

**5 articles**

**Pour les flammes jumelles qui  
cherchent à se réunir**



**Par Emily Lubaszka**

Ce mini ebook t'est offert, pour te remercier d'avoir participé à l'évènement en ligne « *Se réunir avec sa flamme jumelle* ». J'ai été tellement surprise par l'enthousiasme que cet évènement a généré...

Je te partage ici les 5 articles de mon blog les plus populaires.

Je souhaite qu'il puisse t'aider à avancer vers la réunion avec ta flamme jumelle.

Tous les liens en bleu sont cliquables.

Avec tout mon amour,

**Emily Lubaszka**

**Ton accompagnatrice sur ton parcours de flamme jumelle**

<https://ouvrirsoncoeur.com>



## Article n°1

### Le déclic du Runner : un processus en 3 étapes



**Le déclic du runner** est un **moment charnière** sur le **parcours de flammes jumelles**. Le **runner** fait **face à ses peurs**, il cesse de **fuir son chaser**. Cette **prise de conscience** permet au runner de cheminer vers **son éveil spirituel** et au couple de flammes jumelles d'évoluer vers **la réunion**. J'ai repéré **3 grandes étapes** que le runner traverse pour arriver au déclic final, à la **transformation**. Si vous voulez **comprendre** ce cheminement et savoir **quand a lieu ce déclic**, alors suivez-moi et voyons tout ceci en détail.

### **1ère étape : l'ouverture**

## 1- Une relation particulière

Lorsque les **deux flammes jumelles** se rencontrent, et/ou pendant la lune de miel, le **runner** s'interroge sur son **chaser**. Il voit bien que c'est quelqu'un de **spécial**, de **particulier** pour lui. Dans mon cas personnel, dès qu'Olivier a croisé mon regard en 1992, il a tout de suite su que j'étais une fille spéciale pour lui.

Le chaser n'entre pas dans **ses codes habituels**, il ne sait pas le classer comme il pourrait le faire avec les autres personnes qu'il côtoie. Et pourtant, il sait qu'il se passe quelque chose de particulier.

Le runner est très doué pour se laisser guider par son intuition. Pendant cette période, il est possible qu'il vous dise que vous êtes la femme de sa vie, que vous êtes sa chance, que vous êtes ce qui lui est arrivé de mieux dans sa vie, qu'il ne se voit pas faire sa vie avec quelqu'un d'autre que vous, etc...

## 2- Des incompréhensions qui engendrent des tensions



De votre côté, vous sentez sa sincérité qui vous touche. Et ses mots peuvent aussi vous faire **peur** parce qu'il vous semble qu'il va trop vite.

Des peurs vont remonter à la surface dans le couple de flammes jumelles et **déclencher des séparations, des incompréhensions, des tensions, des distanciations**. Le runner, de son côté, parce qu'il a **peur de l'intensité de la relation**, va enclencher son bouton on/off, c'est-à-dire qu'il **va se couper totalement de ses ressentis et émotions**.

**Son attitude va changer** du tout au tout avec vous pour adopter une attitude souvent froide, distante, et aussi contradictoire et paradoxale. J'ai de nombreux clients qui me témoignent que leur runner leur a proposé à ce moment-là de rester amis, alors qu'ils étaient quelques jours ou quelques semaines auparavant, la personne qui était mise sur un piédestal. Cela va engendrer de grandes incompréhensions chez le chaser qui se sent complètement démuné et impuissant face au comportement de son runner, qui semble hermétique à toute forme d'échange.

### **3- Le runner pendant la nuit noire de l'âme de son chaser**

Le chaser est face à un mur et il ne sait plus quoi faire pour arranger les choses avec son runner. Il sent que la relation lui échappe, qu'il n'a plus aucune prise sur sa flamme jumelle. Il a l'impression que son runner ne pense plus à lui.

C'est à cette période que le chaser va glisser dans les profondeurs de la **nuit noire de l'âme**.

**En réalité, le runner pense toujours à son chaser**. C'est cela qui est **incompréhensible** pour le chaser : *si mon runner pense à moi, comment se fait-il qu'il soit froid, distant, qu'il ne veuille plus répondre à mes messages ?*

En fait, ce que le chaser a beaucoup de difficultés à comprendre à ce moment-là, parce que ça ne fait pas partie de sa façon de fonctionner, c'est que **le runner s'en veut terriblement de voir son chaser souffrir et il se sent coupable de ne pas être capable de dire et de montrer ses sentiments.** Comme il met son chaser sur un piédestal, il ne se sent pas à la hauteur et ne trouve pas les ressources en lui pour se dire.

*C'est tout le paradoxe du comportement du runner : il dit ou pense des choses et montre tout l'inverse à son chaser.*

N'oublions pas que le runner est souvent celui dans le couple de flammes jumelles qui a une forte énergie Yin, c'est-à-dire une forte énergie féminine. Il a donc de **grandes capacités à vivre dans son intériorité.** Alors que pour le chaser, c'est l'inverse : il est poussé par une forte énergie masculine, l'énergie Yang, et cherche donc les réponses à l'extérieur de lui.

Le runner pense donc à son chaser, il sait bien que leur relation est particulière.

Cette ouverture est la **1ère étape de la transformation de votre runner.**

#### **4- Que peut faire le chaser ?**

Pendant cette période, le chaser va peu à peu faire un **retour sur lui-même.** C'est la **seule chose** qu'il puisse faire pour que sa relation avance, et faire avancer son runner vers son déclic final. Sa relation de flamme jumelle et la vie vont l'y contraindre. Il n'aura **plus le choix que de cesser de vouloir faire changer son runner, de revenir vers lui-même,** afin de :

- **Guérir ses propres blessures**
- **Apprendre à se connaître**
- **A se prendre en considération**

- Modifier **ses schémas dysfonctionnels** liés à l’ego, les blessures et les peurs
- Pour reconstruire **des schémas** qui le porteront et le soutiendront, donc des schémas **liés au coeur et à l’amour**

**Mon conseil**, pendant cette période, c’est de vous laisser aller à ce que vous ressentez et de prendre soin de vous le plus possible.

## **2ème étape: le déclic du runner quand il a peur de perdre son chaser**

### **1- Un nouveau positionnement intérieur chez le chaser...**

Après que le chaser a suffisamment travaillé en lui-même, qu’il a appris à se prendre en considération, tout naturellement viendra le moment où il **posera des limites saines avec son runner**. Le chaser va commencer à cesser de vouloir que son runner comprenne leur relation, il va cesser de faire en sorte que son runner change.

Le chaser va repousser son runner parce qu’il **ne veut plus des attitudes égotiques de son autre**, qui amènent ce dernier à être malgré lui contradictoire, froid, distant, etc... Il a même **l’impression de ne plus rien ressentir** pour son runner. Cela peut le déstabiliser et lui faire peur. Mais l’amour est toujours bien là, présent au fond de lui.

### **2- ...qui va déclencher un déclic important chez le runner**

Ce nouveau positionnement dans la relation de flammes jumelles **va faire glisser le runner dans sa nuit noire de l’âme**. En effet, **la nouvelle attitude de son chaser** va le déstabiliser et **lui faire extrêmement peur** : il a peur de

**perdre son chaser.** C'est cette peur qui va **enclencher un déclic important** chez le runner : il **arrête de s'échapper**, de **fuir la relation**. Il **prend la décision** de faire face à ses émotions et ses ressentis, notamment **la peur de l'intensité de la relation, peur de l'engagement et peur de ne pas être à la hauteur.**

Les **rôles peuvent s'inverser** pendant cette période : le runner se met à poursuivre son chaser. Mais ce dernier expérimente les nouvelles énergies qui sont en lui. Il a envie de liberté, d'indépendance. C'est souvent pendant cette phase qu'il met en place sa mission de vie, qu'il met de l'ordre dans sa vie personnelle et professionnelle, qu'il fait du rangement, du classement dans ses papiers, qu'il déménage, fait des travaux, rencontre de nouvelles personnes, une ou des âmes soeurs, etc...

