

# Programme de formation personnelle et professionnelle

Une formation qui vous donnera les moyens de transformer profondément votre vie, ou d'entreprendre une nouvelle carrière.

**ÉCOUTE TON CORPS**

Être bien, ça s'apprend





*Premièrement, nous tenons à vous remercier de l'intérêt que vous portez envers notre école.*

*Par cette présentation, vous pourrez constater si notre approche unique pourra enfin répondre efficacement à plusieurs de vos besoins en matière de bien-être.*



*Quel genre de  
préoccupations ou  
problèmes vous  
habitent?*

## Vous posez-vous certaines des questions suivantes?

- Comment se fait-il que des situations désagréables reviennent sans cesse dans ma vie?
- Est-ce que ma vie peut réellement s'améliorer?
- Ma relation de couple peut-elle évoluer pour le mieux même si je semble avoir tout essayé pour l'améliorer?





Ou...

- Pourrais-je me sentir mieux à mon travail qui ne répond plus à mes besoins?
- Pourquoi me sentir déprimé même si ma vie me semble parfaite?
- Comment pourrais-je avoir plus de confiance en moi?
- Est-ce que je vis dans l'illusion d'un jour meilleur?
- Suis-je irréaliste dans mes exigences?

Tant de questions, parfois des réponses, mais peu de résultats concrets dans votre vie. Cet espoir de changement finit par s'effriter au fil du temps même après de nombreuses tentatives de vous améliorer. Au fond de vous-même, vous souhaitez toujours un changement, mais vous avez de la peine à y croire.

*Le temps ne change  
pas vraiment les  
choses...*



*Afin de savoir pourquoi les choses ne semblent pas vouloir changer au fil du temps, prenez une minute pour réfléchir aux points suivants :*

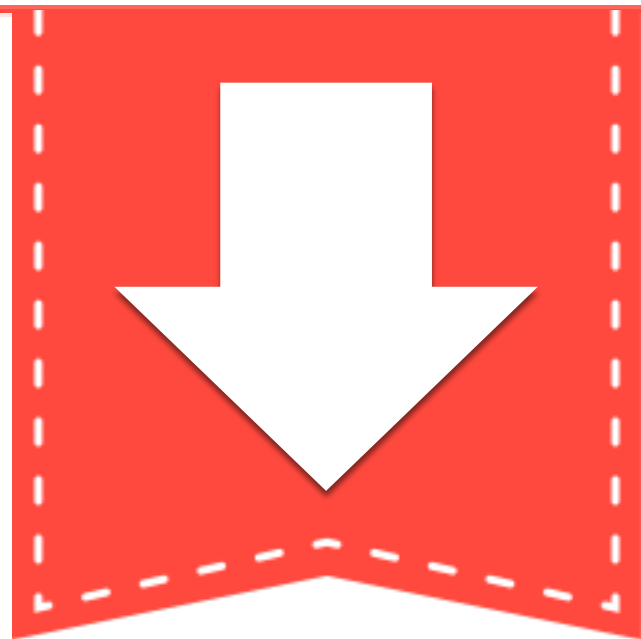




➤ Comment les 5 dernières années se sont passées et quel était votre niveau de bonheur dans le domaine amoureux, du travail, de la famille, de vos réalisations etc.?



- Si vous faites plus ou moins les mêmes actions dans la prochaine année, croyez-vous réellement qu'il y aura du changement positif ou plutôt votre vie sera telle encore du pareil au même?
- Serez-vous satisfait/e et pleinement heureux/se si rien ne change?
- Alors, pourquoi votre vie serait-elle différente dans 2 ans ou 5 ans d'ici?



La morale de cet exercice : Comme vous le constatez sûrement, il est facile de prédire à quoi pourrait ressembler votre vie si vous continuez à la vivre de la même façon que vous le faisiez auparavant. Le menu change un peu, mais le goût restera toujours le même. La question est : **que faut-il faire de concret pour vivre un réel changement?**

L'école Écoute Ton Corps à mis en place un atelier et un programme unique qui feront, sans équivoque, toute la différence dans votre cheminement de vie.

