



L'écoute de ton âme

---

# Mes parts d'ombre

---





## Mes parts d'ombre

Nous avons tous des parts d'ombre en nous. La part d'ombre en toi existe car il y a la part de lumière en toi. Ce n'est ni mauvais ni bon, c'est ainsi.

« Accepte tes parts d'ombre  
Plus tu luttas contre elles  
Et plus tu leur donnes du pouvoir,  
Et leur influence grandit en toi,  
Tu n'arrives plus à te détacher de ce personnage lié à  
ta part d'ombre  
Plus tu te maintiens la victime ou le bourreau ou  
autre.  
Tu te crois attachée à des situations passées et tu  
laisses l'autre te maintenir or dans ce qu'il a créé.  
Tu t'éloignes de toi, ainsi de ta lumière.  
Accepte , pardonne car elles font parties de toi,  
Pardonne à cet homme, cette femme qui t'ont blessé  
et transformé en cette ombre qui ne demande qu'à  
être choyée pour moins crier. »

## Mais c'est quoi mes parts d'ombre ?

Tout d'abord, les parts d'ombre ne sont pas à confondre avec l'ombre.

L'ombre est apparentée à des entités et à des énergies basses. Alors que les parts d'ombre sont souvent associées à des émotions que l'on juge négatives et que l'on cache ou que l'on nie. (La tristesse, la colère, la frustration, la haine...). Nous avons tous des archétypes à l'intérieur de soi. La servante, la prostituée (par toujours en lien avec l'argent), la victime (et non se victimiser), le coupable, le dépendant, le guerrier.... Qui renvoient à des émotions dites négatives, qui elles-mêmes renvoient à des situations émotionnelles non apaisées.

Nous avons très souvent peur de nos parts d'ombre, car on ne se sait pas comme les « approcher », comment les apprivoiser, les accueillir.

Elles sont tapies là dans notre inconscient et jugées trop douloureuses, honteuses pour être sorties, exposées.

C'est souvent dû à l'éducation.

Etre très en colère fait partie d'une part d'ombre, mais l'exposer à soi au monde peut être source de jugement, de rejet, d'abandon. Et donc problématique.

De plus, les émotions associées à ces archétypes peuvent nous sembler très souvent « trop » fortes, trop envahissantes pour savoir les accueillir. Donc on va encore plus les nier. Pourquoi les accepter ?

Il est important de les accepter, car ces parts d'ombre font partie de toi. Elles te composent. Donc déjà en prendre conscience est souvent la 1er étape de l'acceptation.

Les accepter, c'est t'accepter tel que tu es de façon entière.

## Comment les intégrer ?

Puis tu peux essayer de les comprendre : d'où elles viennent ? Quelles sont tes émotions ? As-tu honte ? L'important n'est pas de savoir si c'est bon ou mauvais. Être triste, en colère ne fait pas de toi une mauvaise personne. Ce ne sont que des émotions qui font peur. Tu trouveras une méditation qui te permettra d'émerger ta part d'ombre.

**Il viendra toujours un moment où il sera important de légitimer et donc d'oser sortir ses émotions en toi.**

## Le pardon

Il existe la méthode Ho'oponopono, qui signifie « remettre les choses en ordre ».

C'est tout simple. Il s'agit de 4 phrases à énoncer à voix haute tout en étant en contact avec la part d'ombre (émotion et/ou archétype).

Je suis désolée

Je te demande pardon

Merci

Je t'aime

Tu peux même si tu le souhaites, énoncer ses phrases sans même avoir conscience du pourquoi tu les évoques.

Elles permettent de demander pardon, de dire merci à celui qui te révèle ta part d'ombre. Mais tu peux aussi te l'appliquer à toi-même.

## Le lien avec la clairaudience

Tu as eu cette capacité dans des anciennes vies.

Il est fort probable que tu t'en sois servi pour ton propre intérêt, peut être même que tu as été utilisé pour cette capacité.

Ces différentes postures entraînent des parts d'ombre (la victime, le bourreau) associés à des émotions (tristesse, colère, jalousie...) et c'est ainsi !

Le simple fait de ne pas accepter ces parts de toi fait que tu nies une part de ton être lié à cette clairaudience.

Tu ne peux ainsi pas les transformer.

Tu peux même associer que la clairaudience est un danger ou un pouvoir « malsain » et donc t'y refuser, car tu ne veux pas « voir » et accepter ces parties de toi ... qui ne sont plus toi aujourd'hui mais que tu peux vivre dans des situations autres.

Une part d'ombre est donc une composante qui t'appartient comme la lumière, mais il est tout de même plus flatteur pour l'égo de se voir la lumière qu'ombre (part d'ombre) :)