

LISE BOURBEAU

L'AUTEURE DU BEST-SELLER

*"ÉCOUTE TON CORPS,
ton plus grand ami sur la Terre"*

ÉCOUTE TON CORPS

Encore!

TOME 2



ÉDITIONS E.T.C. INC



CHAPITRE 3

Avoir des dépendances

Dépendre de quelqu'un ou de quelque chose, c'est ne pas pouvoir se réaliser sans l'action ou l'intervention d'une autre personne ou d'une chose. Il est beaucoup plus facile de devenir conscient de nos dépendances dans le domaine du avoir, dans le monde physique parce que l'aspect physique d'une dépendance est tangible, concret. C'est ce qu'on appelle le plan grossier du monde matériel, à l'opposé de ses plans plus subtils qui sont les plans émotionnel et mental. Plus loin, je reviendrai sur ces dépendances physiques et le lien direct qu'elles ont avec les dépendances psychologiques (émotionnel et mental).

Pour savoir si tu as des dépendances, vérifie de quoi tu ne peux pas te passer pendant au moins une semaine dans ton monde physique. Certains ne peuvent se passer de quelque chose pendant quinze minutes comme un fumeur qui allume cigarette après cigarette.

Les dépendances les plus courantes sont: la cigarette, l'alcool, la drogue, le sucre (dessert, biscuit, gomme à mâcher, liqueur douce, pain, pâtes alimentaires), médicaments et le café. Certains sont dépendants de choses comme le téléphone (ils ne peuvent passer une journée sans faire ou recevoir d'appels), de sexe, de magasinage, le sport, la lecture, la télévision, la religion, l'ordinateur.

Il faut cependant bien faire la différence entre dépendre

de quelque chose pour son bonheur et aimer quelque chose. Prenons l'exemple d'une personne qui aime la lecture. Quand elle a la possibilité de lire, elle le fait par plaisir et sait quand s'arrêter. Une personne dépendante de la lecture n'est pas capable de s'arrêter. Elle commence à lire et même si elle est très fatiguée et que ses yeux sont à demi ouverts, elle n'arrive pas à arrêter sa lecture. Le lendemain si son livre n'est pas terminé, c'est encore sa lecture qui passe en premier bien qu'elle ait autre chose à faire. Elle n'est pas maîtresse d'elle-même; la lecture prend toujours le dessus. Voilà un exemple de dépendance!

Être dépendant, c'est ne pas pouvoir se passer de quelque chose même si nous savons que ce n'est pas ce dont nous avons besoin à ce moment-là. Une personne qui aime fumer une cigarette à l'occasion, et qui se sent bien qu'elle fume ou pas, n'est pas dépendante de la cigarette. C'est la même chose pour le pain, les biscuits, etc.

Tu peux vérifier ton degré de dépendance en vérifiant ce que tu vis lorsque tu t'abstiens complètement d'une des choses physiques que tu aimes particulièrement. Si tu ne peux résister plus que quelques heures, c'est signe que ta dépendance est grande. Observe le nombre d'heures ou de jours où tu te sens bien en t'en passant. Je ne te demande pas de te contrôler, mais plutôt d'utiliser cette méthode afin de vérifier ton degré de dépendance. Si tu t'aperçois que ta limite est de deux jours, après quoi tu deviens presque obsédé et que tu ne penses qu'à ça, je te suggère de prendre ce dont tu as besoin, tout en devenant conscient à quel point

tu dépends de cette chose.

Ces dépendances physiques sont tout simplement le reflet d'une ou de plusieurs dépendances psychologiques d'une autre personne. Pourquoi une personne est-elle dépendante d'une autre? Parce qu'elle ne s'aime pas assez, son amour d'elle-même ne la remplit pas suffisamment; elle ressent le besoin d'aller chercher de l'amour à l'extérieur. Voici les formes les plus courantes de dépendances affectives envers quelqu'un d'autre:

Dépendre de l'accord ou de l'opinion de quelqu'un.

La personne qui entretient cette dépendance ne se fait pas assez confiance, ne croit pas en connaître assez dans certains domaines pour se fier à sa propre opinion, que ce soit pour faire un achat, prendre un cours, prendre une décision dans sa vie, etc. Elle a beaucoup de difficulté à prendre une décision sans l'approbation d'une autre personne. Elle ne peut s'empêcher de demander à l'autre: "*Qu'en penses-tu?*" Je connais des femmes qui n'osent pas changer leur coiffure sans l'accord de leur conjoint.

En lisant ces lignes, tu te dis peut-être: "*Moi je n'ai jamais besoin de l'opinion des autres, je prends toujours mes décisions tout seul.*" Sois alerte; tu dois être très perspicace pour ne pas laisser ton mental t'illusionner. Ceci est subtil parce que les personnes qui n'acceptent pas leurs dépendances sont les personnes qui souvent agissent de façon contraire à la personne qui est nettement dépendante. Pour savoir si tu dépends de l'accord ou de l'opinion de quelqu'un, même si tu ne le manifestes pas, voici ce que je

te suggère de vérifier.

Comment réagiras-tu si, suite à une décision prise sans avoir consulté personne, quelqu'un (surtout quelqu'un de proche), te disait: *“Je ne suis vraiment pas d'accord avec ce que tu viens de faire ou de décider.”* Est-ce que ça te ferait vivre des émotions? Te sentirais-tu mal intérieurement à cause du désaccord de l'autre? Tenterais-tu de le convaincre du bien-fondé de ta décision dans le but d'obtenir son accord? Si oui, c'est signe que tu dépends de son approbation. Une personne n'ayant pas ce type de dépendance ne vit pas d'émotions quand elle s'aperçoit que l'autre n'est pas d'accord avec elle; elle ne fait que constater que l'autre n'est pas d'accord et c'est tout. Ce n'est peut-être pas sa préférence mais elle comprend facilement qu'une autre personne peut avoir une opinion différente.

Dépendre de la reconnaissance de quelqu'un d'autre.

