

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

sans se renier.



RÉSUMÉ DE LA
CONFÉRENCE

Bonjour, je suis Charlotte, thérapeute et formatrice, fondatrice de l'hypnose moderne et immersive : une approche intuitive et puissante qui utilise la métaphore du royaume intérieur pour explorer les parts de soi, les émotions profondes, les symboles et les ressources inconscientes. Je suis aussi co-fondatrice de la Dream Factory, l'académie des enseignements holistiques, où l'on accompagne celles et ceux qui veulent se former sérieusement, humainement, et sortir des protocoles rigides pour devenir des praticiens ancrés, sensibles et libres. Et enfin, je suis co-auteurice du livre Mon p'tit bonhomme de visualisation, publié chez DashBook, un ouvrage destiné aux adultes, qui propose une quête vers soi-même à travers la visualisation active, les rituels, les métaphores et l'exploration symbolique.

LA BLESSURE D'ORIGINE – POURQUOI ON SE PERD



Dès l'enfance, on apprend à s'adapter pour être aimé.e. On développe des stratégies de survie :

- On met des masques (le gentil, le fort, le parfait)
- On réprime des émotions (la colère, la tristesse, le désir)
- On apprend à « mériter » l'amour

L'ego devient un gardien. Il construit des murs pour nous protéger, mais ces murs nous éloignent aussi de notre essence.

L'ombre commence ici. Là où on se quitte pour survivre.

L'APPEL DU VOYAGE – LE RETOUR À SOI

Un jour, quelque chose craque. Un burn-out, une rupture, un vide existentiel. Ce n'est pas une crise. C'est un appel.

Comme dans le mythe du héros, il y a :

- Le refus
- L'épreuve
- Les guides
- Et le retour à la maison

"Tu n'es pas perdue. Tu es appelé.e."

J'utilise souvent la métaphore du royaume intérieur. On y entre comme dans une forêt. C'est brumeux, c'est incertain, mais c'est chez nous.

On ne se réveille pas un matin en se disant : « Tiens, si je partais en quête intérieure aujourd'hui » Non. Ce chemin-là commence souvent dans le chaos. Dans un trop-plein. Une rupture, un burn-out, une sensation de vide intense. Parfois, rien de spectaculaire de l'extérieur, mais à l'intérieur, tout est devenu trop lourd, trop serré, trop éloigné de ce qu'on sent être juste.



 @charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY

C'est comme un écho sourd, une voix qu'on n'entendait plus, qui recommence à murmurer. Ce n'est pas une crise. C'est un appel. Et cet appel, c'est celui du retour à soi. Mais souvent, on le refuse. Parce que revenir à soi, c'est accepter d'aller voir ce qu'on a évité pendant des années. C'est remettre en question des pans entiers de notre vie : nos choix, nos relations, nos conditionnements, nos rôles. C'est remettre en question notre personnage. Et ça fait peur. Alors au début, on résiste. On fuit. On veut que ça s'arrête, pas que ça se transforme. On veut des solutions, pas un voyage intérieur. Et pourtant... c'est bien de ça qu'il s'agit.

Ce voyage-là ressemble au mythe du héros - ou de l'héroïne. Tu sais, cette structure qu'on retrouve dans les contes, les films, les grandes histoires initiatiques. Il y a d'abord un monde ordinaire, dans lequel tout semble fonctionner, même si quelque chose cloche. Puis il y a l'appel. Le moment où la vie vient nous chercher. Ensuite vient le refus, puis l'entrée dans l'inconnu, les épreuves, les rencontres, les alliés, les ennemis intérieurs, et enfin... la transformation. Le retour à la maison. Mais une maison intérieure. Un royaume retrouvé.

Et c'est là que la métaphore du royaume intérieur prend tout son sens. Parce que ce retour à soi n'est pas linéaire. Il est symbolique. On entre dans une forêt intérieure, dense, mystérieuse. Il y a des clairières de clarté, des marais d'émotions anciennes, des grottes où dorment nos peurs. Et il y a un trône. Un trône abandonné. Celui de ta souveraineté. De ta vérité. De ta puissance. Le retour à soi, c'est oser s'y asseoir à nouveau. Pas pour dominer. Mais pour gouverner depuis l'intérieur.

