

# Être bien, ça s'apprend



Bulletin semestriel des activités  
Janvier-août 2015

## Mini chronique: *Es-tu vraiment responsable?*

Être responsable signifie accepter, assumer les conséquences de ses choix, de ses actions et de ses décisions. Chaque être humain n'est responsable que d'une seule personne: lui-même. Personne n'a à assumer les conséquences des choix, des actions et des décisions des autres. Par exemple, un parent n'a pas à subir les conséquences du choix de son enfant, soit d'arrêter ses études, de prendre de la drogue, etc. La seule responsabilité du parent consiste à aimer son enfant, c'est-à-dire l'accepter même s'il n'est pas d'accord, même s'il ne comprend pas; ne pas le juger ou le critiquer, tout en se permettant de partager à l'enfant ses limites et ses craintes. Le parent peut aider l'enfant à voir les conséquences possibles, mais il doit être clair que, quoi qu'il arrive, l'enfant aura à y faire face.

Un parent qui intervient sans cesse lorsque son enfant a une difficulté, sans que celui-ci en fasse la demande, ne l'aide nullement à devenir un être responsable. De plus, toute personne qui se sent très responsable du bonheur et du malheur des autres vit beaucoup de culpabilité et finit par s'attirer des malaises physiques (surtout le mal de dos car elle s'en met trop sur le dos). C'est ainsi que l'être humain se complique la vie alors qu'elle peut être tellement plus simple. Chacun est responsable de s'occuper de lui-même, de sa propre évolution, et non de gérer les problèmes des autres (conjoint, enfants, parents) et de leur trouver des solutions. On doit aider notre prochain par amour et non par peur ou par obligation. Une des grandes peurs est celle de passer pour un égoïste si l'on ne s'occupe pas du bonheur de ceux qu'on aime.

S'occuper de soi n'a rien à voir avec l'égoïsme, comme plusieurs pensent. Lorsqu'on veut quelque chose pour soi et qu'on demande ou exige qu'une autre personne réponde à notre besoin avant le sien, voilà ce qu'est l'égoïsme. Par contre, rien ne vous empêche de guider, de donner des conseils lorsqu'ils sont demandés, mais cela doit toujours se faire de façon détachée, sans attentes. En agissant ainsi et en faisant des choses pour vous, vous serez beaucoup plus heureux, en harmonie et en paix avec vous-même et les autres.

Lise Bourbeau

Visitez la page [www.ecoutetoncorps.com/chroniques](http://www.ecoutetoncorps.com/chroniques) pour lire d'autres articles de Lise Bourbeau.



# Choisissez d'être bien



L'atelier  
**ÊTRE BIEN**

## Notre atelier le plus populaire

vous fournit des outils concrets pour améliorer votre qualité de vie afin d'être bien avec vous-même et avec les autres. Déjà bien connu sous le nom ÉCOUTE TON CORPS, il est la base de notre enseignement.

**CANADA:** Brossard, Laval, Québec et Thetford Mines.

**EUROPE:** Albertville, Annecy, Avignon, Béziers, Bordeaux, Bourg en Bresse, Bruxelles, Dijon, Grasse, Grenoble, Mirmande, Montpellier, Nantes, Poitiers, Strasbourg, Toulon et Vannes.

Si vous désirez organiser cet atelier dans votre ville, communiquez avec nous à [etrebien@ecoutetoncorps.com](mailto:etrebien@ecoutetoncorps.com)

Se donne dans  
21 villes!

**Samedi (9 h à 17 h 30) : Être bien avec soi**

**Dimanche (9 h à 17 h 30) : Être bien avec les autres**

**99 \$ ou 99 € par jour** (+taxes si applicables)

**EN PRIME : Inscrivez-vous aux deux jours et recevez gratuitement un livre de Lise Bourbeau !**

Réservez votre place dès aujourd'hui en communiquant avec nous ou le collaborateur de votre région. Voir le calendrier ci-contre pour trouver les dates et coordonnées ou consultez [www.ecoutetoncorps.com/etrebien](http://www.ecoutetoncorps.com/etrebien)

# Devenez un professionnel en **Relation d'aide**

## Une formation en 3 phases créée par Lise Bourbeau et son équipe

- Phase 1 - Être en relation avec soi
- Phase 2 - Être en relation avec les autres
- Phase 3 - Être en relation d'aide

**Un cheminement personnel et professionnel complet qui a pour objectif d'améliorer votre qualité de vie tout en vous permettant de devenir un professionnel compétent en relation d'aide.**

## Prochaines sessions

**Bordeaux - Bruxelles - Dijon -  
Mirmande - Strasbourg et Toulouse**

Consultez le calendrier ci-contre  
pour les dates exactes.

