

MAGAZINE ETC

Par Écoute Ton Corps

Concrétiser ses véritables désirs

Article par LISE BOURBEAU

Réaliser ses rêves et
tenir ses résolutions

EXERCICE

Qu'est-ce qui vous empêche
d'atteindre vos buts?



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

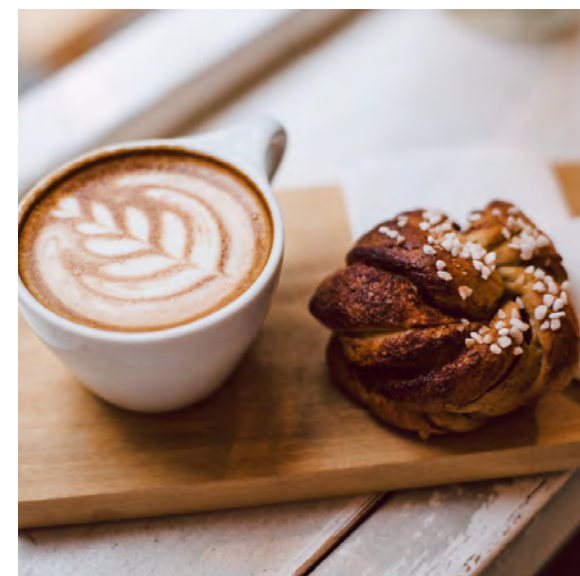
Édition hiver 2024

Table des matières

4

Mot de la présidente

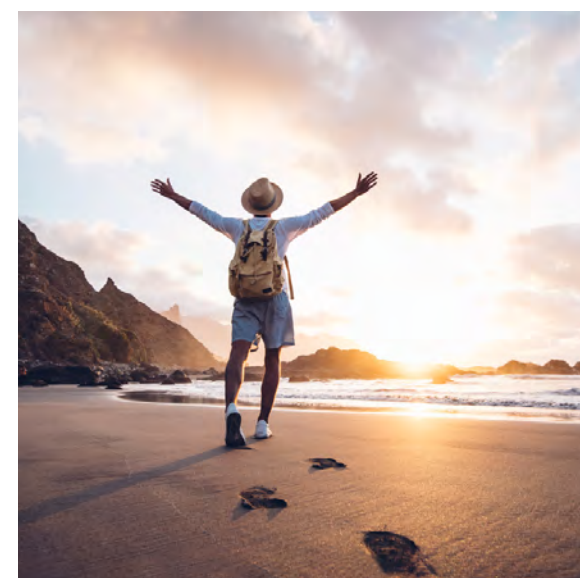
Par Monica Shields



6

Atelier de l'année

Concrétiser son plus grand désir



10

Calendrier des activités

En présentiel et en ligne



20

Article de Lise Bourbeau

Réaliser ses rêves et tenir ses résolutions

28

Exercice concret

Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre vos buts?



34

Atelier coup de coeur

Être bien avec soi et avec les autres

42 **Qu'est-ce qu'un enfant du verseau?**
Extrait du livre *Les 5 grands besoins des enfants nouveaux*



46 **Activités gratuites**
Conférences, méditations et ressources disponibles



58 **Formation professionnelle**
En relation d'aide METC®



66 **Blogue de Marie Julie**
Faire vibrer son âme



70 **Boutique en ligne**
Livres, audios, méditations, etc.

74 **Se réconcilier avec les principes féminin et masculin**
Entrevue avec Marc-André Rizk



82 **Nos professionnels METC**
Consultants et animateurs

Mot de la présidente



La plupart des gens ne réalisent pas qu'ils créent leur vie à chaque seconde. Ils la créent avec leurs peurs, leurs désirs, leurs croyances, leurs JE VEUX, mais tout est comme un fouillis à l'intérieur d'eux et ils agissent souvent de façon inconsciente.

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 ont été donnés dans plus de 28 pays et nos livres vendus à plus de 8 millions d'exemplaires.

Notre slogan

Être bien, ça s'apprend.

Ce que j'aime de ce numéro du Magazine ETC, c'est qu'il vous permettra de mettre de la lumière sur le tout.

Depuis longtemps j'ai la chance de savoir **comment concrétiser ce que je veux étape par étape**. Les étapes se font maintenant naturellement et sans trop d'effort, et c'est ce que je souhaite pour tout le monde!

Sachez que **vous n'êtes plus obligé de subir votre vie**, vous pouvez réellement la diriger comme vous voulez, mais encore faut-il savoir comment faire.

En 2008, j'ai écrit un atelier qui explique clairement comment faire arriver ce qu'on veut. Et non, ce n'est pas simplement la loi de l'attraction. C'était une compilation de tout ce que j'avais appris à ETC qui me permet d'aller vers ce que je veux, en 9 étapes faciles. Je l'ai animé devant un petit groupe de participants lors d'un voyage-atelier au Mexique.

Les résultats ont été incroyables, vraiment. À la fin de la semaine, la majorité avait déjà concrétisé ce qu'ils voulaient. Les autres connaissaient exactement les prochaines étapes à réaliser à leur retour chez eux et étaient **100 % confiants de réussir.**

Plusieurs années plus tard, nous avons eu l'idée de proposer un atelier spécialement pour hommes et nous avons pensé que cet atelier serait parfait pour eux. C'est notre formateur Marc-André qui l'a animé devant plusieurs petits groupes pendant deux ans et là encore, **les résultats étaient impressionnants.**

Ce qui est merveilleux, c'est que les étapes enseignées s'appliquent à n'importe quel grand désir ou rêve.

Donc chaque année, les participants peuvent reprendre leurs notes et passer par toutes les étapes afin de concrétiser un autre grand désir.

**Imaginez être
100 % confiant
de réussir.**

Depuis 2022, cet atelier puissant n'était plus au programme vu que les hommes représentent un petit nombre de participants parmi nos clients. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous annoncer qu'en 2024, il sera à l'horaire comme **Atelier de l'année**. Je vous suggère fortement de le suivre, car je suis convaincue qu'il changera votre vie à jamais ! Vous pourrez devenir magicien et exaucer vos vœux 😊.

Je vous souhaite un hiver qui dépasse vos attentes et répond à vos besoins les plus importants.

Monica Shields
PDG

Atelier de l'année 2024

**CONCRÉTISER
SON PLUS GRAND
DÉSIR**
EN 9 ÉTAPES FACILES
Atelier de l'année



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Inscrivez-vous avant
le 31 janvier 2024

en utilisant le code promo
RABAIS50 et obtenez une
réduction de 50\$/€.



Atelier de 2 jours

Vous aimeriez voyager plus, retrouver la forme (et la maintenir!), rencontrer l'âme sœur, vous lancer en affaires, vaincre la timidité, gagner plus d'argent ou travailler aux heures que vous voulez? Votre désir le plus important est peut-être tout autre...

Une question demeure : comment se fait-il que ce que vous souhaitez le plus vous échappe?

Atelier de l'année
3 dates en 2024

Durant cet atelier vous apprendrez ce qui vous empêche d'avoir, de faire ou d'être ce que vous voulez, et surtout, comment faire pour le réaliser.

Tout est possible lors de cet atelier puisque **l'objectif de ce voyage intérieur est de vous démontrer comment concrétiser, étape par étape, ce grand désir.**

Les exercices percutants vous aideront :

- à faire le point sur votre plus grand désir, car vous ne savez peut-être pas ce que vous voulez vraiment. Cela vous sera confirmé grâce à un exercice efficace;
- à **identifier tous les blocages, peurs et croyances qui vous empêchent de le réaliser ;**
- à découvrir les étapes concrètes à mettre en œuvre pour aller vers ce que vous voulez véritablement.

Retrouvez la grande puissance qui se trouve en vous, et **passez à l'action pour accomplir** ce qui vous est si cher! Tout ce que vous apprendrez dans cet atelier vous servira année après année pour tous vos futurs désirs.

En ligne, 4-5 mai ou 14-15 septembre 2024
En présentiel, à Metz en France, 5-6 octobre 2024

Durée : 2 jours

Prix : 345\$CA (taxes en sus) ou 345€. Acompte 40\$/40€.
Le solde peut être payé en plusieurs versements.

Promotion: Inscrivez-vous avant le 31 janvier 2024 en utilisant le code promo RABAIS50 et obtenez une **réduction de 50\$/€.**

INSCRIPTION 

portail.ecoutetoncorps.com



Inscrivez-vous avant le 31 janvier 2024
à l'un des quatre ateliers sur la page suivants en
utilisant le code promo RABAIS50 et obtenez
une réduction de 50\$/€.

Inscription via le **portail.ecoutetoncorps.com**
ou par téléphone du lundi au vendredi (sauf les
mercredis): Canada: 1-800-361-3834
Europe: +33 1 76 66 07 55

INSCRIPTION 

portail.ecoutetoncorps.com

CONCRÉTISER
SON PLUS GRAND
DÉSIR
EN 9 ÉTAPES FACILES
Atelier de l'année



RABAIS
50\$/€

Découvrez ce qui vous empêche de concrétiser un désir et les 9 étapes pour y arriver.

Voir page 6

Comment vous vendre avec succès vous permettra de dépasser vos blocages avec aisance.
Voir page 86

Atelier
**COMMENT
VOUS VENDRE
AVEC SUCCÈS**



RABAIS
50\$/€

**ÉCOUTE TON
ÂME**
Atelier de trois jours



RABAIS
50\$/€

Rencontrez votre âme et découvrez vos véritables besoins d'être afin de vivre de façon plus alignée et consciente.

Voir page 19

Tout est énergie, notre corps aussi. Découvrez les 7 principaux centres d'énergie et comment les équilibrer pour vivre en harmonie.
Voir page 65

**ÉQUILIBRER
SES CENTRES
D'ÉNERGIE**
Atelier de deux jours



RABAIS
50\$/€

Calendrier hivernal

Des activités en présentiel et en ligne



Ateliers en Europe

Écoute Ton Corps étant une école d'éveil personnel et de formation professionnelle en relation d'aide, tous nos ateliers (sauf ceux de la phase 3) peuvent être suivis individuellement à titre de participant libre ou dans le cadre de notre programme de formation professionnelle.

LÉGENDE DES COULEURS :

atelier de base	ateliers de la phase 1	ateliers de la phase 2	ateliers de la phase 3	ateliers complémentaires
-----------------	------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------

ÊTRE BIEN

animé dans plus de 25 villes et en ligne

Dates	Animateur	Lieu
15-16 janvier	Jean-Marie Gerbenne	Paris, FR
20-21 janvier	Jean-Marie Gerbenne	Caen, FR
20-21 janvier	Anne-Marie Vitel-Alonso	En ligne
20-21 janvier	Martine Naudin	Toulouse, FR
27-28 janvier	Gabrielle Burgnard	Lyon, FR
10-11 février	Jean-Marie Gerbenne	Nancy, FR
10-11 février	Nathalie Sainte-Marie	Hendaye, FR
17-18 février	Jean-Marie Gerbenne	Limoges, FR
2-3 mars	Jean-Marie Gerbenne	Nantes, FR
2-3 mars	Gabrielle Burgnard	Annecy, FR
9-10 mars	Jean-Marie Gerbenne	Angers, FR
16-17 mars	Jean-Marie Gerbenne	La Baule, FR
16-17 mars	Nathalie Sainte-Marie	Bourges, FR
23-24 mars	Anne-Marie Vitel-Alonso	Bordeaux-Lac
23-24 mars	Gabrielle Burgnard	Nice, FR
13-14 avril	Jean-Marie Gerbenne	En ligne
4-5 mai	Gabrielle Burgnard	Yverdon, CH
1-2 juin	Gabrielle Burgnard	Saint-Agrève, FR
8-9 juin	Gabrielle Burgnard	Archamps, FR
8-9 juin	Jean-Marie Gerbenne	Paris, FR
29-30 juin	Jean-Marie Gerbenne	Dijon, FR
29-30 juin	Anne-Marie Vitel-Alonso	Arcachon, FR
6-7 juillet	Jean-Marie Gerbenne	En ligne
14-15 septembre	Anne-Marie Vitel-Alonso	La Rochelle, FR
21-22 septembre	Jean-Marie Gerbenne	Metz, FR
28-29 septembre	Martine Naudin	Toulouse, FR
5-6 octobre	Anne-Marie Vitel-Alonso	En ligne
5-6 octobre	Gabrielle Burgnard	Lyon, FR
9-10 novembre	Gabrielle Burgnard	Marseille, FR

AIX-EN-PROVENCE

organisé par Sophie Kassabian

avec Marc-André Rizk	Dates
Être bien	20-21 avril
Comment gérer la colère	22-23 avril
Se libérer de la culpabilité	25-26 avril
Comment se libérer d'un stress	27-28 avril

ANGLET

organisé par Stéphane Pin

avec Martine Naudin	Dates
Les 5 blessures de l'âme	8-9 mai

ANNECY

organisé par Gabrielle Burgnard

avec Manon Pelletier	Dates
Techniques efficaces en relation d'aide	30 mars au 5 avril
Relation d'aide spécialisée	7 au 12 avril

ARCHAMPS

organisé par Gabrielle Burgnard

avec Gabrielle Burgnard	Dates
Se libérer de la culpabilité	13-14 janvier
Comment se libérer d'un stress	10-11 février
Répondre à ses besoins	16-17 mars
Décodage des malaises et maladies	27-28 avril
Confiance en soi	25-26 mai
Les 5 blessures de l'âme	14-15 septembre
Comment apprivoiser les peurs	19-20 octobre
Comment développer le senti	16-17 novembre
Comment gérer la colère	7-8 décembre

BORDEAUX

organisé par Stéphane Pin

avec Martine Naudin	Dates
Les 5 blessures de l'âme	27-28 janvier
Comment gérer la colère	13-14 avril
Comment se libérer d'un stress	15-16 juin
Décodage des malaises et maladies	19-20 octobre