### **3- De nouvelles attitudes chez le chaser et chez le runner**

Après ce déclic, le runner **fait beaucoup d'efforts envers son chaser** : il lui téléphone de plus en plus souvent, il propose des rendez-vous, il présente son chaser à son entourage, etc... Bref, il **montre à son chaser qu'il devient sa priorité**. Mais le chaser est souvent agacé par son runner pendant cette période. C'est une **étape qui peut être très conflictuelle** parce que les egos sont encore aux manettes chez l'un et chez l'autre.

**Si vous êtes en séparation à ce moment-là**, la vie va pousser le chaser à expérimenter sa nouvelle liberté acquise pendant la nuit noire de l'âme. Il se peut que vous vous sentiez déconnecté de votre relation de flammes jumelles, de ne plus ressentir votre autre. C'est parce que votre runner est **en train de faire le travail sur lui-même** qu'il a besoin de faire afin de régler ses propres problèmes personnels. Pour le moment, il a **encore trop peur de revenir vers vous.**

C'est aussi pendant cette période que le runner peut **se poser des questions sur la spiritualité**, sur l'univers. Il se rend compte qu'il ne se connaît pas, il ne sait plus qui il est, ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas. Il se rend compte qu'il a bâti toute sa vie sur des mensonges, sur du paraître, des faux-semblants, que rien dans sa vie n'est authentique. Il réalise aussi que ses émotions sont problématiques pour lui.

Il se pose également **des questions sur sa relation avec son chaser** : et si cette personne que j'ai rejetée ou abandonnée, parce qu'elle était trop exubérante pour moi, trop solaire, trop bizarre avec ses questions sur la spiritualité, trop âgée ou trop jeune, trop en décalage avec la société, etc..., et si finalement cette personne avait raison à mon sujet ? Est-ce que finalement ce serait vraiment elle la femme de ma vie ? Etc...

*Le runner peut avoir ce déclic parce que le chaser s'est retiré de la relation. La place énergétique laissée par le chaser permet au runner de réaliser, d'avoir des prises de conscience, de se rendre compte de son propre chemin à faire.*

Sachez que c'est une phase très difficile à vivre pour le runner, extrêmement souffrante.

#### **4- Que peut faire le chaser ?**

Pendant cette période, **le conseil que je donne** c'est de suivre vos élans intérieurs : si vous ressentez le besoin de repousser votre runner, faites-le. De son côté à lui, cela lui permet de travailler sur sa blessure de rejet.

Vous avez encore besoin durant cette phase d'**être à l'écoute de vous-même, de vous faire du bien, de penser à vous** et rien qu'à vous. Vous êtes en train de **poursuivre votre nouvelle construction intérieure** basée sur l'amour et non plus sur les peurs.

Si votre élan est d'encourager votre runner, faites-le aussi. Parce que lui, de son côté, c'est ce dont il a besoin. **Il a besoin de compréhension, de patience et d'encouragements, et ce, de façon stable et constante.** Mais ne vous sentez pas coupable si vous n'avez pas envie de l'encourager : c'est que ce n'est pas encore le moment pour vous, et ce n'est pas votre rôle à ce moment-là. **La vie mettra sur le chemin de votre runner les personnes dont il a besoin pour avancer vers sa propre transformation personnelle.**

Surtout, **ce qui est primordial** pour que vous puissiez avancer vers le déclic final de votre runner et donc vers la réunion avec votre flamme jumelle, c'est de **vous écouter.**

Arrivera le moment où, de toute façon, vous vous auto-soulerez avec votre ego (comme le dit si bien [Julien Maderou](#) dans son magnifique livre *[“Flammes jumelles : aller au bout du parcours”](#)*). Vous vous rendrez compte que ça ne sert à rien de menacer, de vous emporter, vous énerver, manipuler, etc...

Vous allez **descendre dans votre cœur** pour écouter et voir votre relation avec les yeux de l'amour. C'est là que vous comprendrez votre runner, et que vous aurez naturellement l'envie de l'encourager et la patience de le voir mettre en place ses nouveaux schémas basés cette fois-ci sur l'amour, non plus sur la peur.

## **3ème étape : le déclic final du runner**

Enfin, nous arrivons à l'étape ultime : le déclic final du runner. C'est une auditrice qui m'a posé la question sous l'une de mes vidéos YouTube : ***mais quand peut avoir lieu le déclic final du runner ?***

Je vous offre ci-dessous la canalisation que j'ai réalisée avec mes guides spirituels qui ont répondu à cette question :

” Le runner peut avoir son **décliv** « **final** » lorsqu'il a fini de tourner en rond sur lui-même. Comme le chaser de son côté qui en a marre de se faire du mal, de faire du mal à la relation, le runner de son côté en a marre aussi de se faire du mal et de faire du mal à la relation.

Il y a alors un **basculement dans l'amour**, où les deux flammes jumelles quittent leurs dysfonctionnements égotiques, c'est-à-dire leurs manières de fonctionner en lien avec leurs blessures émotionnelles.



En pratique, cela signifie que le chaser finit par **accepter son runner tel qu'il est**, il cesse de voir la relation avec les yeux de son ego et commence à l'entrevoir avec les yeux de son coeur. Il ne se laisse plus toucher, ou plutôt il n'est plus touché par les agissements et les paroles de son runner, et commence

à ce moment-là à se choisir réellement, à **choisir l'amour et non plus ce qu'il aimerait voir de la relation.**

Il se choisit, se priorise, il écoute ses envies et les respecte et met en place ce qu'il faut pour les réaliser. Il cesse de donner de l'énergie inutile à son runner, cette énergie qui nourrit vos deux egos. Comme il n'est plus touché par les agissements de son runner, ce dernier n'a plus aucune prise sur le chaser. Il ne peut plus le manipuler, ne peut plus tenter de le faire revenir dans la relation qui était toxique, ne peut plus rien faire pour le maintenir dans des énergies basses (c'est-à-dire les énergies de peurs) car le chaser n'est plus touché. On peut dire qu'il s'en fiche, il s'en fout. Le runner et son ego n'ont plus de prise sur le chaser.

C'est là que le runner se retrouve **face à la peur de perdre son chaser** et il va inexorablement glisser dans sa nuit noire de l'âme. C'est-à-dire qu'il va se retrouver confronté à ses plus grandes peurs, la peur de mourir, la peur d'être seul, la peur d'être rejeté, peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur, et il va devoir se laisser mourir à lui-même. En mourant à lui-même, il découvre aussi sa propre vulnérabilité, sa sensibilité, et c'est cela qui lui faisait le plus peur. Comme pour le chaser.

Il est très important de comprendre cela, car c'est ce qui va se passer si vous êtes sur un parcours de flammes jumelles.

De son côté, le **chaser doit rester ferme quant à son positionnement** : dégager l'amour qu'il ressent pour son runner, lui montrer qu'il a la foi quant à ce lien, montrer qu'il sait que son runner va y arriver, montrer qu'il a confiance, tout en n'alimentant plus leurs comportements égotiques. Le chaser est monté en vibration, il a confiance, confiance en lui, en la vie et au lien, il a la foi. C'est vers cette vibration que va monter le runner car il n'en a pas le choix. Il va

d'abord devoir descendre au fond de lui-même pour pouvoir ensuite remonter et monter en vibration.

**Si vous vivez encore des moments de fuite** de la part de votre runner après ce que vous avez cru être son déclic final, c'est parce que du côté du chaser il y a encore des choses à comprendre sur la relation, encore des blessures à épurer, des énergies à libérer. Lesquelles ? Observez ce que la vie vous montre. Observez ce que vous vivez, et demandez à la Source, au Divin, à la vie de vous montrer, de vous aider, de vous soutenir. Elle n'attend que ça.

Vous attendez que votre runner aie ce déclic final ? Vous avez encore des émotions à libérer et des choses à comprendre sur vous-même au sujet de l'attente et de l'acceptation de ce qui est.