## Laval et Québec

November 2015

**Préalable: atelier ETRE BIEN**

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

*Établissement d'enseignement reconnu par Revenu  
Québec et Accrédité par RHDSC (Ressources  
humaines et développement social Canada)*



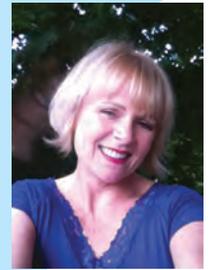
Téléchargez le dossier complet  
[ecoutetoncorps.com/formation](http://ecoutetoncorps.com/formation)

**ÉCOUTE TON CORPS**  
Être bien, ça s'apprend



# Témoignages de nos participants et étudiants

Si je n'avais pas entamé mon cheminement de croissance personnelle à l'École Écoute Ton Corps, je me serais sûrement écroulée de découragement, ça c'est sûr ! J'ai assidûment effectué le cheminement pédagogique avec le suivi d'une conseillère compétente et acharnée à m'aider. J'ai compris que c'était primordial pour moi d'accepter ma grande sensibilité et de lâcher prise sur ma vulnérabilité. Après tout, ma sensibilité est ma force et non ma faiblesse. MERCI... Cet enseignement m'a aidé et m'aide encore à découvrir l'être que je suis, à répondre à mes besoins et à combler mes désirs. Aujourd'hui je peux dire que ma vie a un sens véritable...



Pauletta



Je me sens créatrice de ma Vie, j'ai fini de la subir ou d'en être victime. Je sais que si j'en suis là c'est parce que je m'en suis donné les moyens par ma qualité d'être, mon attitude face à la Vie. J'ai baigné dans Écoute Ton Corps à tel point que toute la famille en a profité : le mari, les enfants, et même quelques membres de la famille. Les enfants disent maintenant que je suis plus souple, plus tolérante, plus ouverte, plus patiente qu'avant. Mon mari me voit plus féminine. Nous avons pu prendre l'avion pour faire un séjour aux Baléares. Prendre l'avion pour moi était inenvisageable il y a quelques mois encore...

Christelle

Quelque chose s'est passé, aujourd'hui je ne saurais dire quoi exactement, mais quelque chose de magique, le truc improbable qui a capté mon attention et qui m'a fait rejoindre le groupe et m'y intégrer, m'y insérer. Et là, j'ai découvert ce que j'étais venu chercher sans même savoir que je le cherchais. Je n'avais pas d'attentes et j'ai reçu un cadeau, un cadeau magnifique et merveilleux, MOI. C'est MOI que j'ai trouvé...

Patrick



Je me sens plus « véritablement » forte, capable de faire face toute seule, d'être dans un état de confiance. C'est un magnifique cadeau : ne plus vivre l'oppression du sentiment d'impuissance ! Je suis une étudiante enjouée car je sais que j'étudie la plus passionnante des matières : la Vie... ma vie ; et je ne suis pas jugée, ni punie ! Je vis des expériences variées, agréables ou désagréables, toutes utiles à mon apprentissage : je les appelle « mes travaux pratiques indispensables » afin d'évincer les peurs que « maître ego » tente encore de me servir !

Marie-Isabelle

J'ai « rencontré » ECOUTE TON CORPS l'année suivant mon divorce. Merci à ce bienheureux hasard de m'avoir donné les moyens, de m'avoir soutenue grâce à l'atelier sur la culpabilité ! Que le monde serait différent si cette sagesse était tout aussi concrètement enseignée dans nos écoles et entreprises ! Un jour peut-être ? !

