Guérir ses blessures de l'âme

et redevenir soi-même

Édition Hiver 2023

Article par Lise Bourbeau

Calendrier des activités hivernales

Notre équipe de consultants a 20 ans!

EXERCICE:
La blessure de rejet

Nos ressources et activités gratuites

Entrevue avec Manon Pelletier

MAGAZINE ETC

Par Écoute Ton Corps

Table des matières

4 | Mot de la présidente
Par Monica Shields

6 | Calendrier hivernal des activités
En présentiel et en ligne

13 | Article de Lise Bourbeau
La blessure de rejet

17 | Exercice concret
La guérison des blessures

21 | Atelier de l'année
La guérison des blessures de l'âme

25 | Atelier coup de coeur
Être bien avec soi et avec les autres

32 Voyage-atelier
Égypte 2023

34 Gratuités
Activités et ressources

40 Formation professionnelle
En relation d'aide METC

47 Blogue de Marie Julie
La révélation

53 Boutique en ligne
Livre, audio, méditation, etc.

55 Entrevue exclusive
Avec Manon Pelletier

61 Nos professionnels METC®
Consultants et animateurs

Mot de la présidente

Notre mission

Écoute Ton Corps est une école d'éveil personnel et de formation professionnelle en relation d'aide.

Notre mission est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre la paix intérieure.

40 ans plus tard, nos enseignements traversent les générations et les continents. Nos ateliers sont proposés dans plus de 28 pays et nos livres vendus à plus de 7 millions d'exemplaires.

Notre philosophie de vie:
Être bien, ça s'apprend.

Avez-vous déjà remarqué que la blessure de rejet est probablement la cause de chaque émotion désagréable ?

Nous enseignons dans notre atelier ÊTRE BIEN que derrière toute émotion désagréable se cache une accusation, de soi ou de l'autre**.** **L'ego utilise ces accusations pour nous éloigner de la souffrance de notre blessure de rejet**, mais au lieu de nous aider, elles amplifient le problème.

Dans ce numéro d'hiver du *Magazine ETC*, nous avons choisi de traiter le thème de la guérison des blessures, car nous avons remarqué que c'est ce que nos participants et étudiants recherchent le plus. **Pouvons-nous vraiment guérir nos blessures?**

Grâce à ce magazine, vous trouverez votre réponse. C'est primordial que chacun prenne en charge ses blessures afin de redevenir soi-même.

Imaginons une société où chacun prend la responsabilité de ses blessures non guéries et cesse d'accuser tout un chacun, et surtout cesse de s'accuser et donc de se rejeter. Le monde serait rempli d'amour et la planète entière irait mieux !

Je vous invite à feuilleter ce magazine et à lire les articles et entrevues qui pourront certainement vous aider à faire un pas de plus dans la prise en charge de vos blessures.

Saviez-vous que le livre *LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES* aide à gérer l'ego ? **En apprendre plus sur l'influence de l'ego est le meilleur moyen de travailler sur vos blessures**. Cela vous donne deux thèmes intéressants dans un seul livre !

Si la blessure de rejet vous interpelle, je vous conseille fortement de lire ***LE CANCER, un livre qui donne de l'espoir*** *(par Lise Bourbeau*), même si vous ne souffrez pas de cancer, car il traite principalement de la blessure de rejet. C'est un livre très pratique qui peut vous aider à prendre conscience de comment cette blessure contrôle votre vie et que faire après la prise de conscience.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

J'espère sincèrement que ce magazine vous aidera à cultiver la paix intérieure ! Je vous souhaite un très bel hiver (ou un bel été si vous êtes dans l'hémisphère Sud) entouré de ceux que vous aimez.

Monica Shields
PDG

Calendrier hivernal

Des activités en présentiel et en ligne

Europe

Activités en présentiel

Nice 14-15 janvier : Les 5 blessures de l'âme

Bordeaux/Toulouse

21-22 janvier : Les 5 blessures de l'âme
11-12 février : Comment apprivoiser les peurs
4-5 mars : Comment développer le senti
25-26 mars: ÊTRE BIEN
22-23 avril : Comment gérer la colère
13-14 mai : Se libérer de la culpabilité
10-11 juin : Comment se libérer d'un stress

Archamps

21-22 janvier : Se libérer de la culpabilité
11-12 février : Comment se libérer d'un stress
18-19 mars : Répondre à ses besoins
29-30 avril : Décodage des malaises et maladies
13-14 mai : Confiance en soi
24-25 juin: ÊTRE BIEN

Nancy 28-29 janvier: ÊTRE BIEN

Toulouse

4-5 février : L'écoute et la communication
6-7 février : Communiquer avec les différents masques (1)
9-10 février : Communiquer avec les différents masques (2)
15-21 avril : Techniques efficaces en relation d'aide

Paris

4-5 mars : ÊTRE BIEN
6-7 mars : Les 5 blessures de l'âme
9- 10 mars : Comment apprivoiser les peurs
11-12 mars : Comment développer le senti
16-17 mars : Comment gérer la colère
18-19 mars : Se libérer de l'emprise de l'ego
21- 22 mars : Retrouver sa liberté
10-11 juin: ÊTRE BIEN

Annecy

4-5 mars: ÊTRE BIEN
25-31 mars : Techniques efficaces en relation d'aide
3-8 avril : Relation d'aide spécialisée

Saint-Brieuc 11-12 mars: ÊTRE BIEN

Bruxelles

25-26 mars : ÊTRE BIEN
27-28 mars : Répondre à ses besoins
30-31 mars : Décodage des malaises et maladies
1-2 avril : Confiance en soi

Metz

22-23 avril : ÊTRE BIEN
24-25 avril : Se libérer de la culpabilité
27-28 avril : Comment gérer le stress
9-30 avril : Les 5 blessures de l'âme

Pau 29-30 avril: ÊTRE BIEN

Vichy 6-7 mai: ÊTRE BIEN

Avignon

6-7 mai : ÊTRE BIEN
8-9 mai : Répondre à ses besoins
11-12 mai : Décodage des malaises et maladies
13-14 mai : Confiance en soi

Lyon

4-5 février: ÊTRE BIEN
20-21 mai : Devenir observateur et non fusionnel
22-23 mai : Les pièges relationnels
25-26 mai : Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
27-28 mai : Autonomie affective

Nantes

3-4 juin : ÊTRE BIEN
5-6 juin : Se libérer de la culpabilité
8-9 juin : Comment se libérer d'un stress
10-11 juin : Répondre à ses besoins

Besançon 12-13 juin : Les 5 blessures de l'âme

Lausanne

17-18 juin : ÊTRE BIEN
19-20 juin : Les 5 blessures de l'âme

Mulhouse 24-25 juin: ÊTRE BIEN

Anglet 1-2 juillet : Les 5 blessures de l'âme

Brest 3-4 juillet : Les 5 blessures de l'âme

Brive la Gaillarde 29-30 juillet: ÊTRE BIEN

Europe

Activités en présentiel

Organisateurs européens des ateliers

Pour toute question, communiquez avec eux.

Agen/Bordeaux/Brive-La-Gaillarde/La Rochelle : Évelyne Fouet 06 33 09 32 35 ; evelynef@ecoutetoncorps.com ; Anne-Marie 07 68 14 41 98 ; anne-mariev@ecoutetoncorps.com

Anglet/Pau/Poitiers/Toulouse/Bordeaux/Vendée : Stéphane Pin / Marie Christine Sirot ; 06 81 01 66 22 ; spin.organisation@gmail.com

Archamps/Annecy/Brest/Évian-les-Bains/Lausanne/Nice/Vichy : Gabrielle Burgnard ; 06 43 08 05 99 ; Annecy@ecoutetoncorps.com

Avignon/Besançon/Dijon/Valence : Sophie Kassabian ; 07 83 28 11 75 ; avignon@ecoutetoncorps.com

Bruxelles : Édith Noël ; 04 95 27 94 18 ; bruxelles@ecoutetoncorps.com

Chambery : Cindy Marin ; 06 88 57 76 71 ; cindym@ecoutetoncorps.com

Colmar/Metz/Mulhouse/Nancy : Anne-Claire Blum-Riff ; 06 81 03 90 29 ; colmar@ecoutetoncorps.com

Évian les bains : Hélène Montjallard ; 06 82 83 60 77 ; evian@ecoutetoncorps.com

Lyon: Marianne Sinko ; 06 52 66 36 71 ; mariannes@ecoutetoncorps.com

Paris : Baptiste Keyaert ; 06 98 34 63 33 ; paris@ecoutetoncorps.com

Nantes/Rennes/Saint-Brieuc: Dominique Caraes ; 06 88 73 82 45 ; rennes@ecoutetoncorps.com

Québec

Activités en présentiel

Janvier

14-15 Comment gérer la colère à Laval
14-15 ÊTRE BIEN à Québec
14-15 ÊTRE BIEN à Brossard
21-22 Retrouver sa liberté à Laval
28-29 ÊTRE BIEN à Laval

Février

11-12 Se libérer de la culpabilité à Laval

Mars

11-12 Comment se libérer d'un stress à Laval
18-19 Les pièges relationnels à Laval
25-26 ÊTRE BIEN à Laval

Avril

1-2 ÊTRE BIEN à Lévis
15-16 Répondre à ses besoins à Laval
22-23 Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité à Laval
29-30 ÊTRE BIEN à Laval

Mai

6-7 Décodage des malaises et maladies à Laval
20-21 Autonomie affective à Laval

Juin

3-4 Confiance en soi à Laval
9 -11 Écoute ton âme à Chateauguay (Manoir d'Youville)

Juillet

3-9 Techniques efficaces en relation d'aide à St-Jérôme
31-5/08 Relation d'aide spécialisée à St-Jérôme

Plusieurs rabais offerts aux couples, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi (chômage), aux personnes âgées de 25 ans et moins ou 65 ans et plus.

International

Activités en ligne

Janvier

7-8 Se libérer de l'emprise de l'ego
7-8 Comment développer le senti
14-15 ÊTRE BIEN
16-17 ÊTRE BIEN (lundi, mardi)
17 Être Bien avec soi (anglophone)
23-24 L'écoute et la communication (lundi, mardi)
24 Être Bien avec soi (anglophone)
23- 29 Technique efficace en relation d'aide
30-31 Les 5 blessures de l'âme (lundi, mardi)
31-7 fév. Être Bien avec les autres (anglophone)

Février

4-5 Retrouver sa liberté
4-5 Comment gérer la colère
11-12 ÊTRE BIEN (traduit en espagnol)
18-19 ÊTRE BIEN
18-19 Devenir observateur plutôt que fusionnel
20-21 Communiquer avec les masques 1 (lundi, mardi)
25-26 Équilibrer les centres d'énergie
25-26 Se libérer de la culpabilité
27-28 Comment apprivoiser les peurs (lundi, mardi)

Mars

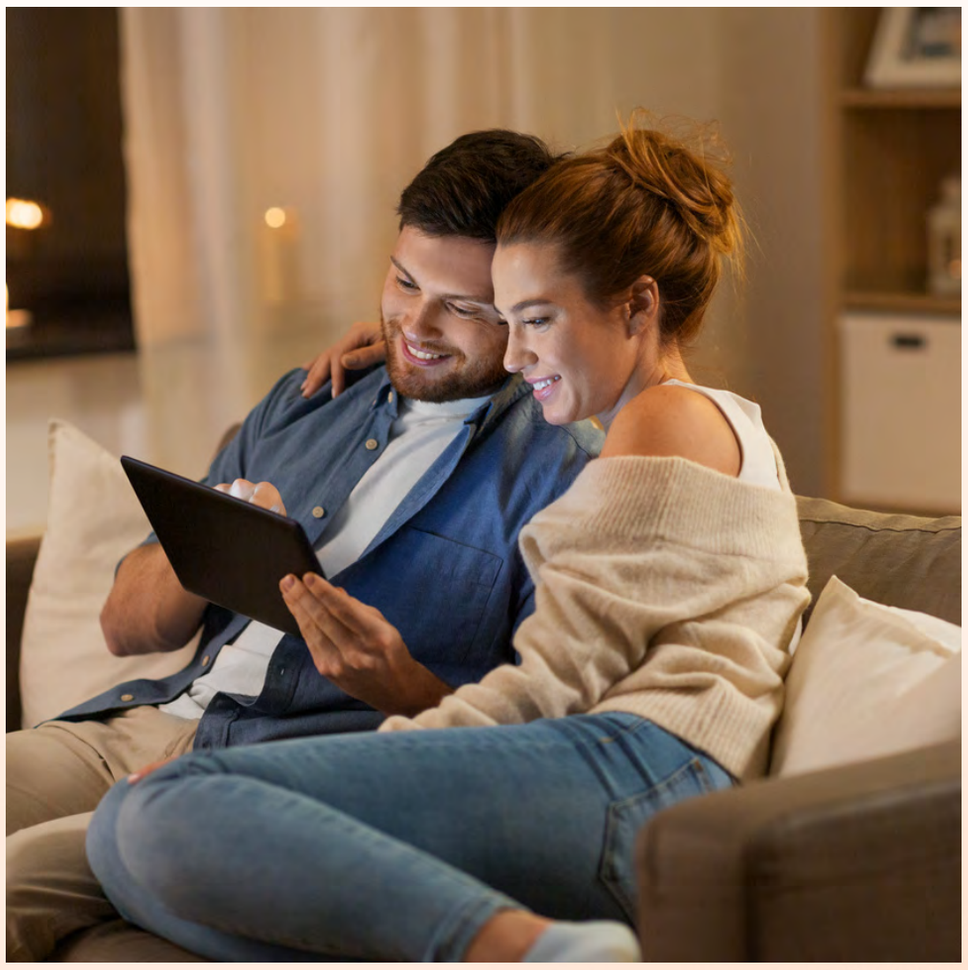
4-5 Devenir observateur plutôt que fusionnel
4-5 Les 5 blessures de l'âme
11-12 ÊTRE BIEN
20-21 Communiquer avec les masques 2 (lundi, mardi)
25-26 ÊTRE BIEN
25-26 Comment se libérer d'un stress
27-28 Comment développer le senti (lundi, mardi)