Maintenant, **il ne faut pas chercher à ce que le runner vive ce déclic final**. En cherchant à lui faire vivre cela, vous êtes en train de lutter avec ce qui est aujourd'hui et donc vous repoussez ce que vous voulez voir se manifester dans la matière. Cherchez plutôt à trouver du confort dans ce que vous vivez, à y trouver de la joie, de l'enthousiasme, la joie et l'enthousiasme d'être dans une relation qui vous fait avancer et qui vous pousse à vous libérer de tout ce que vous n'êtes pas, de tout ce en quoi vous avez cru jusqu'à aujourd'hui et qui s'avère être faux. C'est de cette façon-là que vous arriverez plus rapidement au déclic final de votre runner.

Mais tant que vous chercherez à faire comprendre à votre runner qu'il doit avoir ce déclic, alors ça ne marchera pas. Et c'est OK, soyez OK avec vos propres dysfonctionnements, avec le fait de toujours et encore vouloir que votre runner fasse ceci ou cela. Ca fait partie du processus, ça fait partie du chemin. Donc si vous ressentez le besoin de lui faire comprendre qu'il bloque ses émotions, que c'est à cause de lui si la relation dysfonctionne, etc... Faites-le !

Maintenant, **qu'appelle-t-on ce déclic final ? Qu'attendez-vous qu'il se passe avec ce déclic ?**

Vous attendez que votre runner ouvre les yeux sur votre relation et qu'il entame à son tour son chemin de guérison de ses propres blessures. Vous attendez qu'il vous choisisse enfin. Vous attendez qu'il vous fasse une grande déclaration d'amour et qu'il comprenne enfin qui vous êtes, vous, et ce qu'est votre relation. Vous attendez qu'il ouvre les yeux parce que **vous croyez qu'ainsi, vous ne souffrirez plus jamais car vous serez liés et fidèles** l'un à l'autre jusqu'à la fin de votre vie. Comme si le fait que votre runner aie son déclic final allait vous faire basculer dans un monde de félicité où vous seriez protégé de la souffrance qui n'existerait plus.

C'est une **illusion de votre ego**, une de plus, qui vous maintient **éloigné de votre amour véritable**, celui que vous ressentez pour vous-même, pour votre autre et aussi pour la vie. En vous retournant toujours vers vous-même, vers ce à quoi vous aspirez vraiment, vous développez l'amour véritable pour vous-même. Parce que lorsque vous vous connectez à ce à quoi vous aspirez vraiment, vos côtés sombres émergent, toutes vos peurs remontent à la surface, une après l'autre, et vous les **accueillez dans l'amour et la bienveillance**. Vous accueillez **la vie telle qu'elle est**, vous la voyez telle qu'elle est **et non comme vous aimeriez qu'elle soit**. Vous l'aimez telle qu'elle est. Vous vous aimez tel que vous êtes. **En vous aimant tel que vous êtes, vous aimerez votre autre tel qu'il est et vous n'aurez plus besoin d'attendre après ce déclic final**. Et c'est là que ce déclic final pourra arriver. Parce que vous aurez accepté la vie telle qu'elle est, c'est-à-dire vous-même et votre autre, tels que vous êtes”.

## **En conclusion**

Votre runner va passer par **3 phases** avant d'arriver au déclic qui va enclencher **son chemin d'éveil, sa transformation finale** :

- Il a conscience **dès le début que votre relation est particulière**
- Il va avoir **peur de vous perdre** au moment où vous, vous vous prenez en considération. Cela va le faire **cesser de fuir**. Pendant cette phase, vous avez envie de le repousser. Lui, il ne sait plus qui il est, il se cherche, il se pose des questions sur votre relation.
- Vous **descendez dans votre coeur**, vous voyez votre runner et **votre relation non plus avec les yeux de votre ego, mais avec les yeux de l'amour**. Vous ne vous faites **plus emporter par vos émotions**, vous restez **stable et constant** quant au message que vous renvoyez à votre runner parce que vous n'attendez plus qu'il change, vous l'acceptez tel qu'il est : **vous croyez en lui, vous lui faites confiance, vous l'encouragez et le soutenez**. A ce moment-là, **s'enclenche le déclic final** qui pousse le runner vers son chemin d'éveil, vers sa transformation intérieure.

Avec tout mon amour,

[Emily](#)

## Article n°2

### Comment j'ai fait revenir mon Runner



Flammes Jumelles

## Comment j'ai fait revenir mon Runner

[ouvrirsoncoeur.com](http://ouvrirsoncoeur.com)

Lorsque j'ai posté ma vidéo « *Comment j'ai fait revenir mon runner* » sur ma chaîne YouTube, je devais avoir 4 ou 5 abonnés. Mon objectif à l'époque était de mettre un coup de pied dans le concept dogmatique des flammes jumelles. Je portais déjà en moi une vision que je voulais nouvelle, moderne et réaliste au sujet de cette relation si particulière.

Très peu de personnes ont regardé ma vidéo. Mais je m'en *fichais*.

Je savourais les nouvelles énergies qui s'installaient en moi liées à ce qu'on appelle dans le **parcours de Flammes jumelles le « switch »**.

Sentir ces nouvelles énergies me porter m'enthousiasmait : j'avais la tête et le coeur remplis d'idées et de projets. Tout au long des 44 années de vie qui

avaient précédées, je sentais que je portais en moi quelque chose de grand et de particulier. J'avais eu beaucoup d'envies et de désirs. Mais, je ne comprenais pas pourquoi, je n'arrivais jamais à leur concrétisation. Je me demandais ce que j'avais pu faire au bon Dieu pour mériter une vie médiocre. Après tout ce que j'avais souffert et tout le travail que j'avais fait sur moi, comment se faisait-il que rien ne fonctionnait pour moi ? Qu'avais-je fait de si mal pour mériter ça ?

Cette fois-ci, c'était différent : je *savais* que désormais, la vie allait me sourire.

Peu à peu, avec Olivier, [mon runner](#), nous nous sommes rapprochés physiquement. Pendant les mois qui ont suivi son retour, nous avons construit notre projet de vivre ensemble, qui s'est concrétisé [début août 2022](#).

Etrangement, pendant la semaine où je me suis installée chez Olivier avec notre chien Fabio, je recevais de plus en plus de notifications de YouTube m'informant de nouveaux commentaires sous ma vidéo « *Comment j'ai fait revenir mon runner* ».

Alors que j'essayais de vivre de ma propre entreprise depuis plus de 5 ans, le succès de mon activité en tant qu'accompagnatrice de parcours de flammes jumelles a commencé à partir de ce moment-là. Aujourd'hui, 9 mois plus tard, ma vidéo figure parmi les plus populaires de ma chaîne. Elle comptabilise plus de 11 000 vues et plus de 130 commentaires. C'est aussi l'une des vidéos les plus critiquées.

Les personnes qui désapprouvent pensent que j'ai manipulé mon runner pour le faire revenir vers moi. Justement, c'est là que se trouve la cassure que j'ai faite au sujet du concept des flammes jumelles : derrière le titre « *Comment j'ai fait revenir mon runner* », je cherchais à montrer :

– Comment j'avais réussi à **reprendre mon propre pouvoir personnel dans la relation** en agissant cette fois-ci par amour, et non par peur.

– Comment j’ai fait pour **cesser de subir la relation**, en **prenant la place qui était la mienne**, pour **cesser de ramasser des miettes** que mon runner voulait bien me concéder, malgré lui et malgré moi.

– Comment j’ai fait pour **cesser de vouloir que les choses se passent comme moi je l’entendais**, pour que **mon runner puisse revenir de lui-même, dans l’amour et l’ouverture**.



Pendant toute la première partie du **parcours de flammes jumelles**, nous, [les chasers](#), avons la sensation de perdre le contrôle, de n’avoir aucune prise sur la relation avec notre jumeau d’âme, de subir et de dépendre des attitudes de notre autre. Et c’est vrai, c’est ce qui se passe. Pour reprendre le contrôle de la situation, sans nous en rendre compte, nous manipulons la relation pour la faire avancer dans le sens que nous voulons.

