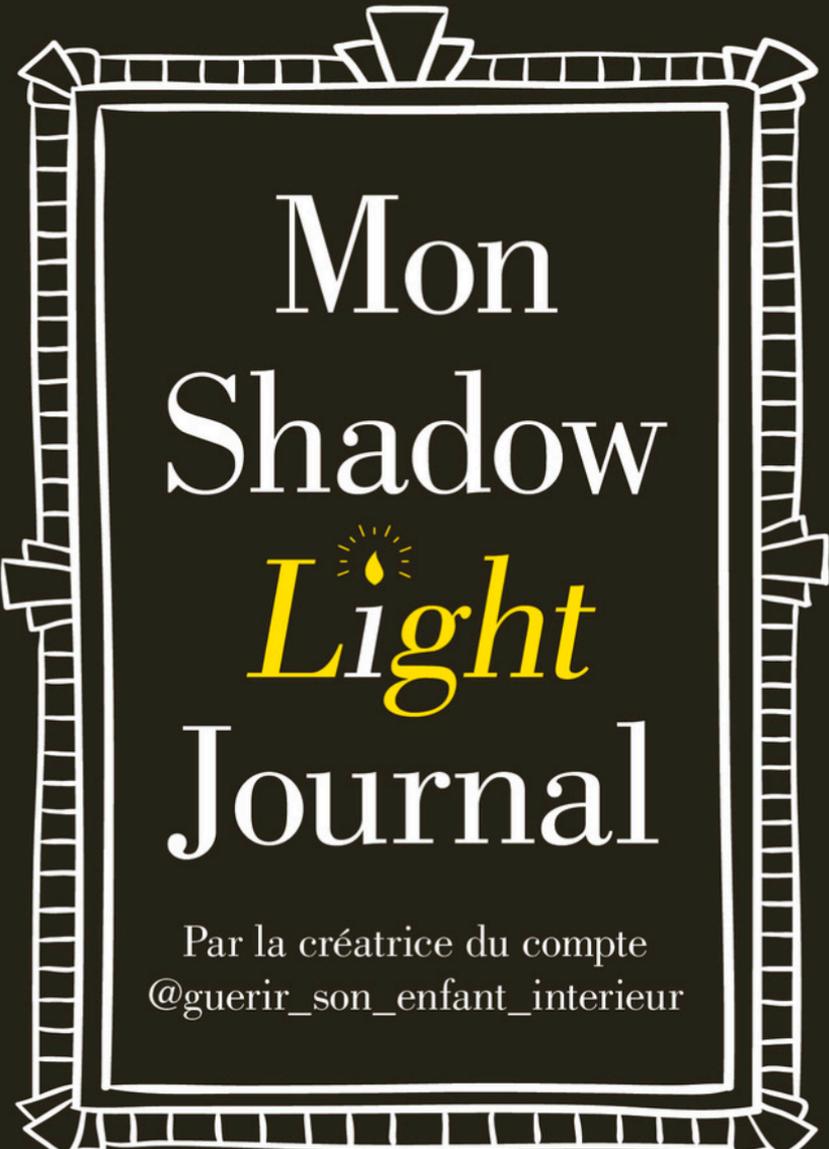


Marie Gardeisen



Mon  
Shadow  
*Light*  
Journal

Par la créatrice du compte  
[@guerir\\_son\\_enfant\\_interieur](#)

Flammarion





Mon  
Shadow  
*Light*  
Journal

Illustrations :

© Shutterstock : knstartstudio p. 6 ; 8 ; 13 / StonePictures p. 30 ; 49 ; 56 ; 58 ; 60 ; 62 ; 64 ; 68 ; 149 ; 178 ; 179 ; 182

© Freepik : p. 14 ; 25 / chernilnaia p. 9 / gagavastard p. 116 / Iberse p. 181 / jenchinasmorcovkoi p. 177 / knstartbiz p. 16 ; 20 ; 22 ; 30 ; 35 ; 38 ; 40 ; 46 ; 71 ; 78 ; 82 ; 86 ; 90 ; 91 ; 97 ; 99 ; 113 ; 129 ; 130 ; 134 ; 135 ; 187 ; 189 / Sketchepedia p. 66 / Vera Vera p. 109 / yoyoyaip p. 23

© Julie Simoens, d'après Zubada p. 12 / d'après Guada p. 108 / d'après grmarc p. 117

Tous droits réservés.