La personne qui dépend de la reconnaissance de quelqu'un d'autre croit qu'elle n'en fait jamais assez. Comme tu peux le constater, derrière chaque dépendance, se trouve une croyance. Dans le cas précédent, la personne croit qu'elle n'est pas suffisamment connaissante tandis que dans ce cas-ci, elle croit qu'elle n'en fait pas assez. Pour se stimuler à en faire davantage, elle a besoin de la reconnaissance des autres. C'est la personne qui a besoin de se faire dire merci. Elle a besoin d'entendre: *“Qu'est-ce que je ferais sans toi!”*

Voici quelques exemples: une mère de famille qui vient

de faire un beau ménage; un employé qui a besoin d'entendre un mot d'encouragement ou d'un geste de reconnaissance de la part de son patron; un conjoint qui veut un remerciement quand il rapporte de l'argent à la maison, etc. C'est le genre de personne qui, sans qu'on le lui demande, s'assure de dire aux autres tout ce qu'elle a fait ou tout ce qu'elle planifie faire. Elle tient absolument à ce que tout le monde le sache pour recevoir la reconnaissance dont elle a besoin, surtout par rapport à ce qu'elle fait.

Si tu n'es pas sûr d'avoir cette dépendance, demande-toi, quand tu viens de faire un effort supplémentaire pour accomplir quelque chose, si ça te déçoit lorsque personne autour ne le remarque. Lorsque les autres ne disent rien pour montrer qu'ils sont reconnaissants de tout ce que tu viens de faire, es-tu porté à leur dire ce que tu as fait? Si oui, tu as cette forme de dépendance.

Dépendre des compliments des autres. Une personne avec cette dépendance croit qu'elle n'est pas une bonne ou belle personne: elle a donc besoin des compliments des autres pour être rassurée, car elle a beaucoup de difficulté à s'en faire. Ce compliment peut porter sur son apparence physique ou sur un travail qu'elle vient d'accomplir à savoir si c'est bien fait ou si c'est beau. Quand une personne dépend de la reconnaissance des autres, tel que mentionné tantôt, c'est surtout face à l'effort qu'elle fournit pour faire quelque chose, tandis que la personne qui dépend des compliments, c'est surtout face à ce qu'elle est, face à

ce qui se passe en elle ou au niveau de sa personnalité. Elle essaie souvent d'impressionner les autres par son apparence.

Dépendre de la présence des autres. La personne qui a cette dépendance croit que lorsqu'on la laisse seule, c'est parce qu'on ne l'aime pas. Plus jeune, lorsqu'elle a vécu l'expérience d'être délaissée, c'est la conclusion qu'elle en a tirée et elle a décidé d'y croire. Elle a beaucoup de difficulté à s'intéresser à quoi que ce soit quand elle est seule. Par contre, à deux ou plus, ça va bien. Elle a plus d'énergie et davantage envie de travailler et de faire des choses lorsqu'elle sent une présence près d'elle. Laisée à elle-même, elle perd toute sa motivation. Par exemple, une personne veut sortir un soir, mais son conjoint n'en a pas envie. Si elle n'y va pas parce qu'elle est seule, c'est signe qu'elle dépend de la présence de l'autre.

Quand tu éprouves de la difficulté à laisser partir les gens que tu aimes, que ce soit ton conjoint, tes enfants ou tes parents parce que tu n'aimes pas être seul, tu es dépendant de la présence des autres. Si tu crois ne pas dépendre de la présence des autres parce que tu vis seul depuis déjà plusieurs années, ça ne veut rien dire. Si tu vis seul mais que tu cherches toujours à inviter des gens chez toi ou à te faire inviter ailleurs, si tu dois toujours être dans l'action, si tu as de la difficulté à être seul avec toi-même et être bien, c'est aussi signe que tu dépends de la présence de quelqu'un d'autre.

Dépendre de l'attention des autres. Une personne ayant

cette dépendance croit qu'elle n'est pas importante. Elle se sent importante quand quelqu'un lui porte de l'attention. La personne qui a besoin d'une présence pour être heureuse peut passer plusieurs heures sans attention, tant et aussi longtemps qu'elle sait qu'il y a une présence dans son entourage. Tandis que celle dépendant de l'attention des autres a toujours besoin qu'on lui parle, qu'on l'écoute, qu'on s'occupe d'elle. Elle interrompt ou interroge souvent l'autre juste pour avoir de l'attention.

Dépendre de se sentir utile. Quand une personne croit qu'elle doit s'oublier pour les autres, convaincue que c'est la meilleure façon pour elle d'être aimée et de montrer son amour, c'est qu'elle dépend de se sentir utile. C'est le type de personne qui est attirée par les gens qui ont des problèmes, tel un conjoint dépendant de l'alcool. Elle dépend de la dépendance de quelqu'un d'autre.

Elle a une âme de sauveteur et se sent comblée lorsqu'elle a l'impression d'aider l'autre à se sortir d'un problème et ce, souvent malgré l'autre! Cette personne offre ses services avant même que quelqu'un ne les lui demande. Elle est toujours au-devant des autres. La personne qui pense ou dit souvent aux autres: "Une chance que je suis là, une chance que vous m'avez!", a vraiment besoin de se sentir utile. Cette dépendance est très étroitement liée à la dépendance de la reconnaissance, quoiqu'étant plus marquée parce qu'elle peut amener une personne à s'oublier complètement pour les autres.

Dépendre d'être dominé ou dirigé par quelqu'un

d'autre. La personne qui a cette dépendance se croit incapable de faire quoi que ce soit toute seule. Elle est attirée vers les gens qui savent diriger! Elle se sent perdue quand elle doit décider quelque chose car elle ne croit pas assez en sa capacité de prendre des décisions.