**Soyez attentif à ce qui suit** et par la suite, si notre approche vous convient et que vous vous engagez dans le prochain atelier ou programme, alors, soyez certain que votre vie est réellement sur le point de se transformer pour le mieux.





Quelle est la  
philosophie  
de l'école  
Écoute Ton Corps?

# Notre philosophie



Nous partons sur un principe  
que nous avons trois corps.  
Un corps physique bien sûr,  
un corps émotionnel et aussi  
un corps mental.



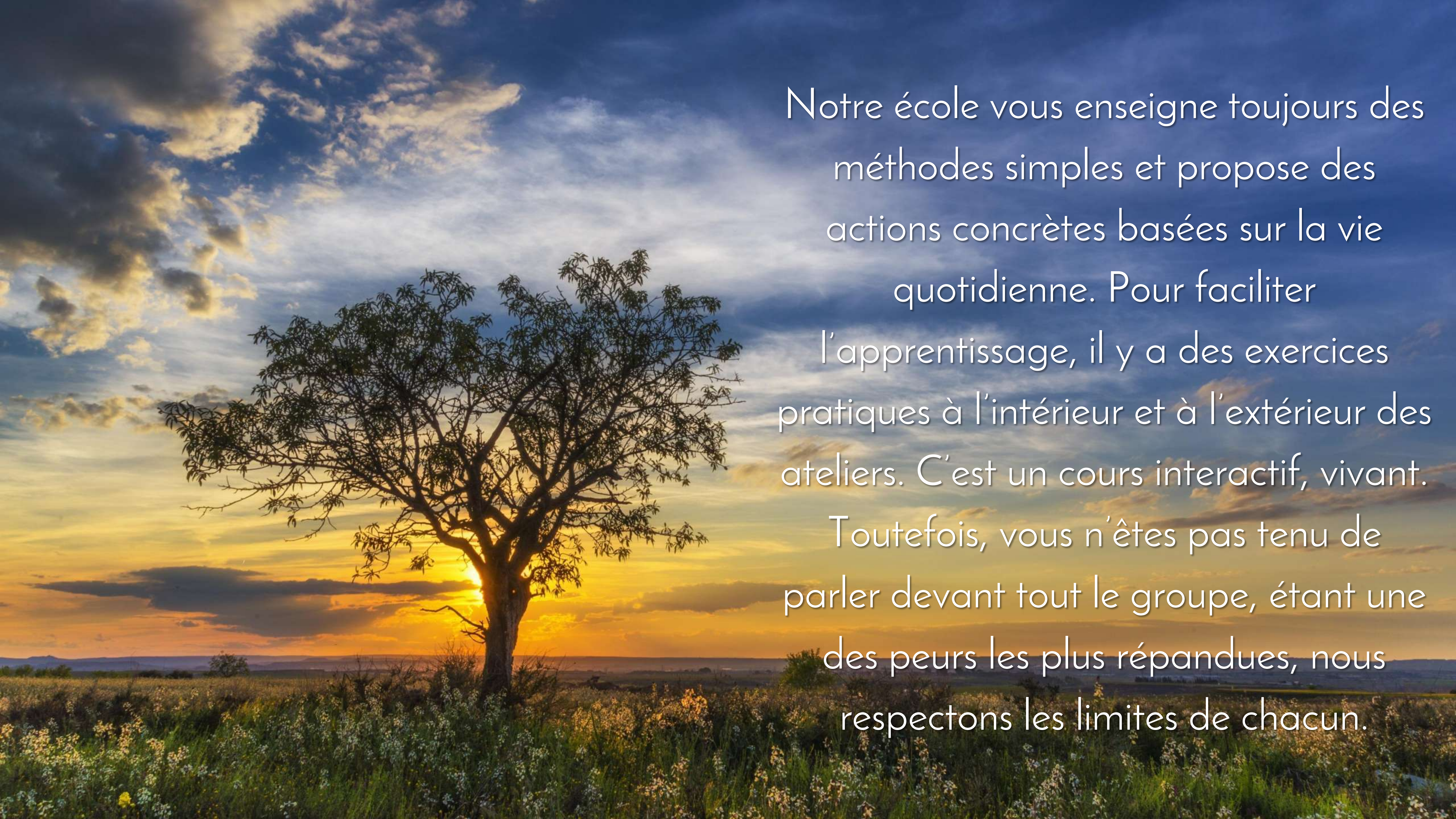
Tout ce que vous **pensez/croyez** détermine comment vous vous **sentez**, ce qui aura un impact direct sur **vos relations**, **votre énergie vitale**, **votre santé** et même sur la physionomie de **votre corps** physique.