© Flammarion, 2024

ISBN : 9782080447821

Marie Gardeisen

Mon  
Shadow  
*Light*  
Journal

Flammarion

“

**L'ombre passe, mais  
la lumière demeure.**

”

Proverbe latin

“

**Confronter quelqu'un  
à sa propre ombre  
revient à lui montrer  
la lumière qui l'habite.**

”

Carl Gustav Jung



# Bienvenue à toi, dans cet espace d'amour et de bienveillance

Il y a bientôt trois ans, j'ai créé le compte Instagram **@guérir\_son\_enfant\_intérieur** par volonté d'aller à la rencontre de cet être vibrant en moi. De ce dernier, qui était sans cesse tiraillé par une dualité de souffrance et d'amour, j'ai eu besoin de faire un pas vers lui pour l'écouter et le comprendre.

Pour rendre visible et concrétiser dans la matière ce cheminement personnel, j'ai partagé chaque moment de questionnement, chaque prise de conscience, chaque expérience, en de petites publications. Quelque part, j'ai construit et partagé MA propre vérité et vision de la vie.

Aujourd'hui, avec ce *Shadow Light Journal*, je t'invite à faire de même, en allant à la rencontre de ton for intérieur, afin de réfléchir sur toi-même et ainsi mettre en lumière ta part d'ombre.



**IL N'Y A NI RÈGLE NI LOI  
DANS CE *SHADOW LIGHT JOURNAL*,  
SIMPLEMENT TA PROPRE VÉRITÉ.**



Pour commencer, définissons ce que sont l'ombre et la lumière.

*Ta part d'ombre* représente tes blessures, tes émotions dites « négatives » (colère, tristesse...) te menant à avoir des réactions qui vont à l'encontre de ta lumière. Par exemple, tu peux réagir de manière agressive face à une situation, devenir dépendant d'une chose ou d'une personne, ou encore avoir des intentions de vengeance, etc. Prendre conscience de ta part d'ombre est essentiel, elle est même positive si on la regarde sous un autre angle. Grâce à elle, tu peux comprendre tes actes et pensées qui vont à l'encontre de ton évolution personnelle.

En parallèle, *ta part de lumière* représente ta part d'amour et de bienveillance, celle qui te mène à agir de manière juste et réfléchie. Ta lumière intérieure vibre en toi un savoir qui t'est propre, te guidant avec force et courage vers ton chemin d'évolution. Cette part de toi-même n'est

pas influencée par l'extérieur, par le mental ou encore ton enfant intérieur. Utiliser cette part lumineuse en toi pour éclairer ta part sombre, te permettra avec sagesse, de mieux te comprendre pour avancer en conscience sur ton chemin de lumière.

Grâce à cela, tu mettras fin à ta dualité, sans cesse bousculée entre un côté « blanc ou noir », entre un « oui et un non ».

**EN ILLUMINANT TOUTES LES PARTIES  
ET FAILLES DE TON ÊTRE,  
IL NE RESTERA QU'UNE CHOSE :  
TA LUMIÈRE.**



À travers différents exercices qui t'invitent à te questionner sur toi-même, tu découvriras que l'ombre n'est pas un ennemi, mais plutôt un reflet des zones inexplorées de ton Moi adulte et authentique. Celle-ci renferme des trésors de compréhension et de croissance personnelle immenses. En faisant face à ces aspects souvent négligés de toi-même, tu ouvres la porte à la transformation, à l'acceptation, et à l'épanouissement.