Stéphanie



Au début, j'écoutais beaucoup, je ne parlais pas, je ne prenais pas ma place, j'avais un mal-être intérieur qui était lourd. Avec cette formation aujourd'hui je peux dire Merci à haute voix...

...Aujourd'hui je comprends beaucoup de choses et j'ai fait la paix avec mon enfance...

...Moi, Solange, étant la personne que je suis devenue aujourd'hui, avec ses forces et ses faiblesses, je suis bien avec moi, je transmets l'amour autour de moi...

Solange

Lisez leurs histoires complètes sur [www.ecoutetoncorps.com/temoignages](http://www.ecoutetoncorps.com/temoignages)



# Les ateliers à l'été 2015

## En France

### Première phase

#### **Être en relation avec soi (+ l'atelier ETRE BIEN)**

325€/atelier (ou 315€/atelier si suivi dans le cadre de la phase)  
au **Domaine Les fougères à Mirmande (près de Valence)**

- 18-19 juillet : ÊTRE BIEN (99€/jour)
- 20-21 juillet : Les 5 blessures de l'âme
- 23-24 juillet : Comment apprivoiser les peurs
- 25-26 juillet : Comment développer le senti
- 30-31 juillet : Comment gérer la colère
- 1-2 août : Se libérer de la culpabilité
- 4-5 août : Comment se libérer d'un stress
- 8-9 août : Répondre à ses besoins
- 10-11 août : Décodage des malaises et maladies
- 13-14 août : Confiance en soi

Info : Sophie 06 33 50 07 01 et Martine 06 73 36 21 38 ;

[valence@ecoutetoncorps.com](mailto:valence@ecoutetoncorps.com) [www.valence.ecoutetoncorps.fr/](http://www.valence.ecoutetoncorps.fr/)



## Au Québec

### Deuxième phase

#### **Être en relation avec les autres**

Au **centre de ressourcement Gethsé-Marie à St-Jérôme (près de notre siège social)**

250€/325\$ par atelier

- 20-21 juillet : L'écoute et la communication
- 23-24 juillet : Communiquer avec les différents masques 1
- 25-26 juillet : Communiquer avec les différents masques 2
- 30-31 juillet : Se libérer de l'emprise de l'ego
- 1-2 août : Retrouver sa liberté
- 4-5 août : Devenir observateur plutôt que fusionnel
- 8-9 août : Les pièges relationnels
- 10-11 août : Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
- 13-14 août : Autonomie affective



### Troisième phase

#### **Etre en relation d'aide**

Cette formation et les trois ateliers se donneront à  
**notre siège social de St-Jérôme**

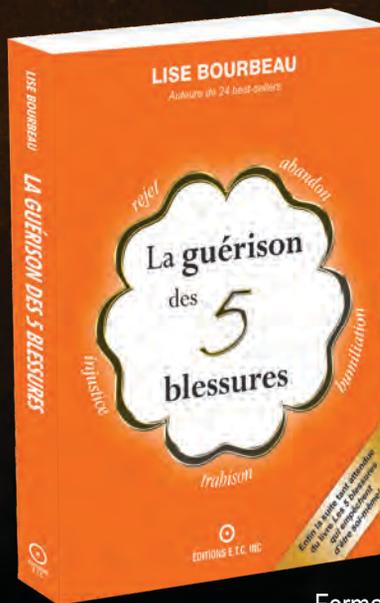
22 au 28 août : Techniques efficaces en relation d'aide (1350\$)

#### **+ Les ateliers suivants :**

- 15-16 août : Prospérité et abondance (250€/325\$)
- 17-18 août : Décodage de vos rêves et de votre habitation (250€/325\$)
- 20-21 août : Écoute et mange (250€/325\$)

Info : 01 76 66 07 55 (de 15 h à 23 h); [ete@ecoutetoncorps.com](mailto:ete@ecoutetoncorps.com)





Enfin! La suite  
tant attendue du  
livre Les 5  
blessures qui  
empêchent d'être  
soi-même!

