

Comment reconnaître sa flamme jumelle – 11 signes que vous l'avez trouvé !

Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui a complètement changé le cours de votre vie ? Il s'agit alors peut-être de votre flamme jumelle. Mais qu'est ce qu'une flamme jumelle et comment reconnaître sa flamme jumelle ? Nous verrons ici ce qu'est une flamme jumelle, comment la reconnaître, et comment naviguer à travers cette relation bien souvent intense et tumultueuse.

Qu'est ce qu'une flamme jumelle ?

Il est important de bien comprendre ce qu'est une flamme jumelle. Nous pouvons expérimenter plusieurs connexions au cours de notre vie, des connexions « d'âmes soeurs », des « relations karmiques » ou bien des relations de « flammes jumelles ». Comprendre ce qu'est une flamme jumelle, est la première étape pour pouvoir reconnaître sa flamme jumelle.

Attention à ne pas confondre Âme sœur et flamme jumelle

Un amalgame est souvent réalisé entre flamme jumelle et âme sœur.

Premièrement, le terme « âme sœur » est souvent assimilé à une âme avec laquelle nous serions destiné à passer le restant de notre vie, autrement dit « l'homme de votre vie » ou bien « la femme de votre vie ».

Votre flamme jumelle n'est pas forcément quelqu'un dont vous tombez amoureux (même si c'est souvent le cas). La connexion de flammes jumelles est basée sur la croissance spirituelle et non pas la romance. Un parcours de flammes jumelles peut bien évidemment déboucher sur une très belle relation romantique ad vitam aeternam, mais ce n'est pas toujours le cas, et ce n'en est pas la finalité. La finalité d'une relation flamme jumelle est l'éveil spirituel, non pas une union romantique.

À tort, nous associons souvent le terme « d'âme sœur » à cette idée d'une romance parfaite, à la finalité digne d'un conte de fée. Il est important, dans un premier temps, de bien comprendre ce qu'est réellement une « âme sœur », pour pouvoir la différencier d'une « flamme jumelle ».

L'âme sœur :

Une âme sœur est une âme faisant partie de votre « famille d'âme », avec laquelle vous avez réalisé un « contact d'âme » avant votre incarnation sur terre.

Nous rencontrons plusieurs « âmes sœurs » tout au long de notre vie.

Elles apparaissent dans notre vie pour une durée plus ou moins longue, et ont un but bien précis, une leçon à nous enseigner.

Quoi de mieux qu'une métaphore pour illustrer le rôle d'une âme sœur ! C'est parti :

Imaginez-vous à l'arrêt de bus, prêt à embarquer pour le bus de la réincarnation, direction : Planète terre ! Il vous reste encore un peu de temps pour planifier votre séjour, qui s'annonce déjà haut en couleur. Vous décidez alors que durant ce séjour, vous souhaitez vraiment expérimenter le rejet, c'est une blessure que vous n'avez pas travaillée dans votre précédente réincarnation, et vous estimez être maintenant prêt à la guérir. Vous demandez alors à vos convives qui attendent le bus de la réincarnation à vos côtés : « Est-ce que quelqu'un ici souhaiterait m'aider à guérir ma blessure du rejet ? ». Une des âmes présentes à vos côtés se propose gentiment de vous aider : « Pas de problème, je vais t'aider à guérir ta blessure en te faisant expérimenter le rejet dans cette nouvelle incarnation ! ». Génial, vous venez de réaliser un contrat âme. Cette âme charitable sera donc une de vos "âmes sœurs" dans cette réincarnation.

Contrairement aux idées reçues, non, les âmes sœurs n'entrent pas toujours dans notre vie pour y apporter paillettes et coquelicots, et elles ne sont pas non plus vouées à être des connexions romantiques. Une âme sœur peut être un ami, un enseignant, un patron, un collègue, ou même le flirt d'une soirée un peu trop arrosée.