Avril

1-2 Les pièges relationnels
1-2 Comment apprivoiser les peurs
17-18 Se libérer de l'emprise de l'ego (lundi, mardi)
22-23 ÊTRE BIEN
22-23 Répondre à ses besoins
24-25 Comment gérer la colère (lundi, mardi)
29-30 Comment développer le senti
29-30 Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité

Mai

6-7 ÊTRE BIEN
6-7 La guérison des blessures de l'âme (Nouveau)
15-16 Retrouver sa liberté (lundi, mardi)
20-21 Décodage des malaises et maladie
22-23 Se libérer de la culpabilité (lundi, mardi)
27-28 Autonomie affective
27-28 Comment gérer la colère

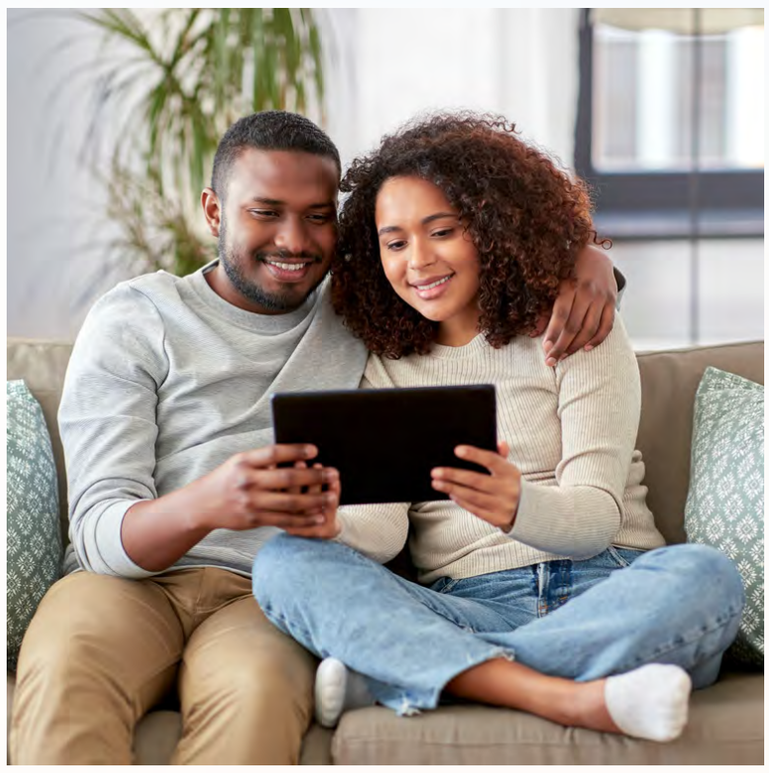


International

Activités en ligne

Juin

12-13 Devenir observateur plutôt que fusionnel (lundi, mardi)
17-18 Confiance en soi
24-25 Se libérer de la culpabilité
26-27 Comment se libérer d'un stress (lundi, mardi)



Juillet

1-2 ÊTRE BIEN
15-16 Être Bien avec soi
17-18 Répondre à ses besoins (lundi, mardi)
17-18 Les 5 blessures de l'âme
20-21 Comment apprivoiser les peurs
22-23 Comment se libérer d'un stress
22-23 Comment développer le senti
27-28 Comment gérer la colère
29-30 Se libérer de la culpabilité

Août

2-3 Comment se libérer d'un stress
5-6 Répondre à ses besoins
8-9 Décodage des malaises et maladies
10-11 Confiance en soi
19-20 Prospérité et abondance
21-22 Décodage de vos rêves et de votre habitation
24-25 Écoute et mange sans culpabilité

Grâce à votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, vous pourrez vous connecter à une salle virtuelle. Nous avons adapté tous les ateliers à un enseignement interactif vous permettant d'échanger avec le formateur et de partager avec les participants durant des exercices en petits groupes. Nous vous garantissons la même qualité d'enseignement.

Inscription

À toute activité

Rendez vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Créez un compte (cela prend 1 minute)
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS
3. Choisissez l'onglet approprié
4. Sélectionnez l'activité et ensuite la date.
5. Une fois inscrit/e, vous recevrez un email de confirmation.

Vous pouvez également nous appeler
et nous le ferons pour vous
1-800-361-3834 (Amérique du Nord)
01 76 66 07 55 (France)

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Pour toute question sur les ateliers au Québec et en ligne, communiquez avec Jasmine, Suzanne ou Sylvie de notre service à la clientèle.

1-800-361-3834 ou info@ecoutetoncorps.com

La blessure de rejet

Article de Lise Bourbeau

Lise Bourbeau

Fondatrice de l'école Écoute Ton Corps et auteure de plusieurs best-sellers, Lise Bourbeau est une pionnière du développement personnel en francophonie mondiale.

Son approche est basée sur le fait que le corps est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître, autant aux plans émotionnel, mental que spirituel.

Les 5 blessures de l'âme sont une de ses découvertes les plus percutantes pour se libérer de ce qui nous empêche d'être nous-mêmes, biens et en relation harmonieuse avec les autres.

L'importance de la blessure de rejet

Depuis quelques années, j'ai commencé à me rendre compte que la blessure de rejet était beaucoup plus présente que je ne le pensais. Pourquoi est-ce si difficile pour nous d'en prendre conscience? J'ai enfin trouvé la réponse. C'est parce que **nous développons toutes les autres blessures pour nier la grande souffrance de la blessure de rejet** et la puissance de notre ego.

Je vous rappelle que la blessure de rejet est l'expression du manque d'amour de soi. Comme notre âme s'incarne tant que nous n'aurons pas appris à nous aimer – c'est-à-dire nous accepter en tant qu'être humain avec des faiblesses, des forces, des qualités, des défauts, etc. – il va de soi que **la première blessure activée est la blessure de REJET**. Cela advient même avant la naissance, car le fœtus entend et sent tout ce qui se passe chez la maman et autour d'elle.

Le rejet est la blessure qui fait le plus mal, car c'est notre âme qui souffre.

Nous cherchons à être aimés de notre **parent du même sexe** pour **compenser le manque d'amour de soi**. Vers l'âge d'un an, quand nous nous rendons compte que nous ne recevons pas assez d'amour, d'acceptation, nous cherchons cet amour chez le parent du sexe opposé. Voilà le début de la **blessure d'abandon** avec la création du masque de dépendant.

Jusqu'à l'âge de deux ans, l'enfant vit ces blessures dans l'isolement, sans réaction apparente. Vers deux ans, l'enfant commence à se révolter et faire des petites crises quand il s'aperçoit qu'**il ne reçoit pas non plus l'amour qu'il désire du parent du sexe opposé**. Il en souffre de plus en plus et commence à exprimer de la colère face à celui-ci. Cette colère peut être vécue intérieurement ou exprimée à l'extérieur. C'est l'apparition de la **blessure de trahison** et du masque de contrôlant.

Vers l'âge de quatre ans, s'il est toujours insatisfait de ne pas recevoir de l'extérieur le genre d'amour qu'il recherche, il en veut de plus en plus à son parent du même sexe qui, selon lui, devrait savoir ce dont il a besoin. **Il souffre donc d'injustice.** Il commence à exprimer cette colère ouvertement envers ce parent. S'il ne le fait pas, s'il la retient, cela augmente sa douleur.

L'enfant vit les mêmes attentes et émotions envers tous ceux qui ont un rôle d'éducateur avec lui.

En ce qui concerne la **blessure d'humiliation**, la douleur de l'enfant est reliée à sa relation avec la présence divine, le grand Créateur, DIEU ou toute personne le représentant, par exemple un prêtre, un gourou, etc. Il entretient la peur d'être rejeté par DIEU ou son représentant.

Grâce à ces nouvelles découvertes, je sais maintenant que **nous devons tous travailler principalement sur notre blessure de REJET**. Lorsqu'elle diminue, cela a pour effet que les autres blessures diminuent automatiquement. En revanche, c'est la blessure la plus difficile à découvrir et sentir à cause de la peur de souffrir. En sachant maintenant qu'elle se cache derrière toutes les autres blessures, j'ose espérer que vous pourrez plus rapidement reconnaître le rejet que vous vivez aussitôt que vous vivez des émotions.

Souvenez-vous que le rejet vécu avec les autres n'est que le reflet du rejet de soi-même.

C'est le déni de ce rejet de soi qui cause la difficulté d'en être conscient et cela demande beaucoup d'humilité pour l'accepter. C'est avec beaucoup de courage et de détermination qu'on peut finalement **observer toutes les circonstances où nous nous rejetons.** Sachez que prendre la décision de devenir plus conscient équivaut déjà à la moitié du chemin.

J'avoue que personnellement ce n'est que vingt ans après avoir entendu parler des blessures que j'ai réalisé à quel point la peur du rejet était forte en moi.

Je ne la voyais pas dans mon corps physique donc je me faisais croire (mon ego) qu'elle n'était pas importante. Maintenant je sais que **nous souffrons tous de cette blessure**, mais étant bien cachée derrière les autres blessures en ayant une bonne capacité de faire du déni, il est normal et humain de ne pas la sentir rapidement.

Avez-vous remarqué qu'en vieillissant, les gens deviennent de plus en plus petits et flasques? Ce sont les deux premières blessures (rejet et abandon) que nous avons essayé de cacher toute notre vie qui deviennent plus apparentes.

Je termine en vous souhaitant de tout coeur de pouvoir prendre conscience de toutes les circonstances où la blessure de rejet est à l'œuvre. Voici quelques exemples :

- quand vos actions sont mises en place seulement pour ne pas être rejeté ;
- quand vous souffrez à cause d'une critique ou de la peur d'être critiqué;
- quand vous vous empêchez de dire ou faire ce que vous voulez par peur d'être rejeté, etc.

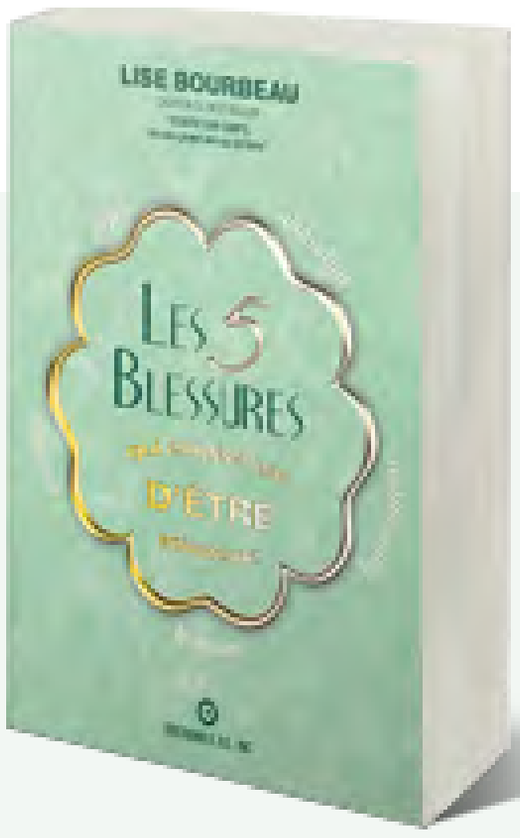
Aussitôt que vous vous en rendez compte, il n'y a que l'acceptation qui peut vous aider à faire diminuer cette blessure. Comment ? **En admettant que vous ayez encore peur d'être rejeté parce que vous ne vous aimez pas assez, vous ne vous donnez pas le droit d'avoir des limites, des faiblesses, etc.** Ce n'est ni bien ni mal, c'est tout simplement où vous en êtes dans votre cheminement. Je vous invite à répondre au test dans les pages qui suivent, car cela vous aidera à mieux conscientiser cette blessure.

Avec amour,

Lise Bourbeau

Vendu à plus de 2 285 000 exemplaires à travers le monde

Découvrez les 5 blessures et les masques développés pour ne pas les sentir. Durant votre lecture, vous pourrez identifier la vraie cause d'un problème précis dans votre vie et entreprendre la bonne démarche de guérison, celle qui mène au résultat recherché: être vous-même.



boutiqueecoutetoncorps.com

La guérison des blessures

Exercice concret

La guérison des blessures de l'âme se vit à travers les 3 étapes de la transformation, soit: la conscientisation, l'acceptation et la responsabilisation des masques que nous portons.