Parution  
QC: Février  
EU: Avril

Format papier et en e-book

Vous désirez acheter le nouveau livre de Lise Bourbeau ? Demandez-le à votre libraire ou visitez [boutique.ecoutetoncorps.com](http://boutique.ecoutetoncorps.com) et découvrez également tous nos autres produits.

Soyez les premiers à apprendre de Lise Bourbeau **en personne** comment guérir vos blessures de l'âme lors de son prochain voyage-atelier.

## VOYAGE-ATELIER 2015 À L'ÎLE DE PÂQUES

5 au 17 mars 2015

L'île de Pâques est l'un des endroits les plus mystiques et attrayants de la planète où beaucoup de personnes rêvent d'aller au moins une fois dans leur vie. Cette île qui n'est pas facile d'accès est le lieu idéal pour découvrir des aspects de vos blessures qui sont difficilement accessibles consciemment.

Durant ce séjour, nous vous proposons d'explorer surtout la blessure de rejet qui se cache derrière toutes les autres blessures. En profitant de l'énergie particulière de l'île pour mettre du baume sur vos blessures, vous repartirez transformé et prêt à expérimenter une vie plus harmonieuse.

Téléchargez la brochure: [www.ecoutetoncorps.com/voyage](http://www.ecoutetoncorps.com/voyage)



Oasis Voyages (+33) 04 78 07 03 00 [contact@oasis-voyages.com](mailto:contact@oasis-voyages.com) ou Jean-Pierre/Monica: 1 800 361-3834 / 01 76 66 07 55

Depuis 1982 • Plus de 25 pays • 80 000 participants

### Nous sommes là pour vous...

Nous vous offrons plusieurs moyens pour apprendre à créer votre vie telle que vous la voulez. Visitez notre site [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com) et cliquez sur RESSOURCES EN LIGNE pour les découvrir et profitez-en pour vous abonner à notre infolettre mensuelle.

1102, boul. de la Salette, Saint-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA  
[info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com) [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)  
MTL: 514-875-1930 ; Sans Frais: 1-800-361-3834 ; France: 01 76 66 07 55

Améliorez votre qualité de vie  
[facebook.com/ecoutetoncorps](http://facebook.com/ecoutetoncorps)



# Calendrier

des ateliers et formations

## Hiver-printemps-été 2015

Pour en savoir plus au sujet de chaque atelier ou phase, visitez notre site web.

Plusieurs rabais disponibles (couples, gens aux études, inscriptions hâtives). Pour en bénéficier, informez-vous avant de vous inscrire. N.B. : tous les prix sont sujets à des changements sans préavis.