BRUXELLES

organisé par Christel Breyne & Coralie Pastor

avec Marc-André Rizk	Dates
Être bien	6-7 avril
Comment gérer la colère	8-9 avril
Se libérer de la culpabilité	11-12 avril
Comment se libérer d'un stress	13-14 avril
Être bien	16-17 novembre
Répondre à ses besoins	18-19 novembre
Décodage des malaises et maladies	21-22 novembre
Confiance en soi	23-24 novembre

COLMAR

organisé par Anne-Claire Blum-Riff

avec Nathalie Bégin	Dates
Être bien	25-26 mai
Répondre à ses besoins	27-28 mai
Décodage des malaises et maladies	30-31 mai
Confiance en soi	1-2 juin

ÉVIAN-LES-BAINS

organisé par Gabrielle Burgnard

avec Nathalie Bégin	Dates
Devenir animateur/conférencier	21 au 29 septembre
avec Manon Pelletier	Dates
Techniques efficaces en relation d'aide	12 au 18 octobre
Relation d'aide spécialisée	21 au 26 octobre
Écoute ton âme	1 au 3 novembre

LÉGENDE DES COULEURS :

atelier de base	ateliers de la phase 1	ateliers de la phase 2	ateliers de la phase 3	ateliers complémentaires
-----------------	------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------

LYON *organisé par **Marianne Sinko***

avec Michelle Tanguay	Dates
Les 5 blessures de l'âme	10-11 février
Comment apprivoiser les peurs	12-13 février
Comment développer le senti	15-16 février
Se libérer de l'emprise de l'ego	17-18 février
Retrouver sa liberté	22-23 février
Devenir observateur plutôt que fusionnel	24-25 février
avec Nathalie Bégin	Dates
Comment gérer la colère	19-20 octobre
Se libérer de la culpabilité	21-22 octobre
Comment se libérer d'un stress	24-25 octobre
Les pièges relationnels	26-27 octobre
Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité	31 oct. -1 nov.
Autonomie affective	2-3 novembre

METZ *organisé par **Anne-Claire Blum-Riff***

avec Nathalie Bégin	Dates
Atelier de l'année	5-6 octobre
Écoute et mange sans culpabilité	7-8 octobre
Décodage de vos rêves et de votre habitation	10-11 octobre
Prosperité et abondance	12-13 octobre

MONTPELLIER *organisé par **Stéphane Pin***

avec Martine Naudin	Dates
Être bien	29-30 juin
Les 5 blessures de l'âme	1-2 juillet

NANTES *organisé par **Sophie St-Blanquet***

avec Nathalie Bégin	Dates
Être bien	8-9 juin
Les 5 blessures de l'âme	10-11 juin
Comment apprivoise les peurs	13-14 juin
Comment développer le senti	15-16 juin
avec Marc-André Rizk	Dates
Être bien	30 nov. - 1 déc.
Comment gérer la colère	2-3 décembre
Se libérer de la culpabilité	5-6 décembre
Comment se libérer d'un stress	7-8 décembre

PARIS *organisé par **Baptiste Keyaert***

avec Michelle Tanguay	Dates
Être bien	2-3 mars
Répondre à ses besoins	4-5 mars
Décodage des malaises et maladies	7-8 mars
Confiance en soi	9-10 mars
L'écoute et la communication	14-15 mars
Communiquer avec les différents masques 1	16-17 mars
Communiquer avec les différents masques 2	19-20 mars
Être bien	2-3 novembre
Les 5 blessures de l'âme	4-5 novembre
Comment apprivoiser les peurs	7-8 novembre
Comment développer le senti	9-10 novembre
Se libérer de l'emprise de l'ego	14-15 novembre
Retrouver sa liberté	16-17 novembre
Devenir observateur plutôt que fusionnel	19-20 novembre

PAU *organisé par **Stéphane Pin***

avec Martine Naudin	Dates
Être Bien	4-5 mai

TOULOUSE *organisé par **Stéphane Pin***

avec Martine Naudin	Dates
Comment apprivoise les peurs	2-3 mars
Comment développer le senti	23-24 mars
Se libérer de la culpabilité	18-19 mai
Les pièges relationnels	20-21 mai
Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité	23-24 mai
Autonomie affective	25-26 mai
L'écoute et la communication	6-7 septembre
Communiquer avec les différents masques 1	8-9 septembre
Communiquer avec les différents masques 2	10-11 septembre
Répondre à ses besoins	21-22 septembre
Les 5 blessures de l'âme	30 sept- 1 oct
Confiance en soi	23-24 novembre

ATELIERS EN LIGNE

Les ateliers ci-dessous ont lieu de 13h à 21h, au fuseau horaire de Paris (sauf l'atelier Se libérer de la culpabilité: 15h à 23h). Vous pouvez également suivre nos autres ateliers en ligne du fuseau horaire de Montréal, donc de 15h à 23h à l'heure de Paris (voir p.14-15).

Atelier	Dates	Animateur	Organisateur
Les 5 blessures de l'âme	6-7 avril	Colombe Brisebois	Stéphane Pin
Comment apprivoiser les peurs	4-5 mai	Michelle Tanguay	Christel Breyne
Comment développer le senti	1-2 juin	Michelle Tanguay	Écoute Ton Corps
Comment gérer la colère	29-30 juin	Michelle Tanguay	Marianne Sinko
Se libérer de la culpabilité	27-28 juillet	Nathalie Bégin	Écoute Ton Corps
Comment se libérer d'un stress	7-8 septembre	Michelle Tanguay	Sophie St-Blanquet
Répondre à ses besoins	5-6 octobre	Michelle Tanguay	Sophie Kassabian
Décodage des malaises et maladies	2-3 novembre	Colombe Brisebois	Anne-Claire Blum-Riff
Confiance en soi	7-8 décembre	Nathalie Bégin	Baptiste Keyaert



Nos organisateurs

Pour toute question, communiquez avec eux.

Aix-en-Provence (Pertuis) : Sophie Kassabian ; 07 83 28 11 75 ;

aixenprovence@ecoutetoncorps.com

Angers, La Baule, Nantes: Sophie Saint-Blanquet ; 06 95 30 55 31 ;

sophiesb@ecoutetoncorps.com

Anglet/Bordeaux/Bourges/Hendaye/Limoges/Montpellier/Pau/Toulouse :

Stéphane Pin & Marie-Christine Sirot ; 06 81 01 66 22 ; spin.organisation@gmail.com

Arcachon/Bordeaux-Lac/La Rochelle : Évelyne Fouet ; 06 33 09 32 35 ;

evelynef@ecoutetoncorps.com / Anne-Marie Vitel-Alonso ; 07 68 14 41 98 ;

anne-mariev@ecoutetoncorps.com

Archamps/Évian-les-Bains/Lausanne : Gabrielle Burgnard ; 06 43 08 05 99 ;

annecy@ecoutetoncorps.com

Bruxelles : Christel Breyne ; 06 82 19 49 32 ; bruxelles@ecoutetoncorps.com

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

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

Évian-les-Bains : Valérie Meynet ; 06 08 71 40 94 ; evian@ecoutetoncorps.com

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

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

Saint-Agrève : Elise Monfrini ; 06 36 93 24 38 ; elisem@ecoutetoncorps.com

Valence : Christel Breyne ; 06 82 19 49 32 ; christelb@ecoutetoncorps.com

Yverdon (Suisse): Celine Chabloz ; 41 79 580 99 57 ; celinec@ecoutetoncorps.com

Ateliers au Québec

Écoute Ton Corps étant une école d'éveil personnel et de formation professionnelle en relation d'aide, tous nos ateliers (sauf ceux de la phase 3) peuvent être suivis individuellement à titre de participant libre ou dans le cadre de notre programme de formation professionnelle.

LÉGENDE DES COULEURS :

En ligne	Laval	Saint-Jérôme	Québec	Brossard	Lévis	Montréal	Châteauguay
----------	-------	--------------	--------	----------	-------	----------	-------------

ATELIERS ÊTRE BIEN

Être bien	
13-14 janvier	Michelle Tanguay
15-16 janvier	Michelle Tanguay
20-21 janvier	Marc-André Rizk
10-11 février	Charlène Lepage
17-18 février	Nathalie Bégin
23-24 mars	Marc-André Rizk
6-7 avril	Michelle Tanguay
20-21 avril	Nathalie Bégin
27-28 avril	Charlène Lepage
25-26 mai	Charlène Lepage
13-14 juillet	Nathalie Bégin
14-15 septembre	Michelle Tanguay
21-22 septembre	Michelle Tanguay
28-29 septembre	Charlène Lepage
5-6 octobre	Charlène Lepage
19-20 octobre	Marc-André Rizk
23-24 novembre	Charlène Lepage
Be in harmony	
16-23-30 jan. - 6 fév.	Marc-André Rizk
3-10-17-24 septembre	Marc-André Rizk

LE SAVIEZ-VOUS?

L'atelier Être Bien peut être repris gratuitement autant de fois que vous le désirez. Profitez-en!

Important!

Jusqu'à 25% de réduction offert sur les ateliers de phase, si vous êtes:

- âgés de 25 ans et moins ou 65 ans et plus;
- demandeur d'emploi / au chômage;
- arrêt de travail causé par une maladie/un accident;
- aux études à temps plein.
- un couple

ATELIERS DE PHASE 1

Les 5 blessures de l'âme	
4-5 mars	Manon Pelletier
15-16 juillet	Nathalie Bégin
12-13 octobre	Michelle Tanguay
26-27 octobre	Colombe Brisebois
Comment apprivoiser les peurs	
25-26 mars	Colombe Brisebois
18-19 juillet	Manon Pelletier
2-3 novembre	Marc-André Rizk
23-24 novembre	Colombe Brisebois
Comment développer le senti	
6-7 janvier	Michelle Tanguay
22-23 avril	Michelle Tanguay
20-21 juillet	Marc-André Rizk
30 nov. - 1 déc.	Colombe Brisebois
Comment gérer la colère	
13-14 janvier	Manon Pelletier
3-4 février	Nathalie Bégin
20-21 mai	Michelle Tanguay
25-26 juillet	Manon Pelletier
Se libérer de la culpabilité	
10-11 février	Marc-André Rizk
24-25 février	Colombe Brisebois
10-11 juin	Colombe Brisebois
27-28 juillet	Nathalie Bégin
Comment se libérer d'un stress	
9-10 mars	Marc-André Rizk
23-24 mars	Nathalie Bégin
8-9 juillet	Marc-André Rizk
31 juillet - 1 août	Nathalie Bégin
Répondre à ses besoins	
13-14 avril	Michelle Tanguay
20-21 avril	Michelle Tanguay
3-4 août	Michelle Tanguay
16-17 septembre	Colombe Brisebois
Décodage des malaises et maladies	
4-5 mai	Marc-André Rizk
18-19 mai	Manon Pelletier
6-7 août	Michelle Tanguay
21-22 octobre	Colombe Brisebois
Confiance en soi	
1-2 juin	Colombe Brisebois
15-16 juin	Colombe Brisebois
8-9 août	Nathalie Bégin
18-19 novembre	Colombe Brisebois

LÉGENDE DES COULEURS :

En ligne	Laval	Saint-Jérôme	Québec	Brossard	Lévis	Montréal	Châteauguay
----------	-------	--------------	--------	----------	-------	----------	-------------

ATELIERS DE PHASE 2

L'écoute et la communication	
22-23 janvier	Colombe Brisebois
21-22 septembre	Manon Pelletier
5-6 octobre	Marc-André Rizk
Communiquer avec les différents masques 1	
19-20 février	Manon Pelleiter
19-20 octobre	Michelle Tanguay
9-10 novembre	Marc-André Rizk
Communiquer avec les différents masques 2	
18-19 mars	Colombe Brisebois
16-17 novembre	Charlène Lepage
30 nov. - 1 déc.	Nathalie Bégin
Se libérer de l'emprise de l'égo	
6-7 janvier	Marc-André Rizk
13-14 janvier	Colombe Brisebois
15-16 avril	Nathalie Bégin
7-8 décembre	Colombe Brisebois
Retrouver sa liberté	
27-28 janvier	Marc-André Rizk
3-4 février	Colombe Brisebois
13-14 mai	Colombe Brisebois
Devenir observateur plutôt que fusionnel	
17-18 février	Marc-André Rizk
2-3 mars	Colombe Brisebois
3-4 juin	Michelle Tanguay
Les pièges relationnels	
16-17 mars	Manon Pelletier
6-7 avril	Nathalie Bégin
9-10 septembre	Manon Pelleiter
Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité	
20-21 avril	Charlène Lepage
27-28 avril	Nathalie Bégin
7-8 octobre	Colombe Brisebois
Autonomie affective	
18-19 mai	Colombe Brisebois
25-26 mai	Colombe Brisebois
4-5 novembre	Colombe Brisebois

ATELIERS DE PHASE 3

Techniques efficaces en relation d'aide	
27 janvier au 2 février	Manon Pelletier
8 au 14 juillet	Manon Pelletier
Relation d'aide spécialisée	
5 au 10 août	Manon Pelletier
Devenir animateur/conférencier	
16 au 24 novembre	Nathalie Bégin

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

Équilibrer ses centres d'énergie	
24-25 février	Manon Pelletier
9-10 novembre	Manon Pelletier
Concrétiser son plus grand désir en 9 étapes faciles	
4-5 mai	Manon Pelletier
14-15 septembre	Marc-André Rizk
Écoute ton âme	
14 au 16 juin	Manon Pelletier
Prospérité et abondance	
17-18 août	Michelle Tanguay
Décodage de vos rêves et de votre habitation	
19-20 août	Marc-André Rizk
Écoute et mange sans culpabilité	
22-23 août	Michelle Tanguay
Comment vous vendre avec succès	
8-15-22-29 octobre	Marc-André Rizk
Se réconcilier avec son enfant intérieur	
30 nov. - 1 déc.	Manon Pelletier

FUSEAU HORAIRE

Nos ateliers en ligne au fuseau horaire de Montréal se donnent de 9h à 17h et peuvent être suivis de plusieurs pays dans le monde. Par exemple:

Heure au Maroc: 14h à 22h
Heure de Bruxelles, Paris, Suisse: 15h à 23h
Heure dans les Antilles Françaises: 9h à 17h



FORMATION CERTIFIANTE

Saviez-vous que vous pouvez suivre nos ateliers à la carte à titre de participant libre ou en vous engageant dans notre cheminement pédagogique à titre d'étudiant de notre programme de formation?