L'exercice qui suit vous permet d'avancer dans la première étape en vous aidant à devenir conscient du **degré de votre blessure de rejet.**

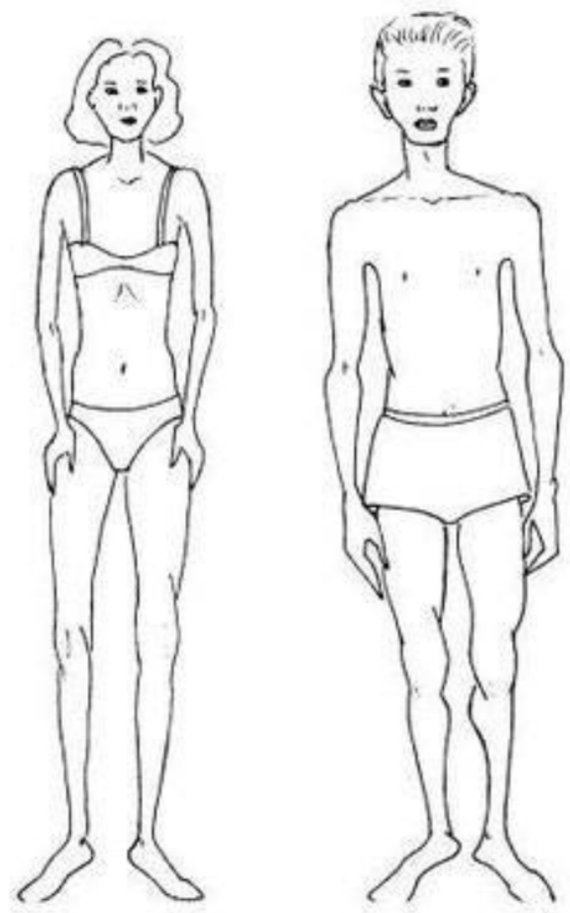
Tirés du livre ***La Guérison des 5 blessures***, les comportements et attitudes cités ci-dessous vous permettent d'identifier lorsque la blessure de rejet est éveillée et que son masque du fuyant est activé.

Lisez chacune des affirmations suivantes et cochez si vous vous reconnaissez:

A) Très peu

B) Assez

C) Énormément



Exercice concret

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :	A	B	C
Le fuyant croit profondément qu'il ne vaut rien ou pas grand-chose. Il est constamment insatisfait par ce qu'il est. Il se considère comme nul et se juge d'être sans valeur. Il a très peu d'estime de lui-même.			
Il est convaincu que s'il n'existait pas, cela ne ferait pas une grande différence. Il se trouve différent du reste de sa famille.			
Il se sent coupé et incompris des autres et même des humains en général. Il se sent souvent seul, inquiet et fébrile dans un groupe.			
Il a développé plusieurs moyens de fuite (astral, drogue, alcool, sommeil, départs précipités, jeux virtuels, etc.).			
Il se protège inconsciemment en utilisant le déni. Il se coupe facilement du monde extérieur en se réfugiant dans son monde imaginaire ou en étant dans la lune (monde astral). Il peut même se demander ce qu'il fait sur Terre ou croire qu'il s'est trompé de famille.			
Il est envahi par ses émotions, surtout ses peurs, quand il est seul.			
Il accorde peu d'importance aux choses matérielles : tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel l'attire davantage.			
Il possède une imagination très fertile, mais il l'utilise, hélas, pour se créer facilement des scénarios de rejet.			
Il croit, d'une façon consciente ou non, que le bonheur ne peut durer longtemps.			
Il parle généralement peu et se retire dans un groupe. Il a peur de déranger ou de ne pas être intéressant. On le considère comme solitaire et on le laisse seul. Plus il s'isole, plus il semble devenir invisible.			
En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif, il quitte rapidement la situation avant de paniquer.			
Lorsqu'on le regarde, il s'inquiète tout de suite de ce qu'il est.			

Exercice concret (suite)

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :	A	B	C
Il possède une énergie nerveuse qui lui donne une grande capacité de travail. Il sent qu'il existe seulement quand il est très occupé, ce qui l'aide à s'ancrer dans le monde matériel.			
C'est un grand perfectionniste qui, en vieillissant, panique de plus en plus à l'idée de ne pas être capable de faire face à la vie. Il croit qu'il a raté sa vie.			
Sa peur du rejet l'amène à devenir obsessionnel dans certaines situations.			
Il utilise souvent les mots suivants : nul, rien, disparaître, inexistant, pas de place, sans valeur, etc.			
Comptabiliser le total de crochets pour chaque colonne.			

Réflexion personnelle

Avec le pointage de chaque colonne, vous pouvez maintenant identifier à quel degré vous portez le masque du fuyant, soit: très peu, assez ou énormément. Prenez un moment pour observer ce que cela vous fait vivre de prendre conscience de ce masque.

Rappelez-vous les 3 étapes de la transformation d'une blessure: la conscientisation, l'acceptation et la responsabilisation de son masque. Maintenant que vous êtes plus conscients d'une attitude ou d'un comportement qui vous permet d'identifier que le masque du fuyant est porté, glissez vers l'étape suivante: l'acceptation.

Acceptez votre masque, c'est vous donner le droit d'agir encore ainsi parfois. Ce n'est pas être d'accord ni se résigner à rester emprisonné dans cette réaction défensive. Au contraire, accepter son masque permet d'installer un climat intérieur de compassion et d'amour de soi favorable à la guérison.

Ne tombez pas dans le piège de vous contrôler pour ne plus avoir les comportements du masque. Choisissez plutôt de vous offrir la puissance de l'amour! Vous serez alors témoin de ces miracles.

Pour aller plus loin

- **Lire les livres** *Les 5 Blessures qui empêchent d'être soi-même, La Guérison des 5 blessures* et *Le cancer, un livre qui donne de l'espoir*

RABAIS DE
25%

Rabais de 25% disponible sur **le livre numérique** *La Guérison des 5 blessures* pour tout achat fait sur notre boutique en ligne avant le 30 avril 2023.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

- **Vivre l'atelier** de 2 jours *La guérison des blessures de l'âme*

Le saviez-vous?
La guérison des blessures de l'âme est l'atelier de l'année 2023. Découvrez-le à la page suivante.

- **Planifier une consultation** avec un consultant METC®

Le saviez-vous?
Notre équipe de consultants célèbre ses 20 ans cette années. Découvrez notre service de consultation en relation d'aide à la fin de ce magazine.

Atelier de l'année 2023

Atelier de 2 jours

Découvrez comment maîtriser nos blessures afin de reprendre le contrôle de notre vie.

Nous naissons tous avec plusieurs blessures de l'âme parmi ces 5 : **le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.** Cela fait partie de **notre plan de vie** de devenir conscients des blessures que nous avons et de trouver des moyens pour les guérir. Cet atelier vous fournira des outils pratiques pour savoir gérer vos blessures au quotidien.

Durant cet atelier nous vous aiderons grâce à :

- la reconnaissance de l'importance de la blessure de rejet dont nous souffrons tous;
- un travail sur un problème relationnel qui vous aidera à faire le lien entre plusieurs blessures ;
- de nombreux exercices visant à diminuer vos blessures et vous aider au quotidien ;
- des façons de découvrir l'emprise de votre ego et de le gérer.

RABAIS DE
40$/€

Durée : 2 jours de 9 h à 17 h 30

Prix : 325$CA (taxes en sus) ou 325€.
Acompte 40$/40€.
Le solde peut être payé en plusieurs versements.

Promotion: Inscrivez-vous avant le 31 janvier 2023 et utilisez le code promo RABAIS40 pour obtenir une réduction de 40$/€ sur cet atelier.

Trois dates cette année:

En ligne
6-7 mai 2023
16-17 septembre 2023

En présentiel à Paris
11-12 novembre 2023

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Suggestion:

Il est conseillé d'avoir lu le livre Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même avant de suivre cet atelier.

DÉCOUVRIR

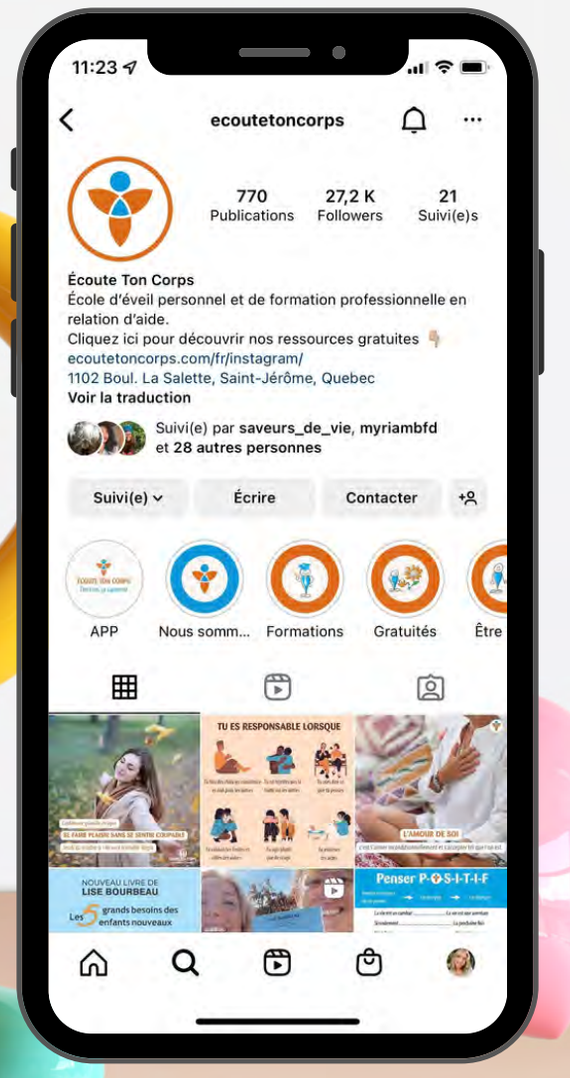
boutiqueecoutetoncorps.com

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux

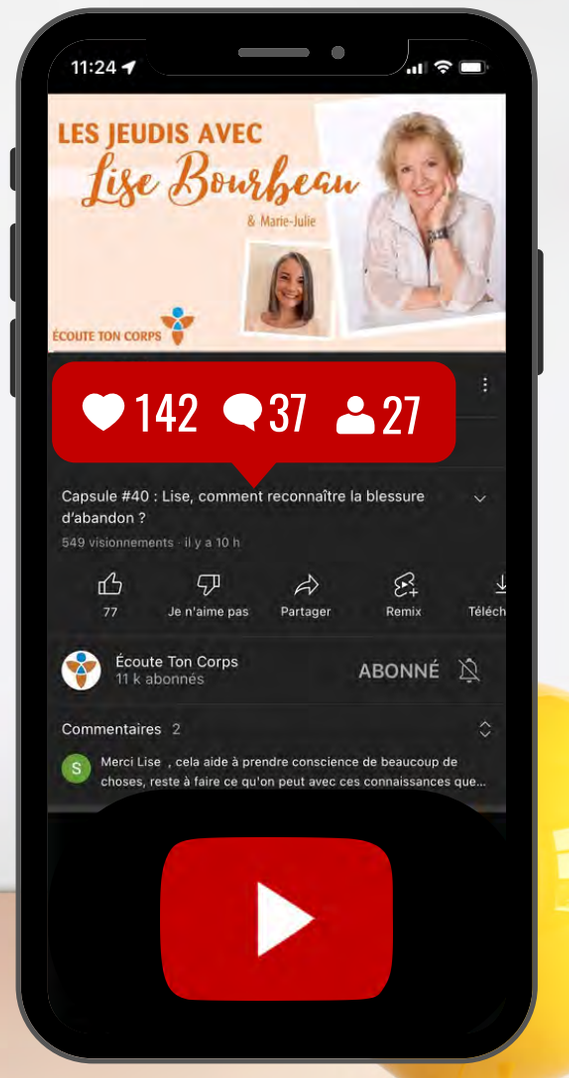
Page Facebook

Groupe Facebook

Compte Instagram



Chaîne Youtube



Être bien, ça s'apprend

Atelier Être bien

Véritable coup de coeur, l'atelier Être Bien regroupe les notions fondamentales de notre enseignement.

En mettant en pratique les outils qui y sont enseignés, vous pourrez être bien avec vous-même et les autres afin de créer la vie que vous voulez.

Il se déploie en **deux jours** et est disponible en présentiel ou en ligne. Une fois que vous aurez suivi cet atelier, vous pourrez le reprendre autant de fois que vous le voulez sans frais.

JOUR 1 - ÊTRE BIEN AVEC SOI

JOUR 2 - ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Ces deux jours sont requis pour suivre notre formation professionnelle.

JOUR 1 - ÊTRE BIEN AVEC SOI

Jour 1

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

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment:

- Ce qu'est l'amour inconditionnel de soi;
- Comment identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir et comment les gérer;
- À déterminer ce qui vous empêche d'être tel que vous le souhaitez.

JOUR 2 - ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Jour 2

Pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne correspondent pas à ce que vous souhaitez? Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel.

Dans cet atelier, 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.

Témoignages suite à l'atelier Être bien

PRISCILLA

Grâce à cet atelier, le vécu de l'animateur et les outils, j'ai le seniment de m'être reconnectée à moi-même et d'avoir accepter des attitudes, comportements ou même des situations qui sont depuis longtemps des conflits ou des colères.

NADINE

J'étais très impatiente de participer à ces 2 jours d'atelier Être bien. Si je me questionnais sur ce que cet atelier allait produire en moi, j'étais loin de m'imaginer que cela allait être si profond, si déstabilisant. Je me suis retrouvée le deuxième après-midi, mise à nue, exposant la si petite fille en moi, celle qui était restée cachée toutes ces années.