Si tu décides toujours par toi-même, ça ne veut pas nécessairement dire que tu n'as pas cette dépendance. Tu peux être le genre de personne qui se force à prendre des décisions afin de se faire accroire que justement elle n'a pas cette dépendance. Si c'est ton cas, le fait de décider quelque chose te demande un effort. Il y a une petite voix en-dedans qui dit: *“Mon Dieu, j'aimerais tellement mieux ne pas avoir à décider de cela. Me voilà encore obligé de prendre une décision.”*

Dépendre du bonheur des autres. Le niveau du bonheur de la personne ayant cette forme de dépendance est directement proportionnel au niveau de bonheur de ses proches. Elle fait tout pour rendre les autres positifs et heureux parce qu'elle se croit responsable de leur bonheur. Elle cherche une solution à leurs problèmes pouvant y passer toute une nuit sans que rien ne lui ait été demandé. Aussitôt qu'elle s'aperçoit que quelqu'un autour d'elle n'est pas vraiment heureux, surtout les gens qu'elle aime, elle va faire des pieds et des mains pour régler la situation. Quand les autres sont malheureux, elle est malheureuse et quand les autres sont heureux, elle est heureuse.

Il est important de regarder si tu as une ou plusieurs des dépendances que je viens de mentionner ainsi que du degré

de leurs présences dans ta vie. Ensuite, fais une rétrospection afin de réaliser que ces dépendances ont commencé durant ton enfance. Tu as pris l'habitude de ces dépendances quand tu étais plus jeune parce que tes parents t'y ont habitué ou parce que tu as réellement manqué de la chose dont tu dépends. Aujourd'hui tu cherches quelqu'un pour combler ce manque, d'où l'état de dépendance.

**Aucun être humain n'a le
pouvoir de rendre une
autre personne heureuse
parce que le bonheur vient
de l'intérieur de soi.**

Il est donc impossible pour une personne d'être heureuse si elle s'attend à ce que son bonheur soit comblé par quelqu'un ou quelque chose d'extérieur à elle.

Quand elle ne peut pas recevoir de l'extérieur l'affection ou l'attention qu'elle recherche et qu'elle n'est pas capable de se la donner elle-même, elle utilise en dernier recours les artifices du monde physique pour combler le vide ressenti. C'est ce qu'on appelle faire du transfert dans l'alcool, la drogue, la cigarette, le sucre, le sexe, etc. Ces moyens physiques artificiels engourdissent temporairement la sensation de vide et de douleur, sans toutefois en régler la cause profonde.

Plus tu recherches à l'extérieur de toi quelque chose pour combler ton vide intérieur, plus souffrant tu deviens. Tu

penses peut-être que c'est parce que l'autre ne te donne pas l'affection ou la reconnaissance dont tu as besoin que tu compenses par le sucre par exemple. Réalise que ce n'est pas à l'autre à combler ce besoin pour toi. Tu en es entièrement, totalement responsable. Ce qui vient des autres doit ajouter à ce qui est déjà présent en toi et non combler ce dont tu manques. Personne au monde ne peut s'engager ou te promettre de te donner toute l'affection dont tu as besoin pour le reste de tes jours. Qu'advient-il de toi le jour où cette personne quittera ta vie? Toute présence n'étant que temporaire, tu dois voir à cultiver ta stabilité affective pour éviter d'être démolé par le départ de l'autre quelle qu'en soit la cause.

Pour savoir plus précisément quelles dépendances physiques sont associées aux dépendances psychologiques ou affectives, voici ce que tu peux faire. Prends ta dépendance physique, par exemple le café, et demande-toi: *“Qu'est-ce que ça me donne de prendre un café? Qu'est-ce que je ressens en le prenant?”* Si tu réponds que le café te stimule, trouve parmi les dépendances psychologiques laquelle te stimule le plus. Si tu découvres que lorsque tu reçois de la reconnaissance de quelqu'un, cela te stimule pour en faire plus, tu peux alors relier le café à la reconnaissance. Donc, au moment où tu es porté à prendre plus de café, ton corps est en train de te t'avertir que tu manques de reconnaissance envers toi-même cette journée-là; tu recherches de la reconnaissance et tu fais du transfert dans le café.

Si tu dépends des choses sucrées, toujours grâce à la même question, tu réalises que ça t'apporte des douceurs, que c'est une façon de t'occuper de toi, regarde quelle est la dépendance affective qui fait naître en toi le sentiment qu'on s'occupe de toi. Ça peut être la dépendance de la présence de quelqu'un. Lorsqu'il s'occupe de toi, ce sont pour toi des moments de petites douceurs. Quand personne n'est disponible ou disposé à te donner ces douceurs, tu décides de le faire toi-même en compensant dans le sucre plutôt que de prendre contact avec la douceur déjà présente en toi. Peut-être n'as-tu jamais pris le temps de la rechercher en toi pour y faire de la place et la sentir? Quand tu t'aperçois que ton goût pour le sucre est plus fort, cela peut t'aider à conscientiser le besoin de contacter et de cultiver la douceur en toi. Deviens alors plus doux face à toi-même, moins exigeant.

Une personne très dépendante de la reconnaissance ou des compliments et qui s'aperçoit que les êtres dont elle dépend en donnent à d'autres et non à elle, vivra des moments encore plus difficiles que si elle n'en avait pas du tout. Quand on devient trop dépendant, la situation devient littéralement intolérable. Pour certains, leur dépendance est plutôt périodique tandis que pour d'autres, elle est présente à l'année longue.

Plus ta dépendance est forte, plus tu crois ne jamais en avoir assez, et vice versa. C'est un cercle vicieux. Ta croyance au manque est du même degré que ta dépendance. Ainsi on pourrait te faire tous les compliments du monde,

te donner beaucoup de reconnaissance, mais parce que tu n’y crois pas, tu en auras toujours besoin davantage. Souviens-toi que ton bonheur ne dépend que de ce que tu cultives à l’intérieur de toi. Quand tu dépends de l’extérieur pour être heureux, ton bonheur ne dure que quelques instants, le temps que tu le reçois de l’extérieur.