L'école Écoute ton corps vous permet de découvrir les émotions et les croyances profondes qui génèrent les embûches et difficultés qui vous limitent dans votre bonheur, à partir de l'écoute des messages de votre corps et de votre environnement physique.

Vous saurez alors comment les transformer grâce aux moyens et aux outils concrets que **nous avons développés depuis 35 ans.**

Le plus merveilleux, c'est qu'ils sont simples et facilement applicables au quotidien.



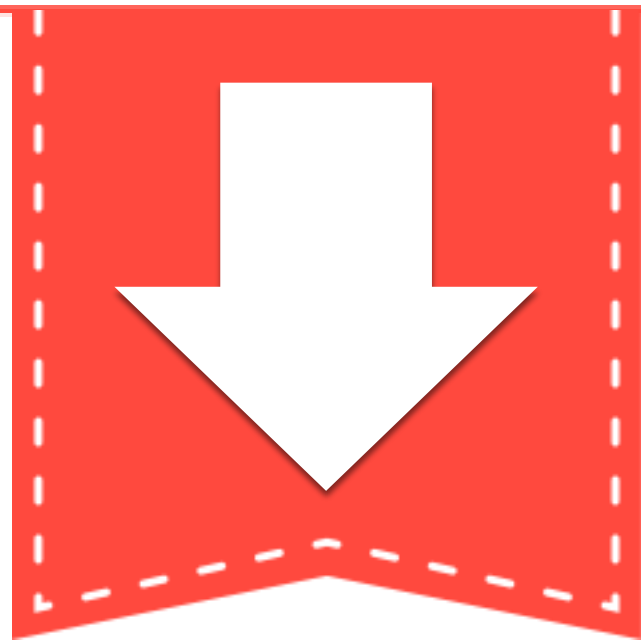
A large, leafy tree stands in the foreground, its silhouette dark against a vibrant sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a golden glow over a field of wildflowers. The sky is filled with soft, white and yellow clouds, transitioning to a deep blue at the top. The overall scene is peaceful and natural.

Notre école vous enseigne toujours des méthodes simples et propose des actions concrètes basées sur la vie quotidienne. Pour faciliter l'apprentissage, il y a des exercices pratiques à l'intérieur et à l'extérieur des ateliers. C'est un cours interactif, vivant. Toutefois, vous n'êtes pas tenu de parler devant tout le groupe, étant une des peurs les plus répandues, nous respectons les limites de chacun.





*Qu'est-ce qui  
distingue l'école  
Écoute Ton Corps?*



C'est son approche holistique qui prend en considération les 3 dimensions de l'être humain, c'est-à-dire le physique, l'émotionnel et le mental - tout en le concevant comme un tout indivisible. Lorsque ces trois plans sont en harmonie, nous obtenons au plan spirituel **la paix du coeur et de l'âme**, le goût d'être nous-mêmes sans avoir peur d'être jugé et l'amour véritable de nous-mêmes et des autres.

*Le programme que nous vous offrons réunit plus de 35 ans d'expérience et respecte toujours la philosophie d'origine qui est d'enseigner l'amour en offrant des outils facilement applicables au quotidien.*





*Que voulez-vous  
transformer dans  
votre vie?*

# Important



Assurez-vous maintenant d'avoir du papier et un crayon en mains pour faire l'exercice qui suit. Jouez le jeu avec nous. Cela déterminera votre compréhension pour le reste de la présentation.