MATHIEU

J'ai eu 41 ans le 5 janvier dernier et pourtant, j'ai l'impression d'être le Maître de ma vie pour la première fois aujourd'hui. Je peux choisir de vivre ce que je veux maintenant, de la façon que je le veux, à tout instant!

Pour s'inscrire à l'atelier Être Bien

Durée : 1 ou 2 jours

Être bien avec soi (jour 1) doit être suivi avant Être bien avec les autres (jour 2).

Prix : 125 $/€ par jour
+ taxes si applicables.
Acompte 20$/20€ par jour.

Rendez vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Créez un compte (cela prend 1 minute)
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS
3. Choisissez l'onglet ATELIERS À LA CARTE.
4. Sélectionnez l'atelier "Être bien avec soi" et ensuite la date.
   Refaire la même chose avec l'atelier "Être bien avec les autres" si tel est votre désir.
5. Une fois inscrit/e, vous recevrez un email de confirmation.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

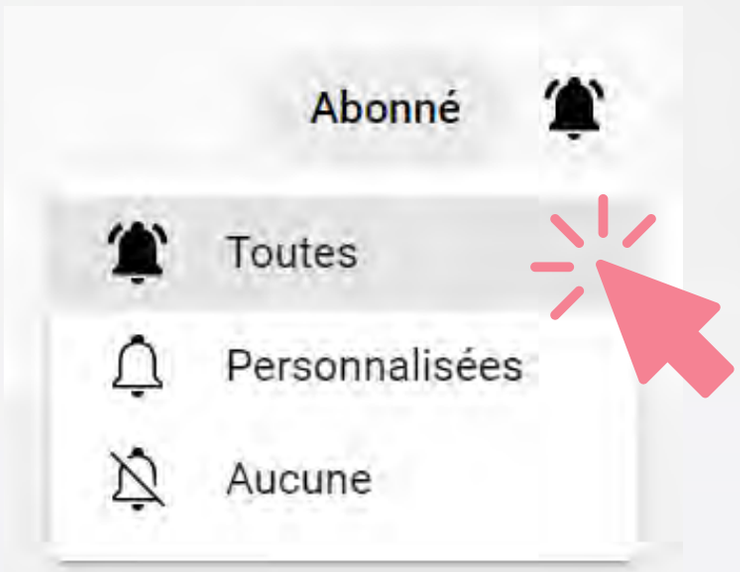
Vous pouvez également nous appeler au 1-800-361-3834 (Amérique du Nord) ou 01 76 66 07 55 (France) et nous le ferons pour vous.

YouTube

Sommet virtuel 40 ANS ÉCOUTE TON CORPS

Abonnez-vous à notre chaîne YouTube pour accéder à plusieurs conférences inédites dont celles du *Sommet ETC*!

Une fois abonné, profitez-en pour activer la cloche et sélectionnez l'option **Toutes** pour recevoir une notification sur chaque nouvelle vidéo disponible pour vous.



S'ABONNER

www.youtube.com/ecoutetoncorps

NOUVEAU

LIVRE

Les 5 grands besoins des enfants nouveaux

DE LISE BOURBEAU

Vous êtes parents? Vous prévoyez le devenir? Vous avez des petits-enfants? Vous travaillez comme éducateur ou professeur avec la génération des enfants nouveaux?

Découvrez les 5 grands besoins des enfants nouveaux ainsi que des outils pour vivre en harmonie avec les enfants de tout âge.

Ce livre vous aidera à travers de nombreux conseils pratiques à comprendre comment écouter ces besoins, ce qui bénéficiera aux enfants et à vous-même. Vous vous rendrez compte à quel point le fait de côtoyer un enfant nouveau vous aidera personnellement à mieux vivre tous les changements de notre époque.

LISE BOURBEAU

L'AUTEURE DU BEST-SELLER

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

Ce livre est destiné à toute personne qui vit des difficultés avec un enfant (ou un enfant devenu adulte) et vise à aider chacun à vivre son rôle d'éducateur, de parent ou même de grand-parent dans la joie, la facilité et surtout le lâcher-prise. Parce qu'il existe une grande différence entre les deux dernières générations, il est important d'utiliser de nouvelles méthodes afin d'obtenir de nouveaux résultats!

LISE BOURBEAU est maman de trois enfants, grand-mère de huit petits-fils et arrière-grand-mère de deux petites filles. Dans son 27e livre, elle partage tout ce qu'elle a appris grâce à l'observation et l'application de son enseignement avec ces treize enfants, mais surtout ce qui donne de bons et moins bons résultats dans les relations avec eux.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

Voyage-atelier

d'Écoute Ton Corps

Égypte 2023

Avec Michelle Tanguay

Un voyage-atelier est un excellent moyen d'allier éveil personnel et spirituel avec les bienfaits d'une semaine de vacances.

L'école Écoute Ton Corps a l'immense plaisir d'organiser des voyages-ateliers qui vous permettent de:

- faire un travail intérieur à travers un thème précis ;
- visiter des lieux populaires pour leur beauté, leur histoire et leurs attraits ;
- rencontrer des gens avec qui vous avez des intérêts communs ;
- vous gâter, grâce à l'hébergement de grande qualité en formule tout compris!

Quelques heures par jour sont consacrées à l'enseignement et le reste du temps est à votre disposition pour faire ce que vous désirez et profiter du voyage.

La destination du voyage-atelier de 2023 est l'Égypte. Le voyage est en préparation, il sera d'une durée approximative de 10 jours et sera planifié entre le 15 et le 30 octobre 2023.

Son programme sera publié au début 2023, et pour être prévenu en priorité sur ce voyage et sans engagement de votre part, écrivez à contact@oasis-voyages.com

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/fr/ateliers/voyages-ateliers/

Nos activités gratuites

Conférences et méditations

Découvrez nos prochaines conférences gratuites

L'équipe de formateurs de l'école Écoute Ton Corps a l'immense plaisir d'offrir des conférences en ligne gratuitement.
Voici les prochaines dates:

Jeudi 19 janvier à 14h (hre de Mtl) / 20h (hre de Paris)
Thème : **Rejet, abandon, solitude** par Nathalie Bégin

Jeudi 9 février 14h (hre de Mtl) / 20h (hre de Paris)
Thème: **Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour** par Michelle Tanguay

Jeudi 9 mars 14h (hre de Mtl) / 20h (hre de Paris)
Thème: **Accepter est-ce se soumettre** par Michelle Tanguay

Jeudi 27 avril 14h (hre de Mtl) / 20h (hre de Paris)
Comment aider les autres tout en respectant vos limites par Nathalie Bégin

Pour découvrir toutes nos conférences et participer en direct ou en rediffusion, rendez-vous au lien ci-dessous:

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/conferences

RETROUVEZ TOUTES LES CONFÉRENCES PRÉCÉDENTES SUR LA CHAÎNE YOUTUBE.COM/ECOUTETONCORPS

Découvrez nos méditations gratuites

Avez-vous déjà participé à une de nos méditations en direct? Vivez l'expérience des méditations gratuites avec nous! Voici les prochaines séances animées par les formateurs de l'école:

- 16 janvier 2023 : **Harmoniser ses centres d'énergies**
- 13 février 2023 : **Unifier le féminin et le masculin en soi**
- 20 mars 2023 : **Raison d'être – Se rappeler les notions essentielles**
- 1 Mai 2023 : **Se recentrer (face à un malaise physique, émotionnel ou mental)**

Pour participer en direct à ces méditations, inscrivez-vous.

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/meditation

Nos ressources gratuites

Capsule de décodage d'un malaise ou d'une maladie,
20 définitions métaphysiques et une application mobile

Nos ressources gratuites

Chez *Écoute Ton Corps*, nous enseignons que le corps communique avec nous à travers les douleurs, les malaises et les maladies. Ces **messages de notre corps nous aident à devenir conscients de blocages aux plans émotionnel et mental** afin de les transformer pour retrouver la santé, l'énergie, de meilleures relations, la joie de vivre et la paix intérieure. Voici 2 ressources pour vous aider à décoder les malaises et les maladies de votre corps (ou aider quelqu'un d'autre) :

1- CAPSULE GRATUITE

Nous vous offrons une capsule enregistrée avec notre formateur Marc-André Rizk qui vous permettra de découvrir les messages que votre corps vous envoie à travers un problème physique. Pour visionner la capsule gratuite, cliquez sur l'image.

2- VINGT DÉFINITIONS MÉTAPHYSIQUES

Maux de dos, de genoux, abcès, constipation, problème d'estomac, impuissance sexuelle et douleur menstruelle? Le corps nous parle. Découvrez 20 définitions métaphysiques extraites du livre *Ton corps dit: "Aime-toi"*.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/fr/ressources-en-ligne/malaises-et-maladies/

APPLICATION MOBILE

Avez-vous téléchargez l'application mobile gratuite *Éveil de conscience par Lise Bourbeau ?*

Cette application unique résume 40 ans de travail et est un outil facile à utiliser. **Une phrase par jour** vous sera proposée afin que vous puissiez méditer dessus ou y réfléchir.

Recevez chaque jour un message pour éveiller votre conscience et cheminer sur la voie de la paix intérieure.

Vous avez même l'option de programmer un rappel pour aller lire vos messages grâce à une notification quotidienne.

Téléchargez dès maintenant l'application mobile pour téléphone intelligent et tablette électronique sur *Apple Store* et *Google Play*.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/appli

Formation professionnelle

DEVENEZ UN PROFESSIONNEL DE LA

Relation d'aide METC®

- Phase 1 - Être en relation avec soi
- Phase 2 - Être en relation avec les autres
- Phase 3 - Devenir animateur ou consultant

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Formation professionnelle

Vous recherchez une formation qui vous donnera les moyens de transformer profondément votre vie ou d'entreprendre une nouvelle carrière? Devenez un Professionnel de la relation d'aide METC®.

Nous vous proposons un cheminement personnel et professionnel complet (développé par Lise Bourbeau et notre équipe de formateurs) qui a comme objectif d'améliorer votre qualité de vie en guérissant les blessures de l'âme et en cheminant vers qui vous êtes véritablement.

NOTRE FORMATION SE DÉPLOIE EN 3 PHASES:

Phase 1 - Être en relation avec soi
Phase 2 - Être en relation avec les autres
Phase 3 - Être un professionnel diplômé

La phase 3 vous offre le choix d'obtenir un diplôme en tant que:
- Consultant en relation d'aide (1000h)
- Animateur/Conférencier (700h)

Écoutez notre formateur Marc-André Rizk expliquer la formation METC®
ou télécharger le dossier complet en cliquant sur l'image

Formation professionnelle

Un voyage personnel ou une vocation professionnelle

Vous voulez vivre un voyage intérieur personnel ou devenir un intervenant professionnel en relation d'aide? Notre formation peut être suivie:

- en **études libres** pour les personnes qui veulent vivre un cheminement intérieur;
- en **parcours pédagogique** avec lectures obligatoires, consultations, travail d'intégration et examen d'accréditation pour ceux qui veulent obtenir le diplôme professionnel.

Imaginez:

- Être un intervenant en relation d'aide compétent qui dispense nos techniques de consultation;
- Ouvrir votre cabinet en relation d’aide.
- Créer et animer vos propres ateliers et conférences auprès du grand public selon les notions acquises dans le programme de formation;
- Devenir Animateur Écoute Ton Corps® et animer des ateliers d'ETC®;

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/formation

SÉANCE D'INFORMATIONS GRATUITE

Formation professionnelle en relation d'aide METC®

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Intéressante et interactive, nos séances d'informations d'une heure vous permettent de découvrir les enseignements de notre école, le cursus de notre formation ainsi que **les critères de réussite en relation d'aide** afin que vous puissiez déterminer si vous avez le potentiel pour cette profession.

En bonus, restez pour la 2e heure et **vivez un mini-atelier** qui vous donnera un aperçu de notre fonctionnement.

Dans le confort de votre foyer, connectez-vous **en direct** pour poser vos questions **sans frais** ni obligation. Assistez à la prochaine séance d'information parmi les dates suivantes:

- **Mardi 10 janvier à 20h (heure de Paris et de Montréal)**
- **Jeudi 26 janvier à 20h (heure de Paris et de Montréal)**
- **Mardi 21 février à 20h (heure de Paris et de Montréal)**
- **Jeudi 23 mars à 20h (heure de Paris et de Montréal)**

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/SeanceInfo

Témoignages sur la formation

Je suis en pleine transformation

Ma perception de Dieu a toujours été un mystère jusqu'à ce que je prenne conscience de **l'existence de Dieu en moi** avec les ateliers de l'école Écoute ton corps. La complexité et la beauté du monde sont époustouflantes. Je comprends avec gratitude que tout ce que la vie m'apporte me vient de Dieu donc de moi et mon être supérieur.

J'ai pris conscience de ma place dans l'univers et mon évolution sur la terre. Je suis là pour grandir et pour apprendre l'amour que j'ai en moi. J'ai tout en moi pour réussir à vivre l'amour, me donner de l'amour pour en donner aux autres. La foi ne vient pas de la tête mais bien de la lumière qui jaillit en moi. **Plus je m'illumine à l'intérieur de moi et ma relation avec mon Dieu divin plus je m'illumine au travers de mon existence**, de ma vie conjugale, avec mes amis, ma famille, mes activités, mes passions etc. Ce que je vais semer à l'intérieur de moi pourra être reflété à l'extérieur de moi.