Le cheminement pédagogique inclus:

- Lectures préparatoires avant l'atelier
- Exercices exploratoires après l'atelier
- Consultation individuelle pour chaque atelier
- Travail personnel d'intégration et consultation de fin de phase

C'est à travers ce cheminement pédagogique que chaque étudiant se forme personnellement et professionnellement à la relation d'aide. À la fin de nos 3 phases, examen théorique, pratique et stages vous permettront d'obtenir le diplôme et la confiance dans votre profession en relation d'aide. Voir page 58.

Nos ateliers et formations en ligne

Une expérience virtuelle et humaine

Grâce à votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, vous pourrez vous connecter à une salle virtuelle. Un opérateur est disponible tout au long de l'atelier pour vous accompagner en cas de problèmes techniques et des assistants pour vous guider lors des exercices.

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 qu'en présentiel. Faites une expérience virtuelle et humaine !



**Découvrez l'horaire complet
des ateliers en ligne**

DÉCOUVRIR 

Inscription

À toute activité

Pour vous inscrire, rendez vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Connectez-vous à votre compte, ou créez-en un en une minute.
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS.
3. Choisissez l'onglet approprié.
4. Sélectionnez l'activité et ensuite la date et mettez au panier.
5. Une fois inscrit/e, vous recevrez un courriel de confirmation.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

**Vous pouvez également communiquer avec nous
et nous vous aiderons avec plaisir:**

1-800-361-3834 (Amérique du Nord)

01 76 66 07 55 (France)

info@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.

L'arrière-scène de nos ateliers

Vidéo découverte

Découvrez l'arrière-scène de nos ateliers Écoute Ton Corps! Vous constaterez à quel point nous avons **le souci de bien vous accueillir et vous accompagner** dans votre cheminement personnel et professionnel.

Notre équipe de formateurs hautement qualifiés excelle dans le domaine depuis plus de 40 ans. **Une expérience unique, riche, humaine et transformatrice** vous attend!

Cliquez sur l'image ci-dessous (ou rendez-vous sur notre chaîne YouTube) pour visionner notre vidéo de moins d'une minute sur l'arrière-scène d'un atelier Être Bien.



www.youtube.com/Ecoutetoncorps

ÉCOUTE TON ÂME

Atelier de trois jours



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Quoi de plus captivant que de partir à la découverte de son univers intérieur ! Par le biais de différents exercices, détente dirigée et méditations, vous pourrez explorer les domaines de l'âme afin de vivre de façon plus consciente. Imaginez découvrir:

- Le monde de l'âme (astral) et de l'esprit
- Les besoins réels de votre âme
- Une régression de groupe pour découvrir sa raison d'être
- Les dons psychiques, la réincarnation, le plan astral, la méditation, l'intuition.

Dates : 14 au 16 juin 2024 à Châteaugay (au Québec)
1 au 3 novembre à Évian (en France)

Prix : 395\$CA (taxes en sus) ou 395€.



Inscrivez-vous avant le **31 janvier 2024**
en utilisant le code promo RABAIS50 et
obtenez une réduction de 50\$/€.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Article de Lise Bourbeau

Réaliser ses rêves et tenir ses résolutions



Le début d'une année est propice au fait de revoir ses buts, se fixer des objectifs et prendre des résolutions pour s'épanouir et réaliser ses rêves. Pourquoi ? Parce qu'une nouvelle année apporte une énergie régénératrice sur la Terre.

Article de 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 tant au plan émotionnel, mental que spirituel.



Les humains, de même que tout ce qui vit sur la Terre, en sont affectés, que nous en soyons conscients ou non, que nous y croyions ou non. Cette énergie s'intensifie à chaque changement de décennie, davantage à chaque centenaire et devient très forte lors d'un millénaire.

Profitez de cette régénération pour réfléchir à un rêve et à une résolution que vous voulez tenir. **Quelle est la différence entre un désir, un rêve et un but ?**

Un DÉSIR est une énergie issue de notre corps émotionnel, dirigée vers ce que nous voulons avoir ou faire. Nous pouvons avoir plusieurs désirs. Par exemple, vouloir un enfant, voyager, écrire un livre, un chalet, une maison à la campagne, etc.

Réflexion : *Quels sont vos désirs pour 2024? Que souhaitez-vous avoir et faire cette année?*

Un RÊVE est un grand désir que l'on souhaite ardemment. Il est possible de réaliser son rêve si on croit sincèrement qu'on peut l'atteindre et si on décide d'en faire un but. Par exemple, si écrire un livre est un grand rêve, il est essentiel d'en faire un but, de définir des objectifs d'actions précises à mettre en place pour réaliser son rêve de devenir auteur.

Réflexion : *Quel rêve voudriez-vous réaliser cette année? Choisissez le rêve qui vous tient à cœur et que vous croyez réalisable.*

Un BUT est une destination désirée vers laquelle nous investissons notre énergie pour voir notre rêve se manifester.

Chaque but se découpe en actions qui permettent d'avancer dans sa direction.

Réflexion: *Êtes-vous prêt à faire de votre rêve un but? Si oui, quelles actions devez-vous mettre en place pour avancer vers ce but? Notez 3 à 5 actions à réaliser.*

Pour illustrer le tout, prenons l'exemple d'Emma qui désire ardemment voyager dans un autre pays. Elle décide d'en faire un but et choisit alors la destination de ses rêves : le Costa Rica. Comme il est essentiel de découper son but en actions pour voir les prochains petits pas accessibles, Emma décortique et note à son agenda ces 3 actions :

1. Choisir les dates, la durée et l'itinéraire.
2. Décider du budget de voyage et planifier comment le payer. Définir le montant à économiser chaque semaine, si nécessaire.
3. Faire appel à un agent de voyage pour réserver le billet d'avion et l'hébergement.

Commencez-vous à comprendre ce que ces actions produiront ? De l'enthousiasme, du plaisir, du positif, les sentiments de compétence et de puissance, et une impression que ce voyage est finalement du domaine du possible. **Plus vous faites appel à votre ressenti, plus vous créez les éléments nécessaires pour concrétiser ce que vous désirez.**



Par contre, il est également important d'envisager les problèmes qui pourraient arriver. Par exemple, vous pourriez tomber malade juste avant ou pendant le voyage. Vous pensez peut-être que vous n'aimez pas ce genre de pensées négatives. Il ne s'agit pas d'être négatif, mais réaliste.

En planifiant comment vous pourriez gérer ce genre de situations et en sachant que vous avez déjà trouvé une solution, cela vous confirmera davantage que ce que vous voulez est vraiment important pour vous.

Maintenant que votre rêve s'est transformé en but, il est temps de passer à l'action et de faire preuve de persévérance !

La persévérance, c'est être constant et tenace. Ce qui m'a toujours aidée à être persévérante, c'était ma conviction profonde que chaque but répondait à un besoin de mon être.

Pour connaître le vôtre, demandez-vous : **Qu'est-ce que ce but (p. ex. un voyage) m'aidra à ÊTRE?** Ou bien : Je me SENTIRAI COMMENT lorsque je serai en voyage? Quand vous touchez à tout ce que cela vous fera ressentir, vérifiez le degré de satisfaction qui résonne en vous.

À plusieurs reprises, je me suis payé des voyages qui n'étaient pas raisonnables aux yeux de beaucoup d'autres. Même si je n'avais pas les moyens financiers ou le temps nécessaire, je suis toujours arrivée à réaliser mes voyages. Plusieurs de mes désirs et souhaits me faisaient sentir tellement heureuse, fière de moi, forte, reposée et puissante que l'enthousiasme était très intense.

Être persévérant vous aidera à faire face aux personnes qui pourraient ne pas être d'accord avec vos décisions. N'oubliez pas que vous seul pouvez répondre à vos besoins et qu'il est tout à fait normal que les autres, n'ayant pas les mêmes besoins que vous, ne vous comprennent pas. Vous n'êtes certainement pas toujours d'accord avec les désirs et les besoins de vos proches. Cela ne devrait jamais arrêter qui que ce soit de décider de concrétiser ce qu'il veut. Terminons maintenant avec les résolutions.



Une RÉOLUTION est un but que nous voulons atteindre pour changer ou améliorer un comportement. C'est une décision volontaire qui vient d'une bonne intention.

En voici quelques exemples :

- Arrêter de fumer
- Perdre du poids
- Économiser
- Prendre plus de temps pour soi
- Diminuer son temps d'écran
- Atteindre un certain objectif au travail
- Mieux s'alimenter

Réflexion : Quelles résolutions souhaitez-vous prendre pour 2024?



Voici les 7 clés qui vous permettront de tenir vos résolutions cette année.

1. Chaque résolution provient d'une bonne intention, mais assurez-vous que vous êtes **motivé par un désir profond et non par une peur**. Si vous voulez changer un de vos comportements par peur, vous ne pourrez pas accéder à la transformation véritable et durable qui se produit uniquement à travers l'amour.
2. Quand votre désir de vous transformer est bel et bien motivé par l'amour, assurez-vous d'être très précis par rapport à ce que vous voulez. **Soyez précis au point de pouvoir visualiser le résultat** clairement et ressentir la joie qui accompagne l'idée d'avoir tenu votre résolution.
3. Grâce à cette clarté, vous pourrez **planifier vos objectifs d'action qui vous permettront d'avancer concrètement** vers votre but. Il est bon de prendre le temps de noter dans votre agenda ce que vous ferez chaque semaine et à quel moment. La planification permet de réussir l'action!
4. Vérifier vos limites pour ne pas vous décourager dès le début. Est-ce que ce plan d'action est **réaliste pour vous et atteignable**? La justesse des objectifs demande de la patience et de la sagesse!
5. Lorsque tout est planifié en harmonie avec vos capacités, c'est le moment de vous exécuter! **Se mettre en action est essentiel pour matérialiser nos désirs**. Inutile de s'inquiéter d'avance sur la qualité de nos actions. Seule l'expérimentation permettra d'évaluer l'efficacité de l'action selon le résultat récolté.

6. Astuce persévérance : **dans des moments difficiles, recentrez-vous** en vous demandant : si je continue à mettre mon énergie dans cette transformation et que je tiens ma résolution, cela me permettra d'ÊTRE quoi / de me sentir comment? Puis, ressentez la réponse. Vous vous connectez ainsi au besoin qui comblera la réalisation de votre désir.

7. Accompagnez-vous en suivant votre progression. **Récompensez-vous en chemin!** Invitez des amis à se joindre à votre transformation vers des comportements plus sains et bénéfiques! Si vous avez besoin de soutien dans votre cheminement, offrez-vous les services d'un coach ou consultant. Si le cœur vous en dit, faites appel à un de nos excellents consultants en relation d'aide certifiés de la méthode Écoute Ton Corps qui sont prêts à vous accompagner.

“ **Malgré tous vos efforts et l'utilisation de ces 7 clés, il peut arriver parfois que vous n'arriviez pas à tenir vos résolutions et à atteindre vos objectifs.**

Cela signifie qu'il y a un blocage en vous qui vous empêche d'atteindre vos buts.”



Malgré tous vos efforts et l'utilisation de ces 7 clés, il peut arriver parfois que vous n'arriviez pas à tenir vos résolutions et à atteindre vos objectifs. Cela signifie qu'il y a **un blocage en vous qui vous empêche d'atteindre vos buts**. Vous trouverez un exercice dans les pages suivantes pour découvrir ce qui vous bloque.

Pour terminer, si c'est la première fois que vous planifiez ainsi la réalisation de vos désirs et de vos résolutions, je vous souhaite d'y trouver beaucoup de bonheur. C'est du temps précieux que vous prendrez pour vous, pour vos besoins.

Vous découvrirez que lorsque vous atteindrez votre but, vous en serez tellement fier qu'il vous apportera encore plus de bonheur que prévu!

Réalisez ses rêves, c'est possible!

J'espère que cet article vous aura inspiré en ce sens.

Avec amour,

Lise Bourbeau



Exercice

Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre vos buts?

Par Charlène Lepage, Formatrice ETC



Comme Lise le mentionne dans son article à la page précédente, il peut arriver que malgré tous vos efforts et l'utilisation des 7 clés, vous n'arriviez pas à tenir vos résolutions et à atteindre vos objectifs.

Cela signifie qu'il y a un blocage à l'intérieur de vous.

Faisons maintenant un exercice pour le découvrir.

Prenez CONSCIENCE que vous êtes bloqué parce que vos peurs sont plus fortes que vos désirs. Donc, pour vous aider à découvrir ces peurs qui bloquent la manifestation de votre but, demandez-vous:

Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de désagréable si j'avançais vers mon but ou si je réussissais à l'atteindre?

Lorsque vous prenez conscience de vos peurs, donnez-vous le droit d'avoir peur actuellement. ACCEPTEZ la peur ou les peurs. Parlez à votre ego qui appréhende toutes ces conséquences désagréables. Acceptez qu'il veuille tout simplement vous protéger.

Lire l'article Réaliser ses rêves et tenir ses résolutions à la page 21 avant de faire cet exercice exploratoire.

Exercice concret (suite)

DIALOGUEZ AVEC L'EGO. Faites-lui part de votre désir et prenez le temps que ça prendra pour arriver à une entente avec cette partie de vous. Votre ego veut seulement être rassuré. Dites-lui que vous êtes capable de faire face au danger. De plus, il a besoin de savoir que vous ne voulez pas le faire disparaître. Vous ne pourrez avancer vers votre but qu'après avoir conclu une entente avec votre ego.