Mais rien ne fonctionne. Nous allons d’échec en échec. Arrive un moment où nous souffrons tellement de constater que toutes nos actions échouent, que nous finissons par comprendre que nous devons nous tourner vers nous-même afin de prendre soin de nous. Ce retour à soi est le mouvement le plus difficile à faire sur le parcours de flammes jumelles. Mais il est salvateur.

Peu à peu, nous reprenons notre propre pouvoir intérieur. Naturellement, nous agissons différemment d’avant la rencontre avec notre flamme jumelle : désormais, nous nous faisons passer en premier parce que nous nous considérons. Nous avons les capacités naturelles de poser nos limites. Nous ne nous contentons plus de miettes.

En même temps que nous effectuons ce retour vers nous, de grands mouvements énergétiques s’opèrent. Comme nous tournons le projecteur vers

nous et non plus vers notre runner, ce dernier se retrouve face à un grand vide énergétique. Intuitivement, il sent que son chaser a vraiment détourné son attention de lui. Le runner a alors très peur de perdre son chaser et n'a pas d'autre choix que de sombrer à son tour dans la nuit noire de l'ego (je parle plutôt de nuit noire de l'ego au lieu de nuit noire de l'âme, car c'est l'ego qui souffre et qui s'éteint, et non l'âme).

Ensuite, le runner revient vers son chaser.

Mais il est différent : il est ouvert et conscient.

C'est ce qui s'est passé pour Olivier et moi.

C'est automatique. C'est de la physique quantique.



Pour que notre runner prenne conscience du lien qui nous unit, nous savons intellectuellement que nous devons **lâcher-prise**. Mais les informations que nous trouvons sur YouTube pour nous aider à avancer sont à mon goût trop intellectuelles et trop abstraites. C'est la raison pour laquelle j'ai voulu mettre un coup de pied dans le dogme des flammes jumelles. En effet, lorsque nous ne pensons le lien qu'avec notre tête, nous oublions que nous sommes ici, sur cette planète, pour vivre cette relation divine avec notre jumeau d'âme **concrètement** dans la matière.

J'ai touché quelque chose chez les flammes jumelles qui ont regardé cette vidéo : certaines personnes la critiquent car elles n'ont pas saisi le message caché derrière le titre. Mais la grande majorité font état d'un grand réconfort, comme si j'avais apporté **une clef manquante à leur cheminement** :

– *Ca me parle tellement ! Je m'estime heureuse d'être tombée sur cette chaîne !*

Gratitude 🙏❤️

– *Merci pour ce partage qui éclaire, rassure, aide à prendre conscience qu'il s'agit avant tout d'une rencontre qui a pour but de nous aider à être à l'écoute de nous même et de le faire en profondeur*

– *Oh c'est incroyable j'ai découvert votre chaîne par hasard. Et vous m'avez fait un bien fou!!!*

– *Je viens de découvrir votre chaîne et j'adore. Merci du fond du coeur*

– *Merci beaucoup c'est bon d'écouter ces paroles de réconfort*

– *Magnifique....voilà l'amour. Souvent on entend que jusqu'à ce que les blessures ne sont pas guéries la reunion ne se proude pas...parfois ce nest pas ainsi...nous vivons ensemble depuis un certain temps et ce qu'il est vraiment beau c'est de s'accompagner pendant les nuits noires de chacun...c'est en acceptant les miseres de chacun que l'amour se produit*

C'est le processus pour **parvenir à ce lâcher-prise** que j'ai expliqué de façon **pratique** dans cette fameuse vidéo [« Comment j'ai fait revenir mon runner »](#).

Je souhaite qu'elle aide le plus grand nombre de flammes jumelles à trouver la voie la plus rapide qui va les mener au lâcher-prise. Vous donner l'espoir que oui, c'est possible de s'unir avec la personne qui vous fait le plus vibrer dans le monde. Vous apporter une vision moderne et réaliste de ce concept. Pour qu'à votre tour, vous viviez concrètement et quotidiennement dans la sérénité, l'amour, la confiance et l'abondance, comme c'est notre cas à Olivier et moi aujourd'hui.

Pour voir la vidéo, c'est [par ici](#)

Avec tout Amour,

**Emily**

## Article n°3

# Pourquoi le Runner fuit le Chaser ? Comprendre le contrôle dans la relation flamme jumelles

Quand le **runner** se met à **fuir la relation** sur le **parcours de flammes jumelles**, le **chaser** se demande pourquoi. La **fuite de son runner** le fait plonger dans une **confusion**, une **inquiétude**, un **brouillard** atroces. Arrivé à ce stade du cheminement, le chaser a besoin de comprendre, de **mettre du sens** sur ce qu'il est en train de vivre avec sa **flamme jumelle**. Pour comprendre **pourquoi le runner fuit le chaser**, vous avez besoin de connaître le fonctionnement du **contrôle dans la relation de flammes jumelles**.

### 1- Pourquoi le runner fuit le chaser ?

Quand le runner se met à fuir la relation avec sa flamme jumelle, le chaser sent de **nombreuses peurs** remonter en lui. Ces peurs lui font se demander :

- Pourquoi est-ce que mon runner fuit notre relation ? C'était pourtant merveilleux...
- Est-ce qu'il m'aurait **menti** ?
- Est-ce que ce ne serait pas une **relation toxique** finalement ?
- Ne voit-il pas que notre relation est spéciale ?
- Est-ce qu'il pense à moi quand il fuit ?
- Est-ce que je lui manque ?
- Est-ce qu'il souffre ?
- Pourquoi ne veut-il pas régler les problèmes de notre relation ?
- Pourquoi est-ce qu'il ne me dit rien ?

Je vous rassure : derrière l'attitude froide, distante, indifférente, blessante du runner, se cache un être humain sensible. Les conflits et les séparations engendrés par la relation de flammes jumelles le font souffrir tout autant qu'à nous, chasers. Si ce n'est davantage.

En fait, lorsque le runner fuit le chaser, ce n'est pas le chaser qu'il est en train de fuir. C'est lui-même. Il vous sera précieux de comprendre qu'il a appris à **protéger ses propres blessures d'enfance** différemment de vous. Le runner a un don pour **se couper totalement de ses émotions qui le terrifient**. Pour ne pas ressentir ce que ça lui fait de vivre cette magnifique relation qu'il vit avec vous, il se coupe totalement de ses propres ressentis (donc de lui-même). De cette façon, il se protège de la souffrance. Il a extrêmement peur de ses propres émotions qu'il ne maîtrise pas, alors il choisit de vivre des situations dans lesquelles il ne se sent pas impliqué émotionnellement.

C'est de cette façon qu'il **contrôle ses propres émotions**.

C'est le moyen que son ego a trouvé étant petit afin de protéger les blessures de l'enfant qu'il était. Bien sûr, vous l'avez très bien identifié, cette façon de faire, à travers la fuite de ce qui est vivant en lui, empêche votre runner de vivre ce à quoi aspire son âme et son cœur.

Car, sachez que derrière ce masque rigide qu'a endossé votre runner, en réalité **il se sent coupable** de ne pas réussir à assumer votre relation d'amour et/ou les conflits.

Il pense beaucoup à son chaser qui lui manque.

*Mais, pour le moment, **contrôler ses émotions, fuir dans des situations confortables et pauvres sur le plan émotionnel, aide votre runner à survivre.***

Sa sécurité intérieure, même si elle est construite sur des bases bancales et friables, est pour l'instant plus lourde dans la balance que le fait d'écouter la voix de son âme et de son coeur.

A lire aussi : [comprendre le fonctionnement du runner](#)

## 2- Le contrôle du chaser



Le **chaser**, de son côté, a construit une façon de se protéger de la souffrance causée par ses blessures de l'enfance en cherchant à **comprendre le pourquoi du comment des événements qui le place en situation de souffrance**. Il réfléchit beaucoup, a de grandes capacités d'analyse. Il a l'impression qu'en décortiquant l'attitude fuyante de son runner, sa souffrance diminuera, il se sentira mieux. Que tout rentrera dans l'ordre avec sa flamme jumelle, et qu'ainsi, il avancera vers la réunion avec son runner.