La personne très dépendante vit beaucoup d’émotions, beaucoup de peurs, est hyper-émotive et a souvent peur de se faire punir. Elle est aussi très psychique, c’est-à-dire très ouverte dans la région du plexus solaire. En effet, une personne qui s’habitue à dépendre de l’extérieur doit être très ouverte pour pouvoir voir venir les événements, pour être à l’affût de tout le monde et de ce qui se passe à l’extérieur. Elle est ainsi très ouverte aux émotions et aux moindres désirs des autres, à leurs activités mentales et à ce qui se passe chez les gens. Une telle ouverture du plexus solaire fait en sorte qu’elle est ouverte à tout ce qui se passe dans le monde astral. De plus, elle part facilement en astral. C’est sa façon de quitter la Terre quand sa dépendance n’étant pas comblée, elle vit des choses qui lui semblent trop difficiles à supporter.

**Plus une personne est
dépendante, plus elle vit un
vide intérieur au niveau du
cœur.**

Elle est en train de dire: *“Au secours, je ne m’aime pas*

assez alors j'ai besoin de quelque chose de l'extérieur pour venir remplir ce vide à l'intérieur de moi." C'est comme si elle tentait de remplir son vide intérieur avec quelque chose venant du monde physique. Moins une personne s'aime, plus elle se bloque au niveau du cœur, s'éloignant ainsi de sa lumière, et contribuant à créer un sentiment d'insatisfaction et l'impression de ne pas aller dans la bonne direction. En plus de vivre des émotions et des peurs, elle bloque sa créativité, donc ne crée pas sa vie telle qu'elle la veut.

Avec tous ces blocages, les personnes très dépendantes peuvent développer plusieurs problèmes physiques comme des douleurs dans la région du coccyx, des problèmes de digestion, de jambes, d'hypoglycémie, de diabète ou de peau. Le fait d'avoir des dépendances physiques très fortes comme le sucre, l'alcool et la cigarette apporte des problèmes aux glandes surrénales qui deviennent usées, fatiguées et de moins en moins capables de remplir leurs fonctions adéquatement. Ce sont ces glandes qui produisent l'adrénaline nécessaire pour faire face à une peur; ainsi, plus elles sont usées et plus il est difficile de faire face à une peur sans paniquer.

Les problèmes physiques les plus graves chez les gens chroniquement dépendants sont les problèmes d'ordre mental comme la psychose, la schizophrénie voire même la folie. Ce sont des gens qui s'arrangent pour être totalement dépendants de la société parce qu'ils se sentent totalement incapables de fonctionner seuls.

Après avoir découvert leurs dépendances, plusieurs personnes croient que la meilleure solution pour y mettre fin est de se priver. Une telle façon d'agir n'est jamais bonne puisque ce n'est que du contrôle. Comme il est impossible de se contrôler indéfiniment, la personne finit par perdre le contrôle pour s'enfoncer davantage dans sa dépendance, ou elle transfère à autre chose. Pour savoir si tu te contrôles, regarde à quel point ça te dérange lorsque tu te privas de ta dépendance physique. Si tu trouves l'expérience très difficile, que tu deviens presque obsédé, que tu y penses continuellement et que voir d'autres personnes continuer à entretenir la même dépendance que toi te dérange, tu peux être certain que tu es dans le contrôle et que tu n'acceptes pas ta dépendance.

Pour se défaire de ses dépendances, il faut avant tout en devenir conscient en utilisant les moyens suggérés plus haut. Tu dois ensuite reconnaître et accepter que tu as cette dépendance. N'oublie pas l'importance du mot "accepter".

**Accepter, c'est te donner le
droit d'avoir une
dépendance même si tu n'es
pas d'accord avec celle-ci.**

Réalise que la raison d'être de ta dépendance est que le petit enfant en toi a un jour décidé qu'il n'était pas assez aimable, qu'il n'avait pas ce qu'il fallait pour être aimé complètement, qu'il n'était pas correct, qu'il n'était pas à la

hauteur ou pas capable de faire des choses tout seul et qu'à cause de toutes ces raisons, ça lui prenait quelqu'un ou quelque chose de l'extérieur pour survivre. Alors donne-toi le droit d'avoir cette dépendance en toi pour l'instant sans te juger, sans te critiquer pour autant.

La prochaine étape est d'oser l'avouer aux autres. Si, par exemple, tu as besoin de reconnaissance, tu peux t'exprimer en disant: *“Comme j'ai encore de la difficulté à croire que je suis une bonne personne, que j'en fais assez ou que je suis important, j'ai besoin que les autres me le disent pour y croire. Pourrais-tu, si ce n'est pas trop te demander, me dire merci de temps en temps, me féliciter sur ce que j'ai fait parce que j'ai de la difficulté à le faire par moi-même.”*

Si tu dépends de la présence des autres, fais la même chose en disant: *“Je ne m'aime pas encore assez pour être bien seul; j'ai encore besoin de la présence des autres. Si cela t'est possible, mon souhait est que tu sois plus souvent avec moi.”* Le fait de te donner le droit d'avoir cette dépendance et d'oser l'avouer sans te juger t'aidera à accepter que l'autre n'est pas responsable de combler ton besoin. Tu lui demandes, tu lui fais part de tes désirs tout en apprenant à avoir de moins en moins d'attentes.

**Sois conscient que tant que
ta dépendance sera encore
très présente en toi, tu seras
encore porté à faire du**

transfert dans le monde physique.

Ce faisant, il est évident que tu en demandes plus à ton corps physique car tu le malmènes en lui donnant souvent des choses dont il n'a pas besoin, qui sont peut-être même au-delà de ses limites. Il est alors très important d'expliquer la situation à ton corps physique, de lui dire que, pour le moment, tu as une dépendance qui n'est pas réglée et que c'est la raison pour laquelle tu fais souvent du transfert dans le monde physique. Ce n'est pas que tu ne l'aimes pas mais c'est ce que tu es, c'est ce que tu fais et tu ne peux faire mieux pour l'instant.

Comme tout est temporaire, dis à ton corps physique de ne pas se décourager, qu'éventuellement tu arriveras à être de moins en moins dépendant, que tu feras ainsi moins de transfert et qu'il n'aura pas à toujours subir autant d'abus.

