

Frédéric Combe

# À la Rencontre de son Ombre

*Un Voyage vers l'Unité de Soi*



Frederic Combe

À la rencontre de son  
ombre

*Un voyage vers l'unité de soi*

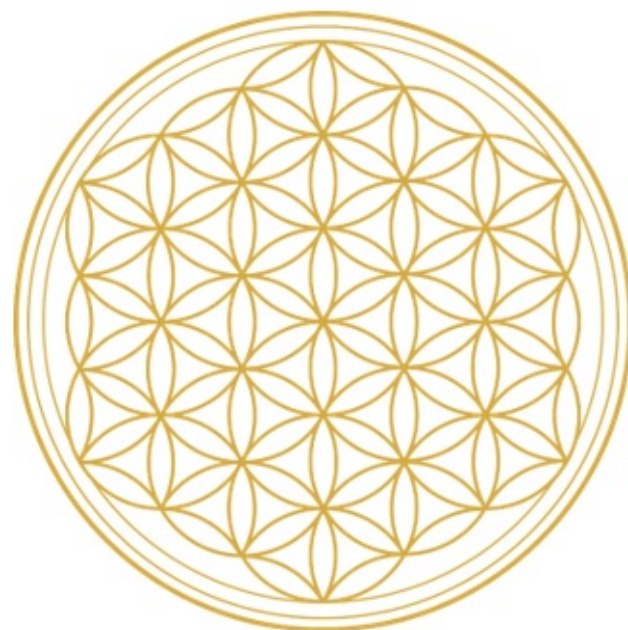
© Frederic Combe, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4968-0

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Mon ombre, mon âme sœur  
Depuis les premiers jours de ma vie, elle est là,  
Présente, à mes côtés, grandissant comme je grandissais,  
Connaissant mes croyances, mes forces et mes faiblesses.  
Elle pourrait être mon amie, ma conseillère  
Pourtant, chaque jour, je la fuis.  
Je cours, fuyant vers la lumière, rêvant de la faire disparaître.  
Plus j'approche la lumière, plus je nourris mon ombre, plus je la fais grandir et  
je la renforce.  
Un jour, à bout de force, à bout de souffle, je me suis arrêté.  
Arrêtant ma course en avant, je suis resté là, immobile, attendant qu'elle me  
submerge.  
Rien ne s'est passé. Elle attendait, elle m'attendait.  
En me retournant, pour la première fois, je lui ai fait face.  
Encore aveuglé par la lumière, j'ai d'abord eu du mal à la distinguer.  
Petit à petit, elle m'est apparue.  
Je pouvais maintenant reconnaître en elle les traits de moi que j'avais rejeté.  
Plus je la regardais, plus je la comprenais et plus je l'aimais.  
Au fil des années, elle avait ramassé tout ce que j'avais jeté de moi,  
Pour qu'un jour je me reconstruise.  
Je l'ai prise dans mes bras.  
L'accueillant dans ma vie, je suis devenu un pour la première fois.  
Pour la deuxième fois, j'ouvrais les yeux, pour naître à la vie.  
La lumière était puissante, mais elle ne m'aveuglait plus, car j'en étais la  
source.  
Dans le courant de la vie, un jour, j'ai rencontré mon ombre et je me suis  
retrouvé.

*Pour des raisons de pratique et de facilité de lecture, ce document n'est pas rédigé en écriture inclusive, mais il est évident pour moi que la notion d'inclusion est très importante.*

## Introduction

« Suis-je libre ? Libre de mes pensées ? Libre de mes décisions ? Libre de mes actes ? Libre d'être qui je suis ? Libre d'être qui j'ai envie d'être ? »

Pourquoi agissons-nous parfois de manière contradictoire, en décalage avec ce que nous ressentons au fond de notre être ? Pourquoi avons-nous l'impression de ne pas être maîtres de notre propre vie ?

Ces questions résonnent en nous, alimentant notre quête profonde de liberté et d'authenticité.

C'est avec ces interrogations persistantes que j'ai rencontré, un jour par hasard, un recueil de citations de Carl Gustav Jung. Parmi ces mots, une phrase m'a particulièrement interpellé :

« Vos visions ne deviendront claires que lorsque vous pourrez regarder dans votre propre cœur. Qui regarde dehors rêve ; qui regarde à l'intérieur se réveille. »

Cette citation a éveillé en moi de nouveaux questionnements.

Que signifie-t-elle réellement ? Quelles vérités profondes se cachent au creux de notre cœur, prêtes à éclairer notre vision du monde ? Comment pouvons-nous plonger à l'intérieur de nous-mêmes pour trouver ces réponses ? Et pourquoi notre réalité, tel que nous la percevons, semble-t-elle n'être qu'un rêve, une illusion fugace ?