La métaphore du canot

Pour illustrer ce qui vous empêche d'atteindre votre but, imaginez un canot contenant 10 personnes à bord. Vous êtes le capitaine, vous êtes debout à l'avant du canot et vous pointez avec excitation vers la destination. Malgré de longues journées de dur labeur, vous stagnez au même endroit et cela crée de la frustration et du découragement. Vous commencez à perdre espoir que votre but vous soit accessible.

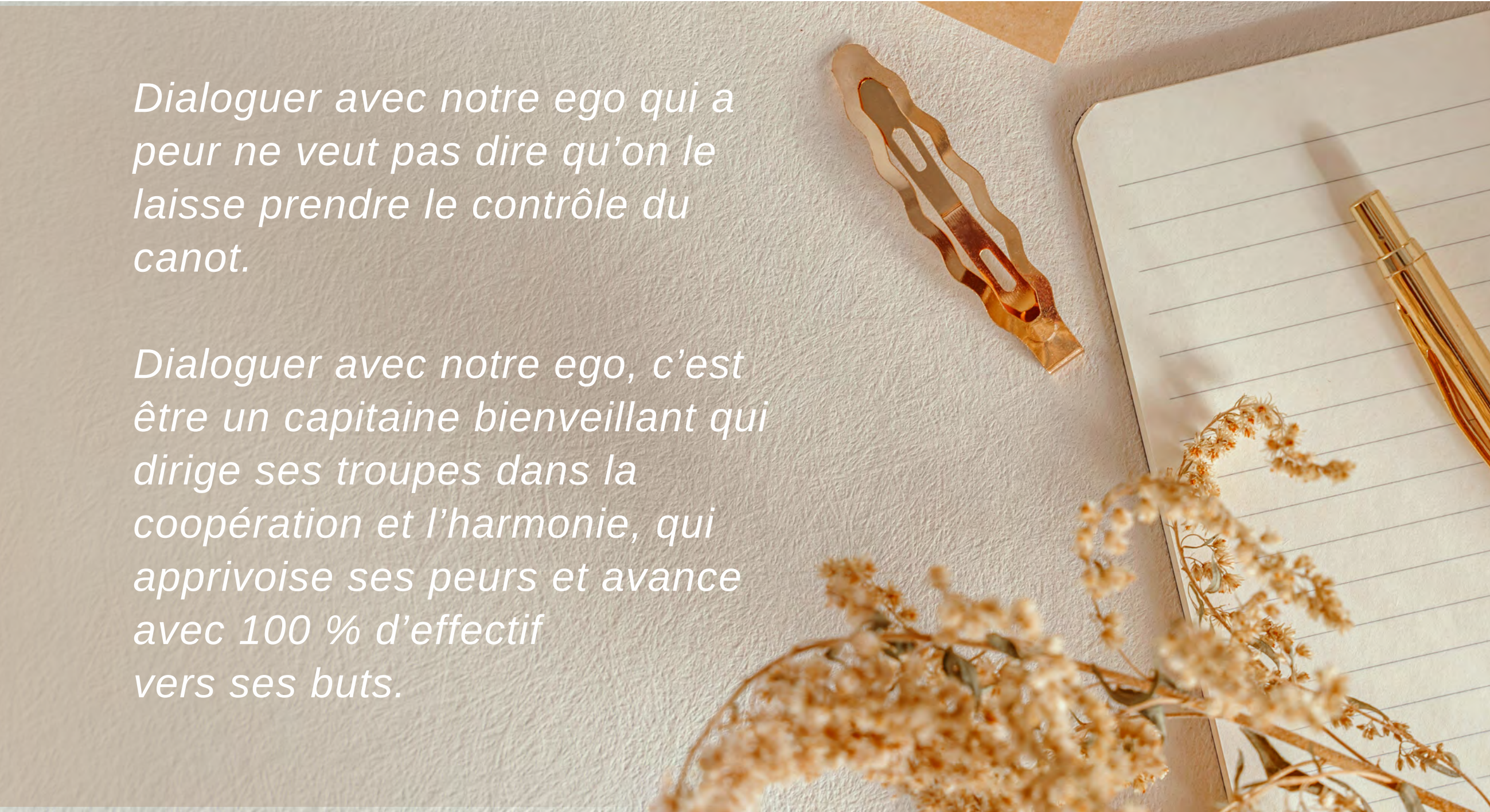
Faire l'exercice proposé, c'est l'équivalent de vous retourner et observer ce qui se passe à l'intérieur de votre canot. Cette observation vous permet de prendre conscience que cinq personnes sur dix rament à contre-courant.



Exercice concret (suite)

Votre canot fait du sur-place car, pour vous protéger, des parties de vous, c'est-à-dire des peurs, rament avec vigueur dans le sens opposé de votre désir.

Vous avez alors le choix : jeter la moitié de votre équipage par-dessus bord et avancer avec 50 % d'effectif ou accepter le fait que ces 5 parties de vous ont peur et choisir d'entendre leurs craintes.

A photograph of a desk with a notebook, a pen, a paper clip, and dried flowers. The notebook is open, showing lined pages. A gold-colored pen lies on the right page. A gold-colored paper clip is on the left page. Dried flowers are in the foreground.

Dialoguer avec notre ego qui a peur ne veut pas dire qu'on le laisse prendre le contrôle du canot.

Dialoguer avec notre ego, c'est être un capitaine bienveillant qui dirige ses troupes dans la coopération et l'harmonie, qui apprivoise ses peurs et avance avec 100 % d'effectif vers ses buts.

Communiquer avec ces parties de vous pourrait activer des blessures de l'âme que vous cherchiez inconsciemment à éviter. Cela pourrait aussi vous faire prendre conscience de conséquences désagréables que vous n'aviez pas encore envisagées. Dialoguer avec votre ego pourra alors vous permettre de prendre votre responsabilité, de guérir vos blessures et d'agir avec intelligence et discernement.

Exercice concret (suite)

Pour découvrir vos peurs, nous vous proposons trois options: un atelier de 3h spécialisé (en présentiel et en ligne), une consultation privée d'une heure ou un atelier de deux jours pour aller plus en profondeur et apprivoiser vos peurs (en présentiel et en ligne).

Sachez aussi que l'atelier ÊTRE BIEN ainsi que l'atelier de l'année 2024 sont tout indiqués pour vous enseigner étape par étape comment avancer concrètement vers vos désirs et vos besoins. Lisez les pages 6 et 7 pour plus d'informations sur l'atelier de l'année, puis les pages suivantes pour découvrir l'atelier ÊTRE BIEN.

Au plaisir de vous voir atteindre vos buts et réaliser vos rêves en harmonie avec votre équipage intérieur !

Charlène Lepage

Formatrice ETC et animatrice conférence certifiée METC





Abonnez-vous à notre compte Instagram pour être inspiré chaque jour par des pensées d'amour!

S'ABONNER 

[hwww.instagram.com/ecoutetoncorps](https://www.instagram.com/ecoutetoncorps)

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 sur **deux jours** et est disponible en présentiel ou en ligne. Cet atelier est tellement important qu'il est le seul parmi tous nos ateliers que vous pouvez reprendre autant de fois que vous le voulez, gratuitement.



JOUR 1 - ÊTRE BIEN AVEC SOI

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

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

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.



Pour s'inscrire à l'atelier Être Bien

Durée : Vous pouvez vous inscrire aux 2 jours ou au premier seulement.

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

Ces deux jours sont requis pour suivre notre programme de formation professionnelle en relation d'aide.



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

1. Connectez vous à votre compte, ou créez-en un en une minute.
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS.
3. Choisissez l'onglet "Ateliers à la carte".
4. Sélectionnez l'activité et ensuite la date. Mettez au panier.
5. Une fois inscrit/e, vous recevrez un courriel de confirmation.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Vous pouvez également communiquer avec nous et nous vous aiderons avec plaisir:

1-800-361-3834 (Amérique du Nord)
01 76 66 07 55 (France)
info@ecoutetoncorps.com

Atelier Être bien

Visionnez la capsule avec Lise Bourbeau qui nous partage l'essentiel des notions enseignées dans ces 2 jours d'atelier.

Après 50 années de recherche dans le développement personnel, Lise Bourbeau a synthétisé tout son savoir dans cet atelier. Conscience, acceptation, responsabilité, transformation, réconciliation, exercice du miroir et plusieurs autres moyens concrets qui ne sont pas mentionnés dans cette capsule vous aideront à être bien avec vous-même et avec les autres.



CLIQUEZ SUR LA VIDÉO CI-DESSUS POUR VISIONNER
L'ENTREVUE AVEC LISE BOURBEAU

Témoignages

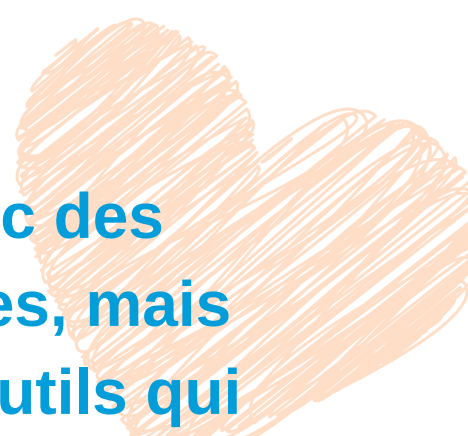
Visionnez les capsules des participants de l'atelier Être Bien qui témoignent de leur expérience et de leur transformation.

ATELIER ÊTRE BIEN

Amel
témoigne!



Je repars avec des connaissances, mais surtout des outils qui me permettront d'être plus consiente au quotidien.



Je repars avec une méthode qui permet de m'analyser sans me perdre dans des raisonnements et dans mon mental.



ATELIER ÊTRE BIEN

Cédric
témoigne!



ATELIER ÊTRE BIEN

Quentin
témoigne



“ Je repars enrichi par
tous ces nouveaux
apprentissages! ”



“ Je repars avec la mise
en lumière de ce qui me
paraît maintenant
évident, mais qui
m'était pourtant
inconscient jusqu'ici. ”

ATELIER ÊTRE BIEN

Émilie
témoigne!



Envoyez-nous votre témoignage

Vous avez participé à l'une de nos activités et vous voulez partager ce que vous avez vécu? Sachez que chaque témoignage est lu ou visionné avec beaucoup d'attention et d'amour par les membres de l'équipe Écoute Ton Corps.

Pour nous envoyer votre témoignage écrit, audio ou vidéo,
rendez-vous sur www.ecoutetoncorps.com/temoigner

TÉMOIGNER 

Extrait du LIVRE

Les 5 grands besoins des enfants nouveaux DE LISE BOURBEAU

Qu'est-ce qu'un enfant du Verseau?

Les enfants du Verseau, appelés les enfants nouveaux, sont ceux qui naissent en connaissant déjà les critères de l'ère du Verseau. Ce sont de vieilles âmes qui ont pour mandat d'aider l'humanité à évoluer, à arrêter de s'enfoncer dans la matière.

Cependant, leur âme a encore du travail à faire pour arriver à son but ultime : **vivre sur notre planète en étant capable de vivre toutes les expériences terrestres dans l'acceptation, c'est-à-dire sans jugement ou accusation.**

Cela implique de vivre dans **l'amour inconditionnel** en toutes circonstances, sans exception. Voilà pourquoi l'âme doit revenir encore et encore.



Les enfants ne sont pas tous nouveaux au même degré et ils ne l'expriment pas tous de la même façon. **Ce ne sont pas tous les enfants qui naissent aujourd'hui qui sont entièrement nouveaux**, mais chaque année il y en a toujours davantage qui répondent à tous les critères.

Ils ont eux aussi des blessures de l'âme sur lesquelles ils doivent travailler et pour cette raison, ils ont tous des réactions différentes face aux adultes qui s'occupent d'eux. Par exemple, l'enfant avec une blessure de rejet dominante n'aura pas le même comportement que celui avec une blessure d'abandon plus importante.

Je tiens à préciser que **l'enfant nouveau n'est pas un enfant qui a plus de problèmes qu'un enfant traditionnel**. Il est tout simplement plus ouvert au nouveau et ne se laisse pas influencer facilement par les anciennes façons de vivre ou de penser.

Même s'ils naissent avec des blessures de l'âme non réglées, **leur tempérament les aide à avancer beaucoup plus rapidement dans ce travail de l'âme**, surtout s'ils sont aidés par des parents qui travaillent sur leurs propres blessures et qui les respectent.

Voici **quelques caractéristiques** généralement observées chez les enfants nouveaux :

- Aiment communiquer avec intelligence.
- Reconnassent tout de suite une personne intelligente.
- Voient tout, entendent tout.
- Se ferment à toute manipulation émotive.
- Ont besoin de cohérence.
- Veulent être naturels et non normaux.
- Ont un cerveau plus rapide que l'enfant traditionnel.
- N'acceptent pas les mensonges.
- Vivent leur instant présent.

La puissance des enfants nouveaux me donne beaucoup d'espoir pour l'avenir, pour la nouvelle société que nous deviendrons quand ils prendront le pouvoir de la planète et qu'ils la dirigeront avec amour. Par contre, pour que nos enfants y arrivent, ils doivent apprendre dès leur jeune âge la différence entre diriger avec contrôle et **diriger avec amour**. S'ils n'ont pas de modèles, il faudra plus de temps avant que l'ensemble de la planète évolue.

Découvrez *Les 5 Grands Besoins des enfants nouveaux et des outils pour vivre en harmonie avec des enfants de tout âge*, le nouveau livre de Lise Bourbeau.