La flamme jumelle :

Une flamme jumelle, elle, est tout autre. Comme son nom l'indique, elle est votre jumelle. Alors qu'est-ce que cela signifie ? Il s'agit tout simplement d'une même âme, scindée en deux au moment de l'incarnation. Une flamme jumelle est indissociable de votre propre âme, vous n'êtes qu'une seule et même âme, venue expérimenter deux incarnations différentes sur terre, au même moment. Il s'agit d'une même âme, dans deux corps physiques différents.

Il se peut que vous ne rencontriez jamais votre flamme jumelle. Il se peut aussi que votre âme n'ait pas fait le choix de se scinder en deux dans cette incarnation.

Mais si votre âme a décidé de vous faire rencontrer votre flamme jumelle, alors soyez assuré qu'au milieu du tumultueux chaos dans lequel vous serez plongé, cette rencontre vous apportera une évolution spirituelle des plus incroyables.

Une relation de flammes jumelles est à la fois tumultueuse et curative.

Pourquoi associe-t-on les flammes jumelles à une évolution si intense ?

Vous et votre flamme jumelle êtes la même âme. Vous êtes donc un miroir l'une pour l'autre. Votre flamme jumelle vous renvoie à toutes vos insécurités, vos peurs, et vos ombres les plus profondes, et vous en faites de même pour elle. Quoi de mieux qu'un miroir reflétant toutes nos blessures pour nous aider à les guérir ?

Si vous vous intéressez aux relations de « flammes jumelles » vous avez déjà certainement entendu des termes comme « le Runner » ou « le Chaser », traduit de l'anglais par le « Fuyeur » et le « chasseur ».

L'expression française qui traduirait le mieux ce concept serait « *fuis-moi je te suis, suis moi je te fuis* ». Les relations de flammes jumelles seraient alors une perpétuelle course entre « *chat et souris* ».

Comme vous pouvez l'imaginer, une relation de flammes jumelles n'est donc pas faite que de paillettes et coquelicots. Cette connexion spirituelle est d'ailleurs souvent associée à des relations compliquées et d'une grande intensité émotionnelle.

Dans un parcours de flammes jumelles, le « Chaser », travaille sa blessure d'abandon, et le « Runner » travaille sa blessure du rejet. *Si les blessures de l'âme vous intéressent, je vous invite à lire l'article suivant : [Les cinq blessures de l'âme](#).*

Le jumeau portant la blessure d'abandon porte le masque du « dépendant ». Il essayera alors sans cesse d'avoir l'attention de sa flamme jumelle, il est complètement dépendant de l'attention qu'elle lui porte. Le jumeau portant la blessure du rejet porte lui le masque du fuyant. Sa peur du rejet le fera éviter à tout prix le rejet en fuyant la relation. En fuyant sa flamme jumelle, il ouvrira alors à vif la blessure d'abandon de celle-ci, et vice et versa.

Ces deux blessures caractérisées à l'extrême par chacune des flammes jumelles est l'occasion parfaite de les conscientiser et de les travailler, pour pouvoir enfin les guérir.

Attention aux idées reçues sur les relations de flammes jumelles

Attention à certaines idées reçues sur ce fameux lien de flammes jumelles.

Le but ultime d'une rencontre flammes jumelles n'est pas « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants ». Le but d'une rencontre de flammes jumelles est une évolution spirituelle d'une grande ampleur, pouvant résulter à un véritable éveil. Une relation de flammes jumelles a pour but de nous reconnecter à l'amour inconditionnel, à l'unicité, et à trouver une harmonie parfaite entre Yin et Yan, masculin et féminin sacré, une complétude parfaite et un alignement à notre véritable essence.

Certains disent qu'une rencontre de flammes jumelles n'a lieu que dans notre dernière réincarnation, car l'âme doit déjà avoir fait un chemin spirituel important pour pouvoir expérimenter une connexion d'une telle intensité.