Tu peux aussi procéder graduellement. Quand tu es en train de fumer une cigarette, de manger un gros dessert ou de boire ta quatrième tasse de café, tu peux te dire: *“Je m'aperçois que présentement je prends quelque chose dont je n'ai vraiment pas besoin, alors pour aider un peu mon corps physique, je vais en laisser une partie.”* Si tu as de la difficulté à le faire par peur de gaspiller, si tu as l'impression que c'est malheureux de perdre telle chose parce que tu en laisses, je te suggère de l'offrir intérieurement à quelqu'un qui en manque sur la planète et de le lui envoyer par la pensée. C'est un moyen qui t'aidera

à mettre de côté le restant d'un bon dessert! En le transmettant ainsi mentalement, il y a de fortes chances que quelqu'un reçoive de façon inattendue quelque chose à manger, grâce au désir que tu viens de formuler et de lancer dans l'Univers.

Comme je l'ai mentionné plus haut, souviens-toi qu'il n'est pas bénéfique à long terme de faire du contrôle! Je connais des gens qui ont arrêté de fumer depuis dix ou quinze ans ou qui ont arrêté de boire de l'alcool depuis des années et qui sont les premiers à juger ceux qui le font encore. Ce sont donc des personnes qui se contrôlent. Il est reconnu qu'une personne qui se contrôle fait toujours du transfert dans autre chose. C'est la raison pour laquelle plusieurs personnes ayant arrêté de prendre de l'alcool deviennent de grands consommateurs de sucre. Ils transfèrent dans le sucre, le café, la cigarette ou les médicaments. Ils ont réglé un aspect de leur dépendance et la nouvelle dépendance est sûrement moins nocive pour le corps physique que la précédente, mais la cause profonde de l'existence de cette dépendance n'est pas encore réglée; la dépendance psychologique est toujours présente.

Aussi, plus tu te considères comme étant dépendant, plus je te suggère de te faire des compliments à la fin de chaque journée. Peut-être qu'à force de te faire des compliments et de reconnaître que tu es spécial, tu finiras par y croire et finalement le savoir au plus profond de toi, sans aucun doute. Je te suggère de commencer avec un minimum de dix compliments par jour. Tu peux le faire pour les

moindres petites choses, il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose d'extraordinaire. Tu peux te complimenter d'avoir eu une belle pensée à l'égard de quelqu'un, d'avoir fait un beau sourire à quelqu'un d'autre, d'avoir été tolérant avec une autre personne sans oublier les tâches que tu as accomplies. Graduellement, te faire des compliments deviendra plus facile.

De plus, comme une personne qui dépend de quelqu'un d'autre croit aussi que les autres dépendent d'elle, tu peux demander aux gens qui t'entourent s'ils croient que tu t'occupes trop de leurs affaires et si tu leur donnes l'impression qu'ils ne pourraient pas se passer de toi. Par exemple, le fait de donner ton opinion à tes enfants ou ton conjoint, de leur dire comment et pourquoi faire quelque chose sans qu'ils te l'aient demandé est un signe que tu crois qu'ils ne peuvent se passer de toi. Accepte l'idée qu'ils sont capables d'accomplir des choses par eux-mêmes et qu'ils ne dépendent pas de toi pour diriger leur vie. En acceptant ceci, tu pourras plus facilement arrêter de croire que ton bonheur dépend des autres.

Pour terminer ce chapitre, je te suggère de trouver trois choses dont tu dépends physiquement et de vérifier ton degré de dépendance en arrêtant ces trois choses pendant une semaine. Persévère jusqu'au moment où tu trouves cela difficile. Il est bien important de ne pas contrôler comme mentionné plus tôt. Fais le lien ensuite avec une des dépendances psychologiques et fais les différentes étapes mentionnées plus haut pour te défaire d'une dépendance.

N'oublie pas la partie la plus importante:

**celle de te donner le droit
d'avoir cette dépendance en
ne te jugeant pas et en ne te
contrôlant pas.**



l'atelier
ÊTRE BIEN

L'enseignement dynamique et concret de l'atelier ÊTRE BIEN intéressera tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie. Unique en son genre, il offre une base solide pour vous diriger vers ce que vous voulez véritablement.

Divisé en deux jours distincts, vous avez le choix de participer à une ou deux journées.

Jour 1

ÊTRE BIEN avec soi

Venez déterminer quels sont vos besoins actuels et comment les satisfaire pour améliorer votre bien-être. Vous explorerez plusieurs moyens concrets, étape par étape, incluant l'étape importante de découvrir à quel degré vous vous aimez réellement.

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. Expérimentez ensuite, étape par étape, ce qui est concrètement possible pour établir de bonnes relations et atteindre le bien-être.

Durée : 9 h à 17 h 30

Prix par jour: 99 \$/€ par jour

www.ecoutetoncorps.com/etrebien

Depuis 30 ans, des milliers de personnes ont décidé de transformer leur vie avec nos outils. Et si dès aujourd'hui vous vous permettiez d'être bien vous aussi?

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Autres ateliers de 2 jours

- ›Autonomie affective
- ›Bien gérer le changement
- ›Comment apprivoiser les peurs
- ›Comment développer le senti
- ›Comment gérer la colère
- ›Communiquer avec les différents masques
- ›Confiance en soi
- ›Décodage des malaises et maladies
- ›Décodage de vos rêves et de votre habitation
- ›Découvrez votre puissance intérieure
- ›Devenir observateur plutôt que fusionnel
- ›Écoute ton âme
- ›Être femme aujourd'hui
- ›Intimité et sexualité
- ›L'écoute et la communication
- ›L'ego et l'orgueil
- ›Les cinq blessures de l'âme
- ›Les pièges relationnels
- ›Prosperité et abondance
- ›Répondre à ses besoins
- ›Retrouver sa liberté
- ›Se libérer de la culpabilité
- ›Se libérer d'un stress

www.ecoutetoncorps.com/ateliers



Des ateliers de trois heures qui vous donneront un coup de pouce avec votre stress, votre prospérité, votre santé et plusieurs autres sujets percutants.

www.miniateliers.com

Nos ateliers se donnent dans plus de 20 pays. Visitez notre site Internet pour l'horaire des ateliers dans votre région ou appelez-nous au Canada pour demander notre calendrier:

1-800-361-3834 ou 001-514-875-1930

Formation professionnelle

Vous rêvez de changer de métier? Vous désirez entreprendre une carrière dans le domaine de la relation d'aide? Vous recherchez une formation efficace et complète qui vous donnera les moyens nécessaires pour réaliser votre rêve? Nous pouvons vous aider!