		CANADA				EUROPE FRANCOPHONE										
		QUÉBEC				NORD PARIS BELGIQUE		NORD-EST		SUD-EST				SUD-OUEST		
		<b>Brossard</b> Hôtel Alt, 6500 boul. de Rome J4Y 0B6. Information: 1-800-361-3834	<b>Laval</b> Adresse à déterminer. Information: 1-800-361-3834	<b>Québec</b> Hôtel Normandin, 4700 Pierre-Bertrand G2J 1A4. Information: 1-800-361-3834	<b>St-Jérôme</b> Gethsé Marie, 1301, rue des Lacs J5L 1T1 *Ecoute Ton Corps, 1102 la Salette J5L 2J7 Information: 1-800-361-3834	<b>Bruxelles</b> Organisateur: Sachitko Yoshida, 0498 05 37 89 bruxelles@ecoutetoncorps.com	<b>Paris</b> Organisateur: Ecoute Ton Corps 01 76 66 07 55 paris2@ecoutetoncorps.com	<b>Strasbourg</b> Organisateurs: Emeline et Anne-Claire 06 84 48 92 36 ou 06 81 03 90 29 strasbourg@ecoutetoncorps.com	<b>Dijon</b> Organisateurs: Jean-Marie et Martine 03 80 23 84 97 ou 06 30 07 47 24 dijon@ecoutetoncorps.com	<b>Archamps</b> Organisateur: Gabrielle Burgnard 04 50 31 32 61 ou 06 43 08 05 99 archamps@ecoutetoncorps.com	<b>Avignon</b> Organisateur: Sophie Kassabian 06 33 50 07 01 avignon@ecoutetoncorps.com	<b>Anecy</b> Organisateur: Gabrielle Burgnard 04 50 31 32 61 ou 06 43 08 05 99 anecy@ecoutetoncorps.com	<b>Mirmande</b> Organisateurs: Martine et Sophie 06 33 50 07 01 ou 06 73 36 21 38 valence@ecoutetoncorps.com	<b>Toulouse</b> Organisateur: Martine Naudin 05 61 76 97 02 ou 06 20 03 75 18 toulouse@ecoutetoncorps.com	<b>Bordeaux</b> Organisatrice: Marie-Anne Jarry Laporte 06 82 15 39 54 bordeaux@ecoutetoncorps.com	
<b>PRIX</b>	<b>ATELIERS</b>	7-8 fév.	31/01-1/02 28-29 mars 30-31 mai	31/01-1/02 28-29 mars 30-31 mai		31/01-1/02		11-12 avril	2-3 mai		23-24 mai		18-19 juil	25-26 avril	28/02-1/03 25-26 avril	
99 € / 99 \$ par jour	Être bien**															
Phase Être en relation avec soi	Par atelier 325 € 325 \$	Les 5 blessures de l'âme				7-8 mars		13-14 avril					20-21 juil	2-3 mai		
		Comment apprivoiser les peurs				9-10 mars		18-19 avril					23-24 juil	4-5 mai		
		Comment développer le senti	17-18 janv.	10-11 janv.		12-13 mars		20-21 avril					25-26 juil	9-10 mai		
		Comment gérer la colère	21-22 fév.	7-8 fév.		14-15 mars		23-24 avril					30-31 juil	11-12 mai		
	Par phase 2835 € 2925 \$*	Se libérer de la culpabilité	21-22 mars	7-8 mars					4-5 mai					1-2 août	14-15 mai	
		Comment se libérer d'un stress	18-19 avril	11-12 avril					7-8 mai					4-5 août		23-24 mai
		Répondre à ses besoins	16-17 mai	2-3 mai					9-10 mai					8-9 août		25-26 mai
		Décodage de malaises et maladies	13-14 juin	23-24 juin					14-15 mai					10-11 août		28-29 mai
		Confiance en soi	4-5 juil.	27-28 juin					16-17 mai					13-14 août		30-31 mai
Phase Être en relation avec les autres	Par atelier 325 € 325 \$	L'écoute et la communication			20-21 juil.		2-3 mai				7-8 mars					
		Communiquer avec différents masques I			23-24 juil.		4-5 mai									
		Communiquer avec différents masques II			25-26 juil.		7-8 mai									
		Se libérer de l'emprise de l'ego	10-11 janv.	17-18 janv.	30-31 juil.		9-10 mai									
	Par phase 2835 € 2925 \$*	Retrouver sa liberté	7-8 fév.	21-22 fév.	1-2 août		14-15 mai									
		Devenir observateur plutôt que fusionnel	7-8 mars	21-22 mars	4-5 août				9-10 mars							
		Les pièges relationnels	11-12 avril	18-19 avril	8-9 août				12-13 mars							
		Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité	2-3 mai	16-17 mai	10-11 août				14-15 mars							
		Autonomie affective	30-31 mai	13-14 juin	13-14 août				19-20 mars							
Phase Être en relation d'aide	1495 € / 1495 \$*	Devenir animateur/conférencier			aut. 2016								aut. 2016			
	1350 € / 1350 \$*	Techniques efficaces en relation d'aide			*22-28 août								11-17 avril			
	1350 € / 1350 \$*	Relation d'aide spécialisée			*6 au 11 juin								20-25 avril			
Ateliers complémentaires	Par atelier 325 € 325 \$	Écoute et mange			*20-21 août			25-26 avril				25-26 mai				
		Prospérité et abondance			*15-16 août		16-17 mai									
		Décodage de vos rêves et de votre habitation			*17-18 août									16-17 mai		
		Être femme aujourd'hui														
	375 € / 375 \$	Écoute ton âme (avec Lise Bourbeau)			23-25 oct.										2 au 4 oct	

Nous donnerons également des ateliers à l'étranger: Japon, Kazakhstan, Roumanie, Russie et Ukraine. Visitez notre site web pour plus d'information.