*Imaginez un  
instant que vous  
avez une baguette  
magique et que  
tout est possible.*



**exercice**

Écrivez sur votre papier les domaines que vous aimeriez transformer **parmi** les suivants :

- Travail
- Relations amoureuses
- Relation avec votre patron, vos employés ou vos collègues
- Relations familiales
- Santé
- Émotions (peurs, colère, culpabilité, honte, etc.)
- Confiance en vous
- Loisirs
- L'argent

Ou tout autre domaine.

exercice

Maintenant, **entourez** seulement un domaine parmi ceux choisis; celui auquel vous accordez le plus d'importance.



exercice

Indiquez sur une échelle de 0 à 10 **votre degré d'insatisfaction** dans ce domaine. 10 signifiant que vous êtes totalement insatisfait et que vous aimeriez le transformer en priorité.

## exercice

Faisons une prédiction. Regardez tout ce que vous avez fait ou pas fait depuis les 5 dernières années pour améliorer cette situation. Peut-être que vous vous êtes dit que le temps arrange les choses? Vous avez peut-être lu un ou plusieurs livres sur le sujet, participé à une ou plusieurs conférences. **Votre situation à telle réellement évoluée?** Surement pas comme vous le souhaitez, car cela occupe actuellement la première place dans vos priorités de vie. Si vous répétez le même comportement pour les prochaines années, quel serait votre futur probable? Prenez le temps d'écrire ce qui pourrait se passer. Est-ce que votre situation serait inchangée ou pire qu'en ce moment?



*C'est certain qu'il y a sûrement des choses que vous endurez dans votre vie depuis longtemps. C'est comme cela pour les gens en général. Il arrive à un moment donné ou on se dit « c'est assez, je veux que les choses changent ».*

A gravel path leads through a dense forest of green trees. At the end of the path, a bright, golden light shines through the trees, creating a strong contrast with the dark foliage. The light illuminates the path and the surrounding trees, giving the scene a warm and hopeful atmosphere.

Avec l'atelier  
ÊTRE BIEN vous  
entreprenerez  
votre chemin vers  
l'amélioration de  
votre vie.

L'atelier **ÊTRE BIEN** est la porte d'entrée  
sur tout le développement personnel  
qu'offre écoute ton corps. Il apporte  
plusieurs moyens essentiels pour  
reprendre la maîtrise de sa vie.

## Jour 1 ÊTRE BIEN avec soi

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel. Vous apprendrez notamment à...

- Découvrir ce qu'est l'amour inconditionnel de soi;
- Identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir;
- Déterminer ce qui vous empêche d'être ce que vous souhaitez.

## Jour 2 ÊTRE BIEN avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel. Vous apprendrez notamment...

- Pourquoi les mêmes situations conflictuelles se répètent sans cesse;
- À identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer;
- Deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

*Ce simple atelier peut faire toute  
la différence dans votre vie!*



*Si vous voulez aller encore plus loin, soit pour faire un travail personnel complet ou soit pour devenir un professionnel en relation d'aide METC<sup>®</sup>, notre programme de formation répond à ce besoin.*







Pourquoi entreprendre la première phase de notre programme de formation après l'atelier **ETRE BIEN?**



Cette phase vous guide vers un cheminement personnel en profondeur.

Avec l'atelier ÊTRE BIEN vous avez localisé la source de vos problèmes et vous avez entamé plusieurs transformations.

Maintenant le programme de la phase I vous permettra de les **travailler en profondeur**, partie par partie. Toujours en allant plus loin vous comprendrez mieux ce qui vous éloigne de vos besoins profonds, en identifiant vos comportements inefficaces.

*Cette première phase comporte 9 ateliers de 2 jours. Chaque thème des ateliers vous aide à faire un processus bien distinct, vous amenant de façon très concrète à la transformation.*



01

## Le premier atelier « Les 5 blessures de l'âme »

Vous apprendrez que **vous portez des masques** dans vos relations avec les autres. Ces masques sont destinés en réalité à camoufler 5 blessures de base qui sont apparues pendant votre enfance : **la blessure du rejet, de l'abandon, de l'injustice, de la trahison, et de l'humiliation**. Prendre conscience de ce qui vous maintient inconsciemment dans la souffrance de ces blessures émotionnelles permet alors de reprendre la maîtrise de votre vie.

