

# L'infolettre d'ÉCOUTE TON CORPS

---

~ Message de Lise Bourbeau ~

Chers abonnés,

Quelle bonne idée d'avoir une journée pour souligner l'amour! Le jour de la St-Valentin est reconnu en tant que fête des amoureux, mais peu à peu, les cartes de souhaits de la St-Valentin s'adressent à tous ceux que nous aimons.

Voici donc ce que je propose pour cette journée mémorable du 14 février : prenez le temps et le plaisir d'exprimer de l'amour à au moins 14 personnes durant la journée. Je le sais que plusieurs ont de la difficulté à s'exprimer, mais montrer de l'amour à une autre personne peut se faire de plusieurs façons. Voici des exemples :

- Dire qu'on l'aime;
- Faire un compliment;
- Faire une caresse;
- Donner un cadeau ou offrir des fleurs;
- Exprimer à l'autre notre reconnaissance;
- Donner un regard rempli d'amour;
- Faire quelque chose pour faire plaisir à l'autre;
- Effectuer une tâche que l'autre n'aime vraiment pas faire;
- Donner une tape affectueuse sur l'épaule;
- Offrir le petit déjeuner au lit;
- Inviter quelqu'un pour une sortie ou un repas.
- Lui dire quelque chose comme *Si tu n'existais pas, il faudrait que je t'invente.*
- Donner une carte qui exprime ce que nous ressentons.

Peut-être êtes-vous en train de penser que vous n'avez pas 14 personnes dans votre entourage à qui exprimer votre amour. Rien ne vous empêche de choisir des personnes avec qui vous travaillez. Ça peut même être un étranger à côté de vous dans un magasin. Qu'est-ce qui vous empêche de lui faire un compliment?

Vous pouvez distribuer des cœurs en carton à tous ceux que vous rencontrez avec un beau message sur chacun. Imaginez l'effet que ça peut avoir chez une personne qui n'a reçu aucune marque d'affection ou d'amour depuis longtemps.

Une bonne idée pour ne pas oublier votre résolution de la journée est de vous dessiner un cœur sur le poignet pour qu'il soit bien en vue.

Joyeuse St-Valentin!

Je vous aime tous,

**Lise Bourbeau**  
**Fondatrice**

J'en profite pour vous inviter à la célébration du 25<sup>e</sup> anniversaire de mon école le 4 août pendant laquelle je donnerai une conférence intitulée *Amour Amour Amour*. [Cliquez ici](#) pour plus d'information.

---

~ Témoignage ~

Bonjour,

C'est une amie sophrologue qui m'a fait découvrir Lise Bourbeau. Elle m'a prêté les livres [Écoute ton corps Tome 1](#), le [Tome 2](#) et [Je suis Dieu WOW](#). Dès la lecture de quelques pages, le Tome 1 a été une RÉVÉLATION pour moi. J'avais l'impression qu'au fil des pages, Lise Bourbeau me parlait à moi directement, entre quatre yeux, comme des amies le font. J'ai très rapidement rendu les livres à mon amie et je les ai achetés personnellement, car de tels livres doivent pouvoir être consultés et « re-consultés » à souhait.

J'ai d'abord lu rapidement par joie de découvrir un tel océan de tolérance, d'amour, de conseils. Je sens qu'il faudra que je relise pour mettre en application des actions qui me seraient bénéfiques. Pour cela, je ne me sens pas encore prête, mais je sais que lorsque je serai décidée à « renaître », j'aurai un Vade-mecum de la vie belle, joyeuse, harmonieuse dans une Universalité bienveillante et protectrice.

Fabienne SAVOIE

P.-S. : Lise Bourbeau fait tellement partie de notre cercle d'amies que lorsque nous parlons d'elle, nous l'appelons affectueusement Lisou.

*Vous avez amélioré votre vie grâce à un de nos livres, ateliers ou formations? Nous aimerions en entendre parler. Donc, envoyez-nous votre témoignage en [cliquant ici](#) et vous courez la chance de gagner un CD de votre choix.*

---

~ Ateliers d'été ~

**Désirez-vous suivre un ou plusieurs de nos ateliers dans un cadre paisible et rencontrer des gens extraordinaires de partout dans le monde? Venez à St-Jérôme (Québec) l'été prochain et profitez de notre Promotion estivale!**

Obtenez un rabais de 10 % en vous inscrivant à un ou à plusieurs ateliers **ou** ne payez pas les taxes (15 %) si vous vous inscrivez à la phase 1 ou 2.



[Cliquez ici](#) pour plus d'information.

Inscription : 514-875-1930 ou 1-800-361-3834 ou [info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com).

\*Hébergement disponible à bas prix.

---

### ~ Bravo Lise ! ~

Voici le classement des livres de Lise Bourbeau sur le site de D.G. Diffusion (*notre diffuseur de France*) selon la liste des 50 meilleurs vendeurs du mois de décembre et de janvier, et ce, parmi plus de 200 éditeurs... donc, des milliers de livres :

Les 5 Blessures	#4
Écoute ton corps, tome 1	#6
Ton corps dit : Aime-toi!	#7
Écoute ton corps, tome 2	#19
Qui es-tu?	#20

---

### ~ Ateliers à venir ~

Voici un aperçu des villes où nous donnerons des ateliers prochainement :

QUÉBEC : Gatineau, Laval, Québec et St-Jérôme.

ONTARIO : Sudbury

FRANCE : Annecy, Bordeaux, Dijon, Montpellier, Paris, Tours.

EUROPE : Bruxelles (Belgique), Lausanne (Suisse), Lisbonne (Portugal), Milan (Italie)

AUTRES PAYS : Papeete (Tahiti), Tokyo (Japon)

L'horaire complet est publié sur notre site web. Cliquez sur la région soulignée pour y accéder.

---

### ~ Le coin du rire ~

C'est l'histoire d'une institutrice de dernière année de maternelle. Un des gamins lui demande de l'aide pour mettre ses bottes et, en effet, elles sont vraiment dures à enfiler. Après avoir poussé, tiré, poussé, tiré dans tous les sens, les bottes sont chaussées et le gamin lui dit :



- Elles sont à l'envers, maîtresse.

Elle attrape un coup de chaud quand elle s'aperçoit qu'en effet, les bottes sont à l'envers. Bref, nouvelle galère pour les enlever, mais elle réussit à garder son calme jusqu'à ce que les bottes soient rechaussées, aux bons pieds.

Et là, le gamin dit :

- C'est pas mes bottes.

À ce moment, elle fait un gros effort pour ne pas s'énerver, elle se calme et se demande pourquoi il ne l'a pas dit avant.

- Bon allez, on les enlève, dit-elle. Et elle se remet au boulot

Une fois les bottes retirées, le gamin poursuit : « C'est pas mes bottes, c'est celles de mon frère, mais maman dit que je dois les mettre. »

Là, elle a envie de pleurer et entreprend de lui remettre ses bottes. Pour finir, elle le met debout, lui enfle son manteau, son écharpe et demande :

- Bon... où sont tes gants ?

- Je les ai mis dans mes bottes...

***Envoyez-nous vos blagues par email et nous les publierons dans les prochaines infolettres.***

---

**Visitez notre site web dès aujourd'hui au [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)**

---

**La paix mondiale commence dans un coeur à la fois**