Et tu sais quoi ? Tu n'as pas besoin de tout comprendre pour faire ce pas-là. Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses. Tu as juste besoin de te rendre disponible à cette voix intérieure. De ne plus la faire taire. D'accepter de ne plus savoir. C'est dans ce vide que se glisse la vérité. Alors si aujourd'hui tu te sens perdue, éparpillée, vidée... et si ce n'était pas une fin ? Et si c'était un début ? Et si ce chaos était en réalité une initiation ? L'entrée dans ton royaume intérieur. L'espace où tu ne trouveras peut-être pas ce que tu cherchais... mais sûrement ce que tu fuyais. Et ce que tu fuyais... pourrait bien être ta plus grande lumière.



VISUALISATION GUIDÉE

le sentier du retour à soi

Ferme doucement les yeux...

Et laisse ton corps déposer ce qu'il n'a plus besoin de porter.

Inspire profondément... et expire lentement.

Encore une fois...

Inspire, et sens l'air entrer dans ton ventre...

Puis expire, comme si tu relâchais un poids invisible...

Tu es en sécurité ici. Tu peux te déposer.



@charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY



se servir de l'audio du live conférence

Parce que ce voyage n'est pas théorique, j'ai envie de t'y faire goûter. Pas avec ton mental, mais avec ton imaginaire, ton ressenti, ton corps. Laisse-moi t'y emmener. Ferme doucement les yeux, si tu le souhaites. Et si ce n'est pas possible là maintenant, écoute simplement en laissant les images venir à toi, comme dans un rêve éveillé. Respire profondément... et relâche tout ce que tu crois devoir contrôler. Tu n'as rien à réussir. Tu es juste en train de revenir à toi.

Imagine maintenant que tu te tiens au bord d'un sentier. Un chemin bordé d'arbres, de silence... peut-être un peu de brume. C'est un lieu que tu ne reconnais pas avec ta tête, mais ton cœur, lui, s'en souvient. Il y a comme un appel. Tu ne sais pas où il mène, mais tu sais que c'est juste d'y aller. Alors tu fais un pas. Puis un autre. Le sol est ferme. Tu te sens en sécurité.

Au fur et à mesure que tu marches, tu laisses tomber derrière toi des poids invisibles. Un jugement. Une peur. Un rôle. Comme si tu te déshabillais symboliquement. Tu ne perds rien. Tu reviens simplement à l'essentiel. Autour de toi, la nature change. Tu entres dans ton royaume intérieur. Un royaume riche, vivant, profond. Il y a des montagnes d'intuition. Des rivières d'émotions. Des cavernes où sommeillent des souvenirs. Il y a peut-être des portes fermées... ou des trésors oubliés. Tu es chez toi ici.

Et soudain, dans une clairière, tu aperçois une silhouette. Petite. Fragile. C'est ton enfant intérieur. Il est là. Il t'attendait. Il ne te juge pas. Il te reconnaît. Tu t'approches doucement. Tu le regardes dans les yeux. Peut-être qu'il pleure. Peut-être qu'il sourit. Il peut aussi avoir peur. Laisse-le être ce qu'il est. Laisse-toi être ce que tu es.

Tu t'agenouilles à sa hauteur. Et tu lui dis intérieurement, de la façon la plus sincère possible :

« Je suis là. Je te vois. Je ne te fuis plus. Tu peux être comme tu es. On va avancer ensemble maintenant. »

Reste avec lui un instant. Laisse venir les émotions, les images, les sensations. Il n'y a rien à forcer. Juste à ressentir. Tu peux même lui tendre la main. Et repartir, ensemble, sur le sentier.

Quand tu es prête, tu peux revenir doucement ici. Bouger tes doigts, tes orteils. Et ouvrir les yeux. Le voyage ne fait que commencer.