C'est **la stratégie que votre ego a trouvée** pour vous tenir à distance de la souffrance engendrée par vos propres blessures.

En effet, lorsque vous vous demandez pourquoi le runner fuit le chaser, vous contrôlez vous aussi vos propres émotions et ressentis. Vous passez votre temps et votre énergie à analyser, penser, ruminer, méditer, réfléchir à ce que fait ou ne fait pas votre flamme jumelle, pourquoi votre runner pense de telle façon et pas de telle autre, etc...

**Pendant ce temps, qui s'occupe de savoir ce que cette fuite provoque comme émotions et ressentis, chez vous ?**

- Qui s'occupe de savoir ce que ça vous fait qu'il prenne la fuite ?
- Ce que ça vous rappelle comme souvenirs de votre enfance/adolescence ?
- Qui s'occupe de savoir quels sont vos besoins qui ne sont pas comblés ?
- De savoir comment vous pouvez faire pour combler ces besoins ?
- Qui écoute le petit enfant intérieur qui est en vous et qui pleure, crie, hurle, parce que personne ne lui prête attention ?

Personne.

Personne ne s'en occupe.

Personne ne prend de temps pour écouter le petit enfant intérieur qui est en vous et qui a besoin d'attention, de tendresse, de considération, de sécurité, de sens.

*C'est comme ça que vous êtes en train de vous abandonner et de chercher à sauver l'autre, sans même vous en rendre compte.*

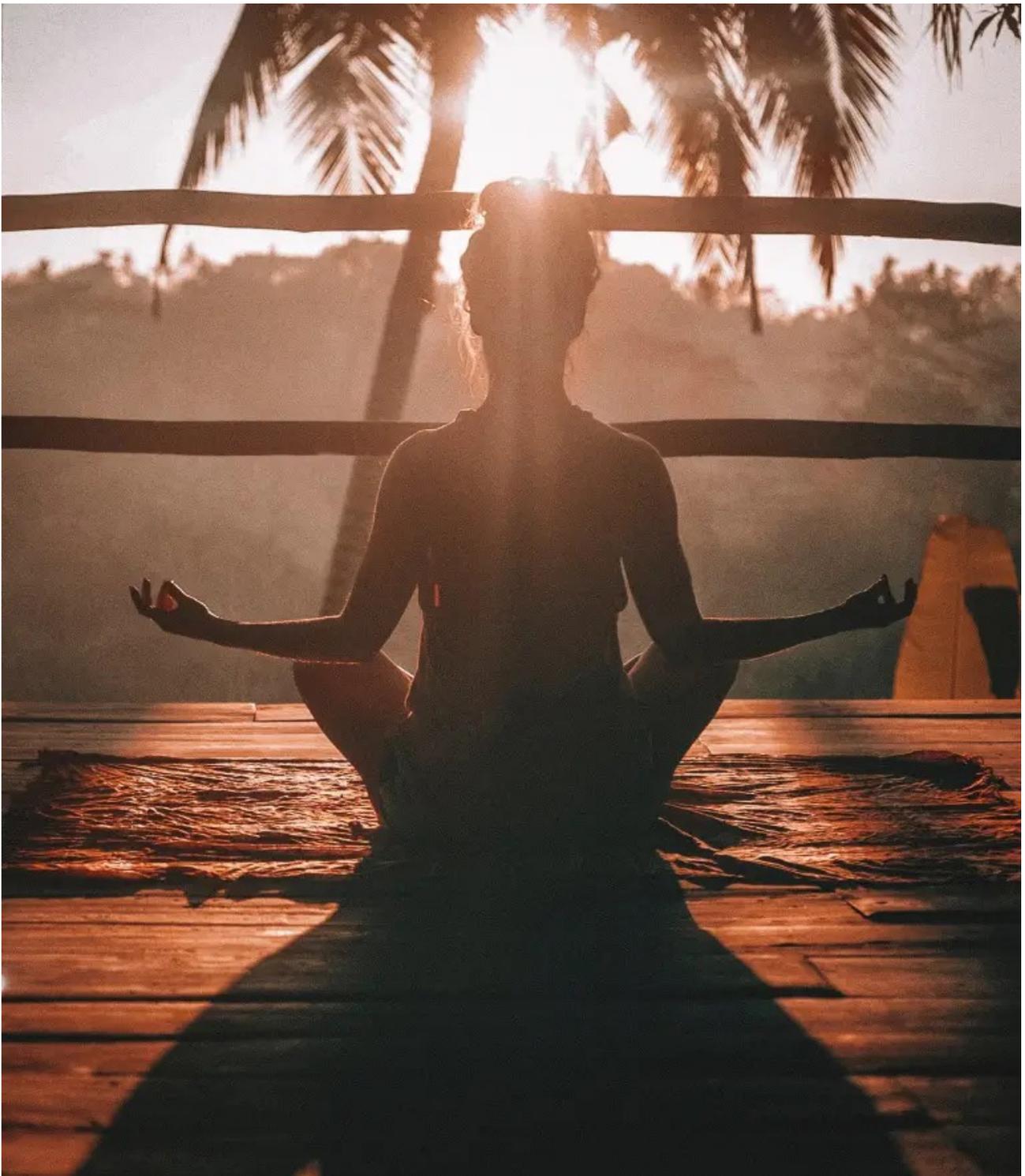
### **3- Si le runner fuit, c'est parce que le chaser contrôle**

Au fond, en cherchant à comprendre les raisons qui poussent le runner à le fuir, **le chaser cherche à se sentir sécurisé, entendu, reconnu et considéré par sa**

**flamme jumelle.** Inconsciemment, il cherche à ce que ce soit le runner qui comble ses propres besoins. Intuitivement, le runner le sent.

*Il sent que le chaser cherche à lui faire endosser un rôle qu'il ne peut pas jouer : celui de la personne qui va réparer les blessures de l'enfance du chaser.*

**C'est pour cette raison que le runner fuit la relation de flammes jumelles.**



Lorsque le chaser prend conscience qu'en cherchant à tout comprendre de la relation qu'il vit avec son chaser, qu'en réalité il est en train de contrôler ses propres émotions, il va pouvoir passer à l'étape suivante du processus : **la guérison de ses propres blessures émotionnelles.**

### **En conclusion : ce qu'il faut retenir**

L'attitude de fuite du runner est inévitable sur le parcours de flammes jumelles. **Elle va même aider le chaser et le runner dans leur cheminement vers leur réunion :**

- Le **chaser** va peu à peu **faire un retour vers lui-même** afin de **libérer l'énergie liée à ses blessures** de l'enfance
- Il va **ouvrir son coeur** à davantage de **tolérance** en comprenant qu'il ne peut pas tout comprendre et que c'est très bien ainsi
- Quant au **runner**, il va prendre conscience que **la fuite l'empêche de vivre ce à quoi son âme et son coeur aspirent** vraiment
- La fuite va les aider à **lâcher** petit à petit **l'envie de contrôler leurs émotions respectives**

C'est à cela que nous pousse la relation de flammes jumelles : à lâcher prise sur ce que nous ne pouvons ni comprendre ni contrôler. **Quand vous acceptez que vous ne pouvez pas tout comprendre ni tout contrôler, c'est là que vous voyez apparaître la magie en voyant votre flamme jumelle se transformer.**

Avec tout mon amour,

**Emily**

## Article n°4

# Les runners dans la relation de flammes jumelles : comprendre leur fonctionnement



La **relation de flammes jumelles** est un **parcours de croissance personnelle** et **spirituelle intense** qui est difficile à comprendre et à traverser. Une des caractéristiques de cette relation est la présence de “**runners**”, c’est-à-dire des personnes qui cherchent à **fuir la relation** en raison de la **peur de l’engagement** ou de **l’intimité émotionnelle**.