Cela vous permettra d'apprendre réellement **qui vous êtes vraiment** derrière ces masques.

# 02

## Deuxième atelier « Comment apprivoiser les peurs »

Après avoir découvert vos masques en rapport avec vos blessures, l'atelier suivant vous aide à découvrir les peurs qui y sont rattachées et **qui vous retiennent dans l'accomplissement de vos désirs**. Vous apprendrez alors à les apprivoiser, à les comprendre pour ensuite pouvoir les transformer.

# 03

## Troisième atelier « Comment développer le senti »

Par la suite, le troisième atelier vous permettra de développer votre senti non perturbé par vos peurs et vos masques. Cela développera votre capacité à **ressentir ce qui se passe réellement en vous**. Vous y découvrirez un nouveau monde intérieur avec plein de possibilités. De plus, vous apprendrez à faire de la place à votre enfant intérieur, car avec les années, vous vous êtes de plus en plus rigidifié dans vos masques et vous avez perdu la capacité de l'enfant en vous, d'être spontané, enthousiaste et fasciné face à la vie.

# 04

## Quatrième atelier « Comment gérer la colère »

Lorsque vous développez votre senti, vous découvrirez qu'au fond de vous se cache de la colère. Bon nombre de personnes ne savent pas composer avec elle. **Cette émotion est soit refoulée et contrôlée ou mal exprimée.** Apprenez à gérer cette colère de façon à libérer l'énergie vitale de votre corps qui vous aidera à créer la vie que vous voulez.

# 05

## Cinquième atelier « Se libérer de la culpabilité »

Ce voyage de découverte continu avec l'atelier sur la culpabilité. Il arrivera à point, car la culpabilité finit toujours par miner vos efforts et balayer votre confiance et votre estime. Vous découvrirez **que le sentiment de culpabilité vous a rendu la vie difficile** depuis plusieurs années.



# 06

## Sixième atelier « Comment se libérer d'un stress »

Maintenant, pourquoi apprendre à lâcher prise face au stress dans le sixième atelier? Nous avons tous une partie de nous qui veut tout contrôler pour éviter les souffrances ou pour avoir ce que l'on désire. **Cela nous apporte bon nombre de tension intérieure.** Cet atelier vous donne un outil fantastique et très simple, vous permettant en moins de 10 minutes et en tout temps de lâcher prise face à une situation qui vous envahit et qui semble être hors de votre contrôle.

# 07

## Septième atelier « Répondre à ses besoins »

Vous pourrez alors, avec ce septième atelier, **apprendre à répondre à vos besoins** sans avoir d'interférence. Beaucoup de ménage sera fait jusque-là. Fantastique, car vous deviendrez plus zen. Votre sentiment de vide intérieur sera probablement dissipé complètement et vous aurez le goût de découvrir vos vrais besoins.

Vous serez en contact avec ceux-ci plus que jamais.

# 08

## Huitième atelier « Décodage des malaises et maladies »

Cet atelier vous donne un outil remarquable : La méthode de décodage métaphysique des malaises et maladies **vous aide à voir les problèmes du corps physique d'un autre œil.** Vous serez plus aptes à comprendre les émotions et les pensées qui y sont rattachées. Vous pourrez alors vous en libérer ou améliorer votre situation beaucoup plus efficacement. Grâce à l'outil de décodage, vous pourrez aider aussi des personnes de votre entourage.

# 09

## Neuvième atelier « Confiance en soi »

Pour terminer avec le neuvième atelier, vous toucherez l'ultime besoin; la confiance en soi. Vous saisissez que tout ce voyage vous a préparé à avoir cette confiance. Vous ne pouvez vivre ce sentiment quand vous êtes perturbé à l'intérieur. Vous pourrez démystifier ce qu'est **avoir réellement confiance en vous**. Ce n'est pas simplement une personne qui semble être au-dessus de tout. La confiance en soi est un sentiment beaucoup plus subtil, profond et vous comprendrez comment le développer.