Une connexion de flammes jumelles peut bien évidemment résulter en un couple soudé et épanoui, mais ce n'est pas toujours le cas. Un couple de flammes jumelles peut décider de se séparer d'un point de vue romantique, ou cette connexion peut être simplement d'ordre amical, ou une relation de mentor/élève par exemple. Quoi qu'il en soit, vous garderez toujours un lien particulier avec votre flamme jumelle.

Peu importe la nature de la relation que vous entretenez avec votre flamme jumelle, une chose est sûre, cette rencontre changera complètement votre vie.

Lorsque vous rencontrerez votre flamme jumelle, elle changera à jamais votre vie et vous en ferez de même pour elle. Une rencontre entre deux flammes jumelles ouvre la porte à une formidable croissance émotionnelle, psychologique et spirituelle.

Avant de passer aux différents signes que vous avez trouvé votre flamme jumelle, une petite mise en garde s'impose. Les relations de flammes jumelles étant connues (et à juste titre !) pour être intenses et tumultueuses, il est facile de faire l'amalgame entre relations toxiques et relations de flammes jumelles.

Ce n'est pas parce que votre relation est tumultueuse et que quelqu'un vous fuit ou vous court après sans relâche, qu'il s'agit d'une connexion de flammes jumelles. Malgré l'intensité, les désaccords, et les blessures qui s'immiscent dans votre relation, votre flamme jumelle ne vous tirera jamais vers le bas. Elle vous challengera toujours, consciemment ou inconsciemment, à devenir une meilleure personne.

Alors comment reconnaître sa flamme jumelle ? Voilà quelques signes qui pourraient vous aider à y voir plus clair.

11 Signes pour reconnaître sa flamme jumelle

Si vous pensez avoir rencontré votre flamme jumelle, voilà 11 signes qui pourraient confirmer que vous avez bel et bien trouvé votre jumeau. Toutes les relations de flammes jumelles sont uniques, et vous pouvez ne pas vous reconnaître dans certains de ces signes. Cela ne signifie pas que votre relation n'est pas une relation de flammes jumelles. Mais si vous vous identifiez à plusieurs de ces signes, alors vous êtes probablement sur un parcours de flammes jumelles.

1. Un sentiment de déjà se connaître

Quand vous rencontrez votre flamme jumelle pour la première fois, vous ressentez une très forte attraction vers cette personne, et vous avez l'impression de déjà la connaître. Elle vous semble familière, et votre connexion est indéniable. Vous ressentez comme une connexion hors pair, comme si votre rencontre avait été orchestrée par le divin.

2. Vous avez des parcours similaires

Vos parcours semblent similaires, et vous avez plusieurs intérêts et valeurs communes. Votre enfance peut montrer des similitudes, vous avez vécu les mêmes épreuves et avez des blessures communes. Vos deux histoires ont beaucoup de coïncidences et d'expériences similaires.

3. Vos insécurités et vos doutes sont amplifiés

Le but d'une rencontre flamme jumelle est votre évolution spirituelle et la guérison de vos blessures. Votre flamme jumelle vous renverra donc constamment vers vos insécurités et vos doutes pour que vous puissiez les guérir et évoluer.

4. Vous vous complétez

Bien que grandement similaires, les flammes jumelles ont aussi des différences. Dans ces domaines où vous avez des différences avec votre flamme jumelle, vous vous complétez, un peu comme le Yin et le Yan. C'est comme si vos différences s'emboîtaient parfaitement. Ses ombres sont complétées par votre lumière, et vice et versa. L'une des flammes jumelles représente la polarité masculine (Yan) et l'autre la polarité féminine (Yin), les deux polarités se complètent alors parfaitement, pour trouver une harmonie parfaite entre Yin et Yan, masculin et féminin sacré.

5. Vous êtes magnétisé, attiré l'un vers l'autre

Les flammes jumelles sont magnétiques. Dès le moment où vous rencontrez votre flamme jumelle, vous êtes attiré vers elle physiquement et énergétiquement. C'est comme si son énergie était toujours avec vous. Vous ressentez constamment le besoin d'être proche d'elle. Ce sentiment ne s'estompe pas avec le temps. L'attirance peut être sexuelle, mais il s'agit souvent simplement d'un désir d'être en présence de cette personne.