Je remercie infiniment ma consultante Jeanne Therrien avec toute sa douceur, sa sensibilité, son ouverture, sa grande expertise de la matière et des **exercices exploratoires à me diriger vers mes désirs** et mes besoins afin d'être comblée. Cette aventure n'a pas été un hasard dans mon chemin de vie mais bien un cadeau du ciel.

Merci pour tous les animateurs, les consultants et conférenciers de m'avoir permis de m'épanouir dans notre merveilleux monde d'aujourd'hui. Merci l'école ETC!

Je ne pouvais imaginer à quel point la formation impacterait ma vie

En mars 2017, j'ai débuté la formation et immédiatement un chamboulement s'est créé en moi. Pour la première fois je me voyais. C'était tellement riche, intense, puissant !

Dans la première phase, j'ai appris à me révéler à moi. J'ai pris **conscience de mes blocages, de mes peurs, de mes croyances**, mais surtout j'ai pris conscience du peu d'Amour et de bienveillance que j'avais à mon égard. Au fil des ateliers, j'ai développé une sensibilité nouvelle envers moi. Je me ressentais, je commençais à savoir mettre des mots sur ce qui se passait en moi car je me donnais de plus en plus le droit de ressentir. C'était une renaissance. Une reconnexion.

Dans la deuxième phase, j'ai appris à me connaître à travers les relations. **J'ai appris à prendre ma responsabilité** dans ce que je vivais. C'était un nouveau (grand) pas pour moi. En même temps, je reprenais **le pouvoir sur ma vie**, je commençais à comprendre que tout ce que je désirais, je devais me le donner et non l'attendre des autres. J'ai appris la notion de pardon et pas après pas, je me pardonne pour continuer mon chemin avec plus de douceur et de bienveillance à mon égard.

Graduée de cours *Techniques efficaces en relation d'aide*, *Relation d'aide spécialisée* et *Animatrice/conférencière* Écoute Ton Corps, je découvre maintenant qu'**être en relation d'aide m'apporte plus** que je le pensais. Voilà à quel point cette formation a impacté ma vie.

Lisez d'autres témoignages

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/fr/formation/temoignages

Pour s'inscrire au programme de formation

Avant de vous rendre dans notre portail pour vous inscrire à la première phase du programme de formation, il est important de vérifier dans quel format vous désirez le suivre. Visitez la page suivante pour les détails.

www.ecoutetoncorps.com/phase1

Rendez vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Créez un compte (cela prend 1 minute)
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS
3. Choisissez l'onglet PHASE.
4. Sélectionnez la phase 1 qui vous intéresse, et choisissez les dates s'il y a lieu de le faire. Ajouter le tout au panier.
5. Ensuite, si vous n'avez pas suivi l'atelier ETRE BIEN, qui est un préalable, allez dans l'onglet ATELIERS À LA CARTE et ajouter au panier ces deux ateliers: "Être bien avec soi" et "Être bien avec les autres", ainsi que les dates pour les deux.
6. Une fois inscrit/e, vous recevrez un email de confirmation ainsi qu'un appel du Québec pour vous expliquer les prochaines étapes.

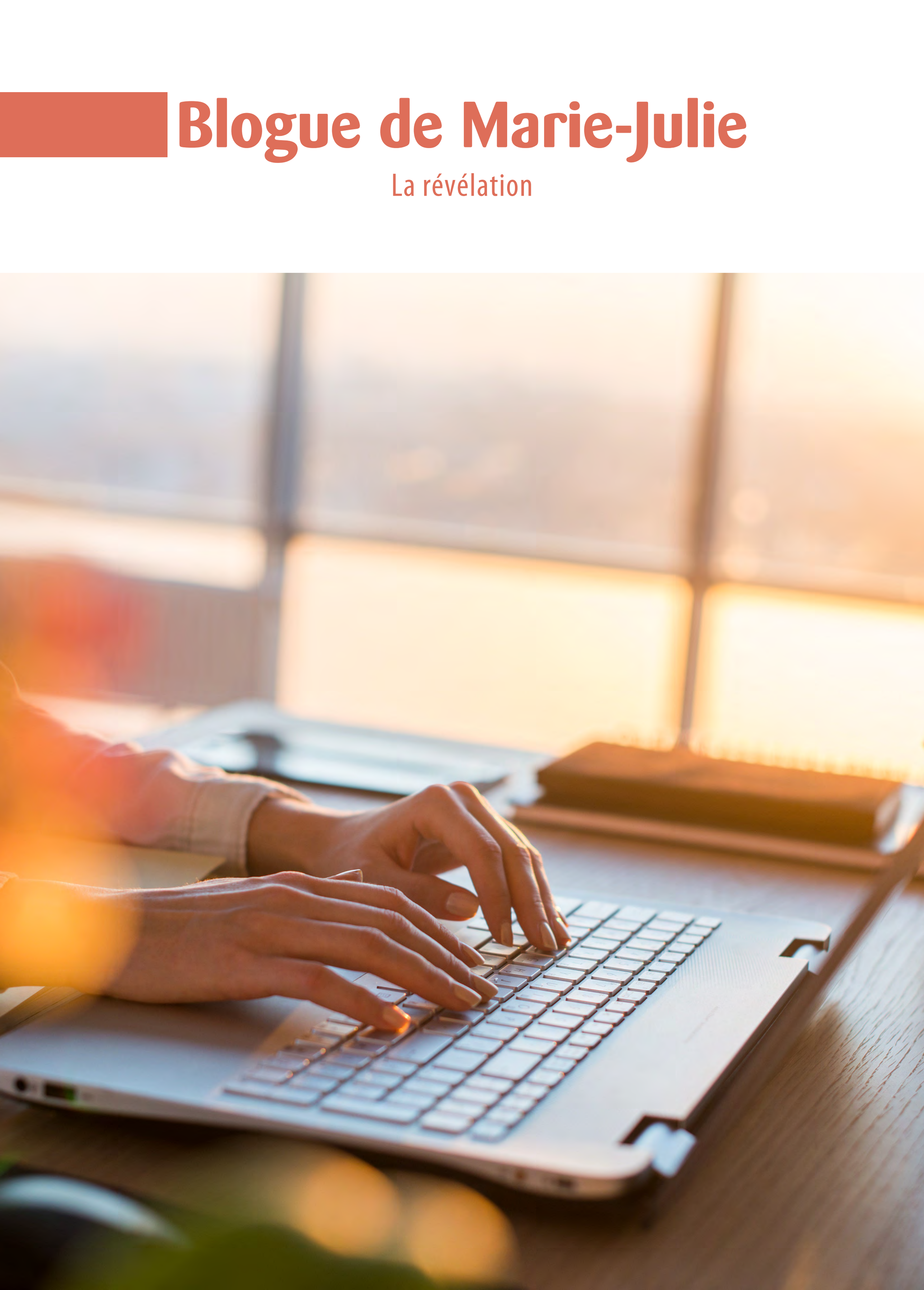
INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Vous pouvez également nous appeler au 1-800-361-3834 (Amérique du Nord) ou 01 76 66 07 55 (France) et nous le ferons pour vous.

Blogue de Marie-Julie

La révélation



La Révélation

Étudiante française de notre programme de formation en relation d'aide, Marie-Julie nous offre un blogue chaque semaine pour découvrir son histoire, sa perception de ce qu'elle apprend, mais surtout elle nous offre des fous rires avec un texte rempli de vérités et de transparence.Voici un extrait:

***Quand j'entre dans la librairie**, Marie, la gérante, m'accueille avec son grand sourire habituel. Aujourd'hui, il fait chaud, très chaud. Je suis en nage, j'ai soif : je regrette d'être sortie. Une envie irrépressible d'acheter des livres m'a entrainée, presque malgré moi, dehors, mais que j'ai chaud! Un kilomètre à pied par un temps pareil tient presque de la folie. Ou de la bêtise. Je pense que si je ne bois pas bientôt, je pourrais tomber dans les pommes. Et il va encore falloir marcher pour rentrer… Quel enfer.*

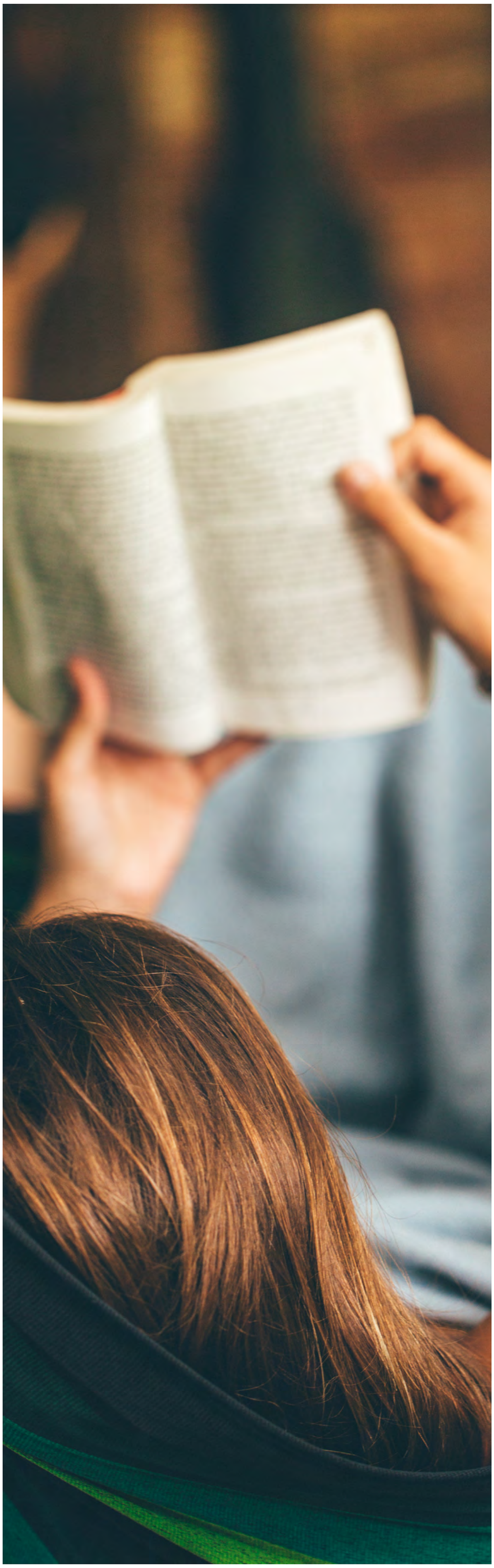
*Mon humeur devient sombre : je suis agacée par ma décision de sortir autant que par la météo qui ne me convient pas du tout. C'est donc sans réel plaisir que je flâne dans les rayons de la librairie. **Je regarde les couvertures des livres sans les voir.** Je suis distraite par mon envie de boire, par les gouttes de sueur que je sens sur ma nuque. Je tourne dans cette librairie.*

***Un livre attire mon attention.** Le titre m'évoque quelque chose : une amie m'en a parlé comme d'une révélation.*

> **une amie m'en a parlé comme d'une révélation.**

*Un livre de développement personnel. Pourquoi pas? **Une révélation**, n'exagérons peut-être pas, mais je peux peut-être apprendre deux trois trucs intéressants.*

À la caisse, Marie sourit et me dit « Les 5 blessures! Excellent choix! ». Oui, mais encore une fois, n'exagérons rien, ce n'est quand même pas le livre du siècle ce bouquin!



J'admets. Ce bouquin était un excellent choix. J'admets aussi que le mot révélation pourrait être approprié.

Par curiosité, je vais sur internet regarder qui est cette Lise Bourbeau. J'écoute ses interviews, lis tout ce que je trouve sur elle. Je suis fascinée, admirative de cette dame qui réussit à synthétiser ce qui au départ devait être un sacré sac de nœuds!

"Et plus le temps passe, plus je me dis que ce livre a été écrit pour moi et que la Vie me l'a mis dans les mains pile au bon moment."

Au gré de mes recherches, j'arrive finalement sur le site d'Ecoute Ton Corps. ETC organise des ateliers et il y en a un à la fin du mois à Toulouse. J'appelle l'organisateur dont la voix dynamique et très positive me conforte de suite dans mon envie de suivre l'atelier. Je m'inscris donc à ce 1er atelier, sans trop savoir à quoi m'attendre, mais avec la conviction profonde que tout s'imbrique parfaitement.

Est-ce de l'angoisse que je sens pointer dans mon ventre? C'est très probable, ***j'ai toujours eu peur de rencontrer des inconnus*** *: peur de ne pas savoir communiquer avec eux, peur de ne pas être appréciée, aimée, peur du jugement, peur du regard… peur de tellement de choses.*

Malgré ma peur, je finis quand même par sortir de ma voiture, entrer dans l'hôtel, trouver la salle. Une grande dame aux jolies lunettes tout en couleurs m'accueille avec un grand sourire. Ouf, elle, elle a l'air gentille, ça me rassure. Je prends le badge et le dossier que l'on me tend, puis je choisis d'aller m'asseoir au premier rang.

L'atelier commence, et « la formatrice gentille », nous accueille tous avec un grand sourire. Après nous avoir expliqué l'organisation de la journée, elle rentre dans le vif du sujet : pourquoi sommes-nous tous assis ici? Qu'est-ce qu'on va apprendre aujourd'hui? Bonne question! ***En toute franchise, je me suis inscrite sans trop savoir de quoi allait retourner la journée.***

Le programme commence bien : « Devenir conscient de ce qui n'est pas accepté de moi » : à part ma cellulite, je crois que tout va bien, et que ce soit clair, je n'ai définitivement pas l'intention de parler d'elle aujourd'hui! Puis elle parle de l'Ego et ça m'interpelle : j'entends parler d'Ego depuis quelque temps sans trop savoir ce que ça représente, ou ce que c'est… .

