre Autre, puisqu'il est un peu de vous. Comprenez-le pour mieux le retrouver.

Je n'utiliserai pas les termes comme *runner** ou *chaser**, car selon moi, sans les dénigrer, ils ne permettent pas de

LES FLAMMES JUMELLES

se définir soi avec une totale liberté. Les termes obligent à faire et non à être. Combien de fois ai-je lu, par exemple, « vous êtes *runner*, vous devez revenir dans le lien » ? Mais si vous vous ressentez comme autre chose que *runner* ou *chaser*, ou un petit peu des deux, qu'êtes-vous ? Que faites-vous ? Vous vous perdez. Je préfère l'être et être soi.

Avec ce mode d'emploi, je ne vous dirai jamais ce que vous devez faire, parce que je crois qu'en vous retrouvant vous, vous retrouvez votre pouvoir personnel dans ce parcours de flammes jumelles.

La sophrologie m'a appris à m'exprimer avec des « peut-être », le coaching m'a appris à rester sur le seuil et à ne pas enfiler le costume du sachant écrasant. Vous qui tenez ce livre entre les mains êtes tous si différents... Je ne délivre ici que MA vérité et non LA vérité. Vous avez le droit de ne pas être d'accord avec moi.

C'est toute la subtilité et la complexité d'un livre sur le parcours des flammes jumelles. Je suis infiniment reconnaissante et heureuse de relever ce challenge avec vous.

La séparation est un immense défi à relever quand vous êtes dans ce parcours de flammes jumelles. Endroit de tous les maux, elle est le siège de la nuit noire de l'âme. Elle est la mort de quelque chose, mais aussi la renaissance. C'est parce que c'est là que se joue l'essentiel que j'ai choisi de m'y attarder, de l'observer, de la comprendre et de vous offrir une méthode qui vous permettra de la traverser avec le plus de sérénité possible. Une méthode qui vous accompagne, pas à pas, vers l'amour absolu du parcours, de vous et de votre jumeau.

INTRODUCTION

Comme ce livre, le parcours des flammes jumelles est un chemin initiatique qui allie développement personnel et spirituel. C'est avec les deux paramètres qu'il faut avancer. Trop de spiritualité, trop « perché », alors l'ancrage ne se fait pas. Trop de matière, alors l'élévation n'a pas lieu.

C'est également avec la conscience des processus qu'il faut emprunter ce chemin qui parle d'amour. L'amour avec l'Autre, bien entendu, mais c'est aussi par l'amour de vous que tout cela s'active. Soyez rassuré, il n'y a pas de danger à vous recentrer sur vous-même, puisque grâce à votre connexion, vous travaillez en vases communicants. Quand l'un guérit, il guérit l'autre. Ils guérissent ensemble le lien de flammes jumelles, soit le couple sacré.

Vous conter ici la rencontre, la sidération au premier regard, l'attraction incontrôlable, le temps qui s'arrête lors de la présence de l'Autre serait passer à côté du sujet. Parce que, dans cette étape-là, à part s'abandonner, le choix n'est pas donné. Le libre arbitre est parti en vacances. Et s'intéresser à soi n'est pas au rendez-vous des jumeaux. Vous êtes tout à l'autre et l'autre à vous. Je ne développerai pas non plus les étapes de la réunion, de la fusion et de la mission, car lorsqu'on est en séparation, la seule chose à savoir, c'est que cela arrivera. Il faut réussir à être dans la confiance de ce jour-là sans date sur le calendrier. Parce qu'ajouter ces étapes-là donnerait aussi à ce livre la forme d'un bottin indigeste.

Je vous propose ici trois étapes : prendre conscience de l'étape de la séparation dans le processus du parcours, cheminer vers l'amour en vous, prendre conscience de l'amour pour l'Autre, et ce inconditionnellement. L'essence

LES FLAMMES JUMELLES

du parcours est un chemin où l'amour et la liberté se relient pour former l'unité.

La première étape est d'accéder au parcours dans son ensemble et à la place si particulière de la séparation. Il est essentiel d'avoir connaissance des rouages de ce parcours pour avancer pleinement. Appréhender le processus vous amènera à le poursuivre avec plus de sérénité.

Fort de cette compréhension, vous entrerez dans la deuxième étape, où vous pourrez travailler à l'amour de vous et de votre complétude en sachant le chemin sur lequel vous vous trouvez.

La troisième étape concerne l'amour pour l'Autre, cet Autre qu'il faudra oser pardonner pour accéder à l'amour inconditionnel et universel. Cet amour vous a été révélé aux premières secondes de votre rencontre. Les égos l'ont fait disparaître. Les libérations, les compréhensions, la patience et la sagesse le feront réapparaître.

La phase de séparation éveille l'amour et la liberté.

Le parcours de flammes jumelles est un parcours d'amour inconditionnel de soi et pour l'Autre.

Vous n'avez qu'une seule flamme jumelle. Ce couple sacré est unique.

Au fil des pages, vous trouverez des exercices pratiques afin de pouvoir faire émerger des prises de conscience de vous et en vous. Trois protocoles vous attendent également à la fin de cet ouvrage, pour explorer, cheminer et dépasser les freins et problématiques sur les thèmes de la nuit noire de l'âme, de l'amour et de la liberté. Vous retrouverez par ailleurs des termes suivis d'un astérisque dans un lexique,

INTRODUCTION

qui vous donne un éclairage supplémentaire, et des petits plus pour aller plus loin encore...

Ce livre offre ainsi l'opportunité de vous connecter à votre puissance personnelle pour cheminer sur ce parcours ô combien exigeant où il est parfois difficile d'avancer seul. Il contient également des exercices de libération afin d'avancer en étant plus léger et/ou plus en profondeur.

Je suis coach et sophrologue certifiée RNCP, et à travers ces lignes, je vous accompagnerai avec des outils de sophrologie*, de coaching*, d'intuition* aussi, et bien d'autres encore pour renforcer votre autonomie. Comme le parcours de flammes jumelles, véritable choc « amoureux », cet ouvrage vous délivrera, je l'espère, des surprises et des trésors à chaque coin de page.

Je souhaite que ce livre devienne un magnifique compagnon de voyage intemporel. Celui qui écoute, comprend, éclaire, et ce sans juger. Vous le garderez toute votre vie ou, de main en main, il poursuivra lui aussi son chemin à la rencontre d'autres flammes jumelles, comme vous, en avenir. Il rencontrera peut-être en outre des âmes qui ne sont pas forcément flammes jumelles, mais qui en croiseront. Il trouvera, j'en suis sûre, sa propre et juste place...