**Comprendre les runners dans la relation de flammes jumelles** est essentiel pour les personnes qui cherchent à surmonter les obstacles de leur relation. Dans cet article, nous allons explorer les **différentes raisons** pour lesquelles les

“runners” peuvent **fuir la relation** de flammes jumelles, ainsi que **les moyens de les aider** à faire face à **leurs peurs** et à **leurs blocages émotionnels**.

## **1- Comprendre les runners dans la relation de flammes jumelles : c’est quoi un runner ?**

Le runner est l’autre membre du duo de flammes jumelles.

Retrouvez [mon article](#) dans lequel je vous avais détaillé le cadre de la relation de flammes jumelles et les spécificités du chaser.

Le **rôle de runner** est souvent associé à la peur de l’engagement ou de l’intimité émotionnelle dans la relation de flammes jumelles. Les runners peuvent **se sentir submergés par l’intensité émotionnelle** de la relation et chercher à **fuir pour se protéger**. Ils peuvent également avoir des peurs profondes, des blocages émotionnels ou des traumatismes non résolus qui les empêchent d’ouvrir leur cœur et de s’engager pleinement dans la relation.

Les runners peuvent également **se sentir dépassés** par les attentes ou les pressions de la relation de flammes jumelles, ce qui peut les amener à **chercher du réconfort** ou du **soulagement** dans d’autres domaines de leur vie. Ils peuvent se concentrer sur leur travail, leurs hobbies ou leurs relations personnelles pour **éviter de faire face à leurs émotions** ou à l’intensité de la relation.

Cependant, il est important de noter que le rôle de runner n’est pas une étiquette permanente ou un jugement sur la personne. Cela **sert simplement à décrire le rôle** qu’il tient dans la relation de flammes jumelles, les **obstacles** auxquels il est confronté et **les manières dont il peut s’y prendre** pour trouver les ressources en lui afin de cesser de fuir.

## 1- Les raisons pour lesquelles les runners fuient la relation de flammes jumelles

Les runners dans la relation de flammes jumelles peuvent être confrontés à plusieurs peurs et blocages émotionnels qui les empêchent de s'engager pleinement dans la relation. Voici quelques-unes des raisons les plus courantes pour lesquelles les runners peuvent fuir la relation de flammes jumelles :

- **La peur de l'engagement** : Les runners peuvent avoir peur de s'engager dans une relation à long terme, en particulier lorsqu'il s'agit de la relation de flammes jumelles. Cette peur peut être liée à des expériences passées de relations qui ont échoué, à une peur de l'abandon et/ou du rejet ou à une peur de perdre leur liberté et leur indépendance.
- **Peur de l'intimité émotionnelle** : Les runners peuvent également avoir peur de l'intimité émotionnelle dans la relation de flammes jumelles. Ils peuvent avoir des difficultés à ouvrir leur cœur et à révéler leurs émotions les plus profondes, de peur d'être rejetés ou blessés. Cette peur peut être liée à des traumatismes passés, à une faible estime de soi ou à une peur de l'inconnu.
- **Pression de la relation** : La relation de flammes jumelles est intense et exigeante, ce qui peut être difficile à gérer pour les runners. Ils peuvent se sentir submergés par les attentes de la relation et chercher à fuir pour trouver du réconfort ou du soulagement dans d'autres domaines de leur vie.
- **Blocages émotionnels** : Les runners peuvent aussi être confrontés à des blocages émotionnels qui les empêchent de s'engager pleinement dans la relation. Ces blocages peuvent être liés à des expériences passées de traumatismes ou de douleurs, à des croyances limitantes sur eux-mêmes ou sur les relations, ou à une résistance à la croissance personnelle et spirituelle.

## 2- D'où viennent les peurs et blocages des runners ?

Je vais vous expliquer d'où viennent les peurs et les blocages des runners en partant de l'expérience d'Olivier, mon ancien runner, qui est devenu aujourd'hui mon compagnon, ainsi que des clients runners ou bien chasers qui m'ont raconté l'expérience de leur autre.

Très souvent, le runner a **grandi dans un milieu dans lequel on avait très peur pour lui**. Il s'est senti étouffé, cadenassé par ses parents, notamment par sa mère. Attention, je ne pose aucun jugement en écrivant cela. C'est simplement un constat qui se retrouve chez beaucoup de runners.

Il a senti qu'il n'avait pas droit à la parole, pas le droit de penser comme il le voulait, de rêver, d'expérimenter, de faire les choses comme il l'entendait, car les personnes qui l'ont éduqué ne lui en laissaient pas la liberté, par peur qu'il lui arrive quelque chose, ou peur de le perdre, etc... Il a évolué dans un milieu où régnait la peur. A force de sentir qu'il n'avait pas le droit d'être comme il est, sinon il engendrait la peur chez ceux qu'il aimait, il les a peu à peu laissé faire à sa place, est devenu de plus en plus passif quant à réaliser ce qu'il souhaite vraiment dans sa vie, en se coupant de lui-même, par **peur de ressentir ses propres émotions qu'il percevait comme dangereuses**.

Il a endossé un **masque social** qui fait croire aux autres que c'est quelqu'un de bien intégré dans la société. Mais le problème, c'est que ce n'est qu'une façade qui cache une toute autre réalité : derrière le masque, se cache un petit garçon ou une petite fille qui est terrorisé dès qu'il ressent des émotions fortes.

Lorsque le chaser lui parle de ses rêves de couple, le runner prend peur. Il se demande s'il sera **à la hauteur** des attentes et de l'amour qu'est digne de recevoir son chaser. Comme il s'est senti rabaissé toute sa vie, il ne se connaît

pas, il ne connaît pas ses ressources. Il en va alors de sa propre survie que de “fuir” la relation de flammes jumelles pendant un temps, car il craint plus que tout de se sentir rejeté par son chaser si jamais il venait à décevoir ses attentes.

### **3- Comment aider les runners à surmonter leurs peurs et blocages émotionnels**

Les runners dans la relation de flammes jumelles peuvent **apprendre à surmonter leurs peurs et blocages émotionnels** grâce à un travail de développement personnel, de guérison et de prise de conscience. Voici quelques-unes des façons dont vous pouvez aider les runners à s’engager pleinement dans la relation de flammes jumelles :

- **Pratiquer l’amour et le pardon envers soi-même et son partenaire :** Les runners ont besoin d’apprendre à se pardonner pour leurs erreurs passées et à s’aimer eux-mêmes pour qui ils sont. Ils ont également besoin de descendre dans leur coeur pour développer l’amour véritable envers leur chaser.
- **Travailler sur les blocages émotionnels :** Les runners peuvent bénéficier d’un travail de guérison émotionnelle pour surmonter les blocages qui les empêchent de s’engager pleinement dans la relation. Ils peuvent travailler avec un [thérapeute](#), un coach ou un guérisseur pour explorer leurs émotions, leurs croyances et leurs expériences passées.
- **Communiquer ouvertement et honnêtement :** Les runners peuvent apprendre à communiquer ouvertement et honnêtement avec leur chaser pour surmonter les obstacles de la relation. Ils peuvent exprimer leurs peurs, leurs préoccupations et leurs besoins de manière transparente et authentique, depuis l’espace de leur coeur, tout en écoutant les besoins et les perspectives de leur autre.

- **Pratiquer la patience et la compassion** : Les runners ont besoin de temps pour surmonter leurs peurs et blocages émotionnels. Les chasers peuvent pratiquer la patience et la compassion envers leur partenaire, en leur offrant un espace sécurisant et aimant pour exprimer leurs émotions et explorer leur parcours de guérison.

## **En conclusion**

Les runners dans la relation de flammes jumelles, sont les membres du duo qui fuient la relation, par **peur de ne pas être à la hauteur** des attentes de leur chaser. Derrière cette fuite, se cache en réalité un **besoin de protection** qui relève de la survie.

Ils ont grandi dans un milieu dans lequel on les a empêché d'être qui il sont. Ils se sont donc coupé d'eux-mêmes et ont laissé les autres décider pour eux-mêmes. Ils ne se connaissent pas et leur espace intérieur leur est inconnu.

Ils ont peur de l'engagement, de l'intimité émotionnelle, car ils **craignent plus que tout de ressentir leurs propres émotions**, qu'il perçoivent comme étant dangereuses.