6. Votre relation est intense et tumultueuse

Une relation de flammes jumelles n'est pas « toute belle toute rose », elle est tout le contraire. Être avec sa flamme jumelle, c'est être constamment confronté à ses propres insécurités et à ses propres blessures, autrement dit, les parts de vous que vous n'aimez pas ou qui vous font souffrir. Une relation de flammes jumelles peut être extrêmement *challengeante*, mais elle entraînera une évolution spirituelle colossale. Les relations de flammes jumelles, en plus d'être tumultueuses, sont bien souvent très intenses émotionnellement. La charge émotionnelle entre les deux flammes jumelles se développe rapidement, dû à la familiarité que ressent chacun des jumeaux l'un avec l'autre. Parce que vous êtes si connecté au niveau de votre âme, vous ressentez tout plus intensément. Tout ce que vous ressentez est amplifié, le bon comme le mauvais.

7. Vous êtes toujours ramené l'un vers l'autre, comme des aimants

Plusieurs fois, au cours de votre relation, vous tournerez les talons et voudrez tout arrêter. Plusieurs fois, vous déciderez de mettre fin à la relation.

Mais malgré vos tentatives respectives de fuir la relation, vous serez toujours ramené l'un vers l'autre, parfois de la manière la plus improbable et inattendue. Cela peut prendre des semaines, des mois, voire des années, mais vous serez toujours ramené l'un à l'autre d'une manière ou d'une autre.

8. Vous avez la même mission de vie

Vous êtes tous les deux attirés vers la même mission. Vous partagez plusieurs intérêts communs, plusieurs projets similaires, et vos « domaines d'expertise » se complètent pour mener à bien vos projets.

9. Votre histoire est remplie de synchronicités

Vous êtes entouré de synchronicités. Votre rencontre elle-même était d'ailleurs peut-être une incroyable synchronicité, comme si elle avait été orchestrée. Plein de coïncidences et de « hasards » se glissent sur votre chemin.

10. Une relation On/off

Une relation Flamme jumelle étant intense et tumultueuse, ouvrant toutes vos blessures et en les amplifiant, vous serez souvent amené à vouloir jeter l'éponge, et à tout abandonner. Cette intense connexion d'âme réveillera votre ego sous toutes ses formes, et vous amènera donc à régulièrement repousser ou être repoussé par votre flamme jumelle. Ce schéma relationnel

entraînera donc une sorte de relation « on/off » entre vous, oscillant constamment entre des hauts et des bas, des moments d'osmose, comme des moments de vide et de silence.

11. Votre autre vous pousse à devenir une meilleure personne

Les flammes jumelles étant des miroirs l'une de l'autre, elles se challengent respectivement à évoluer, à devenir de meilleure personne. Le but d'une relation de flammes jumelles est de s'entraider, de se pousser à arriver « au sommet de la montagne », ou autrement dit « l'éveil ».

Vous vous retrouvez dans la plupart de ces signes, et vous pensez bel et bien être dans un parcours de flammes jumelles ? Félicitations, vous êtes sur le point d'expérimenter une incroyable évolution, qui changera complètement votre vie ! Pour vous aider à naviguer cette relation haute en couleur, voilà 7 étapes que l'on retrouve communément dans un parcours flammes jumelles.

Les 7 étapes d'un parcours de flammes jumelles

Chaque parcours est différent, et si le vôtre ne suit pas toutes ces étapes, cela ne signifie pas que vous n'êtes pas sur un parcours de flammes jumelles. Ces étapes peuvent être vécues dans un ordre bien précis, ou dans un ordre différent de celui mentionné plus bas. Elles peuvent durer des semaines, des mois, voire des années.

