

## Les Flammes Jumelles

Les flammes jumelles représentent une seule et même âme qui a été divisée et séparée à sa création. Votre flamme jumelle constitue votre vraie moitié, soit celle qui vous complète et vous aide à mieux vous connaître. Comment la reconnaître ? Quelle différence avec une âme sœur ? Explications.

### Sommaire

1. · [Qu'est-ce qu'une flamme jumelle ?](#)
2. · [Les flammes jumelles, une relation karmique](#)
3. · [Nous avons testé un service pour obtenir des réponses rapidement](#)
4. · [Âme sœur et flamme jumelle, quelles différences ?](#)
5. · [Comment reconnaît-on sa flamme jumelle ?](#)
6. · [Les étapes de fusion des flammes jumelles](#)
7. · [Attention aux relations toxiques](#)

Vous avez probablement déjà entendu l'expression « âme sœur », mais connaissez-vous celle de « flamme jumelle » ? Un terme qui circule de plus en plus sur internet, et qui intrigue autant qu'il fascine. Les **flammes jumelles**, ce sont deux âmes identiques qui se sont divisées au moment de la naissance d'une seule flamme, de manière à rejoindre deux corps physiques différents. Certain-e-s médiums affirment que nous avons tou-te-s une flamme jumelle qui nous est destinée, d'autres pensent que cette gémellité d'âme est très rare. Tout le monde ne croit pas à ce concept, tout dépend de votre relation à la **spiritualité**.

Vous aurez probablement beaucoup d'âmes sœurs, mais une seule flamme jumelle. L'union des flammes jumelles mène à l'**amour inconditionnel**, un amour sans condition ni jugement, souvent évoqué à propos de l'amour d'un parent pour son enfant. Mais pour parvenir à ce sentiment, les flammes jumelles doivent passer par une sorte de chemin initiatique.

## Qu'est-ce qu'une flamme jumelle ?

Les flammes jumelles sont issues de la naissance d'une seule flamme, au même moment et de la même façon, contrairement aux âmes soeurs nées séparément. Une fois créée, la flamme se scinde pour incarner deux êtres possédant chacun leur personnalité, mais surtout les énergies complémentaires : l'une yin, et l'autre yang. Lors de cette scission, une blessure originelle se crée énergiquement en chaque âme. « *Chacune a une blessure originelle, l'une est la blessure d'abandon, l'autre la blessure de rejet. Ces blessures vont colorer toute leur histoire personnelle et de flamme jumelle* », explique Marie Sahuguede, médium, éveilleuse d'âme et autrice de l'ouvrage *Les flammes jumelles, vivre l'amour inconditionnel* (Le lotus et l'éléphant), à paraître le 3 février 2021.

Être flamme jumelle, c'est donc posséder un « miroir d'âme ». Chacune des flammes jumelles est porteuse de l'énergie qui manque à l'autre. « *Les flammes jumelles sont des âmes incarnées. La rencontre de ces deux personnes réveille leur lien si particulier. Cela entraîne des manifestations physiques, émotionnelles, énergétiques, une attraction magnétique très forte. C'est une rencontre bouleversante autant pour l'un que pour l'autre* », confie l'autrice.

## Les flammes jumelles, une relation karmique

Pour mieux comprendre la notion de flamme jumelle, il faut s'intéresser à la [relation karmique](#) et à la réincarnation. La rencontre karmique désigne les retrouvailles de deux âmes ayant eu un lien dans une vie antérieure. « *Une relation de flammes jumelles est dite karmique, c'est-à-dire qu'elle unit deux personnes par un contrat d'incarnation* », écrit Marie Sahuguede. Par ailleurs, il ne s'agit pas forcément d'une relation amoureuse. Votre flamme jumelle peut aussi bien être un·e ami·e ou un·e meilleur·e ami·e. Le lien entre les deux flammes n'est pas nécessairement romantique.

Chaque relation de flammes jumelles est composée d'un runner, qui fuit, et d'un chaser, qui court après celui qui fuit. Le premier se mettra un voile devant les yeux concernant la nature du lien qui l'unit à l'autre, tandis que le deuxième fera tout pour recoller les morceaux avec ce premier au moment de la séparation et se placera souvent dans un rôle de sauveur.

## Âme sœur et flamme jumelle, quelles différences ?

« *Le lien d'âme soeur est un lien tout aussi fort mais il est tout de même plus doux, réconfortant, apaisant* », remarque Marie Sahuguede. « *L'effet miroir est toujours présent mais le lien entre les personnes est plus tendre, plus positif. En effet l'âme soeur aura tendance à "montrer" le positif, les qualités et non toujours renvoyer les blessures. C'est aussi un lien d'évolution mais basé sur le positif et pas forcément sur l'éveil en profondeur des blessures* ». Contrairement aux âmes sœurs qui naissent séparément, les flammes jumelles naissent ensemble et se divisent en deux ensuite. Il est possible d'avoir plusieurs âmes sœurs, mais vous n'avez qu'une seule **flamme jumelle**. De plus, la rencontre avec sa flamme jumelle est souvent unique et intense, croiser le chemin de cette dernière peut chambouler, voire changer une vie.