Ce voyage lumineux que tu es sur le point de démarrer t'invite à embrasser toutes les facettes de ton être, et c'est en acceptant l'ensemble de ta propre personne que tu pourras réellement trouver l'harmonie et la plénitude.

Au cours de cette exploration où tu te retrouveras face à ton enfant intérieur et à ton Moi adulte, il se peut que des souvenirs douloureux du passé remontent à la surface, suscitant des émotions complexes et parfois difficiles à gérer. Prends conscience que ce cheminement n'est pas toujours simple et que cela peut demander un temps d'intégration.

Ce *Shadow Light Journal* t'invite à cultiver amour et bienveillance envers toi-même. À travers les différentes thématiques de réflexion proposées, il te guidera vers une meilleure compréhension de tes propres besoins, désirs et aspirations.

En te permettant de t'exprimer librement, ce journal deviendra un espace intime où tu pourras explorer en toute sécurité tes émotions, tes pensées et tes expériences passées.

Laisse-toi donc le temps nécessaire pour compléter ce journal en toute sérénité.

N'hésite pas à partager ces thématiques délicates avec des proches de confiance, ou à solliciter le soutien d'un professionnel compétent si le besoin s'en fait sentir.

Demander à être accompagné dans ce processus d'apaisement de ton enfant intérieur peut t'apporter un soutien précieux et t'aider à mieux appréhender les défis émotionnels que tu pourrais rencontrer ici et ailleurs.

Belle route à toi,

Marie

“

**Autorise la lumière  
à explorer toutes  
les facettes de ton être,  
même les plus sombres,  
car c'est ainsi que ton  
ombre pourra fusionner  
avec ta lumière.**

”



# INTRODUCTION





## **Ton enfant intérieur est la représentation de ce que l'on pourrait définir comme ton ego**

Celui-ci a été créé au travers des blessures et des différents événements de ton enfance, qui ont fait de toi, la personne que tu es aujourd'hui. Cet enfant met tout en œuvre pour t'éviter de revivre de la souffrance et va donc réagir lorsqu'une situation provoque l'éveil d'une blessure. Entrer en contact avec ton enfant intérieur te permettra de conscientiser tes souffrances, tes croyances et ainsi comprendre tes réactions. Guérir ton enfant intérieur ne revient pas pour autant à omettre et à supprimer tes blessures, mais simplement à te libérer de sa vigilance protectrice.



*Je m'appelle* \_\_\_\_\_ *J'ai* \_\_\_\_\_ *ans*

*J'ai vécu* \_\_\_\_\_

---

---

---

*J'ai grandi avec* \_\_\_\_\_

---

---

---

*J'ai toujours rêvé de* \_\_\_\_\_

---

---

---

*Enfant, ma perception du monde était* \_\_\_\_\_

---

---

---

*On a toujours dit que j'étais un enfant* \_\_\_\_\_

---

---

---

*Enfant, je me suis toujours senti* \_\_\_\_\_

---

---

---

*Dans ce Shadow Light Journal, je recherche* \_\_\_\_\_

---

---

---

---



UN LIEN DE CONNEXION EST CRÉÉ ENTRE TON ENFANT INTÉRIEUR  
ET TON TOI AUJOURD'HUI, IL TE SUIVRA TOUT AU LONG  
DE CE SHADOW LIGHT JOURNAL. N'HÉSITE PAS À REVENIR SUR  
CETTE PAGE POUR TE RECONNECTER À CET ENFANT INTÉRIEUR.



1

# ACCUEILLIR LES BLESSURES

*de ton enfant intérieur*

Entendre sa voix dans une réelle  
démarche d'écoute et d'empathie

“

**Tout ce qu'il nous  
faut est de mettre  
de l'ordre à l'intérieur  
de nous et l'extérieur  
prendra soin de lui-même.**

”

Eckhart Tolle