LISE BOURBEAU

L'AUTEURE DU BEST-SELLER

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



DÉCOUVRIR 

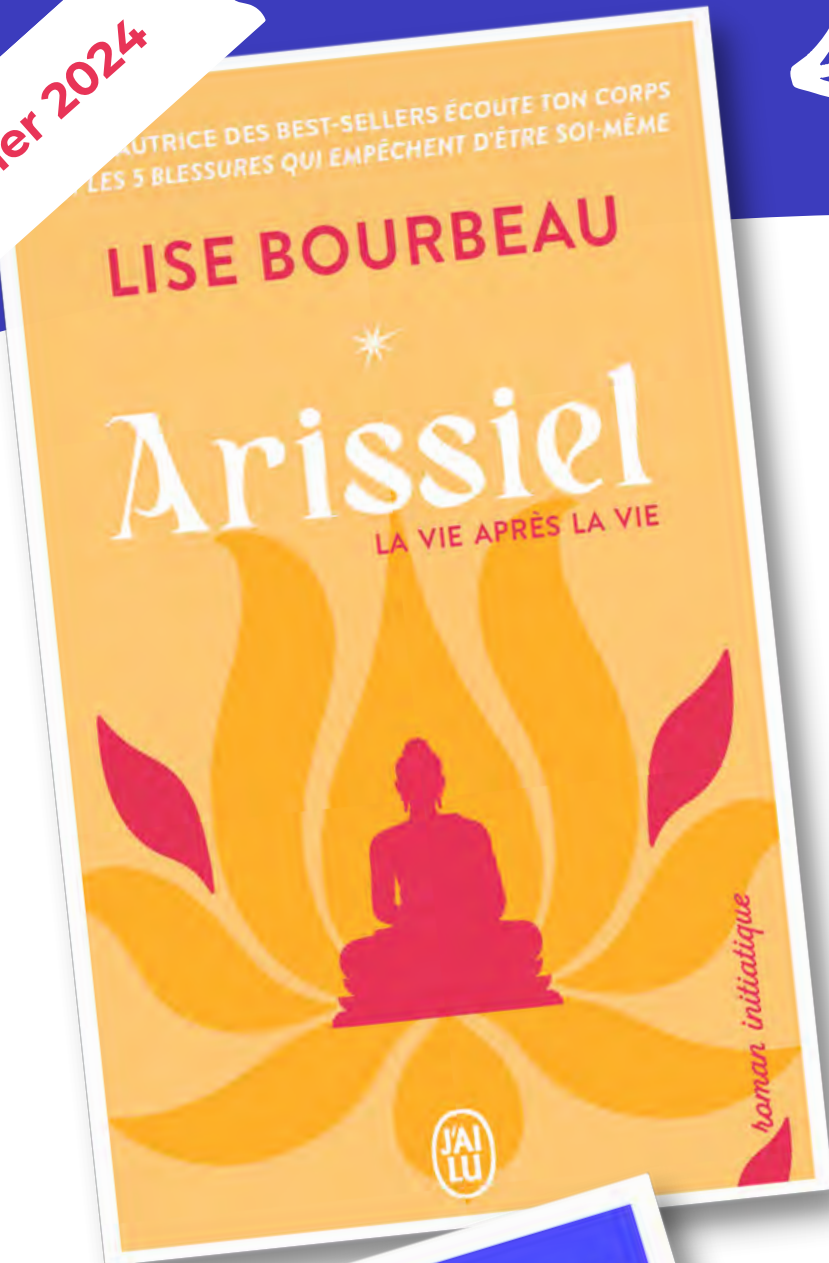
boutiqueecoutetoncorps.com

NOUVEAUTÉS

Quatre autres livres de Lise Bourbeau seront disponibles en format poche aux éditions J'ai lu en 2024.

Cliquez sur les livres pour lire des extraits

Février 2024



PAR L'AUTRICE DES BEST-SELLERS ÉCOUTE TON CORPS
ET LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

LISE BOURBEAU

Diane

FAIRE LA PAIX AVEC LE PASSÉ

J'ai lu

Décembre 2024



Février 2024

PAR L'AUTRICE DES BEST-SELLERS ÉCOUTE TON CORPS
ET LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

LISE BOURBEAU

Benani

LA PUISSANCE DU PARDON

J'ai lu

PAR L'AUTRICE DES BEST-SELLERS ÉCOUTE TON CORPS
ET LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

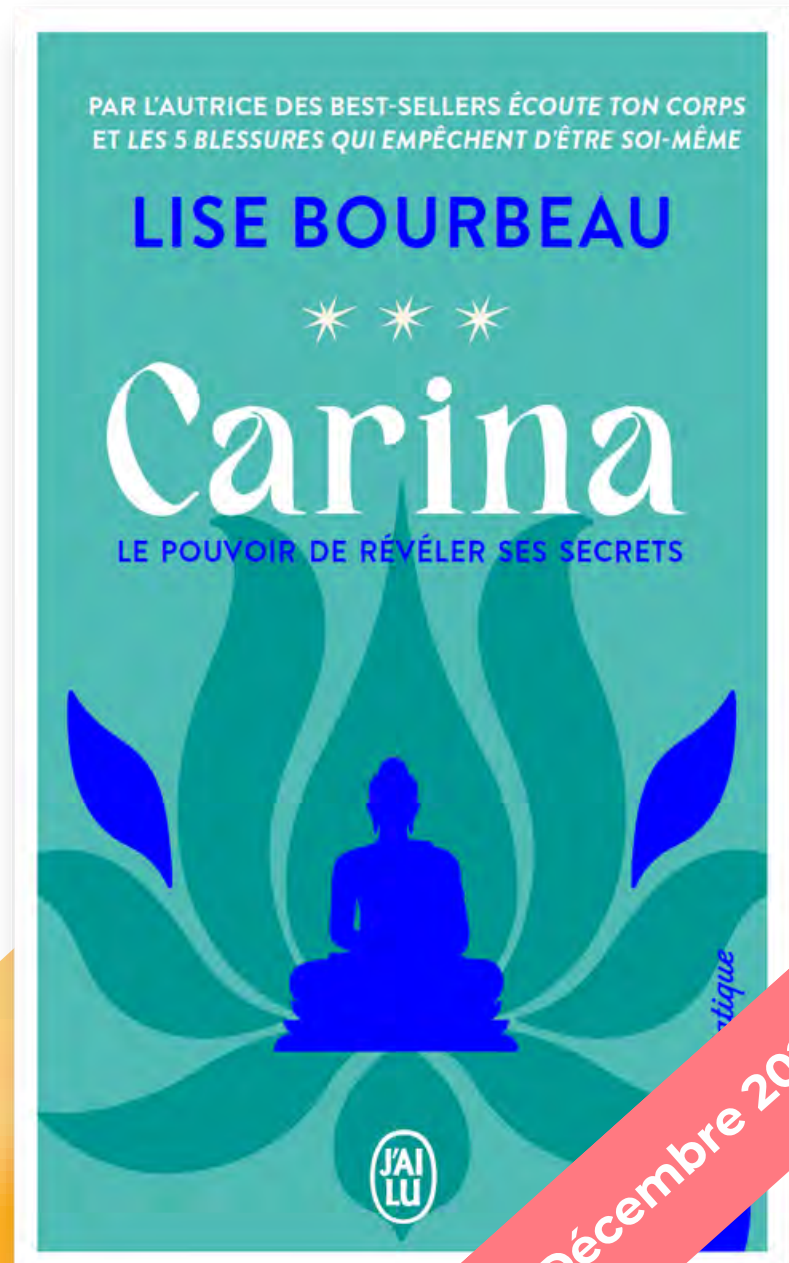
LISE BOURBEAU

Carina

LE POUVOIR DE RÉVÉLER SES SECRETS

J'ai lu

Décembre 2024



Nos activités gratuites

Conférences et méditations



Conférences gratuites

Par notre équipe de formateurs



Est-ce possible de ne plus se sentir coupable?

avec Michelle Tanguay

Jeudi 1er février à 14h (Montréal) / 20h (Paris)

Une conférence pour découvrir votre degré de culpabilité, ses causes et ses effets nuisibles. Qu'est-ce que cela veut dire lorsqu'on vous culpabilise ou que vous accusez les autres et les culpabilisez? Apprenez différents moyens efficaces pour devenir plus conscient et ainsi arriver à ne plus vous sentir coupable.



Accepter et s'accepter Comment y arriver véritablement?

avec Colombe Brisebois

Mardi 27 février à 14h (Montréal) / 20h (Paris)

Savez-vous vraiment ce qu'est l'acceptation? Arrivez-vous à accepter dans votre quotidien? Comment faire la différence entre accepter véritablement et l'acceptation mentale, ce à quoi l'ego vous fait croire? Profitez-vous de tous les avantages et bénéfices de l'acceptation? Colombe répondra à toutes ces questions et aux vôtres! Elle vous enseignera sept moyens importants pour vous accepter, ainsi que les autres, plus facilement et plus rapidement.



12 moyens pour apprendre à être bien

avec Nathalie Bégin

Jeudi 28 mars à 14h (Montréal) / 20h (Paris)

Que dites-vous d'une conférence gratuite durant laquelle vous apprendriez des moyens concrets à appliquer dans votre quotidien pour vous rendre la vie belle?

Trop beau pour être vrai ? Venez voir par vous-même!



Du stress à la sérénité

avec Charlène Lepage

Jeudi 23 mai à 14h (Montréal) / 20h (Paris)

Le stress peut être un monstre qui nous envahit quotidiennement jusqu'à nous épuiser physiquement et psychiquement. Les études démontrent l'immense incidence du stress sur l'affaiblissement de nos systèmes corporels nous rendant ainsi vulnérables à plusieurs malaises et maladies des corps physique, émotionnel et mental.

L'état d'alerte, le mode survie, l'hypervigilance et la cascade d'hormones du stress peuvent pourtant être des alliés lorsqu'ils sont maîtrisés. Découvrez le stress sous l'angle positif de l'approche proactive et bienveillante d'une saine gestion du stress. La sécurité et la sérénité seront alors à votre portée!



Comment atteindre l'harmonie familiale

avec Nathalie Bégin

Mardi 23 avril à 14h (Montréal) / 20h (Paris)

Découvrez grâce à cette conférence ce qui vous empêche d'atteindre l'harmonie familiale et par quels moyens concrets y parvenir. Comment définir l'harmonie familiale? Quels sont les types de conflits les plus souvent vécus? Comment faire le lien entre les conflits et les cinq blessures de l'âme? À travers des exemples, vous prendrez conscience de votre degré actuel d'harmonie. En conclusion, les judicieuses solutions et la partie questions-réponses.



La curiosité, une clé pour bien vivre au quotidien

avec Marc-André Rizk

Mardi 18 juin à 14h (Montréal) / 20h (Paris)

Très souvent, il nous est difficile de nous accorder le droit à l'erreur: un mot hâtivement prononcé dans un moment de colère, suivi d'une semaine de remords ; un début de journée tardif, entraînant une course contre la montre et le jugement de soi qui pointe son nez ; le mécontentement face à notre reflet dans le miroir, qu'il soit réel ou symbolique, générant l'autocritique. Pourtant, aucune de ces souffrances n'est nécessaire et encore moins bénéfique. Cultiver un esprit curieux peut s'avérer être un bon remède. Découvrez comment faire de la curiosité une valeur sûre de votre quotidien, et observez un renouveau de joie de vivre.

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/conferences

Méditations gratuites

En direct par Manon Pelletier

Connectez-vous le temps d'une pause pour cultiver votre jardin intérieur grâce à nos méditations guidées par Manon Pelletier.

Fuseau horaire Montréal: de 7h à 8h

Fuseau horaire Paris: de 13h à 14h

- **15 janvier 2024** : Équilibrer ses centres d'énergie
- **5 février 2024** : Unifier le féminin et le masculin en soi
- **18 mars 2024** : Raison d'être – se rappeler les notions essentielles
- **13 mai 2024** : Se recentrer (face à un malaise physique, émotionnel ou mental)
- **16 septembre 2024** : Développer sa foi – retrouver sa sécurité intérieure
- **7 octobre 2024** : Équilibrer ses centres d'énergie
- **18 novembre 2024** : Guérir ses blessures – se réconcilier avec l'enfant en soi
- **16 décembre 2024** : Aimer sans être attaché – comment se libérer

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

INSCRIPTION 

www.ecoutetoncorps.com/meditation

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a wooden plank. They are wearing a grey t-shirt and black leggings. Their right hand is resting on their right knee with the thumb and index finger touching in a mudra. Their left hand is resting on their left knee. The background is a blurred green forest. The text is overlaid on the left side of the image.

Le but de la méditation
consiste à être
OBSERVATEUR
de notre moment
présent.

Deux ressources sur la métaphysique

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 deux ressources pour vous aider à décoder le message métaphysique des 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"*.



[www.ecoutetoncorps.com/fr/ressources-en-ligne/
malaises-et-maladies/](http://www.ecoutetoncorps.com/fr/ressources-en-ligne/malaises-et-maladies/)

Application mobile

Avez-vous téléchargé 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** à méditer.



exemple du thème
BOIS



exemple du thème
BOTANIQUE

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

Choisissez l'option de programmer un rappel pour lire les 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

Capsules de Lise Bourbeau

Marie-Julie interviewe Lise Bourbeau sur des questions populaires. Découvrez les 2 capsules qui portent sur le thème de la manifestation de ses désirs en cliquant sur l'image ci-dessous. Rendez-vous sur notre chaîne YouTube pour visionner toutes nos autres capsules!



Capsule #15 : Lise, qu'est-ce qu'il fait qu'un certain nombre de gens rêvent plus qu'ils n'agissent?