Le jour des révélations commence… et croyez-moi, cette fois encore « révélations » est un mot totalement approprié!

Pour découvrir les 7 révélations de Marie-Julie lors de son atelier ÊTRE BIEN, lisez la fin de son blogue.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/fr/blogue/01-la-revelation/

Tous nos ateliers

Saviez-vous qu'il est possible de suivre à la carte les ateliers des phases 1 et 2 de notre formation?

Ateliers de phase 1

Les 5 blessures de l'âme
Comment apprivoiser les peurs
Comment développer le senti
Comment gérer la colère
Se libérer de la culpabilité
Comment se libérer d'un stress
Répondre à ses besoins
Décodage des malaises et maladies
Confiance en soi

Ateliers de phase 2

L'écoute et la communication
Comment communiquer avec les différents masques (partie 1-2)
Se libérer de l'emprise de l'ego
Retrouver sa liberté
Devenir observateur plutôt que fusionnel
Les pièges relationnels
Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
Autonomie affective

Tous nos ateliers

Et plusieurs autres...

Ateliers complémentaires
Décodage de vos rêves et de votre habitation
Écoute et mange sans culpabilité
Prospérité et abondance

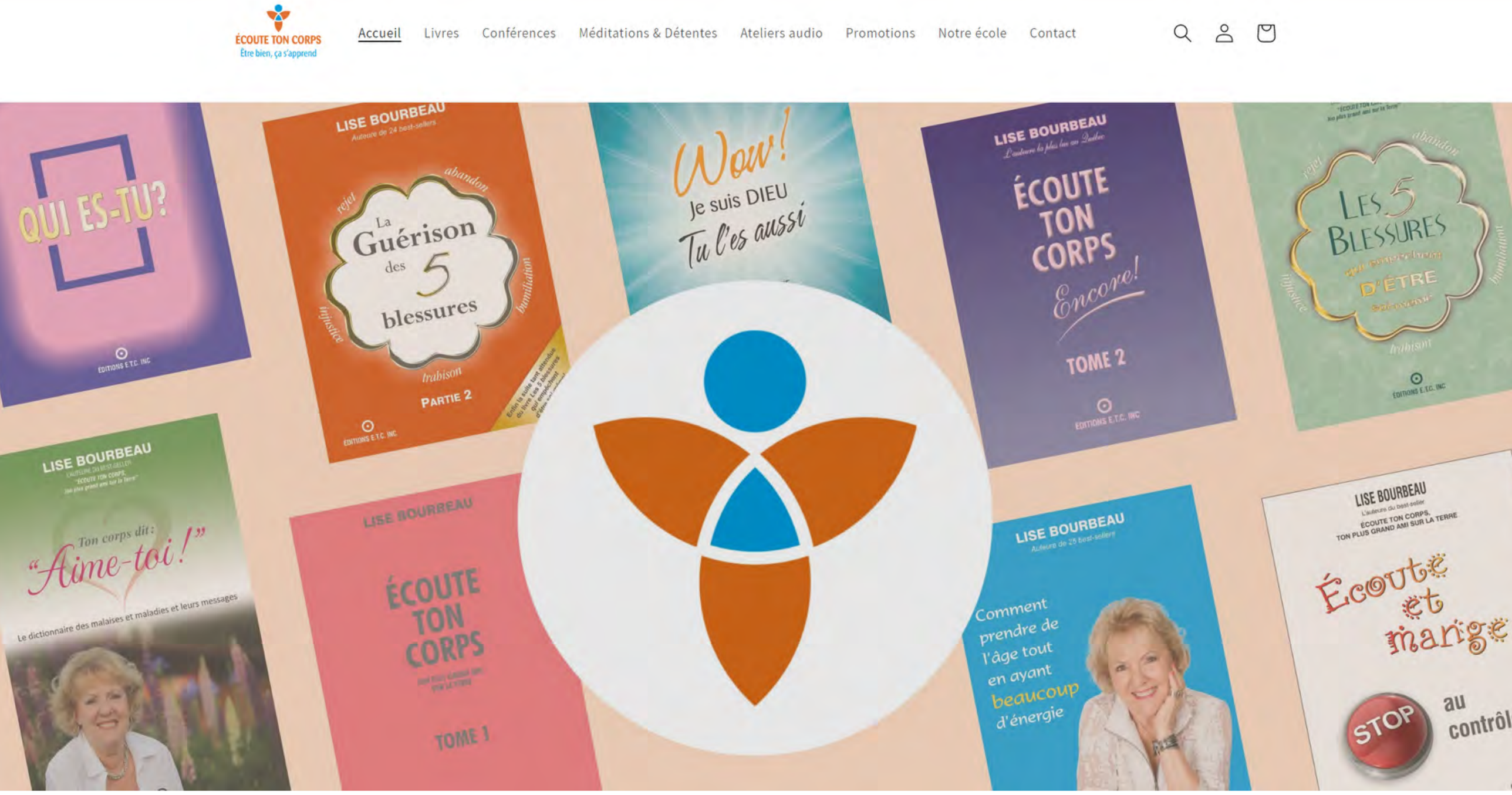
Ateliers spécialisés
Écoute ton âme
Bien gérer le changement
Découvrez votre puissance intérieure
Équilibrer ses centres d’énergie
La guérison des blessures de l'âme (NOUVEAU!)

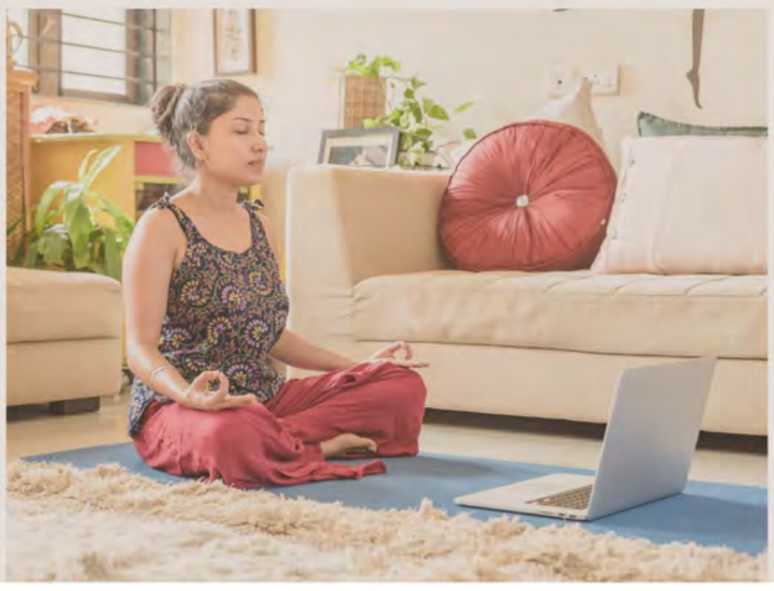
DÉCOUVRIR

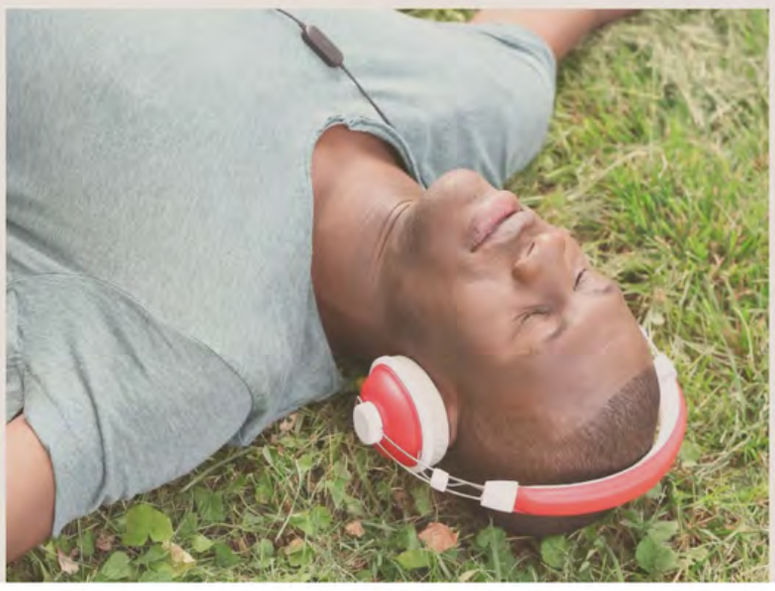
www.ecoutetoncorps.com/ateliers

Boutique en ligne

d'Écoute Ton Corps







www.boutiqueecoutetoncorps.com

Boutique en ligne

En 1987, Lise Bourbeau a fondé sa propre maison d'édition afin de publier son premier livre « *Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre* ». Rapidement, ce livre est devenu la référence dans le domaine du développement personnel et a battu tous les records de vente au Québec. 40 ans plus tard, la voilà avec **27 best-sellers** à son actif, vendus à plus de 7,2 millions d'exemplaires à travers le monde et traduits dans 23 langues. Sa mission à travers ses livres? Transmettre la philosophie d'amour de l'école Écoute Ton Corps partout à travers le monde.

Version papier ou livre électronique, commandez tous vos livres préférés directement dans la boutique.

Le saviez-vous?
Certains ateliers ont été enregistrés en version audio. Profitez par exemple de l'atelier: *Vendre avec coeur*!

Nouveauté!
Rendez-vous sur l'onglet PROMOTIONS pour découvrir tous les rabais en cours.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

Entrevue exclusive

avec Manon Pelletier

Entrevue exclusive

Manon Pelletier est formatrice Écoute Ton Corps et dirige l'équipe des consultants. Diplômée en psychologie, elle suit de nombreuses formations complémentaires pour satisfaire sa soif d'apprendre et de partager son expérience. La voici dans cette entrevue exclusive.

Manon Pelletier, qui es-tu et quel est ton rôle au sein de l'équipe de consultants Écoute Ton Corps ?

Sur le plan professionnel, je dirais que je suis une passionnée qui a le privilège de travailler dans un domaine que j'adore. En fait, j'ai très rarement l'impression de travailler. Ce métier me permet d'apprendre continuellement et il n'y a rien de plus motivant. Il me permet aussi de rencontrer des personnes qui veulent évoluer et vivre dans l'amour inconditionnel. C'est une véritable bénédiction !

J'ai le grand bonheur d'exercer plusieurs rôles que j'aime tout autant les uns que les autres. Je suis formatrice depuis 27 ans et directrice de l'équipe des consultants depuis presque 20 ans. J'exerce aussi les rôles de consultante et de superviseure auprès des étudiants.

Que représentent les 20 ans de l'équipe de consultants pour toi et quelle vision/ambition as-tu pour eux dans l'avenir ?

Je dois avouer que c'est une grande fierté puisque j'ai personnellement recruté les membres de cette équipe et nous avons relevé bien des défis ensemble depuis 20 ans.

> **Nous nous réunissons plusieurs fois par année pour faire de la formation continue et nous sommes toujours aussi enthousiastes d'apprendre et de nous améliorer.**

Selon toi, pourquoi le livre des 5 blessures de l'âme a-t-il eu un impact si grand partout dans le monde ?

Je crois que c'est d'abord et avant tout parce que les gens se reconnaissent dans les livres. J'entends régulièrement : « J'avais l'impression que Lise parlait de moi » ou « elle décrivait parfaitement l'attitude de mon mari ».

C'est rassurant de lire un livre qui permet de comprendre l'origine de nos difficultés et surtout de savoir qu'il existe des moyens concrets pour sortir de ces situations dans lesquelles nous nous sentons normalement impuissants.

En résumé, c'est un livre qui parle de nos difficultés quotidiennes d'une façon simple, avec un vocabulaire accessible et qui donne des moyens facilement applicables pour s'en sortir.

L'amour inconditionnel qui y est proposé est une voie qui apaise et guérit l'âme.

Comment se créent les blessures de l'âme?

Sur le plan matériel, la blessure s'éveille dans l'enfance lorsque l'un de nos besoins affectifs essentiels n'est pas satisfait.

Nous connaissons toutes les conséquences de ne pas répondre à nos besoins physiques comme celui de manger puisque celles-ci seront rapides, voire mortelles. Toutefois, nous connaissons beaucoup moins bien les répercussions de ne pas répondre à nos besoins affectifs qui sont pourtant tout aussi réelles. Les carences affectives laissent des séquelles importantes.

Si enfant je n'ai pas été acceptée comme j'étais par mon parent du même sexe, c'est tout à fait normal de m'être sentie rejetée, d'avoir une piètre image et une faible estime de moi. Si ce parent ne m'aime pas, comment puis-je être aimable ? Qui pourra m'aimer ? Je souffre de ce manque d'amour et j'intériorise ces jugements et ça devient intolérable au quotidien.

Pour survivre, je vais fuir les relations parce que je suis convaincue que je ne vaux rien ou pas grand-chose, je ne vais pas me sentir à ma place et me couper de plus en plus du monde extérieur.

Une blessure c'est une douleur émotionnelle vive et un chaos émotionnel vécu seul et dans l'isolement.