## Nos collaborateurs francophones

- ☑ Animateurs de l'atelier ETRE BIEN
- ☉ Animateurs de mini ateliers Écoute Ton Corps®
- Organisateurs d'ateliers (voir le tableau ci-contre également)
- ▲ Consultants en relation d'aide (www.ecoutetoncorps.com/consultants)

### Belgique

**Bruxelles** ●●▲☑ Satchiko Yoshida • +32 498 053 789; bruxelles@ecoutetoncorps.com  
**Gand** ☉ Catherine Laureys • +32 476 20 52 16

### Canada

**Boucherville** (Québec) ▲ Louise Moreau • 450 641-4222  
**Candiac** (Québec) ▲ Mélanie Valiquette • 514 865-6178  
**Gatineau** (Québec) ☉▲ Céline Lamoureux • 819 360-8115  
**Laval** (Québec) ▲ Diane Provencher • 514 668-7639  
**Montréal** (Québec) ▲ Zarah Issany • 514 228-1831  
**Outaouais** ▲ Johanne Gervais • 819 593-2143  
**Pierrefonds** (Québec) ▲ Lucie Barbier • 514 696-3811  
**Québec** (Québec) ☉ Michelle Tanguay • 418 603-1519 et ▲ Julie Turcotte • 418 831-0154  
**St-Jérôme** (Québec) ▲ Diane Montreuil • 450 821-3389  
**Terrebonne** (Québec) ▲ Carmen Daoust • 450 729-1458

### France

**Angers** ☉ Laurent Lelièvre • 06 47 83 27 60  
**Anecy, Archamps et Lyon** ●●▲☑ Gabrielle Burgnard 06 43 08 05 99 anecy@ecoutetoncorps.com  
**Avignon et Nîmes** ● Sophie Kassabian 06 33 50 07 01 avignon@ecoutetoncorps.com  
**Bordeaux** ● Marie-Anne Jarry-Laporte • 06 82 15 39 54 bordeaux@ecoutetoncorps.com et ☉▲☑ Anne-Marie Alonso • 06 68 00 59 30  
**Colmar et Strasbourg** ☉● Emeline Hubert • 06 84 48 92 36 et ● Anne-Claire Blum-Riff • 06 81 03 90 29 strasbourg@ecoutetoncorps.com  
**Dijon** ●▲ Jean-Marie et Martine Gerbenne • 06 30 07 47 24 dijon@ecoutetoncorps.com et ▲ Christelle Artola 06 78 28 20 14  
**Grenoble** ☉ Claude Jobin • 04 76 07 96 38  
**Lille** ● Marie Brietz • 06 73 96 20 18 lille@ecoutetoncorps.com  
**Marseille** ▲ Anne-Marie Domy • 06 23 47 35 93  
**Mirmande, St-Étienne et Valence** ●●▲☑ Martine Baroux 06 73 36 21 38 valence@ecoutetoncorps.com  
**Montpellier** ☉▲☑ Maïthé Morillon-Massif • 06 68 30 11 52  
**Nevers** ☉ Evelyne Kieffer • 06 74 98 71 58  
**Paris** ▲ Solange Issakhany • 06 82 36 33 55 et ▲ Shahryar Issakhany • 06 45 79 72 90  
**Toulouse** ●●▲☑ Martine Naudin • 06 20 03 75 18 toulouse@ecoutetoncorps.com et ☉ Olivia Maucorps 06 17 94 63 72

### Suisse

**Fribourg** ☉ Marie Christine Perriard • 079/255 85 09

\* Non taxable. Incluant frais d'inscription.

Nous nous réservons le droit d'annuler/reporter un atelier si nous le jugeons nécessaire.

**\*\*Plusieurs dates et villes se sont sans doute ajoutées pour l'atelier ÊTRE BIEN depuis l'impression de ce bulletin. Visitez la page [www.ecoutetoncorps.com/etre\\_bien](http://www.ecoutetoncorps.com/etre_bien).**