Capsule #17 : Lise, comment faire pour connaître notre plan de vie?



www.youtube.com/ecoutetoncorps

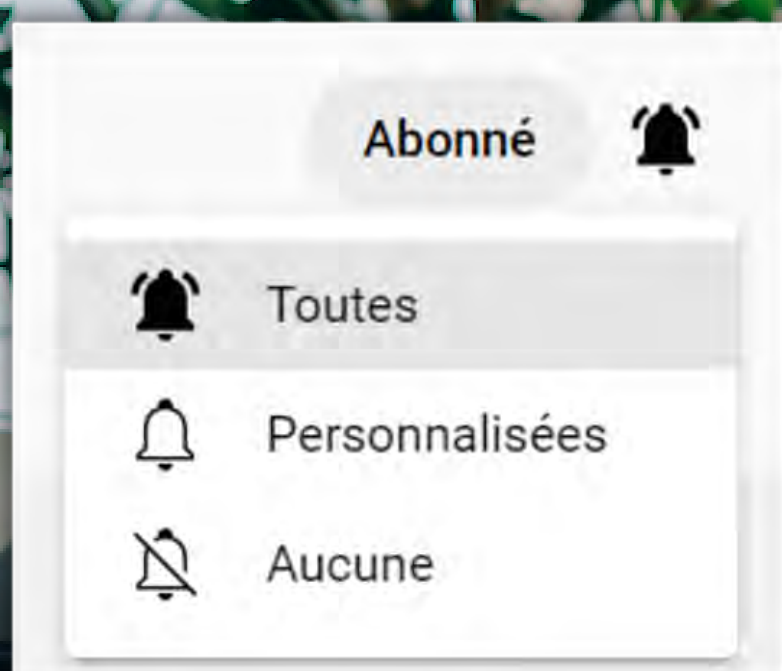
Abonnez-vous à notre chaîne YouTube



Cliquez sur l'image ci-dessus pour visionner dès maintenant la conférence ou visitez la page youtu.be/ghJnzWICXrE?si=7F-T95Z7WR14K_32

Accéder à toutes nos conférences passées, dont celle sur **les résolutions, ce choix conscient de diriger sa vie vers son sommet** avec Nathalie Bégin.

Une fois abonné, profitez-en pour activer la cloche. En sélectionnant l'option **Toutes** vous recevrez une notification pour chaque nouvelle vidéo disponible.



S'ABONNER

www.youtube.com/ecoutetoncorps



Abonnez-vous à notre page Facebook pour être inspiré au quotidien. Rejoignez aussi notre groupe pour faire partie de notre communauté internationale!

Suivez notre PAGE 

www.facebook.com/ecoutetoncorps

Rejoignez notre GROUPE 

www.facebook.com/groups/EcouteTonCorps.LiseBourbeau/



Abonnez-vous gratuitement à notre infolettre
et recevez en exclusivité un accès au webinaire de Lise Bourbeau

Les 9 moyens pour changer votre vie ainsi qu'un CADEAU tous les mois!

De plus, découvrez...

- Une foule de ressources gratuites
- Des articles exclusifs de Lise Bourbeau
- Nos nouvelles activités en primeur
- Tous nos rabais et promotions
- Et plus encore!

S'ABONNER



www.ecoutetoncorps.com/infolettre



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



Notre programme de formation

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 en relation d'aide



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 téléchargez le dossier complet en cliquant sur l'image**

Formation professionnelle

Un voyage personnel et/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



Prochains groupes

MENSUEL EN LIGNE

Au rythme d'un atelier de 2 jours par mois, les prochaines phase 1, *Être en relation avec soi*, de notre formation professionnelle en ligne débute les **4-5 mars 2024** (lundi-mardi), ou les **6-7 avril 2024** (weekend) ou les **26-27 octobre 2024** (weekend).

INTENSIF EN LIGNE

Du **15 juillet au 09 août 2024** de 9h à 17h (heure de Montréal) ou de 15h à 23h (heure de Paris), vivez un atelier à la suite de l'autre (quatre jours d'ateliers sont suivis d'un à trois jours de pause).

MENSUEL EN PRÉSENTIEL

Au rythme d'un weekend par mois de 9h à 17h30.

Dates de démarrage des prochaines phases 1 en présentiel :

- Les **27-28 janvier 2024** à **Bordeaux\Toulouse (FR)**
- Les **14-15 septembre** à **Archamps (FR) près de Genève**
- Les **12-13 octobre 2024** à **Laval (Qc)**

À VOTRE RYTHME

Vous pouvez également débuter la phase 1 à la date de votre choix dans une des villes suivantes : **Aix-en-Provence (FR)**, **Archamps (FR)**, **Bordeaux (FR)**, **Bruxelles (BE)**, **Colmar (FR)**, **Lyon(FR)**, **Nantes (FR)**, **Paris (FR)** ou **Toulouse (FR)**.

et même suivre quelques ateliers en ligne...

DÉCOUVRIR 

www.ecoutetoncorps.com/phase1

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 choisir le format qui vous convient le mieux, entre le présentiel, en ligne, mensuel ou à votre rythme. Détails à la page précédente.



Lorsque vous avez choisi votre format, rendez-vous sur **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Créez un compte
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS
3. Choisissez l'onglet PHASE.
4. Sélectionnez le format de la phase 1 qui vous intéresse, et choisissez les dates si requis. Ajoutez le tout au panier.
5. Si vous n'avez pas suivi l'atelier ÊTRE BIEN, qui est un prérequis, allez dans l'onglet ATELIERS À LA CARTE et ajoutez au panier les deux jours d'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 courriel de confirmation ainsi qu'un appel du service clientèle du Québec qui vous expliquera 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 vous aiderons avec plaisir.

SÉANCES D'INFORMATION GRATUITES

Formation professionnelle
en relation d'aide METC®



Intéressantes et interactives, nos séances d'information 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 exercer 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. Choisissez une séance d'information parmi les dates suivantes:

- Jeudi 18 janvier à 20h (heure de Paris et de Montréal)
- Mardi 13 février à 20h (heure de Paris et de Montréal)
- Jeudi 14 mars à 20h (heure de Paris et de Montréal)
- Mardi 9 avril à 14h (Montréal) et 20h (Paris)
- Jeudi 9 mai à 20h (heure de Paris et de Montréal)
- Jeudi 6 juin à 20h (heure de Paris et de Montréal)

INSCRIPTION 

www.ecoutetoncorps.com/SeanceInfo

NOUVEAUX

Témoignages émouvants

Entrez dans l'intimité de nos diplômés qui partagent leur joie de déballer leur diplôme professionnel en relation d'aide.

“ Juste tenir mon diplôme entre mes mains, mon coeur se débat! ”

“ J'ai confiance pour le début de ma nouvelle activité professionnelle. Je suis bien entourée pour réussir grâce à l'équipe ETC! ”

“ Je suis si émue, si fière d'avoir accompli ce cheminement par amour pour moi! ”

Témoignages de nos **DIPLÔMÉS** en relation d'aide

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Témoignages émouvants : Nos étudiants partagent leur parcours avec notre école

Écoute Ton Corps
15,2 k abonnés

Abonné

25

Partager

Télécharger

Extrait

www.youtube.com/watch?v=XCe0ePx7dQ8

ÉQUILIBRER SES CENTRES D'ÉNERGIE

Atelier de deux jours



Connaissez-vous les fonctions et les caractéristiques de vos sept principaux centres d'énergie vos « chakras ». Dans cet atelier, vous apprendrez notamment :

- à déceler quels chakras sont déséquilibrés;
- à identifier les comportements et les attitudes qui créent ces déséquilibres et leurs conséquences sur votre énergie;
- des moyens concrets pour rétablir la circulation énergétique
- une méditation pour vous harmoniser au quotidien.

Durée : 24-25 février de 7 à 15h (Hre de MTL) /13 à 21h (Hre de Paris)
et 9-10 novembre, 9 à 17h (Hre de MTL)/ 15 à 23h (Heure de Paris)

Prix : 345\$CA (taxes en sus) ou 345€.



Inscrivez-vous avant le 31 janvier 2024
en utilisant le code promo RABAIS50 et
obtenez une réduction de 50\$/€.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Blogue de Marie Julie

Faire vibrer son âme



Faire vibrer son âme

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 de son blogue:

Le dimanche matin, en prenant ma douche, **je pose mes intentions pour la journée.** Parmi elles, recevoir un signe clair sur le fait que j'ai raison de poursuivre dans la relation d'aide et l'écriture. Vous le savez, je suis dans une phase de peurs, et donc de doutes quant aux choix professionnels que j'ai faits.

J'ai l'impression de flotter sur un nuage de belles énergies et d'amour. En arrivant à l'hôtel, je me pose sur un canapé pour boire un café en attendant le début de l'atelier. Lise passe par là, nos regards se croisent et très spontanément, je lui lance un « Bonjour Lise ! »

Je veux un signe qui me dit « OUI », tu as fait les bons choix...même si, entre nous, au fond de moi, je le sais.

J'ai juste besoin d'un coup de main pour passer cette période de peur.

J'attends donc LE signe... En ce début de journée, je me sens heureuse des partages que je vis ce weekend et de l'atmosphère indescriptible de cet atelier.

Je me trouve vraiment détendue ce matin !! On est loin de ma première rencontre avec elle en juillet dernier où je m'y suis reprise à 3 fois pour arriver à lui dire un bonjour correct... Je progresse à une vitesse folle !

Glin-glin-glin !! L'atelier commence. Lise me dit : « Viens là Julie ». Viens là ? Viens là où ? Sur scène ? Mon estomac fait un tour. Je suis partagée entre joie totale et flipette absolue. Me voilà donc sur scène avec Lise, aussi à l'aise que si elle m'avait demandé de faire une démo de pole dance.



Je sens que mon thermomètre intérieur grimpe en flèche ! « Je veux vous présenter quelqu'un pour que vous puissiez mettre un visage sur un nom. Voici Julie ! Elle écrit « Le mot de Julie » pour notre site. C'est tellement drôle : j'ai ri quand j'ai lu son texte sur les peurs ! ».

Et là, devinez ce que je fais ? Je lui prends le micro. Lise Bourbeau parle de moi et moi, je ne trouve rien de mieux à faire que de lui prendre son micro pour placer : « Lisez le chapitre sur la peur et vous comprendrez pourquoi je suis toute rouge ! Je suis pas du tout à l'aise !!! ».

“Quand on a peur, on fait des trucs cons des fois. Ne me jugez pas.”

Toujours est-il que Lise rigole et moi, le plus spontanément du monde, je m'autorise une accolade et un bisou à Lise et je la remercie chaleureusement de ce beau geste qu'elle a eu envers moi.

Elle vient de m'aider à exister auprès des gens. À prendre ma place.

Ce matin, j'ai demandé un signe clair à la Vie : je viens de le recevoir !! Écrire et la relation d'aide sont bien mon chemin ! C'est ce que je décide ! L'atelier se poursuit avec une détente sur le moi supérieur, mais moi, autant vous dire que j'ai du mal à calmer mes neurones tellement je suis surexcitée par le moment que je viens de vivre. Alors je perds très vite le fil de la détente et finis juste **seule avec moi-même, à me donner amour et gratitude pour tout ce que je fais pour moi depuis que j'ai commencé ETC.**

Une fois l'atelier terminé, j'allume mon téléphone et vois un mail de l'organisateur destiné à Monica et Jean-Pierre. Je suis en copie. En objet du mail, il est écrit : « **Pour la couverture du livre de Marie Julie ???** ». Pas de texte, simplement une photo de Lise et moi prise la veille. Cette blague me fait sourire, mais surtout, ce clin d'œil à mon rêve me touche profondément.

Avant de reprendre la route, **je tiens à dire au revoir à Lise, mais surtout à lui dire « Merci » pour avoir eu cette idée, un jour, de créer cette école.** Et l'air de rien, j'en profite pour lui parler de la bascule du blogue en livre et elle de me répondre : « Oh tu sais, si Jean-Pierre a dit « non », c'est « non ». Et il y a une bonne raison à ça. » Fin de l'histoire. Et bien, figurez-vous que j'accepte ça et que ça me soulage presque de l'entendre de la bouche de Lise. Je veux arrêter de faire les choses en mode forceps : si ça doit se faire, ça se fera.. Je lâche et fais confiance la Vie. Lise nous a dit durant l'atelier : « **Si vous demandez quelque chose et que vous ne l'obtenez pas, gardez juste en tête que c'est peut-être parce que quelque chose d'encore mieux pour vous vous attend.** »



Pour découvrir toute son aventure,
cliquez sur le bouton.



[https://www.ecoutetoncorps.com/fr/
blogue/39-faire-vibrer-son-ame/](https://www.ecoutetoncorps.com/fr/blogue/39-faire-vibrer-son-ame/)

Boutique en ligne

www.boutiqueecoutetoncorps.com

Jeux

%

Conférences

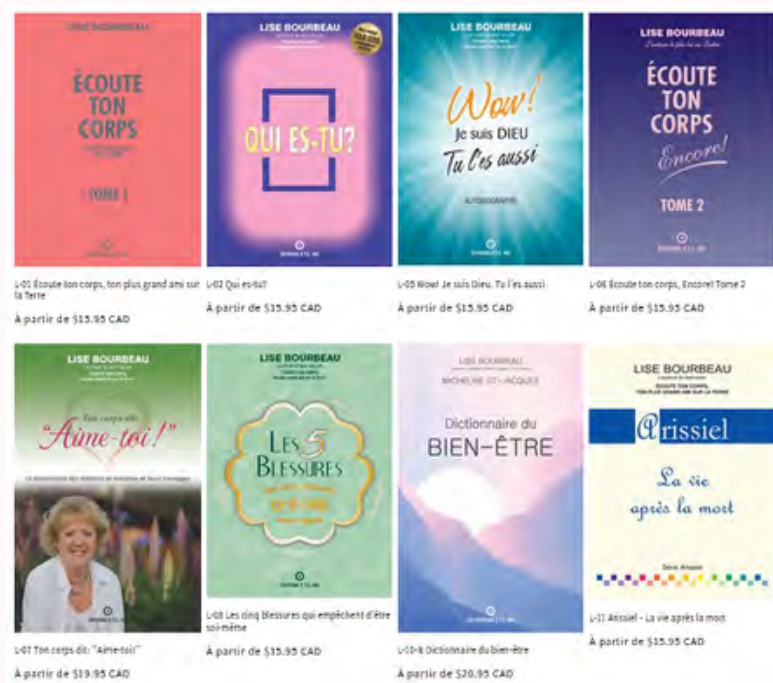
Livres

Méditations

Ateliers audio

Boutique en ligne

Depuis plus de 40 ans, nous avons à coeur de produire des outils, que ce soit des livres d'éveil personnel, des conférences ou des méditations en téléchargement, ils ont tous le même but: améliorer votre qualité de vie.