L'école de vie Écoute Ton Corps vous propose une formation qui vous transmet tous les aléas des métiers d'animateur/conférencier et de consultant en relation d'aide grâce à l'expertise de sa fondatrice qui oeuvre dans le domaine de la croissance personnelle depuis plus de 30 ans. Lise Bourbeau a su identifier, au fil des ans, les principaux obstacles et critères de succès personnels et professionnels qui permettent de réussir une carrière enrichissante dans le domaine de la relation d'aide. L'ensemble de ses expériences et le fruit de ses années de recherches vous sont transmis dans cette formation.

Être



en Relation d'Aide

Divisée en trois phases distinctes, notre programme de formation est conçu et structuré de telle sorte qu'il permet d'instaurer une fondation solide vous permettant de devenir un professionnel solide et compétent. Ces dernières sont divisées comme suit :

Phase *Être en relation avec Soi*

Phase *Être en relation avec l'Autre*

Phase *Être en relation d'Aide*

-Devenir animateur/conférencier et/ou

-Techniques efficaces en relation d'aide

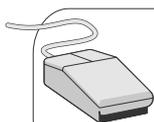
Cette structure permet d'encadrer et de soutenir les étudiants au cours de leur cheminement. Il aide les étudiants à découvrir et expérimenter graduellement les différentes notions développées lors des ateliers et favorise un transfert des apprentissages dans la vie quotidienne pour en faciliter l'intégration. Pour ce faire, nous avons une équipe de consultants qui suivra individuellement chacun de nos étudiants après chaque atelier afin de les aider à appliquer et à intégrer à leur vie personnelle les apprentissages acquis au cours de ces ateliers.

Le but, les objectifs et la description de chacune de ces phases ainsi que le cheminement pédagogique nécessaire pour chacune d'elles, vous sont présentés sur notre site Web au www.ecoutetoncorps.com/formation.

Catalogue de produits

L'école de vie Écoute Ton Corps vous offre plusieurs produits pour améliorer votre qualité de vie.

et ils sont faciles à commander!



Par Internet

boutique.ecoutetoncorps.com

Visitez notre site web sécuritaire!



Par téléphone

Composez le:

(514) 875-1930

Ligne sans frais d'interurbain en Amérique du Nord

1-800-361-3834



Par la poste

Utilisez le bon de commande à la fin du livre (page C10)

**Jetez un coup d'œil
sur nos produits**

C4



Conférences sur CD



Plus de 100 sujets passionnants

Lise Bourbeau saura vous captiver par les différents thèmes qu'elle aborde lors de ses conférences. Elle vous fera réfléchir tout en vous donnant le goût de créer votre vie plutôt que de la subir.

- CD-01 La peur, l'ennemie de l'abondance
- CD-02 Victime ou gagnant
- CD-04 L'orgueil est-il l'ennemi premier de ton évolution?
- CD-05 Sexualité, sensualité et amour
- CD-06 Être responsable, c'est quoi au juste?
- CD-07 Avez-vous toujours l'énergie que vous voulez?
- CD-09 Comment s'aimer sans avoir besoin de sucre
- CD-10 Comment évoluer à travers les malaises et les maladies
- CD-11 Se sentir mieux face à la mort
- CD-12 La spiritualité et la sexualité
- CD-14 La réincarnation
- CD-16 Prospérité et abondance
- CD-17 Relation parent-enfant
- CD-18 Les dons psychiques
- CD-19 Être vrai... c'est quoi au juste?
- CD-20 Comment se décider et passer à l'action
- CD-21 L'amour de soi
- CD-23 Le contrôle, la maîtrise, le pouvoir

- CD-25 Comment s'estimer sans se comparer
- CD-27 Le pouvoir du pardon
- CD-29 Être gagnant en utilisant son subconscient
- CD-30 Comment réussir à atteindre un but
- CD-31 Rejet, abandon, solitude
- CD-33 Les cadeaux de la vie
- CD-34 Jugement, critique ou accusation?
- CD-35 Retrouver sa créativité
- CD-36 Qui gagne, vous ou vos émotions?
- CD-37 Comment aider les autres
- CD-38 Le burn-out et la dépression
- CD-42 Développer la confiance en soi
- CD-43 Comment lâcher prise
- CD-44 Comment découvrir et gérer vos croyances
- CD-45 Comment gérer ses peurs
- CD-46 Quand le perfectionnisme s'en mêle
- CD-47 Le monde astral
- CD-48 Comment vivre le moment présent
- CD-49 Êtes vous libre, libéré ou manipulé?

Prix des CD (selon le nombre commandé)	Québec & Maritimes	Autres prov. canadiennes	Autres pays
	1 à 4	18,34 \$	16,75 \$
5 à 10	16,51 \$	15,08 \$	14,36 \$
11 à 20	15,59 \$	14,24 \$	13,56 \$
21 et plus.....	14,67 \$	13,40 \$	12,76 \$

Prix à l'unité. Taxes incluses. Autres pays: douanes et taxes locales non incluses. Ces rabais sont disponibles uniquement lors de commandes postales envoyées à nos bureaux et non en librairie, dans nos ateliers ou sur notre site web.