L'âme sœur et la flamme jumelle ont des objectifs différents. Le but supérieur d'une relation d'âme sœur est la croissance et l'évolution de la conscience, alors que le but des flammes jumelles est de se découvrir et accéder à l'amour inconditionnel de soi, mais aussi de l'autre, et de créer une vibration pour elles-mêmes et pour l'humanité.

## Comment reconnaît-on sa flamme jumelle ?

Au début, vous pourrez apercevoir les mêmes signes qu'avec votre âme sœur. Cependant, très rapidement, vont naître des incompréhensions. C'est tout à fait normal : l'harmonie de ce lien karmique est difficile puisque l'un forme l'énergie yin tandis que l'autre forme l'énergie yang. « *Lors de l'éveil du lien les ressentis énergétiques, physiques, émotionnels sont très intenses. C'est une sensation jamais connu, la notion du temps s'arrête, tout est très limpide, mais très vite le chaos émotionnel remonte à la surface des flammes jumelles, ce qui entraîne la séparation* », précise l'éveilleuse d'âme. Mais d'autres signes et sensations physiques peuvent se manifester, « *comme la sensation de déjà connaître cette personne, de se sentir attiré alors que "physiquement" ce n'est pas votre type, une médiumnité peut se réveiller, des rêves lucides fréquents...* », détaille-t-elle.

Dans son ouvrage, Marie Sahuguede dresse une liste de ces manifestations. On note, entre autres :

- une forte attirance vers l'autre, sans qu'elle soit uniquement physique
- une impression de déjà vu/déjà connu et une certaine familiarité
- un sentiment d'apaisement, de complétude avec l'autre, alors qu'on ne connaît pas ou à peine la personne
- une facilité à se confier
- de nombreuses synchronicités dans leurs parcours de vie
- une sensation de ne plus être soi-même, autant dans les comportements que dans les ressentis qui peuvent émerger parfois
- des palpitations soudaines, une sensation de chaleur dans le corps

Une liste non-exhaustive et généraliste, car « chaque rencontre est unique », rappelle l'autrice.

## Les étapes de fusion des flammes jumelles

Il y a 7 étapes lors du parcours de fusion des flammes jumelles. Mais pour Marie Sahuguede, « *il est important de comprendre que si ces étapes sont les grandes lignes communes à toutes les flammes jumelles, il n'en reste pas moins un parcours personnel et lié à sa propre histoire* ».

- **1. La rencontre**

La rencontre entre les deux personnes peut être brève mais très intense.

- **2. La reconnaissance**

Votre âme reconnaît son double. « *L'éveil du lien flamme jumelle engendre des phénomènes énergétiques, physiques et émotionnels intenses. La reconnaissance peut se vivre aussi au moment de la rencontre. Le couple vit en parfaite osmose* », explique la spécialiste.

- **3. La répulsion/la crise**

« *Les comportements égotiques (les peurs, les croyances...), liés aux blessures d'âmes se réveillent, des tensions apparaissent, le couple a des difficultés à être ensemble.* »

- **4. La nuit noire de l'âme/la séparation**

« *La séparation entraîne très souvent une des flammes jumelles dans un profond bouleversement, mal être, tant les blessures qui sont révélées sont douloureuses. Le début du travail sur soi commence pour pouvoir aller mieux et s'en sortir* », affirme Marie Sahuguede. Une étape qui peut nécessiter l'aide d'un.e thérapeute, et qui demande de la bienveillance et de l'amour de soi.

- **5. Le lâcher prise et la confiance**

« *Cette flamme jumelle doit apprendre le lâcher prise et le lâcher de contrôle sur son autre flamme jumelle qui commencera son travail énergétique/physique/émotionnel et spirituel.* »

- **6. Les retrouvailles**

« *Les flammes jumelles se retrouvent après la séparation, pour à nouveau se côtoyer* », explique l'autrice. Et d'ajouter : « *Être en couple avec sa flamme jumelle n'est pas la priorité. Ce n'est donc pas un échec si les contacts sont rompus. Le chemin des flammes jumelles est de se retrouver soi* ».

- **7. L'union**

Les flammes vivent avant tout l'union et la fusion en elles-mêmes. « *Chacun est en complétude en l'intérieur de soi, dans des plans subtils et terrestres. L'union peut alors avoir lieu* ».

## **Attention aux relations toxiques**

Attention toutefois à ne pas confondre relation abusive/toxique avec la relation de flammes jumelles. Cette dernière est souvent décrite comme « difficile » ou intense mais n'appelle en rien la violence physique ou psychologique. Dans la relation de flammes jumelles, le danger principal peut être de tomber dans la dépendance affective. Marie Sahuguede parle dans son ouvrage de « fausses flammes jumelles ». Il s'agit de dépendance affective, de relations sauveur/sauvé ou de relations toxiques avec un pervers narcissique.

Une relation entre flammes jumelles, même perturbante émotionnellement, ne doit pas vous apporter davantage de souffrance que de bien-être. Si un doute quelconque sur la nature toxique de votre relation persiste, n'hésitez pas à demander de l'aide à un·e proche et à un·e thérapeute.

Merci à [Marie Sahuguede](#), médium et éveilleuse d'âme, autrice de [Flammes jumelles, vivre l'amour inconditionnel](#) (éditions Le lotus et l'éléphant).