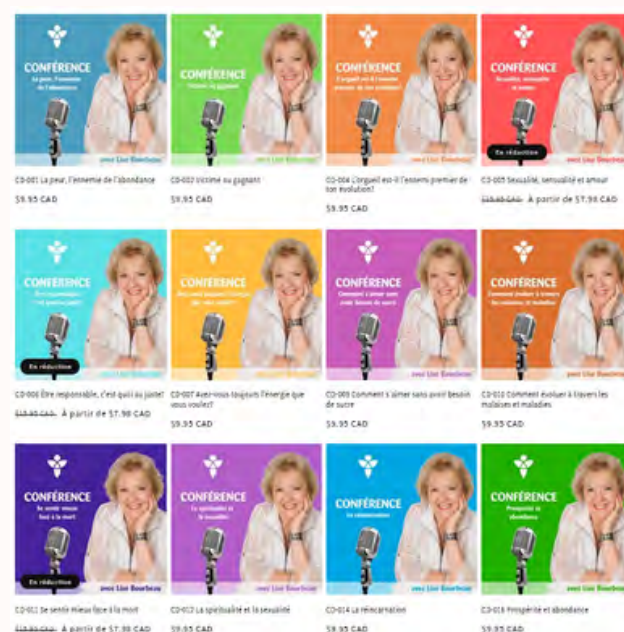


Livres

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

Conférences

Explorez le vaste choix d'environ 100 conférences de Lise Bourbeau.



Promotions

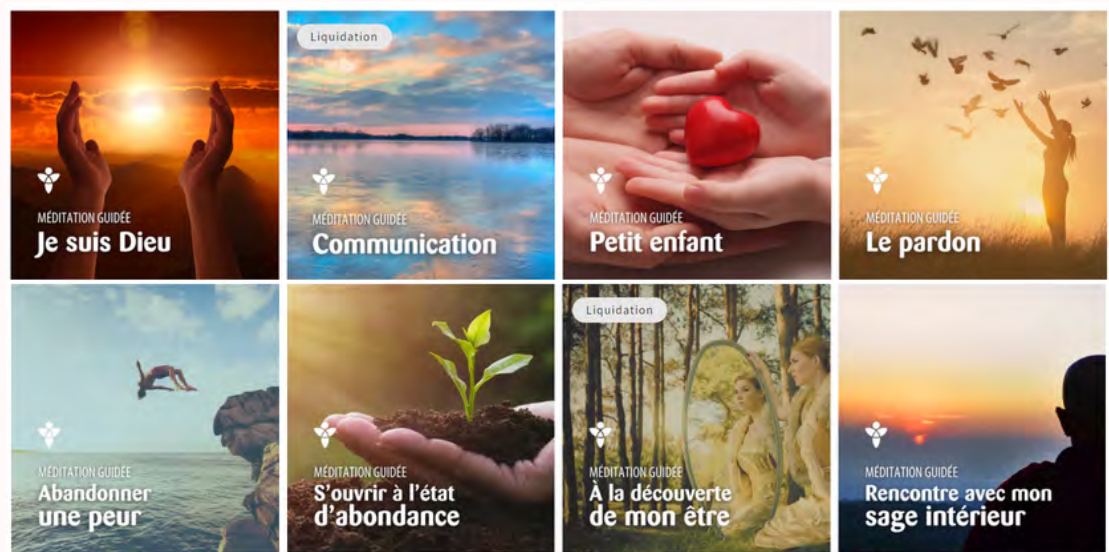
Toutes les promotions en cours à retrouver dans l'onglet PROMOTIONS.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

Méditations

Explorez en douceur différents thèmes permettant d'accueillir vos états d'être dans la sérénité.



Atelier audio

Cet atelier d'une durée de 4 heures propose des outils concrets pour ajouter plus de rires à votre vie, des exercices éclairants, des partages touchants, des fous rires et plus encore.

Jeux

Parfois, il est si agréable de pratiquer la connaissance de soi et d'effectuer des prises de conscience d'une façon ludique! C'est ce que nous vous proposons à l'aide de nos jeux tout spécialement conçus à cet effet.



DÉCOUVRIR 

boutiqueecoutetoncorps.com

Les coups de coeur de l'équipe

Ils nous dévoilent leur produit coup de coeur et nous expliquent pourquoi.



Michelle Tanguay

Formatrice

À l'emploi d'ETC depuis 2014

“ ce livre est rempli de subtilités et de nuances tellement à point ”

COUP DE



Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même



Dina Presseault

Préposée au matériel didactique

À l'emploi d'ETC depuis 2005

“ j'aime bien m'y référer à tout moment pour me donner des pistes ”

COUP DE



Ton corps dit : "Aime-toi!"



Colombe Brisebois

Formatrice

À l'emploi d'ETC depuis 2000

“ je suis devenue toute émue tellement ça faisait écho en moi ”

COUP DE



Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la Terre

Entrevue exclusive

avec Marc-André Rizk

Se réconcilier avec les principes féminin et masculin pour nous aider à concrétiser ce que nous voulons.



Cliquez sur la vidéo pour visionner l'entrevue
ou rendez-vous au youtu.be/di4Ov-_Qnf8

Se réconcilier avec les principes féminin et masculin pour nous aider à concrétiser ce que nous voulons.

Avec Marc-André Rizk, Formateur ETC

Marc-André, tu es formateur chez Écoute Ton Corps et tu as eu le bonheur d'animer plusieurs ateliers sur l'art de concrétiser ses rêves. À travers les animations, tu as fait une découverte intéressante par rapport aux principes féminin et masculin. Peux-tu nous en faire part?

Certainement! J'ai remarqué, autant en atelier qu'en consultation, que lorsque les gens éprouvent de la difficulté à accomplir quelque chose, c'est pour une des deux raisons suivantes:

- 1. Manque de clarté sur ce qu'ils veulent véritablement. Ils sont confus, ne savent pas précisément ce qu'ils désirent au plus profond d'eux-mêmes.*
- 2. Incapacité à passer à l'action. Ils sont bloqués, ne savent pas trop par où commencer concrètement pour manifester leur désir.*

le principe féminin en nous est la partie qui désire, alors que le principe masculin est la partie qui va manifester

Lorsque j'ai fait face à ce genre de situations qu'ont les participants en atelier ou les clients en consultation, j'ai pu constater un lien direct avec l'acceptation de leur principe féminin ou masculin. En effet, le principe féminin en nous est la partie qui désire, alors que le principe masculin est la partie qui va manifester ce que la femme en nous désire.

Lorsque l'on a de la difficulté à savoir ce que l'on veut véritablement pour soi, c'est le principe féminin qui est bloqué. La difficulté à passer à l'action est liée à un principe masculin bloqué.

Chaque être humain, peu importe son sexe, a un principe féminin et un principe masculin en lui. Cela dit, de façon générale, c'est la femme qui représente l'énergie féminine et l'homme qui représente l'énergie masculine.

Quand on a un blocage au niveau du principe féminin, ça veut dire qu'il y a un blocage avec une ou plusieurs femmes dans notre vie : notre mère, une sœur, une amie, une collègue, une cliente, notre patronne, notre fille, etc. Une exploration que je conseille aux participants qui ont de la difficulté à savoir vraiment ce qu'ils veulent, c'est de laisser leurs désirs de côté pour un temps et d'aller plutôt faire la paix avec une de ces femmes.

Généralement, quand on fait la paix avec cette personne-là, quelque chose se libère au niveau de nos désirs. Quand on se réconcilie avec l'énergie féminine de cette façon, cela crée une ouverture.

“
Si on n'accepte pas complètement le principe féminin, on ne peut s'accepter et ainsi accueillir complètement nos désirs.
”

Une réconciliation avec les représentants des principes féminin et masculin nous permet d'avancer clairement vers nos désirs, mais aussi de faire la paix avec des personnes dans notre vie qui sont généralement importantes pour nous. On fait d'une pierre deux coups!



De l'autre côté, c'est la même chose pour ceux qui ont de la difficulté à passer à l'action. Souvent, ils font de beaux liens, ils prennent conscience de ce qu'ils veulent, de ce qui les a bloqués jusqu'à maintenant, de leurs peurs, de leurs croyances, etc. Par contre, lorsque je leur demande de me nommer une action concrète, leur réponse demeure floue, intangible. Ils peuvent me répondre par exemple qu'ils veulent se donner le droit d'être paresseux... C'est là que je vais insister et renchérir : OK, mais comment tu vas faire ça demain matin quand tu vas te lever ? Silence.

Leur silence montre qu'il y a **un blocage au niveau de la mise en action, donc de l'énergie masculine, de la manifestation.**

Les représentants dans le monde physique du principe masculin sont les hommes (même si, je le rappelle, les femmes aussi ont un principe masculin intérieur).

Dans ce cas-là, l'exploration à faire est une possible réconciliation avec un ou plusieurs hommes de notre vie : notre père, notre frère, notre patron, un voisin, un ami, un fils, etc

Quel lien existe-t-il entre la réconciliation des principes féminin / masculin et nos blessures de l'âme?

La première représentante du principe féminin est notre mère et celui du masculin est notre père. **Comme nos parents ont été nos premiers modèles d'amour sur Terre, c'est principalement avec ceux-ci que nos blessures de l'âme sont éveillées initialement durant l'enfance.** Parmi les 5 blessures de l'âme, celles du rejet et de l'abandon sont particulièrement liées au fait de concrétiser nos désirs.



*En effet, lorsque l'on manque de clarté sur ce que l'on désire véritablement, c'est souvent parce que l'on ne se donne pas le droit de vouloir ce que l'on désire. On rejette la partie de nous qui désire, c'est donc relié à la **blessure de rejet**.*

*Du côté de la **blessure d'abandon**, on retrouve toute la notion de pouvoir. On a de la difficulté à passer à l'action, car on se sent incapable, on a l'impression qu'on ne peut pas y arriver seul.*

Accueillir nos désirs et avancer concrètement vers nos objectifs va nous permettre simultanément de guérir ces deux blessures. C'est la motivation par excellence, dans le sens que guérir nos souffrances n'est pas évident, mais si cela nous permet de réaliser nos rêves, nous en serons plus motivés !



Tu as mentionné le mot discipline dans la mise en action. Souvent on se demande si c'est de l'entêtement, de l'acharnement ou de la discipline ? Quelles nuances pourrais-tu apporter par rapport à la discipline dans la mise en action ?

La discipline est la capacité d'agir selon ce qu'on veut être. Aussitôt qu'on est dans une action qui n'est pas en lien avec ce qu'on veut être, on est contrôlé par une croyance de l'ego et c'est donc de l'acharnement. Cela peut être très subtil, car parfois on a l'impression de faire la bonne chose, mais c'est la peur qui motive l'action. Cela démontre un dérèglement dans notre énergie féminine et masculine.

“ IL Y A DEUX MOTEURS À LA MOTIVATION :

**celui d'un désir véritable, lié au principe féminin,
ou celui de la peur.**”

Un même rêve, une même résolution peuvent être motivés par un désir du cœur ou par la peur. La discipline est de passer à l'action avec constance vers des moyens qui nous permettront d'être ce que l'on veut ÊTRE. Dans le cas contraire, on s'entête à agir avec acharnement, parfois même avec violence, en étant complètement désaligné de notre besoin d'être.

De là l'importance d'être sensibles à nos moteurs de motivation, conscients de nos peurs, de nos désirs véritables et de nos besoins d'être. Dans tous nos ateliers, nous offrons une multitude d'outils pour se connaître, pour arriver à poser des actions (principe masculin) alignées sur nos désirs profonds (principe féminin) pour nous permettre de combler notre besoin, c'est-à-dire être ce que nous voulons être!

Lise Bourbeau le répète souvent : si cela fait waow, tu sais que tu es dans ton cœur et que tu agis avec discipline.

Merci infiniment Marc-André pour cette entrevue.

Pour vous connaître mieux en conscientisant vos peurs, vos désirs, vos besoins et ainsi redevenir maître de votre vie, nous vous invitons à participer à l'atelier ÊTRE BIEN : deux jours d'immersion pour vous découvrir vous, et votre pouvoir créateur, afin de réaliser vos rêves ! L'atelier ÊTRE BIEN sera proposé en ligne et dans plusieurs villes de la francophonie durant toute l'année. Pour plus de détails, rendez-vous à la page 33.

DÉCOUVREZ MARC-ANDRÉ RIZK

Formateur Écoute Ton Corps



Sportif de haut niveau jusqu'à l'âge de 27 ans, j'ai fait mes études à l'université Concordia, à Montréal. Les relations humaines m'ont toujours parlé, dans le sport comme dans la vie de tous les jours.

J'ai d'abord cherché à **améliorer mes performances dans le sport** en trouvant des outils pour m'aider à **dépasser mes peurs et mes limites**.

C'est en cherchant que je me suis formé à un nouveau métier, celui d'accompagner les gens à améliorer leur qualité de vie en les aidant à retrouver leur naturel. Fort d'une expérience de plus de 20 ans en tant qu'athlète, entraîneur et aujourd'hui formateur et consultant, je continue d'observer chaque jour à quel point **la capacité de retourner à son naturel est indispensable pour être épanoui**.

C'est non seulement pour notre bénéfice, mais pour le bénéfice de notre entourage... **On ne peut ni donner le meilleur de soi ni être heureux si on joue à être quelqu'un d'autre!**

Au cœur de mon accompagnement, j'invite les gens à retrouver leur esprit d'athlète, celui qui nous amène à jouer dans notre vie comme au travail. Joignez-vous à moi pour retrouver votre naturel et être bien dans votre peau à travers nos ateliers ou en consultations privées.