TRAVERSER L'OMBRE


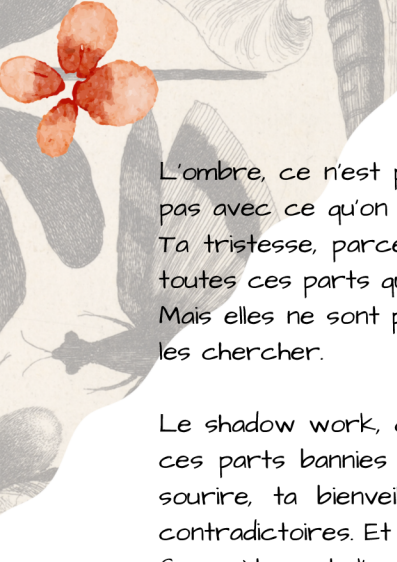
le shadow work

Quand on commence ce retour à soi, ce n'est pas la lumière qu'on rencontre en premier. C'est souvent l'ombre. Et c'est là que beaucoup de gens font demi-tour. Parce qu'on nous a appris que ce qui est sombre est dangereux, qu'il faut l'éviter, qu'il faut rester positif, lumineux, « aligné ». Pourtant, c'est dans l'ombre que se cache la vérité que tu n'as jamais eu le droit d'exprimer.



@charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY



L'ombre, ce n'est pas un monstre. C'est une part de toi qui a été mise de côté, car elle ne cadrerait pas avec ce qu'on attendait de toi. Ta colère, parce qu'on t'a dit que ce n'était pas joli chez une fille. Ta tristesse, parce qu'il fallait être fort. Ton désir, ton ambition, ton intensité, ta créativité même... toutes ces parts qu'on a réprimées pour être aimée, validée, intégrée.

Mais elles ne sont pas mortes. Elles sont juste dans un coin sombre. Et elles attendent que tu viennes les chercher.

Le shadow work, ce n'est pas un outil à la mode. C'est un acte de courage. C'est aller rencontrer ces parts bannies avec douceur et lucidité. C'est reconnaître que tu n'es pas juste ton image, ton sourire, ta bienveillance apparente. Tu es aussi tes zones grises, tes incohérences, tes envies contradictoires. Et c'est ok. Personne ne devient libre en restant parfait.

Concrètement, l'ombre se manifeste par des réactions disproportionnées, des schémas répétitifs, des sabotages qu'on ne comprend pas. Parfois, ce n'est pas violent. C'est plus subtil : une lassitude, une perte de goût, un repli, un sentiment diffus de ne pas être « alignée ». Et on a tendance à vouloir « régler » ça vite. Positivité toxique, rituels magiques, fuites spirituelles... Tout sauf ressentir. Tout sauf descendre dans la grotte.

Mais voilà : tant que tu refuses de voir l'ombre, elle dirige ta vie depuis l'arrière-plan. Ce que tu n'acceptes pas en toi, tu le projetteras sur l'autre. Ce que tu refuses de sentir, ton corps l'exprimera. Ce que tu caches à l'intérieur, la vie te le montrera à l'extérieur.

Alors au lieu de fuir, tu peux apprendre à t'asseoir avec l'ombre. À la regarder sans peur. À lui dire : « Je ne suis pas là pour te juger. Je suis là pour t'écouter. »

Parce que derrière chaque part d'ombre se cache un besoin profond, une blessure ancienne, ou une ressource non assumée.

Oui, parfois, l'ombre est ton pouvoir mal dirigé. Ta vérité trop longtemps muselée. Ta lumière qui, faute d'espace, a pourri dans une cave.

Le shadow work ne te rendra pas parfaite. Il te rendra entière. Et c'est là que la vraie lumière commence : pas une lumière qui éblouit. Une lumière qui éclaire tout, même ce qu'on pensait devoir cacher.