CD-50 Sais-tu qui tu es?
 CD-51 Qui est ton miroir?
 CD-52 Se connaître à travers son alimentation
 CD-54 Comment se faire plaisir
 CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour
 CD-57 Quoi faire avec nos attentes
 CD-59 Comment développer le senti
 CD-60 Bien manger tout en se faisant plaisir
 CD-61 Le couple idéal
 CD-66 Se guérir en s'aimant
 CD-67 La loi de cause à effet
 CD-68 Le message caché des problèmes sexuels
 CD-69 Comment dédramatiser
 CD-70 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour (partie 1).
 CD-72 Quelle attitude adopter face au cancer
 CD-73 Recevez-vous autant que vous donnez?
 CD-74 Comment ne plus être rongé par la colère
 CD-75 Possession, attachement et jalousie
 CD-78 Dépasser ses limites sans craquer
 CD-79 Pourquoi y a-t-il tant de honte
 CD-80 S'épanouir et évoluer dans son milieu de travail
 CD-82 Savez-vous vous engager?
 CD-83 Accepter, est-ce se soumettre?
 CD-85 Vaincre ou en finir avec la timidité.
 CD-88 Comment les rêves peuvent vous aider
 CD-89 Comprendre et accepter l'homosexualité
 CD-90 Comment faire respecter son espace
 CD-91 Comment utiliser votre intuition
 CD-92 Quoi faire face à l'agressivité et la violence
 CD-93 Pourquoi y a-t-il autant d'inceste?

CD-94 Êtes-vous dans votre pouvoir?
 CD-96 Les secrets pour rester jeune
 CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs
 CD-98 Découvrez la cause de vos malaises ou maladies
 CD-99 Les blessures qui vous empêchent d'être vous-même
 CD-100 Comment bien gérer le changement
 CD-101 Les cinq obstacles à l'évolution spirituelle
 CD-102 L'agoraphobie
 CD-103 Comment être à l'écoute de son corps.
 CD-104 Est-ce possible de ne plus se sentir coupable?
 CD-105 Comment résoudre un conflit
 CD-106 Savez-vous vraiment communiquer ?
 CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre
 CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent
 CD-109 Développer son autonomie affective
 CD-110 Comment utiliser sa puissance intérieure
 CD-111 Profitez des forces derrière vos blessures
 CD-112 Prenez la vie moins à coeur sans être sans coeur
 CD-113 Argent et sexualité: Découvrez le lien
 CD-114 Comment être soi-même
 CD-115 Découvrez les causes et solutions à vos problèmes
 CD-116 La puissance de l'acceptation
 CD-117 Qui dirige votre vie, l'homme ou la femme en vous?
 CD-118 Comment atteindre l'harmonie familiale

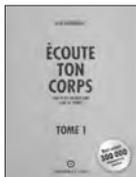
Détentes et de méditations

Prix : voir la page C5

CDETC-12 Détente «COMMUNICATION»
 CDETC-13 Détente «PETIT ENFANT»
 CDETC-33 Détente «JE SUIS»
 CDETC-03 Méditation «JE SUIS DIEU»
 CDETC-15 Détente «Le PARDON»
 CDETC-16 Détente «ABANDONNER UNE PEUR»
 CDETC-17 Détente «S'OUVRIR À L'ÉTAT D'ABONDANCE»

CDETC-18 Détente «À LA DÉCOUVERT DE MON ÊTRE»
 CDETC-19 Détente «RENCONTRE AVEC MON SAGE INTÉRIEUR»
 CDETC-21 Méditation «NOTRE PÈRE»
 CDETC-22 Méditation guidée «RAISON D'ÊTRE»
 CDETC-23 Méditation guidée «AIMER SANS ÊTRE ATTACHÉ»

Livres



Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre (L-01)

En s'aimant et en s'acceptant, tout devient possible. La philosophie d'amour que transmet Lise Bourbeau à travers ce livre est la base solide d'un nouveau mode de vie. Plus que de simples connaissances, elle vous offre des outils qui, s'ils sont utilisés, vous mèneront à des transformations concrètes et durables dans votre vie. *Plus de 400 000 exemplaires vendus.*

Version française et anglaise: CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en espagnol, italien, allemand, russe, roumain, portugais, polonais et en lithuanien (24,95\$ + taxe si applicable).

Écoute Ton Corps, ENCORE! (L-06)

Voici la suite du tout premier livre de Lise Bourbeau. Ce livre regorge de nouveaux renseignements par rapport à l'*avoir, le faire* et l'*être*. Il saura vous captiver tout comme le premier!

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en russe (24,95\$ + taxe si applicable)



Qui es-tu? (L-02)

La lecture de ce livre vous apprendra à vous connaître davantage à travers ce que vous dites, pensez, voyez, entendez, ressentez, et ce, par le biais des vêtements que vous portez, l'endroit où vous habitez, les formes de votre corps et les différents maux ou maladies qui vous affectent aujourd'hui ou qui vous ont déjà affecté.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incl.)

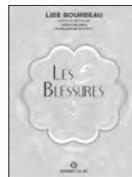
Également disponible en roumain, russe et en italien (24,95\$ + taxe si applicable)

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (L-08)

Ce livre démontre que tous les problèmes proviennent de cinq blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Grâce à une description très détaillée des blessures et des masques que vous développez pour ne pas voir, sentir et surtout connaître vos blessures, vous arriverez à identifier la vraie cause d'un problème précis dans votre vie.

Version française et anglaise: CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en allemand, russe, espagnol et italien (24,95\$ + taxe si applicable).



Ton corps dit : «Aime-toi!» (L-07)

Le livre le plus complet sur la métaphysique des maux et maladies. Il est le résultat de toutes les recherches de Lise Bourbeau sur les maladies depuis quinze ans. Elle explique dans ce volume les blocages physiques, émotionnels, mentaux et spirituels de plus de 500 maux et maladies.

Version française et anglaise: CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 24,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en espagnol, allemand, russe, polonais et portugais (24,95\$ + taxe si applicable).

Complètement révisé en 2012

Amour Amour Amour (L-13)

Cet ouvrage fait le point sur les fondements de l'amour inconditionnel et de l'acceptation. Chacun d'entre nous vit quotidiennement de nombreuses situations dont certaines s'avèrent difficiles à accepter, ce qui, hélas, génère conflits, maux ou insatisfactions. Dans ce livre, vous découvrirez les bienfaits extraordinaires qui résultent du grand pouvoir de l'amour véritable et de l'acceptation.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse) Extérieur du Canada: 18,95\$



**Visitez le site de www.leseditionsetc.com
pour lire des extraits de chaque livre.**

Écoute et mange – STOP au contrôle! (L-15)

Ce livre novateur offre une vision plus actuelle de la relation que vous avez avec la nourriture. Un de ses buts est de vous faire découvrir les six raisons, autres que la faim, qui vous poussent à manger.