DÉCOUVRIR 

[www.ecoutetoncorps.com/fr/qui-sommes-nous/
notre-equipe-de-formateurs/](http://www.ecoutetoncorps.com/fr/qui-sommes-nous/notre-equipe-de-formateurs/)

“Ne change pas ta vie, change ta façon de la vivre intérieurement.”



Nos professionnels METC®

Consultants et animateurs



Les professionnels METC®

Consultants en relation d'aide ou animateurs/conférenciers, les professionnels METC® 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.



Cette méthode prend en compte toutes les dimensions de l'être humain – le physique, l'émotionnel, le mental et le spirituel.

Elle passe par la prise de conscience et la responsabilisation pour mener à l'acceptation.



Notre formation professionnelle se divise en 2 spécialités : consultant ou animateur METC®.

Consultant METC® :

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

Animateur METC® :

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

Certains animateurs METC® sont autorisés à animer des ateliers de 3 h créés par notre école – en respectant des conditions spécifiques.



www.ecoutetoncorps.com/prof-METC

Faites-vous le
cadeau d'une
consultation

Une séance avec un consultant METC®

Lorsque vous consultez un diplômé de notre école, vous serez accompagné en séance privée selon la Méthode Écoute Ton Corps.



Visitez notre site, pour prendre rendez-vous avec un *consultant METC®* et en savoir plus sur nos techniques d'accompagnement.

DÉCOUVRIR 

www.ecoutetoncorps.com/consultation

NOS ANIMATEURS METC®

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 les 10 thèmes qu'ils vous proposent :

- Découvrir ce qui se cache derrière le **stress** que vous vivez et les moyens pour le gérer.
- Découvrir les **5 blessures** qui vous empêchent d'être vous-même.
- Apprendre une nouvelle façon de voir et de gérer les **problèmes physiques** qui peuvent survenir dans votre vie.
- Découvrir ce qui bloque la **prospérité** dans votre vie et des moyens pour y faire face.
- Apprendre à se découvrir à travers une **relation de couple**.
- Transformer vos **peurs** en pouvoir d'action.
- Savoir quand, comment et pourquoi on vit de la **colère** et un moyen pour la gérer.
- Découvrez-vous grâce à votre **alimentation**.
- Retrouver la **liberté** que vous avez l'impression d'avoir perdue.
- Découvrir les raisons possibles d'un manque d'**énergie** et plusieurs moyens concrets pour l'augmenter.

Découvrez l'horaire complet des
ateliers de 3 heures

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/3heures

Atelier COMMENT VOUS VENDRE AVEC SUCCÈS



Apprenez à vendre et à vous vendre avec cœur!

Cet atelier divisé en 4 modules de 3,5h vous enseigne notamment à:

- Reconnaître rapidement le besoin de votre client.
- Établir une formule qui vous assure des revenus stables et abondants.
- Surmonter la peur de l'échec et développer une attitude gagnante et la confiance en soi nécessaires à votre réussite.
- Vendre de l'intangible aussi bien que du tangible.
- Découvrir les peurs inconscientes qui vous limitent et les moyens de les dépasser.

4 demi journées, les mardis 8, 15, 22 et 29 octobre 2024

- 9h-12h30 heure de Montréal
- 15h-18h30 heure de Paris

Prix : 345 \$CA (taxes en sus) / 345 €.



Inscrivez-vous avant le **31 janvier 2024**
en utilisant le code promo RABAIS50 et
obtenez une réduction de 50\$/€.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com



Rejoignez notre réseau de contacts professionnel LinkedIn!

Étudiants et diplômés : vous pouvez ajouter notre établissement scolaire sur votre profil dans votre section formation.



www.linkedin.com/school/ecole-ecoute-ton-corps/





Développer son savoir-être professionnel pour atteindre ses buts

Nous vivons dans un monde hyperconnecté où nous sommes en interaction permanente avec différentes situations et personnes : nos collègues, nos clients, nos fournisseurs ou nos salariés si nous sommes chefs d'entreprise. **Dans ce quotidien toujours plus exigeant, emportés par un rythme de plus en plus soutenu, nous travaillons alors parfois en mode « pilotage automatique », déconnectés de nos besoins fondamentaux.**

Parfois, on peut se retrouver alors comme en panne, **manquant d'énergie pour réaliser nos envies, et nous éloignant progressivement de ce qui nous fait vibrer.**

Il est certain que mobiliser son savoir-faire reste essentiel pour développer son expertise quel que soit l'emploi et les secteurs d'activité.

Cependant, depuis une dizaine d'années, une prise en compte d'une autre dimension se ressent dans tous les métiers : elle se place au niveau du savoir-être professionnel, qui n'est pas collectif, mais individuel et personnel. Connaissez-vous le vôtre ?

Nous acceptons des mises à jour sur nos ordinateurs pour qu'ils soient plus efficaces, mais alors pourquoi ne pas oser faire nos propres mises à jour internes et développer notre savoir-être professionnel comme une vraie compétence ?

C'est ce que propose la méthode ESSAÊ METC® créée par Lise Bourbeau pour les professionnels en activité ou en reconversion : **partir à la découverte de soi, mieux gérer son intelligence émotionnelle, gagner en confiance et pouvoir affirmer avec simplicité son savoir-être.**

- Que différencie un salarié qui a du plaisir à se lever et à aller travailler, à rencontrer ses collègues et leur transmettre ses idées, qui atteint ses buts, se sent bien dans son job de celui qui subit son entourage et vit du stress à l'idée de devoir « encore » aller travailler ?
- Pourquoi certains semblent mieux gérer la pression professionnelle et restent enthousiastes et d'autres se figent, sont en conflit permanent avec eux-même et les autres ?

Au-delà d'exercer un métier, **c'est ÊTRE SOI dans ses valeurs et son unicité qui va permettre l'épanouissement.** Cela permet de ressentir et vivre un enthousiasme retrouvé, au-delà des compétences apprises.

Le professionnel épanoui, expérimente chaque jour deux axes : **l'ancrage** dans un premier temps, énergisé par sa responsabilité individuelle pleine et assumée, et ensuite, **le rayonnement de son enthousiasme** pour vivre des relations bienveillantes.

S'ancrer dans sa vie, c'est reprendre son pouvoir et redevenir le capitaine de son bateau en décidant de répondre à ses besoins. Alors oui, ancré(e), aligné(e) dans votre axe et vos valeurs, vous allez affirmer votre être, vivre plus sereinement votre journée sans laisser les événements et l'extérieur vous désaxer. Tout part de vous, vous êtes la base, le socle, les fondations. Avec cet ancrage, votre enthousiasme peut prendre toute sa place.

Le second axe est la bienveillance. Nous parlons de cette dimension qui dépasse la capacité de faire des choses, en lui donnant du sens. L'amour de soi ou la bienveillance reste résolument un choix majeur pour habiter sa maison intérieure en incarnant ses valeurs.

En vivant votre vie pleinement aligné(e) sur vos valeurs, travailler peut devenir alors un plaisir qui vous énergise et vous donne le moyen d'atteindre vos buts avec simplicité.



L'Institut ESSAÊ a développé un cycle unique de 5 formations expérientielles exclusives d'une journée, pour permettre à chacun(e) de découvrir ce diamant intérieur. Au même titre que maîtriser un logiciel, parler une langue étrangère ou savoir conduire un engin, la bienveillance avec soi et les autres est une réelle compétence qui s'apprend!

C'est apprendre à passer du « faire » à « l'être », oser sortir de la pensée conditionnée et réapprendre à marcher dans ses propres pas. Alors pour atteindre vos buts, que diriez-vous de nous rejoindre dans nos cycles de formations en distanciel en 2024 ?

Faites de votre savoir-être professionnel votre allié et vivez une vie pleine, sereine, riche de sens et épanouissante.

Jean Louis

Co-fondateur de l'institut ESSAÊ



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

Découvrez la méthode ESSAÊ – 5 jours 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

- **Formatrice** : Nathalie Bégin
- **Horaires (heure de Paris)** : 13h – 16h30 | 17h – 20h30
- **Mardi 16 janvier 2024**
Jour 1 | Améliorer sa vie professionnelle au quotidien
- **Mardi 13 février 2024**
Jour 2 | Réinventer un mode de communication
- **Mardi 19 mars 2024**
Jour 3 | Apprendre à gérer ses émotions en toutes circonstances
- **Mardi 9 avril 2024**
Jour 4 | Prévenir le burn-out et retrouver l'envie de travailler
- **Mardi 14 mai 2024**
Jour 5 | Développer la confiance en soi pour être épanoui(e) dans son travail

Chaque jour peut être suivi individuellement ou dans le cadre du cycle complet. ESSAÊ est certifié QUALIOPF avec 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

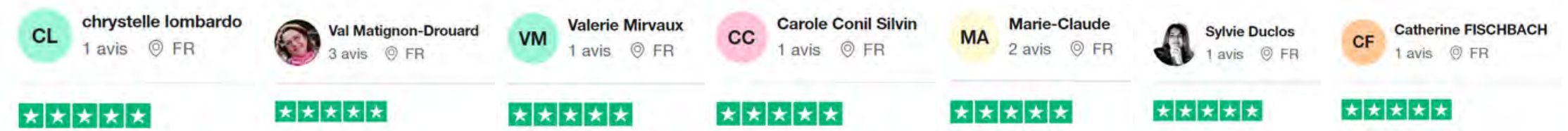
contact@essae.fr

06 21 41 66 90 / 09 63 05 47 16

Institut ESSAÊ: Témoignages

5 étoiles

95 %



Et si nous remettons **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 a 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 à 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)

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



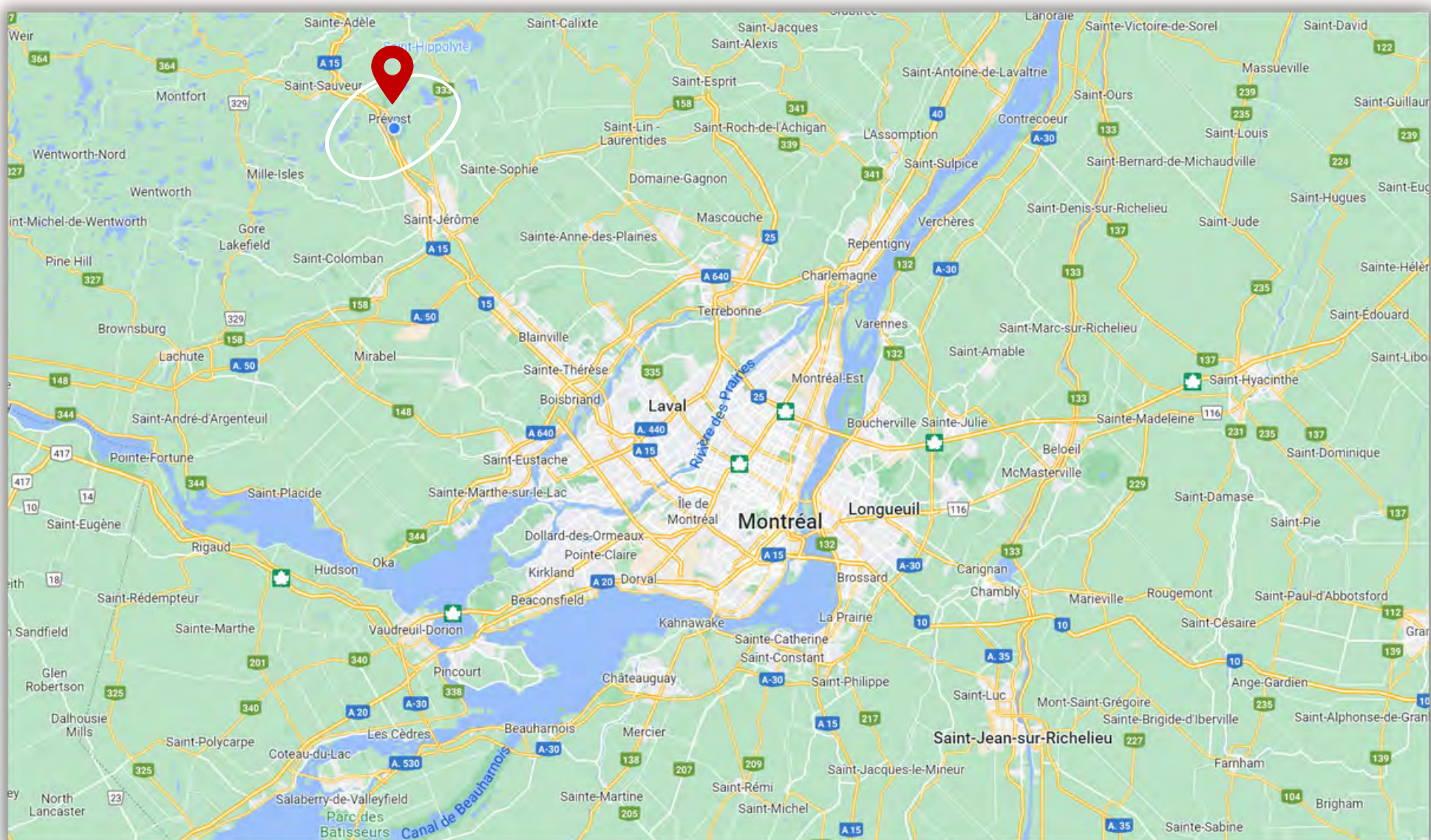
“Une relation de couple est
bénéfique quand chacun
se sert de cette relation
pour se connaître et non
pour accuser ou vouloir
changer l'autre.”

Les bureaux d'Écoute Ton Corps

Saviez-vous que notre siège social est ouvert au public?
Passez nous voir pour rencontrer l'équipe ou vous choisir un bon livre!



*Nos bureaux sont situés dans la ville de Prévost au Québec :
955 Chemin du Lac Écho, Unité 110, Prévost, QC, Canada, J0R 1T0*



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



**Nous sommes tous des êtres divins et
créateurs. Nous avons donc tout
ce qu'il nous faut pour créer
la vie que nous voulons.**



MAGAZINE ETC

Par Écoute Ton Corps