RETROUVER L'ENFANT INTÉRIEUR

Derrière chaque part d'ombre, il y a souvent une chose : un enfant blessé. Un enfant qu'on a oublié, ignoré, ou qu'on a forcé à grandir trop vite. Il est toujours là, tapi quelque part en nous. Pas dans un coin ésotérique de l'âme, non. Mais dans nos réactions disproportionnées, dans nos peurs d'être rejetée, dans nos blessures d'abandon, dans ce besoin d'être reconnue, sauvée, rassurée.

Cet enfant intérieur, c'est celui ou celle que tu étais avant de devoir t'adapter. Avant les masques, avant les rôles. Il porte la mémoire de ce que tu as vécu sans pouvoir le nommer. Il a enregistré chaque tension, chaque silence, chaque absence d'amour ou d'écoute. Et aujourd'hui encore, il cherche à te parler. À se faire entendre.

Quand tu t'effondres sans comprendre pourquoi, c'est lui. Quand tu te sens rejetée pour un simple non, c'est lui. Quand tu cherches désespérément à plaire, à sauver, à contrôler, c'est lui. Il ne cherche pas à te faire mal. Il cherche à te protéger. Comme il a toujours fait.



 @charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY



Le problème, c'est qu'on continue de l'ignorer. Ou pire : on lui parle comme nos parents, nos profs, nos éducateurs. On lui dit : "Tais-toi. T'exagères. Tu fais chier. T'es trop." Et on continue de le rejeter... en croyant "travailler sur soi".

Mais voilà : l'enfant intérieur ne veut pas que tu le corriges. Il veut que tu le consoles. Il n'attend pas un parent parfait. Il attend juste que quelqu'un, un jour, vienne lui dire :

"Je te vois. Je ne te laisserai plus seule. Tu as le droit d'exister."

Alors commence par des choses simples. La prochaine fois que tu sens une émotion forte monter, ne cherche pas à la contrôler. Pose simplement la main sur ton cœur, respire, et demande-toi :

"Quel âge j'ai, là, dans cette réaction ?"

Et au lieu de te juger, parle-toi comme tu aurais eu besoin qu'on te parle. Avec douceur, avec présence, avec respect.

Tu peux aussi écrire à ton enfant intérieur. Pas pour "travailler dessus", mais pour renouer. Lui dire ce que tu n'as jamais osé lui dire. L'écouter. L'imaginer. Le dessiner, même. Le laisser exister.

Et rappelle-toi : cet enfant n'est pas faible. Il est vivant. C'est lui qui sait rire fort, rêver grand, aimer sans condition. Le retrouver, ce n'est pas régresser. C'est récupérer ta vitalité, ta spontanéité, ta vérité.

Tu ne peux pas avancer sans lui. Pas vraiment. Pas profondément. Car il est la clé de tout. L'enfant intérieur, c'est la racine. Et sans racine, l'arbre s'effondre à la première tempête.

LUMIÈRE ANCRÉE

À ce stade du voyage, on pourrait croire que la lumière, c'est l'objectif final. Que c'est ce vers quoi on doit tendre. Qu'après avoir visité l'ombre, traversé les blessures, retrouvé l'enfant intérieur... on va enfin devenir cette version lumineuse, paisible, "alignée" qu'on rêve d'incarner.

Mais la lumière dont je parle ici... n'a rien à voir avec un état figé, ni avec une image parfaite de soi. C'est une lumière vivante, mouvante, traversante. Ce n'est pas une lumière qui nie l'ombre. C'est une lumière qui inclut tout ce qu'on est.

La vraie lumière, ce n'est pas être toujours calme, toujours centrée, toujours inspirée. C'est être capable d'accueillir tout ce qui te traverse, sans te renier. C'est pouvoir ressentir ta colère sans t'y perdre. Ta vulnérabilité sans t'effondrer. Ton besoin sans te juger. C'est pouvoir dire :

"Je suis tout ça. Et je m'aime dans tout ça."