Sur le plan spirituel, nous portons déjà ces blessures en nous. Elles sont inscrites dans notre âme. Avant de naître, nous choisissons des parents qui rejettent les mêmes traits de caractère que nous. À titre d'exemple, si je rejette ma sensibilité, je choisirai un parent qui rejette également la sienne et qui me rejettera lorsque je la manifesterai.

Tout ceci afin de m'aider à devenir consciente de ma façon de m'aimer. Et cette expérience se répétera tant et aussi longtemps qu'elle n'aura pas été vécue dans l'amour véritable.

Les blessures ont donc été créées par un manque d'amour de soi et elles sont éveillées dans l'enfance par les parents ou leurs substituts.

Pouvons-nous guérir nos blessures ?

Bien qu'étant une éternelle optimiste, j'encourage toujours les personnes à ne pas mettre leur priorité sur cet objectif puisque la guérison des blessures est un cheminement qui se fait graduellement en transformant une situation et une personne à la fois.

C'est beaucoup plus efficace et réaliste d'avoir pour but de les accepter puisque l'acceptation est l'une des étapes les plus difficiles et elle est essentielle pour la transformation.

Pour survivre à nos blessures nous avons développé des mécanismes de défense, des masques, qui dissimulent toutes les émotions et la souffrance que nous avons vécues suite à ces manques affectifs.

Pour guérir nos blessures, nous devons d'abord apprendre à devenir conscients de ces masques puisqu'ils sont devenus des comportements ou des attitudes automatiques que nous adoptons inconsciemment pour cacher ces blessures et faire face à toutes ces émotions que nous avons refoulées au plus profond de nous.

À titre d'exemple, si j'ai la blessure d'injustice, je serai portée à être exigeante envers moi-même, à avoir une liste interminable de choses à faire. Je serai régulièrement tendue, fatiguée et insatisfaite de moi.

Toutefois, je ne serai pas nécessairement consciente que j'agis ainsi parce que j'ai manqué d'appréciation de mon parent du même sexe que moi. Bien que j'en soit inconsciente, j'agirai ainsi pour recevoir cette appréciation des autres.

Malheureusement, comme ces attitudes sont motivées par la peur, elles vont créer les résultats contraires à ce que je veux. J'aurai de plus en plus de tâches à faire et bien que je travaille d'arrache-pied pour être appréciée, il y aura toujours un grand sentiment de vide intérieur en moi qui me fera me sentir seule et insatisfaite.

Pour guérir nos blessures, nous devons donc devenir conscients des comportements et des attitudes qui sont associés à ces masques et apprendre à gérer les émotions (la colère, la peur, la culpabilité, la peine) qui sont dissimulées derrières ceux-ci.

Nous avons besoin de recontacter la vulnérabilité de cet enfant intérieur blessé. Nous devons apprendre à devenir un bon parent, soit une bonne mère et un bon père pour lui, en apprenant à répondre à ses vrais besoins affectifs : ce que nos parents n'ont pas pu nous transmettre puisqu'ils ne savaient pas le faire pour eux-mêmes.

C'est un grand apprentissage et c'est ce que nous avons mis en place dans la phase Être en relation avec soi.

Toutes les notions nécessaires pour faire ce cheminement sont transmises lors de ces 9 ateliers. Pour moi, c'est le plus beau voyage intérieur que nous puissions faire puisqu'il nous permet de nous rencontrer.

Nous avons également mis en place un accompagnement individuel personnalisé puisque nous nous sommes aperçus qu'il y a un monde entre la théorie et la pratique. De ce fait, chaque étudiant est accompagné par un consultant pour appliquer graduellement tous ces apprentissages dans sa vie quotidienne.

Les consultants sont spécialisés dans cet accompagnement puisqu'ils l'ont vécu personnellement et ils accompagnent des étudiants à le faire depuis de nombreuses années. Comme je le disais précédemment, ce n'est pas un travail, c'est une vocation qui nous passionne.

En résumé, pour guérir nos blessures, nous avons besoin d'apprendre à gérer nos masques et nos émotions pour aller vers nos vrais désirs et besoins. Si cette aventure vous intéresse, nous sommes là pour vous accompagner.

Avec Amour,
Manon Pelletier

Nos professionnels

Consultants et animateurs

Nos professionnels diplômés

Consultants en relation d'aide ou animateurs/conférenciers, nos diplômés ont comme mission de vous aider à être bien avec vous-même et dans vos relations.

Nos diplômés utilisent la **méthode METC®** pour vous aider à:

- Comprendre vos difficultés et développer vos habiletés afin d'y faire face.
- Acquérir des connaissances et des moyens concrets pour transformer une situation problématique et atteindre un objectif défini ensemble.
- Identifier les difficultés qui font obstacle à votre épanouissement.
- Utiliser des stratégies efficaces pour développer votre autonomie.

Consultant METC® :
un individu diplômé de notre école qui accompagne toute personne désirant une consultation privée selon la Méthode Écoute Ton Corps.

DÉCOUVRIR

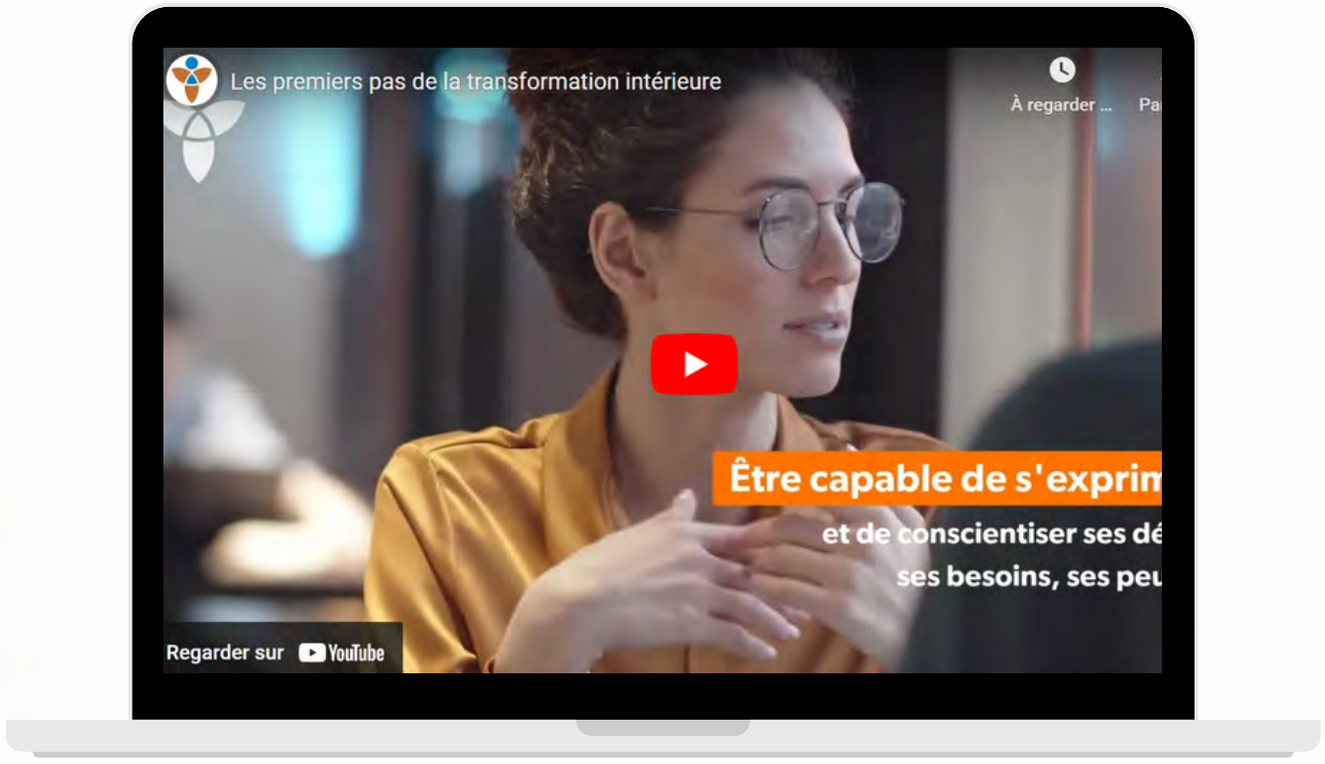
www.ecoutetoncorps.com/prof-METC

Animateur METC® :
un individu diplômé de notre école qui propose ses propres ateliers selon les notions acquises dans notre programme de formation.

Certains animateurs sont aussi certifiés pour animer des ateliers de 3 heures créés par notre école.

NOTRE ÉQUIPE DE CONSULTANTS A 20 ANS!

Cette année, notre équipe de consultants ETC® célèbre ses 20 ans de dévotion. Pour l'occasion, visionner cette courte vidéo intitulée: *Les premiers pas de la transformation intérieure.*



www.ecoutetoncorps.com/fr/consultations

Qu’est-ce que la relation d’aide ?
La relation d'aide est une relation d'accompagnement qui vise à soutenir et développer les compétences d’une personne pour l’aider à comprendre ses difficultés et à atteindre les objectifs qu’elle s’est fixés.

Elle a pour objectif premier d’améliorer la qualité de vie et d’instaurer un bien-être personnel.

Ce qu'elle permet à la personne :

- Développer les habiletés nécessaires afin de faire face aux difficultés de la vie courante.
- Acquérir des connaissances et des moyens concrets pour transformer une situation problématique.
- Identifier les difficultés qui font obstacle à son épanouissement.
- Apprendre des stratégies efficaces pour développer son autonomie.

Consultation à 100$/ 100€

Pour célébrer les 20 ans de notre équipe de consultants, vous pouvez dès maintenant réserver avec un *consultant participant** **votre première séance privée de 90 minutes** pour seulement 100$/100€!
Promotion disponible jusqu'en mai 2023.

Pour prendre rendez-vous avec un *consultant participant* et profitez de votre première consultation à prix promotionnel ou pour en savoir plus sur nos 3 techniques d'accompagnement, visitez notre site.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/consultation

NOS ATELIERS DE 3H

Certains de nos meilleurs diplômés sont certifiés pour animer des ateliers de 3 heures Écoute Ton Corps®, et ce, dans plusieurs villes, et même en ligne. Voici trois des dix thèmes que nous vous proposons:

5 blessures de l'âme qui vous empêchent d'être vous-même

Vous êtes-vous déjà dit que ce que vous souhaitez plus que tout, c'est d'être vous-même? Comment se fait-il que nous ayons parfois de la difficulté à être totalement nous-mêmes? L'atelier se penche sur la question en vous aidant à découvrir les blessures qui vous empêchent d'être véritablement vous-même. Une soirée d'apprentissage, de prises de conscience et de partages vous attend.

Santé - Une nouvelle façon de voir vos malaises

Avez-vous des malaises physiques qui vous dérangent depuis un certain temps? Avez-vous un problème physique récurrent? Vous demandez-vous ce que votre corps cherche à vous dire? L'atelier vous invite à découvrir la méthode METC® pour gérer tout problème physique de façon simple et efficace en apprenant à voir ce qui se cache derrière chacun.

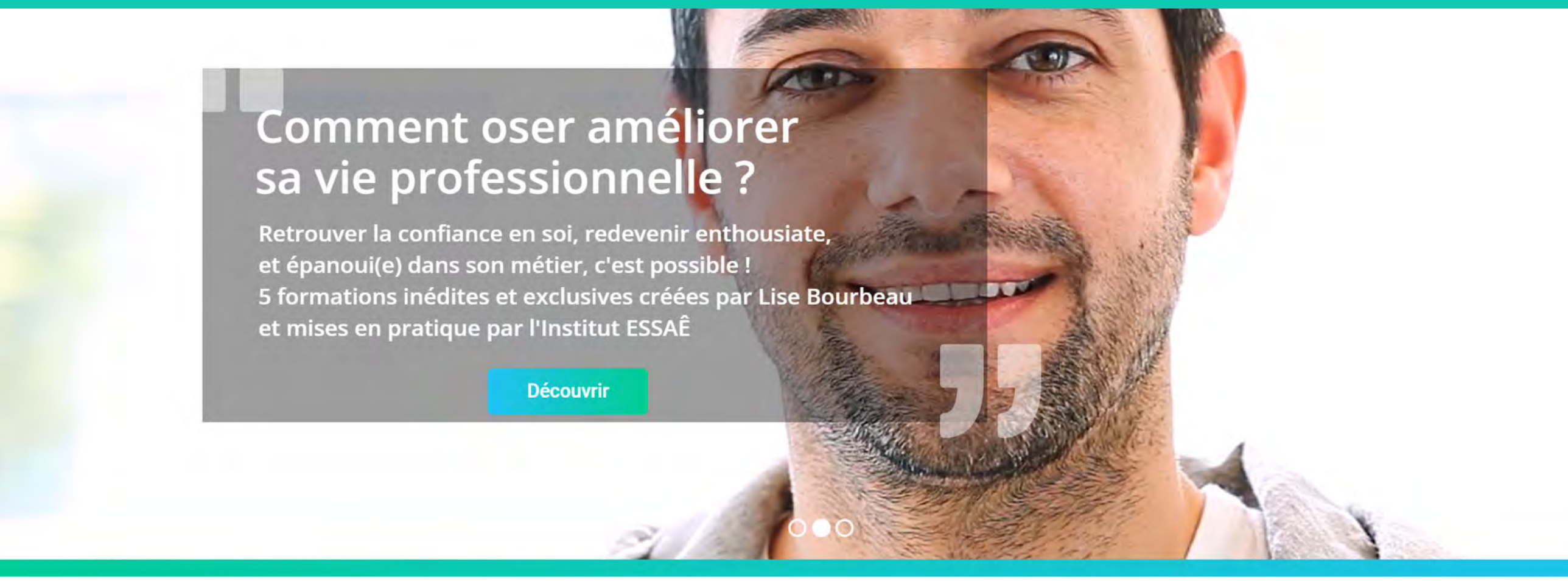
Prospérité - Quel est votre blocage?