Les groupes sont d'environ 20 à 25 personnes. Ceci favorise l'échange et crée un sentiment de camaraderies entre les étudiants qui font le même voyage que vous pendant la phase.

*Quel est votre objectif personnel?*



*La première chose que vous ferez dès votre inscription est d'établir votre objectif personnel à atteindre à travers la première phase. Le cheminement pédagogique établi est conçu pour vous aider à réaliser cet objectif de première importance pour vous.*





Ce programme est efficace **grâce à la structure** de son cheminement pédagogique





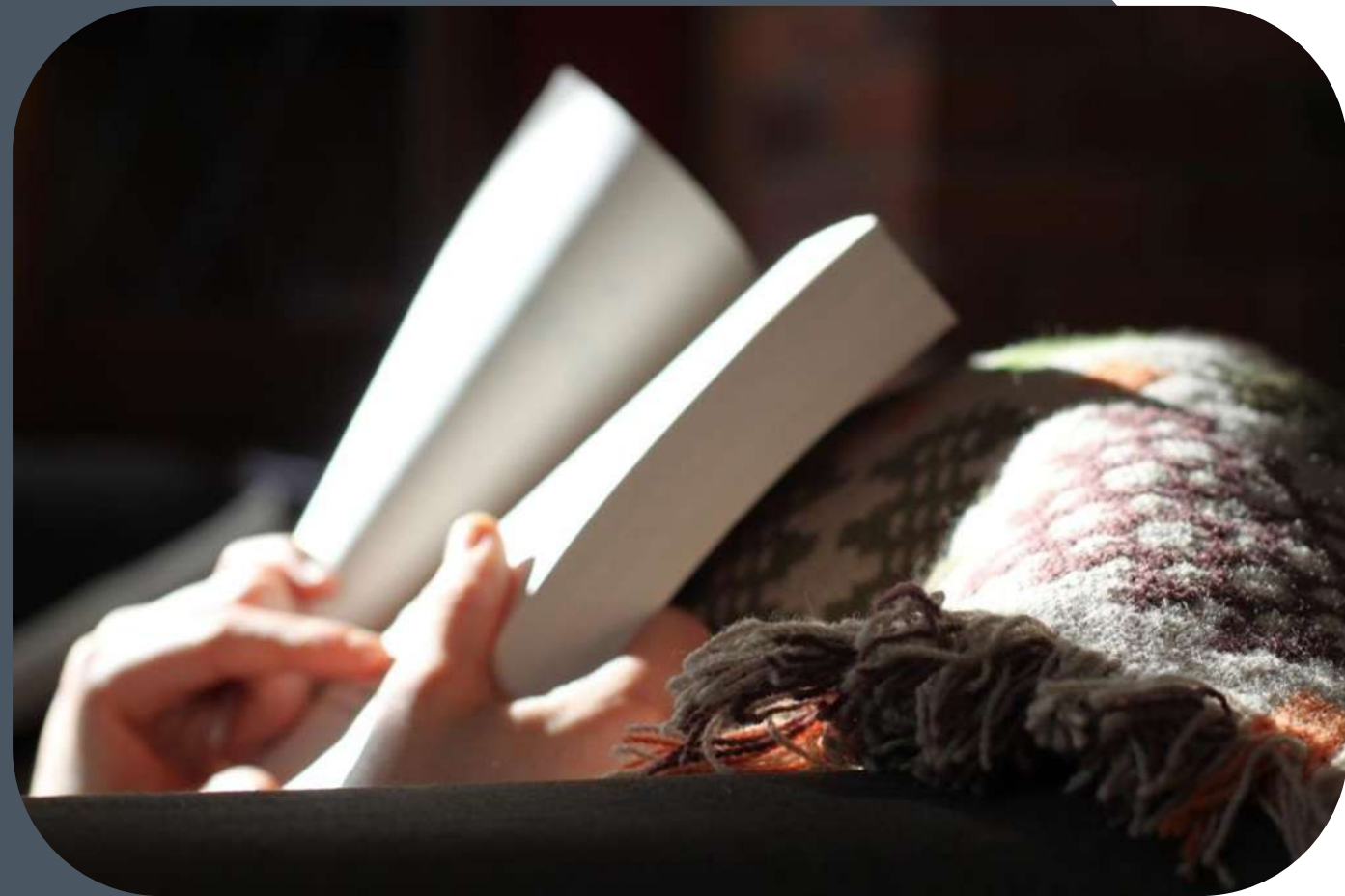
## Des exercices exploratoires

Une série d'exercices exploratoires à expérimenter sur 10 jours, pour chaque atelier suivi, a été créée pour mettre en application ce que vous avez appris lors des ateliers et surtout pour découvrir davantage sur vous en rapport avec la matière que vous aurez étudié. Ces actions sont faciles à faire parce qu'elle n'occupe pas plus de 30 minutes par jour. Si vous les faites, alors vous pourrez vous attendre à de formidables résultats.

## Consultation privée

Une fois les exercices complétés, vous rencontrez un/e consultant/e que vous aurez choisi/e au départ. Son but? Vous aider à atteindre votre objectif personnel et d'assurer l'intégration de chaque atelier pour vous assurer d'arriver à une transformation. Fini le temps perdu où vous tournez en rond, seul. Ces consultations peuvent être faites en personne, au téléphone ou par Skype.





## Lecture préparatoire

Nous proposons une lecture de 30 à 50 pages en rapport avec chaque atelier que vous allez suivre pour augmenter votre réceptivité pendant l'atelier.



## Travail d'intégration

Lorsque les neuf ateliers et les neuf consultations sont terminés, il y a un travail d'intégration qui prend environ 15 heures à exécuter qui vous permet de vérifier l'intégration dans votre vie personnelle de tout ce que vous avez appris lors des 9 ateliers. Nous pouvons vous assurer qu'après cette phase, vous connaîtrez votre mode de fonctionnement et déjà plusieurs choses se transformeront dans votre vie.