La lumière ne vient pas effacer ce que tu as traversé. Elle vient donner un sens à ce que tu as vécu. Elle ne gomme pas les cicatrices. Elle les éclaire. Et c'est en cela qu'elle guérit : pas en te transformant en quelqu'un d'autre, mais en te ramenant à qui tu as toujours été, derrière les blessures, les adaptations et les masques.

Alors ne cherche plus à briller pour qu'on t'aime.

Ne cherche plus à guérir pour mériter ta place.

Ne cherche plus à devenir autre chose.

Reviens simplement à ton centre. À ton royaume intérieur. Ce lieu sacré où toutes tes parts ont leur place. Où même ta fragilité a une valeur. Où même ton chaos est accueilli.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as juste besoin d'être présente. Ancrée. Vivante.

Et c'est ça, pour moi, la vraie lumière :

une présence consciente, enracinée, libre, entière.

Une lumière qui ne renie rien. Qui éclaire tout.

Une lumière qui ne vient pas de l'extérieur... mais de ton retour à la maison.



 @charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY



Si tu es là aujourd'hui, c'est que quelque chose en toi cherche un passage. Une voie. Une réponse. Un apaisement. Peut-être même un sens.

Mais ce que je veux te dire, du fond du cœur, c'est que tu n'es pas perdue. Tu es déjà en chemin. Et ce simple fait de te questionner, de douter, de ressentir... prouve que quelque chose en toi est en train de s'éveiller. Tu n'as pas besoin d'être réparée. Tu n'as jamais été cassée. Ce n'est pas parce que tu portes des blessures que tu es faible. Au contraire. C'est parce que tu continues d'aimer, malgré tout, que tu es puissante.

On t'a peut-être fait croire que tu devais devenir une meilleure version de toi-même pour mériter l'amour, la paix, la réussite. Mais ce n'est pas vrai. Tu n'as pas à te mériter toi-même. Tu as juste à te retrouver.

Alors si tu ne sais pas par où commencer, commence là. Par te dire :

"je ne vais plus me fuir. je vais oser me rencontrer."

Et ce voyage, tu ne le fais pas seule. Tu es accompagnée, soutenue, guidée, même quand tu ne le vois pas encore. Ton âme sait. Ton corps sait. Tes ombres savent.

Il n'y a pas de voie toute tracée. Il n'y a pas de "bonne" manière de se réveiller. Il n'y a que ton rythme, ton espace, ton langage intérieur à redécouvrir. La lumière que tu cherches n'est pas une destination. C'est un état de présence à toi-même. Une manière de te tenir dans ta vie, debout, vulnérable et libre à la fois.

Alors oui, ça demandera du courage. Mais c'est ce genre de courage-là qui change une vie :

le courage d'oser être soi sans masque, de regarder son ombre sans honte, d'aimer son histoire sans la réécrire.

Et si tu ne devais retenir qu'une chose de ce moment ensemble, que ce soit celle-ci :

"Même dans l'obscurité, tu es déjà sur le chemin. Continue d'avancer, même à petits pas. Ton âme saura te guider."



 @charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY

3 JOURS POUR FAIRE DE LA PLACE À TON OMBRE

UN JOUR UNE OMBRE

Un jour, une ombre.

Pendant 3 jours, tu vas créer un espace symbolique pour accueillir consciemment une part de toi que tu as tendance à fuir ou à ignorer. Pas pour la corriger. Pas pour la juger. Juste pour lui faire de la place.

Jour 1 : Observe une réaction forte (colère, repli, jalousie, culpabilité...) et note-la sans jugement. Quelle est l'émotion ? Qu'est-ce qu'elle vient protéger ? Quel besoin profond se cache en dessous ?



RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE

Voluptat officia dui semper nunc... tincidunt tempus in id id lorem s
neque pede est sed libero. Suscipit in maecen s luctus. partit
shcula pri
n gn ipsu
Dolor ligul
modo, c
te t urn
istique, l c
nec et ve
n retr. C
aliqu m ligu
em m ttis r
Nibh rcu
ncidunt. Su
elit. Est ju
en tibus ne
Null nec in
Et di m
as leo nisl
mpus curs
rturient t
auris puru
asellus, di
rum mali
hical null
illa ac id t
auris urn u
te, wisi f
ilis sed et
n, vestibul
onsectet
ju m odio
i proin pe
t s orcl
olestie e
c sit neq
modo et
ntesque
volutp
orpe
te



@charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY

3 JOURS POUR FAIRE DE LA PLACE À TON OMBRE



RÉSUMÉ DE LA
CONFÉRENCE

UN JOUR UNE OMBRE

Jour 2 : Écris une lettre à une part de toi que tu as toujours jugée ou rejetée. Parle-lui comme si tu voulais la comprendre, pas la faire disparaître. Donne-lui un nom si tu veux. Une forme. Une voix.

Volutpat officia duis semper nunc. Vest tincidunt tempus in id id lorem s
neque pede est sed libero. Suscipit in maecen s luctus. partit

Dolor ligul
modo, c
te t urn
istique, l c
nec et ve
n retr. C
aliqu m ligu
em m ttis r

Nibh rcu
ncidunt. Su
elit. Est ju
en tibus ne
Null nec in
Et di m
as leo nisl
mpus curs
rturient t

auris puru
asellus, di
rum mali
hical null
illa ac id t
auris urn u
te, wisi f
ilis sed et
n, vestibuli

onsectet
qu m odio
proin pe
t s orci
olestie e
c sit neq
modo et
ntesque
volutp
orpe
te

A large, rectangular sheet of pink grid paper with a light pink background and a fine grid pattern. The paper is slightly wrinkled and has a soft shadow, giving it a three-dimensional appearance. It is positioned in the center of the page, below the introductory text.

 @charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY

3 JOURS POUR FAIRE DE LA PLACE À TON OMBRE



RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE

UN JOUR UNE OMBRE

Jour 3 : Visualise ton enfant intérieur. Reconnecte-toi à lui ou elle. Demande-lui ce dont il/elle a besoin aujourd'hui. Puis pose un acte symbolique pour lui montrer que tu es prêts à l'écouter vraiment : une parole, un dessin, un temps pour soi.

Volutpat officia dui semper nunc. Vest tincidunt tempus in id id lorem s
neque pede est sed libero. Suscipit in maecen s luctus. partit

Dolor ligul
modo, c
te t urn
istique, l c
nec et ve
n retr. C
aliqu m ligu
em m ttis r

Nibh rcu
ncidunt. Su
elit. Est ju
en tibus ne
Null nec in
Et di m
as leo nisl
mpus curs
rturient t

auris puru
asellus, di
rum mali
hnicul null
illa ac id t
auris urn u
te, wisi f
ilis sed et
n, vestibuli

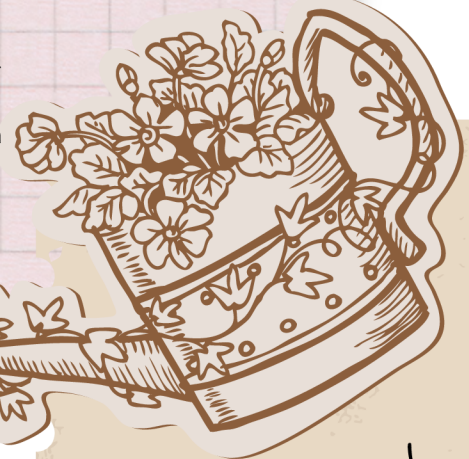
onsectet
tu m odio
proin pe
t s orci
olestie e
c sit neq
modo et
ntesque
volutp
orpe
te

Jour 1 : Observe une réaction forte et note-la sans jugement. Quel est le besoin caché ?

Jour 2 : Écris une lettre à une part de toi que tu caches souvent (ex : la colère, la peur, la tristesse).

Jour 3 : Visualise ton enfant intérieur et dis-lui simplement : "Je suis là. Tu peux exister."

Ces trois petits pas sont déjà des actes de réconciliation.



@charlotte_enghelen

ACADEMIE DREAM FACTORY

the end