1. La préparation

Durant ce tout premier stade, vous vous préparez à rencontrer votre flamme jumelle. Vous avez déjà commencé un travail sur vous, et vous commencez à prendre conscience de vos parts d'ombres. Vous vous intéressez à la spiritualité, ou bien vous avez commencé une thérapie, et vous prenez doucement conscience de votre pouvoir intérieur et de toutes vos possibilités. Vous êtes en train de commencer un réel travail sur vous, pour épurer le plus de blessures possible avant de rencontrer votre flamme jumelle.

2. La rencontre

La première rencontre peut être une rencontre physique, mais elle peut aussi se produire au cours d'un rêve. Quand la rencontre a finalement lieu physiquement, vous êtes immédiatement attiré l'un par l'autre (rappelez-vous cependant qu'il ne s'agit pas toujours d'une attirance romantique/sexuelle). Souvent, cette rencontre est la finalité de synchronicités, de « coïncidences », comme si cette rencontre était simplement un « coup du destin ». Parfois, cela prendra du temps avant que vous vous rapprochiez, mais ce simple et bref contact vous a déjà laissé entrevoir que cette rencontre s'avérera spéciale.

3. La « lune de miel »

Une fois que vous êtes entré dans une relation, votre relation semble être un véritable conte de fée. Votre relation est absolument parfaite, comme si votre autre remplissait tous vos besoins et correspondait à tout ce que vous désirez.

4. La séparation

Une fois la lune de miel terminée, la relation entre dans une relation de type ON/OFF comme mentionné plus haut. Les egos des deux parties commencent à s'immiscer dans la relation, et nous entrons alors dans la phase du « runner/chaser ». Cette étape est aussi appelée « Le test ». Cette phase peut durer des mois ou des années. Les jumeaux se séparent et se retrouvent sans cesse, mais n'expérimentent plus la phase 2 « lune de miel ». Leur relation, qu'elle soit ON ou OFF est désormais tumultueuse et les jumeaux sont constamment confrontés à leurs ombres respectives, l'un à travers l'autre.

Même si cette étape est très douloureuse pour les deux jumeaux, elle est une étape cruciale pour leur évolution.

5. L'acceptation

En passant du temps loin l'un de l'autre, vous prenez conscience de vos parts d'ombres et travaillez respectivement sur vos blessures. Vous expérimentez maintenant une période de lâcher-prise. Votre ego prend moins de place, et vous prenez conscience des leçons que cette tumultueuse relation souhaite vous enseigner. Vous ne cherchez plus à contrôler l'autre ou à contrôler la relation, vous l'acceptez simplement tel qu'elle est, et vous acceptez l'autre tel qu'il est. Cette période d'acceptation est extrêmement positive, elle vous permet de guérir vos blessures, et vous encourage à vivre dans l'instant présent, en ayant une foi inébranlable que tout ce qui vous arrive, vous arrive pour votre plus grand bien.

6. Les retrouvailles

Après cette période de guérison et d'acceptation, vous êtes maintenant prêt à vous retrouver, sans laisser vos egos entraver l'harmonie de votre relation. Vos retrouvailles sont basées sur l'acceptation, la paix, et la compréhension mutuelle. La souffrance et le tumulte sont désormais derrière vous. Vous êtes désormais prêt à passer à la dernière étape, l'étape ultime, celle de la réalisation : L'union.

7. L'union

Maintenant que vous vous êtes retrouvé et que vos blessures ont été guéries, la relation prend une tout autre tournure, bien plus tranquille et bien plus paisible. Vous retrouvez alors la phase 2 « lune de miel ». Vous commencez à avoir des projets communs, partagez des valeurs communes, et œuvrez consciemment pour une plus grande cause. Vous suivez votre passion et commencez à marcher ensemble sur les pas de votre mission de vie, pour un épanouissement total. Vous savez désormais ce qu'est l'amour inconditionnel, et l'exercer au quotidien. Vous vous sentez alignés et ressentez un réel sentiment de complétude.