Grâce à la **compréhension**, la **patience** et la **compassion** que développe leur chaser tout au long du parcours de flammes jumelles, les runner vont petit à petit pouvoir lâcher leur masque sociale, faire face à leurs peurs et ne plus fuir la relation.

Avec tout mon amour,

**Emily**

## Article n°5

# Pourquoi les flammes jumelles doivent se séparer ?



**Pourquoi les flammes jumelles doivent se séparer ?** Après avoir rencontré **cet autre** qui nous **complétait**, avec lequel nous nous sentions **revenus à la maison**, vient le temps de la **séparation**. C'est une **épreuve presque insupportable** à vivre. Des **souffrances** terribles dont on n'arrive pas à se défaire nous tenaillent. On se demande si finalement, on ne se serait pas fait d'**illusion** sur cette **relation** si **particulière**. Pour **trouver de l'apaisement**,

vous avez **besoin de mettre du sens sur la séparation** que vous vivez avec votre autre. Voyons tout cela ensemble en détail.

*” Les misères de la vie enseignent l’art du silence “*

Sénèque

## **1- La séparation des flammes jumelles est atypique**

### **1- La puissance de la rencontre**

Quand vous avez **rencontré votre flamme jumelle**, un **cataclysme énergétique et émotionnel** s’est produit. Vous avez ressenti un **tsunami émotionnel**, eu des **ressentis physiques** puissants comme le coeur qui s’emballait, les jambes qui tremblaient, la sensation que le temps n’existait plus, que tout était fluide, facile et simple. Pourtant, ce n’était pas forcément une personne qui correspondait à vos critères physiques habituels. Mais vous vous sentiez **attiré** par elle, sans trouver d’explication rationnelle à cela.

Vous n’aviez **jamais ressenti cela avant** (ou peut-être avec une âme jumelle).

Il vous sera précieux de **comprendre que la rencontre physique d’un couple de flammes jumelles** est quelque chose d’extrêmement puissant, c’est **un choc** pour tout votre être (physique, émotionnel, pour votre âme, etc...) car vous avez **retrouvé la moitié d’âme** qu’il vous manquait, et qu’en plus vous la recherchez probablement depuis votre plus tendre enfance.

**[A regarder : comment distinguer sa flamme jumelle d’une âme jumelle ?](#)**

## **2- Des egos qui s'entrechoquent**

Assez rapidement (ça peut aller de quelques heures à plusieurs mois), la sensation de bien-être que vous ressentez auprès de votre flamme jumelle va faire la place à d'autres énergies très puissantes : **les peurs remontent à la surface.**

Vous avez **peur de perdre votre autre**, qu'il vous échappe. Alors, sans en avoir toujours conscience, vous allez commencer à **employer des stratégies pour le faire rester dans votre relation** et lui faire ouvrir les yeux par tous les moyens sur ce que vous vivez. Vous vous mettez sur votre 31 pour qu'il vous remarque, vous lui envoyez des SMS pour lui faire comprendre cette relation extraordinaire que vous vivez, vous décommandez au dernier moment un dîner avec des amis parce qu'il veut vous inviter au restaurant justement ce soir-là, etc...

Mais rien ne fonctionne : il vous semble que votre autre est de plus en plus froid, distant, blessant, hermétique avec vous.

**Vous ne comprenez pas.** Vous allez peut-être lui demander des comptes, lui demander ce qui se passe, pourquoi est-ce qu'il agit de cette manière avec vous, etc... Mais vous n'obtenez que des réponses incohérentes, floues, à côté de la plaque, ou même aucune réponse, un silence assourdissant.

Des conflits, des tensions, des désaccords, des malentendus s'installent. Les egos des deux flammes jumelles s'entrechoquent. La communication devient compliquée, voire impossible.

**La relation devient toxique et douloureuse.**

Vous commencez à **douter** : *est-ce que finalement je ne me serais pas fait d'illusion sur cette relation si particulière ?*

Le couple de flammes jumelles se sépare, souvent à l'initiative **du Runner** pour la 1ère séparation. Alors que ce sera à l'initiative du Chaser pour la seconde.

### **3– Une expérience presque insupportable à vivre**

A ce moment-là, **le Chaser se sent abandonné** par son Runner. Pour la seconde séparation, **le Runner se sent rejeté par son Chaser**. C'est une **expérience extrême à vivre**. Vous pouvez avoir le sentiment :

- D'avoir été amputé d'un membre
- D'être coupé en deux
- De devenir fou
- De ne plus avoir aucun repère
- Vous êtes obsédé par votre autre à chaque seconde qui passe
- Vous n'arrivez plus à rien faire, vous ne pouvez pas penser à autre chose qu'à votre autre
- Vous êtes dans l'attente permanente d'un signe de considération de votre flamme jumelle
- Vous ressentez des émotions profondes et intenses de tristesse, de colère, de peur que vous n'arrivez pas à maîtriser

*Des clients m'ont témoigné que l'expérience de cette séparation était plus difficile à vivre que la mort d'un de leurs propres enfants.*

### **3– Une rupture atypique**

**La flamme jumelle va lutter contre cette rupture.** Elle ne veut pas que ça se passe. Elle ne veut pas que la personne qu'elle aime le plus au monde l'abandonne ou la rejette, sans explications. Pour elle, ça n'est pas possible. Sans s'en rendre compte, elle va éloigner encore plus son autre en cherchant à la contacter, en lui envoyant des messages pour **lui faire comprendre qu'elle doit changer**, qu'elle doit quitter sa femme/compagne, arrêter de voir ses amis, d'avoir d'autres relations sexuelles, arrêter de boire ou de consommer de la drogue, que c'est à cause d'elle si elle souffre, etc...

Le pire pour la flamme jumelle qui se sent abandonnée ou rejetée, c'est qu'**elle essaie par tous les moyens de passer à autre chose, mais elle n'y arrive pas.** Une force la pousse à rester là, dans cette relation qui lui échappe complètement et qui la fait terriblement souffrir. Elle va y voir là beaucoup d'**injustices** en se disant :

- Après tout ce que j'ai déjà souffert, ce n'est pas juste que je vive ça
- Ce n'est pas juste que lui/elle soit heureux.se alors que moi je souffre l'enfer
- Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour mériter ça ?



## **2- Pourquoi les flammes jumelles doivent se séparer ?**

### **1- Cesser la lutte avec ce qui est**

C'est très difficile à vivre, et **je vous comprends pour être passée par là moi aussi**. Vous souffrez de cette relation et en même temps, vous avez tellement **peur de perdre et de trahir votre autre si jamais vous arrêtez de le poursuivre...** Moi aussi, je suis passée par cette étape, et on s'en sort. Vous allez vous en sortir et encore mieux, **vous serez transformé**.

L'un des enseignements que vous allez apprendre de votre séparation, c'est de **cesser de lutter avec ce qui est**.

D'abord, vous avez **besoin d'aller au bout de cette lutte** que vous livrez contre votre autre, contre la vie et contre vous-même. Vous avez besoin d'user jusqu'à la corde toutes les stratégies que vous utilisez habituellement, de les

utiliser encore et encore, pour réaliser que RIEN ne fonctionne. Malgré tout ce que vous pouvez faire, votre autre reste éloigné, dans un silence qui vous terrifie. Vous avez **besoin d'aller au bout de vous-même pour finir par rendre les armes.**

Je conseille toujours à mes clients et dans les contenus de mon blog ou ma chaîne YouTube de continuer de contacter votre autre si ça vous démange.