# *Avez-vous un but professionnel?*

Vous désirez vous lancer en relation d'aide? Cette première phase est le début d'une formation qui mène à un diplôme et vous permet d'amasser 220 heures vers le diplôme professionnel de 700h ou 1000h. Donc en plus d'améliorer votre qualité de vie en cheminant vers qui vous êtes véritablement, vous pouvez devenir un professionnel de la relation d'aide METC®.

Pour plus d'information sur cette option et sur les phases 2 et 3, visitez la page suivante :

[www.ecoutetoncorps.com/formation](http://www.ecoutetoncorps.com/formation)

Êtes-vous prêt?

Êtes-vous prêt?

**Voici ce que nous vous proposons comme étape :**

1. Écoutez ou lisez quelques témoignages d'étudiant sur la page suivante [www.ecoutetoncorps.com/temoignages](http://www.ecoutetoncorps.com/temoignages)
2. Visitez la page suivante pour décider de quelle façon vous désirez suivre cette phase (mensuellement, intensivement, ou semi intensivement) et à quel endroit. [www.ecoutetoncorps.com/phase1](http://www.ecoutetoncorps.com/phase1)
3. [Communiquez avec nous](#) si vous avez des questions ou vous désirez vous inscrire.

*Êtes-vous prêt?*

Ça sera un réel plaisir pour nous de répondre à toutes vos questions et de nous assurer que cette phase répond à votre besoin.

L'équipe d'écoute ton corps

Téléphone : 514 875-1930 ou 450 431-5336

Sans frais : 1 800 361-3834

Ligne parisienne : 01 76 66 07 55 (de 15h à 23h)

Courriel : [info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)



# Nos services

- ▶ Formation pour devenir un professionnel en relation d'aide METC®
- ▶ Ateliers de développement personnel
- ▶ Mini ateliers de trois heures
- ▶ Consultations privées
- ▶ Livres et CD
- ▶ Téléchargements

[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

**ÉCOUTE TON CORPS**

Être bien, ça s'apprend