CANADA: 17,80\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 16,95\$ (frais de douanes non incluses)



Vous êtes le M'ÊTRE du jeu (J-02)

Voici une nouvelle version de notre jeu de cartes populaire, sous forme de livre qui inclut toutes les mêmes cartes plus de nouvelles ajoutées et un chapitre écrit par Lise Bourbeau sur le Hasard, les coïncidences et la synchronicité. Cet ouvrage facilement applicable au quotidien vous aidera à devenir plus alerte à tous ces signaux délivrés par l'Univers.

CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 24,95\$ (frais de douanes non incluses)

NOUVEAUTÉS

Le cancer – Un livre qui donne de l'espoir (L-18)

Ce livre se veut une perception nouvelle et différente de tout ce qui a été écrit à ce jour. En effet, Lise Bourbeau utilise une approche inédite, grâce aux milliers d'histoires de cancer qu'elle a entendues durant ces trente dernières années.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incl.)



LE livre de référence



Le grand guide de l'ÊTRE (L-10)

Le livre que nous attendions tous paraîtra en août 2003! Il présente plus de 400 sujets qui ont tous un point en commun: leur définition relève du domaine de l'être. Il suggère des outils concrets qui permettent de mieux gérer nos états d'être, nous conduisant ainsi vers la paix intérieure et le bonheur de vivre en harmonie avec soi et les autres. COUVERTURE RIGIDE. 700 pages.

CANADA: 31,45\$ (taxe incluse); Ext. du Canada: 29,95\$ (frais de douanes non incl.)

Outil quotidien

Une année de prises de conscience avec Écoute Ton Corps (L-09)

Résolution pratique, cet ouvrage nous invite, jour après jour, à découvrir et dépasser nos blocages sur les plans physique, émotionnel et mental.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)



Collection Écoute Ton Corps

À travers les livres de cette collection, Lise Bourbeau répond à des centaines de questions de tous genres, regroupées par thèmes différents. Sont disponibles à l'heure actuelle, les sept livres suivants :

(LC-01) *Les relations intimes*

(LC-04) *Les relations parent - enfant*

(LC-02) *La responsabilité, l'engagement et la*

(LC-05) *L'argent et l'abondance*

culpabilité

(LC-06) *Les émotions, les sentiments et le pardon*

(LC-03) *Les peurs et les croyances*

(LC-07) *La sexualité et la sensualité*

CANADA: 10,45\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 9,95\$ (frais de douanes non incluses)

Les sept sont également disponibles en russe et italien (11,95\$ + taxe si applicable).



Autobiographie

WOW! Je suis Dieu - Tu l'es aussi (L-05)

Dans cette autobiographie au titre audacieux, Lise Bourbeau se révèle entièrement. Pour les curieux, un bilan des différentes étapes de sa vie ainsi que plusieurs photos. Comment une personne peut-elle en arriver à affirmer : «Je suis Dieu, WOW!» ? Vous le découvrirez à travers son récit.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)



Série Arissiel

LISE BOURBEAU



Un prolongement de l'enseignement de Lise Bourbeau sous forme de récits concrets et réalistes

LISE BOURBEAU
AUTEUR DE ROMANS ET DE ROMANESQUES

Arissiel

La vie
après la mort

Plus d'infos

L-11

Arissiel - La vie après la mort

L'originalité de ce premier tome de la série Arissiel vous aidera à apprivoiser la mort en réalisant que la vie de l'âme se poursuit bien au-delà de la mort du corps physique. Cette perception vous permettra de mieux accepter le décès de vos proches, c'est-à-dire de continuer à VIVRE sereinement votre vie malgré la disparition soudaine d'être chers.

LISE BOURBEAU
AUTEUR DE ROMANS ET DE ROMANESQUES

Benani

La puissance
du pardon

Plus d'infos

L-12

Benani - La puissance du pardon

Grâce à de nombreuses scènes de réconciliation et de pardon entre BENANI et ses proches, ce deuxième tome vous sensibilisera au plus haut point en encourageant le lecteur à se réconcilier plutôt que de vivre des rancœurs, des attentes et des émotions mal gérées, ce qui donne suite à une métamorphose tout à fait imprévisible.

LISE BOURBEAU
AUTEUR DE ROMANS ET DE ROMANESQUES

Carina

Le pouvoir de
révéler ses secrets

Plus d'infos

L-14

Carina - Le pouvoir de révéler ses secrets

Cet ouvrage vous aide à découvrir des moyens concrets et pratiques sur l'art de se révéler, tout en se libérant de lourds poids du passé, ce qui apporte de précieuses réconciliations et parfois même des guérisons tout à fait inattendues.

LISE BOURBEAU
AUTEUR DE ROMANS ET DE ROMANESQUES

Diane

Faire la paix
avec le passé

Plus d'infos

L-16

Diane - Faire la paix avec le passé

Dans cet ouvrage, vous découvrirez à quel point le fait de se réconcilier et de vouloir vivre dans l'amour, produit une série d'événements merveilleux dans tout notre entourage.

Cet ouvrage a aussi pour but de vous faire découvrir les guérisons physiques qui suivent les guérisons de l'âme, grâce à la libération du passé, qui est possible par la réconciliation et le pardon.

Prix: **Canada:** 26,20\$CAN/chaque - taxe incluse **Autres pays:** 24,95\$CAN (sans taxe)

Suivez l'action sur Internet...

✿ ... chaque jour

Devenez membre de notre groupe Facebook.
Partagez, discutez, profitez du support.



✿ ... chaque mois

Abonnez-vous à notre Infolettre et soyez parmi les premiers à être informé.



www.ecoutetoncorps.com