Désirez-vous être prospère? Avez-vous essayé divers moyens sans y arriver? Venez découvrir ce qui bloque la prospérité dans votre vie en apprenant à vous poser les bonnes questions lorsque vous avez des difficultés financières. L'atelier vous amène à reprendre contact avec le grand pouvoir créateur qui nous anime tous. Avec la méthode METC®, vous apprendrez le moyen par excellence pour faire face à vos blocages.

Découvrez tous nos autres thèmes d'atelier de 3h et l'horaire complet en cliquant sur le bouton.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/3heures



INSTITUT ESSAÊ
METC® • LISE BOURBEAU

Dans la période que nous traversons, de nombreux salariés ou dirigeants vivent des émotions, parfois même des chaos émotionnels et se trouvent alors chahutés dans leur vie professionnelle.

C’est alors que les ressources personnelles regroupées sous le terme de « savoir-être professionnel » permettent de traverser cette période avec sens, pour retrouver l’enthousiasme en soi et au travail.

On connait le savoir-faire valorisé par un titre ou diplôme mais connaissez-vous votre savoir-être professionnel et sauriez-vous le décrire, en parler à vos collègues et amis ? De quelle manière ?

Pour saisir le jeu des masques dans nos attitudes et comportements, prenons pour exemple notre manière de communiquer.

En effet, la communication est au cœur de toutes nos activités professionnelles avec nos collègues, dirigeants, clients et fournisseurs.

Institue ESSAE

Observer sa manière de communiquer est un bon moyen pour découvrir les masques que nous portons et donc nos blessures encore souffrantes.

Chaque individu développe sa personnalité et elle influe sur sa façon de communiquer et de recevoir la communication de l'autre.

Par exemple, en ce qui concerne nos comportements dans des situations de conflit, chaque blessure développe des personnalités différentes.

> **Nous avons pour la plupart plusieurs des blessures qui sont utilisées différemment avec certains types de personnes ou dans des circonstances différentes.**

Pour permettre aux professionnels de mieux saisir leur puissance, l'Institut ESSAÊ propose de qualifier les différentes personnalités associées aux différentes blessures ainsi :

La **blessure de REJET** développe une personnalité appelée le RÉSERVÉ avec son masque de fuyant.

La **blessure d'ABANDON**, le COLLABORATEUR avec son masque de dépendant.

La **blessure d'HUMILIATION**, l'ACCOMMODANT avec son masque de masochiste.

La **blessure de TRAHISON**, le PLANIFICATEUR avec son masque de contrôlant.

La **blessure d'INJUSTICE**, le JUSTICIER avec son masque de rigide.

Institue ESSAE

Chacun pourra se retrouver dans un ou plusieurs de ces comportements en fonction de certaines situations. Que faire ensuite ?

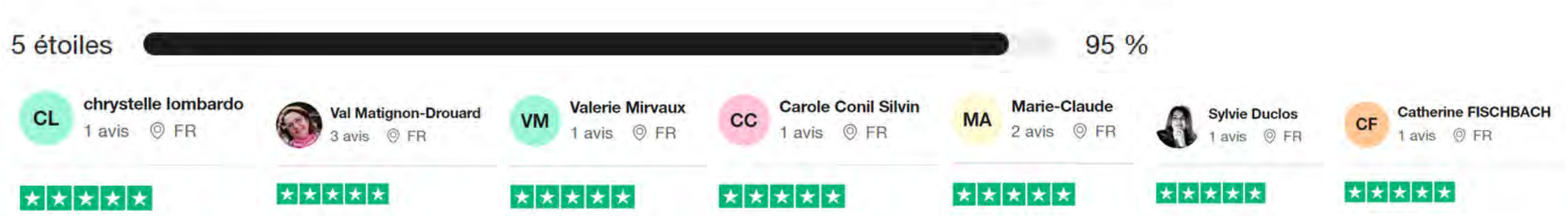
Les reconnaitre est le premier pas vers l'épanouissement attendu : se mettre en observation de soi permet en effet de mieux saisir où se situe l'ego dans nos échanges au quotidien. **Reconnaitre notre ego et prendre conscience de combien il affecte notre façon d'interagir entre nous tous.** Ensuite, c'est développer notre responsabilité au quotidien, une dimension qui est au cœur de la méthode ESSAÊ-METC®.

Savez-vous ce qu'est la responsabilité ? Si vous voulez continuer cet échange et pratiquer nos outils, nos formations sont accessibles à tous, Nathalie, Marc-André et moi-même vous accueillerons avec bienveillance et enthousiasme dans le cadre des valeurs de cet institut résolument d'avant-garde.

Jean Louis
Co-fondateur de l'institut ESSAÊ

Lise Bourbeau, femme à l'esprit d'entreprise depuis toujours, s'est accompagnée de Jean Louis Raphaël-Mersch, consultant manager depuis 25 ans d'une entreprise de communication et homme de cœur, pour créer un institut dédié aux professionnels en activités ou en reconversion, l'institut ESSAÊ : Elever Son SAvoir-Être professionnel.

Institue ESSAE: Témoignages



Et si nous remettions **l'humain** au centre de nos priorités ? 5 jours exceptionnels de formation pendant lesquels nous découvrons les clés pour nous épanouir au travail. Cette formation est un vrai cadeau que nous nous faisons pour **comprendre notre mode de fonctionnement, l'accepter, et briller grâce à notre singularité.** L'équipe d'ESSAÊ est fantastique et chacun des responsables ou des formateurs représente à merveille les valeurs de l'institut. Un grand merci à vous tous et aux participants de la formation pour votre écoute, votre bienveillance, et vos partages !

Marion

Une belle reconnexion à soi et aux autres avec plus de sérénité. Cette formation à été **une révélation** pour moi. Grace à Jean Louis et Nathalie, j'ai découvert **une méthode de communication adaptée** au monde professionnel, qui permet aussi une reconnexion à soi tout en douceur et en bienveillance. Je me sens reboostée, avec un filtre d'analyse de mes attitudes et celle des autres très différent, qui me permet de vivre certaines situations plus sereine et plus responsable. Je remercie toute l'équipe d'ESSAÊ et aussi Lise Bourbeau permettant une autre compréhension de soi pour une meilleure communication.

Catherine

J'entends parler de **la bienveillance**… J'entends parler de la bienveillance partout et même en entreprise, mais grâce a cette formation de l'institut ESSAÊ, j'ai enfin compris ce que c'était et **comment on pouvait l'appliquer dans la vie de tous les jours** pour nous même et les autres. Merci !

Sophie

Pour lire tous les témoignages

https://fr.trustpilot.com/review/www.essae.fr

Institue ESSAE: Témoignages

Découvrez la méthode ESSAÊ de 5 jours intensifs en petit groupe pour:

- améliorer votre qualité de vie professionnelle,
- développer votre intelligence émotionnelle,
- vivre la bienveillance dans votre quotidien professionnel.

NOUVEAUTÉ! ESSAÊ EST MAINTENANT DISPONIBLE EN LIGNE

Lundi 9/01/2022
Jour 2 | Ré-inventer un mode de communication

Lundi 6/02/2023
Jour 3 | Apprendre à gérer ses émotions dans toutes circonstances

Lundi 17/04/2023
Jour 4 | Prévenir le burn-out et retrouver l'envie de travailler

Lundi 29/05/2023
Jour 5 | Développer la confiance en soi pour être épanoui dans son travail

ESSAÊ est certifié QUALIOPI avec donc des prises en charge financières possibles par les OPCO (organismes collecteurs des fonds de la formation). De plus dans le cadre d'un bilan de compétences assuré par Jean-Louis, les CPF peuvent financer le cycle.

Améliorer votre qualité de vie au travail

DÉCOUVRIR

www.essae.fr
contact@essae.fr
06 21 41 66 90
09 63 05 47 16

ATELIER ÊTRE BIEN

Par l'école ÉCOUTE TON CORPS fondée par Lise Bourbeau

Vous avez de la difficulté à être vous-même? Vous vous accusez facilement? Vous n'acceptez pas votre corps? Vous vous en demandez beaucoup? Vous vivez des situations relationnelles difficiles?

Apprenez à être bien avec vous-même et avec les autres grâce à notre atelier Être Bien. Coup de coeur international créé par Lise Bourbeau et son équipe, cet atelier de 2 jours vous enseigne les fondamentaux pour transformer vos relations et votre vie.

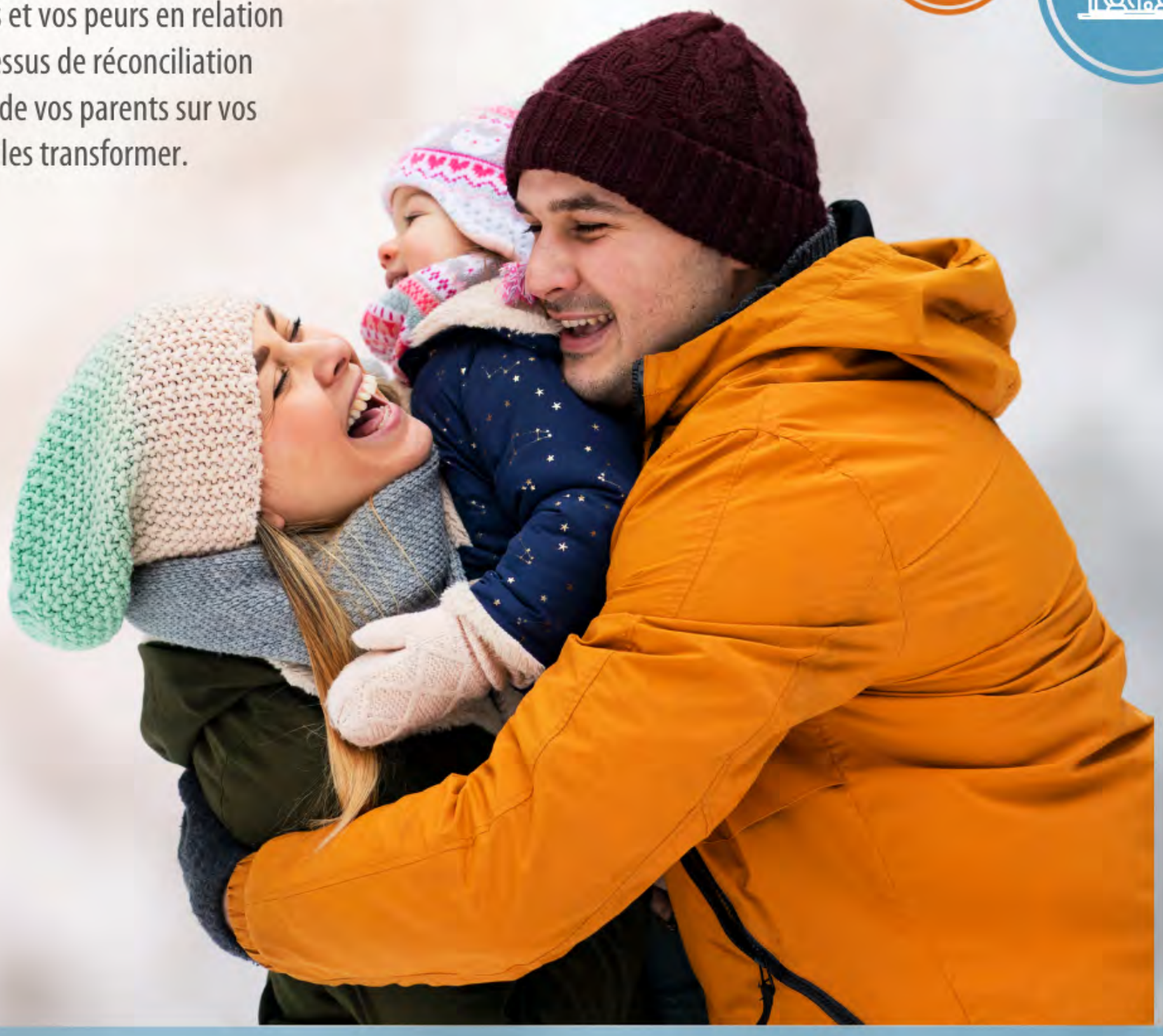
Jour 1 - Être Bien avec soi

- Découvrez qui vous êtes dans votre globalité physique, émotionnelle et mentale
- Conscientisez les besoins de votre être
- Libérez les peurs qui vous empêchent d'avancer
- Posez des actions concrètes dès maintenant

125 $/€ par jour
En présentiel ou en ligne

Jour 2 - Être Bien avec les autres

- Libérez-vous de la culpabilité grâce à la responsabilité
- Identifiez vos attentes et vos peurs en relation
- Expérimentez le processus de réconciliation
- Découvrez l'influence de vos parents sur vos relations et comment les transformer.



Pour en savoir plus, visitez le www.atelierEtreBien.com
ou appelez-nous au 1-800-361-3834 ou au 01 76 66 07 55

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Être bien, ça s'apprend.

MAGAZINE ETC

Par Écoute Ton Corps