*C'est par l'expérience que vous avancez sur votre parcours. Car, à chaque contact, vous en retirez des leçons. C'est ce qui vous permet d'aller au bout de vous-même.*

Vous avez besoin de réaliser qu'il ne sert à rien de lutter, et qu'au contraire, **la lutte nourrit la séparation avec votre autre.**

Comme le soulignait une de mes clientes (que j'embrasse fort 🤗 si elle passe par ici, elle se reconnaîtra) :

*” Arrêter de lutter (contre tout en général), c'est ce qui m'a permis de basculer dans un état d'acceptation de ce qui est. Cesser de lutter ne signifie pas abdiquer. C'est juste arrêter de gaspiller son énergie inutilement. Et de ce fait, je suis présente à moi-même et à la vie. Je ne me regarde plus vivre, je vis réellement”.*

## **2– Prendre soin de vos blessures émotionnelles**

*Vous ne pouvez pas sortir de cette relation parce que votre autre vous est destiné. La Source veut que vous vous libériez de vos schémas dysfonctionnels, de vos peurs, de vos blessures émotionnelles, de vos*

*croyances erronées pour vous unir à votre flamme jumelle et rayonner l'amour autour de vous.*

C'est pour cela que vous avez peut-être le sentiment de vous sentir bloqué, enfermé dans cette relation.

Si vous regardez en arrière, à un moment donné vous allez réaliser que vous avez passé TOUTE VOTRE VIE à **éviter de ressentir vos blessures émotionnelles** (je vous recommande la lecture de cet article [au sujet des blessures émotionnelles](#)). Quelque part, vous savez qu'il ne faut pas trop aller par là parce qu'il y a **une mélasse lourde, sombre, brumeuse** qui grouille au fond de vous et dont vous ne voulez pas entendre parler. Vous avez passé toute votre vie à éviter de voir, entendre, ressentir cette mélasse. Vous vous demandez : *Et si j'ouvre la boîte de Pandore, qu'est-ce qui va se passer ? Est-ce que je ne vais perdre le contrôle de ce truc ?*

**La séparation avec votre flamme jumelle** sert aussi à cela : **visiter cette mélasse, prendre soin de votre enfant intérieur** qui est seul, perdu, apeuré, méfiant.

Votre autre vous correspond parfaitement. **Vous pouvez faire confiance en son ressenti** qui le pousse à s'éloigner de vous, parce qu'il sent bien ce que vous ne voulez pas reconnaître : ce silence, cette séparation vous aide à cesser d'exiger de votre autre qu'il prenne en charge vos blessures pour vous en occuper vous-même. La séparation va vous pousser à faire un retour vers vous, en vous, afin de prendre soin de vos blessures émotionnelles.

Si vous avez envie de **vous reconnecter avec votre enfant intérieur, de manière ludique et créative**, je vous recommande chaudement ” **L'oracle de l'enfant intérieur** “ :

### 3– Émaner l'amour véritable

La séparation vous aide à **digérer le cataclysme énergétique intense** que vous vivez. Les émotions se déposent, vous y voyez plus clair. Vous revenez vers vous, en vous, pour **poser de la conscience sur les schémas dysfonctionnels** que vous avez construits de toute pièce, afin de vous en libérer.

*La solitude que vous vivez pendant la séparation sert à cela : être dans le silence pour observer avec votre conscience tout ce que vous avez cru être de l'amour jusque là, et qui n'étaient que des fausses idées sur l'amour, construites sur des peurs.*

La séparation sert à **modifier vos façons de penser** sur vous, sur votre autre, la vie et l'amour. Vous allez **apprendre à vous connaître, à vous aimer** (véritablement), **à vous accepter, vous prendre en considération** (et ne plus attendre que ce soit votre autre qui le fasse pour vous). Vous allez **découvrir la plus belle partie de vous-même**. De ce fait, vous apprenez à ne plus vous abandonner, vous rejeter, vous humilier, vous trahir ou être injuste envers vous-même.

La séparation vous sert à **modifier vos énergies**. Elle vous sert à **vous préparer à être la personne que vous voulez vraiment être** avec votre autre. Il y a une **force plus forte que vous** qui vous pousse dans le chagrin, la colère, la rage, la haine, le ressentiment. **La séparation vous protège**, vous et votre flamme jumelle, pour que vous vous libériez de cette force qui est au-dessus de vous.

*La personne que vous voulez vraiment être, c'est quelqu'un d'aimant et d'attirant, qui sait laisser l'autre libre de ses faits et gestes, qui sait être libre sans craindre le regard des autres, qui sait offrir sans avoir peur de perdre, qui sait recevoir sans se sentir coupable.*

#### **4- La vie vous offre tout sur un plateau d'argent**

C'est grâce aux énergies intenses qui existent entre deux flammes jumelles que tout cela vous est possible. Il faut un **amour démesuré pour vous pousser à abandonner vos schémas dysfonctionnels et vous abandonner** à ce que la vie vous réserve, qui est beaucoup plus grand, plus beau, plus doux que tout ce que vous avez pu imaginer jusque là.

Vous réalisez qu'en fait, **la vie n'est pas contre vous, mais qu'elle est AVEC VOUS**. Vous cessez de vous dire que ce que vous vivez n'est pas juste, que vous ne méritez pas un tel traitement après tout ce que vous avez souffert. Vous voyez qu'en réalité, toutes les situations souffrantes que la vie vous apporte, c'est pour vous aider à voir ce qui est souffrant chez vous.

La séparation sert aussi à cela : **apprendre à faire équipe avec la vie** qui vous aide et vous soutient (et vous n'avez pas encore idée à quel point !!). En adoptant ce point de vue, **vos souffrances seront plus douces** parce que vous savez que vous n'êtes pas seul. Aussi, **l'amour que vous avez appris à vous porter vous aidera à trouver plus de confort** dans ces moments-là.

Mon livre numérique ***“J'arrête de souffrir à cause de ma flamme jumelle”*** vous aide à **traverser votre séparation** de manière **efficace et pratique**.

C'est **un guide** qui vous **accompagne** dans la **guérison de vos blessures émotionnelles**, pour que vous fassiez cette **bascule intérieure** pour **passer de la peur** (la fermeture, la précipitation, la fuite, la manipulation, l'attente, l'obsession, la dépendance, etc...) à **l'amour véritable** (l'ouverture, l'accueil, la protection, le courage, le respect, la compassion, la liberté, la tendresse, etc...).

## **Conclusion – Ce qu’il faut retenir**

La **séparation des flammes jumelles** est une **épreuve intense et extrême** à traverser, autant pour le Chaser que lorsque c’est au tour du Runner. On a le sentiment que tout nous échappe, que plus rien ne fonctionne, on se sent perdu, acculé, on est en proie à des émotions fortes, on est obsédé par notre autre.

**Mettre du sens** sur cette séparation aide à **vous apaiser** :

- **La séparation vous protège** de vos schémas dysfonctionnels, pour faire cesser de les faire subir à votre autre. Pendant ce temps, **vous vous préparez** à vous libérer des forces qui vous empêchent de lui montrer la magnifique personne que vous êtes vraiment.
- **La séparation sert à faire le silence en vous**, pour que vous cessiez de vous fuir, de fuir la vie et fuir votre autre. Elle vous enseigne **l’amour de soi**, à vous prendre en considération, réparer ce qui a été blessé en vous. Vous allez apprendre à **maîtriser vos émotions et vos énergies**.
- Ce temps de silence et de solitude vous aide à cheminer pour **modifier vos façons de voir la vie, le couple, votre autre**.

Non, **vous ne vous êtes pas fait d’illusions** sur cette relation. L’illusion dans laquelle vous vous noyez, c’est celle de l’ego qui vous fait croire que tout cela n’est que le fruit de votre imagination, de votre âme romantique qui attend le Grand Amour depuis toujours, mais qu’il ne faut pas rêver, la vraie vie c’est pas ça. On n’est pas dans un film avec Meg Ryan. C’est ça, l’illusion.

*Peu à peu, les voiles de l'illusion seront retirés de devant vos yeux, pour laisser la place à la vérité de votre coeur et de l'amour véritable, et à la foi en votre lien et votre relation d'amour avec votre flamme jumelle.*

**Vous finirez par comprendre que la solitude et la séparation vous rapprochent de votre flamme jumelle. ” Votre autre ressentira que votre ego est apaisé. Ses peurs diminueront et son envie de vous retrouver augmentera “.**

Avec tout mon amour,

[Emily](#)