Lorsque nous rêvons, nous savons seulement à notre réveil que nous avons rêvé. Mais comment pouvons-nous être certains que notre vie éveillée n'est pas elle-même un rêve ?

Et si nous sommes plongés dans ce rêve, qui est le rêveur ?

Jung nous invite également à rendre conscient notre inconscient, afin de ne pas laisser celui-ci diriger notre vie sous le nom du destin. Il nous révèle que tout ce qui ne s'exprime pas consciemment s'imprime en nous, colorant notre être profond.

Sommes-nous conscients des moindres détails qui se déroulent dans notre vie quotidienne ? La réponse est évidente : non.

Alors, qui, ou quoi, pilote réellement notre existence lorsque nous sommes en mode automatique ?

Ces questions incessantes m'ont poussé à explorer davantage les enseignements de Carl Jung, et j'ai découvert la notion d'ombre. Rapidement,

j'ai compris que cette notion apparaissait comme la clé pour répondre à nombre de mes interrogations et qu'elle ouvrait la porte vers de nouveaux horizons.

Les chemins de l'ombre m'ont révélé leur présence dans les traditions du monde entier, en tant qu'outil millénaire pour comprendre notre être.

J'ai réalisé que travailler sur notre part d'ombre constitue un processus continu, car nous passons une partie de notre vie à la créer et l'autre à tenter de la réintégrer. Ce voyage intérieur s'accomplit avec patience, bienveillance, honnêteté et un amour inconditionnel envers nous-mêmes.

En changeant mon regard sur mon monde intérieur, j'ai pu changer mon regard sur le monde qui nous entoure et sur moi-même.

Les chemins de l'ombre m'ont permis de transcender la dualité de l'être, le jeu des opposés entre le noir et le blanc, le bien et le mal. Aujourd'hui, je ne prétends pas être parfait, mais je suis indéniablement plus complet.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes déjà engagé sur votre propre chemin vers l'ombre. Vous êtes prêt à lui donner une place dans votre vie, à découvrir les trésors enfouis au plus profond de vous-même. Ce livre sera votre compagnon, vous invitant à explorer des chemins variés et pas à pas, vous y rencontrerez vos peurs les plus profondes, vos hontes, vos blessures les plus intimes et aussi vos rêves oubliés, vos dons, vos forces. Et surtout, ils vous mèneront à redécouvrir la lumière qui vous habite et qui est l'essence même de ce que vous êtes.

Ce voyage est parsemé de nombreux questionnements. Soyez libre d'y répondre ou pas, mais prenez conscience de vos motivations et de vos actions. À chaque étape, choisissez-le ou les chemins qui vous correspondent le mieux, en toute liberté, et modifiez-les selon vos besoins. Ce voyage est le vôtre, faites-le à votre rythme, en toute sécurité, en suivant vos propres envies et en agissant en pleine conscience pour vous rapprocher de votre véritable être.

Ce voyage que vous avez entamé est le plus beau des voyages, il vous est entièrement dédié. Il profitera non seulement à vous-même, mais aussi aux autres, par le biais de vos changements de pensée, de comportement, et par votre rayonnement sur le monde. Comme il l'a fait pour moi, ce voyage vous transformera à jamais, en changeant votre vision de vous-même et du monde qui vous entoure.

Le chemin vers votre ombre peut être entrepris seul, pas à pas, dans la bienveillance, l'honnêteté et l'amour de soi. Toutefois, l'exploration de zones douloureuses ou refoulées peut réveiller des émotions difficiles à gérer et vous

pouvez alors également choisir de vous faire accompagner par un professionnel pour franchir certaines barrières du mental et de l'ego.

Les étapes de ce chemin s'avèrent complexes et simples à la fois : passer de l'inconscience à la conscience, accepter ce qui est, avoir confiance en vous, en ce que vous êtes réellement, et agir. Trouvez le juste équilibre, un pas après l'autre, ni trop ni trop peu, et découvrez votre place authentique dans la vie. Retrouvez les libertés qui vous ont échappé et acceptez d'être pleinement qui vous êtes véritablement.

Que ce livre vous guide, étape par étape, tout comme dans la vie, sur des chemins variés ! Embrassez vos découvertes, vos remises en question, vos transformations intérieures. Ouvrez-vous à la lumière et à l'amour qui émanent de votre être. Ce voyage intérieur constituera votre chemin vers la liberté, la liberté d'être pleinement vous-même.

# **Chapitre premier :**

## **Qu'est-ce que l'ombre ?**

*C'est dans l'obscurité la plus complète que la lumière est la plus belle.*