



## Être bien, ça s'apprend

Écoute Ton Corps est une philosophie globale qui vise le mieux-être en réconciliant le corps et l'esprit. La méthode travaille sur tous les plans : physique, émotionnel, mental et spirituel.

### Des outils concrets sont enseignés

Les ateliers enseignent à utiliser des outils concrets pour transformer nos blocages et nos peurs. Leur application permet de vivre mieux, d'être soi-même et bien sûr, d'écouter les messages de notre corps quand nous n'écoutons pas les besoins de notre cœur. Nous possédons tout ce dont nous avons besoin pour nous créer une vie riche et heureuse. Il s'agit de découvrir nos blocages, grâce à une série de questions, les accepter et finalement, mettre en place les éléments pour créer la vie que nous voulons.

### Formation personnelle et professionnelle

L'école Écoute Ton Corps, reconnue en tant qu'établissement d'enseignement par les gouvernements fédéral et provincial, donne des ateliers sur différents sujets. Depuis plus de 25 ans, l'école offre également une formation professionnelle en RELATION D'AIDE et en ANIMATION DE GROUPE pour ceux qui désirent faire carrière dans le domaine.

L'objectif d'ÉCOUTE TON CORPS est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre le mieux-être et la paix intérieure.

### Conférences en entreprise

Vous désirez faire connaître les bienfaits des outils d'Écoute Ton Corps à vos collègues, employés ou membres ? [www.etrebienecasapprend.com](http://www.etrebienecasapprend.com)

## Suivez l'action sur Internet...

... chaque jour

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



... chaque mois

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



21 livres • 102 CD  
3 ateliers sur Cd/DVD

Consultez notre catalogue en ligne

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

ÉCOUTE TON CORPS



**Siège Social** 1102, boul. La Salette, Saint-Jérôme, Qc J5L 2J7 CANADA • Ligne Mtl : 514-875-1930; Tél : 450-431-5336  
Sans frais : 1-800-361-3834 • Télécopieur : 450-431-0991 • E-MAIL : [info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)

**Succursale ville de Québec** 1170 Boul. Le Bourgneuf, suite 208, Québec, Québec, G2K 2E3 CANADA • Tél : 418-634-1221 • Télécopieur : 418-634-1790

Imprimé sur papier  
100% recyclé



# Démarrez l'automne du bon pied...

## Atelier "Écoute Ton Corps"

**Voici notre atelier le plus populaire qui a transformé la vie de plus de 20 000 personnes.**

Premier-né d'une famille d'ateliers qui visent tous l'amélioration de la qualité de vie, il est le fondement, la base nécessaire pour une vie bien remplie.

*...Un sentiment de liberté immense m'envahit depuis que je mets en pratique tout ce que j'ai appris...*

*...Depuis ce fameux atelier, je vois la vie différemment, j'ai le goût de vivre, je suis heureuse et mon plus grand désir est de partager ce bonheur merveilleux d'être moi-même....*

*...Je sais au plus profond de moi, que les enseignements reçus ont été une clé extraordinaire dans ma vie... et je me remercie d'avoir eu le courage de l'utiliser ! Cette clé m'a aidée à réaliser et découvrir ma propre force...*

### Au programme :

#### 9 moyens pour améliorer votre vie

1. Apprenez à accepter en utilisant l'amour véritable
2. Découvrez ce qui bloque vos désirs
3. Gérez les croyances qui dirigent votre vie
4. Devenez responsable plutôt que de vous sentir coupable
5. Sachez vous engager et acceptez de vous désengager
6. Utilisez vos relations pour vous connaître
7. Réconciliez-vous avec les autres et pardonnez-vous
8. Apprenez à vous connaître d'après votre alimentation
9. Trouvez le message derrière un malaise ou une maladie

Suivez cet atelier et vous pourrez le reprendre sans frais aussi souvent que vous le voulez !

**Cet atelier de deux jours se donne dans 17 villes autour du monde cet automne**

#### Canada

Amqui • Brossard • Gatineau • Laval  
Montréal • Québec • Sherbrooke  
St-Joseph de Beauce • Trois-Rivières

#### France/Belgique

Bordeaux • Bruxelles • Lille • Lyon • Paris  
Rennes • Strasbourg • Toulouse

**Visionnez  
notre document  
de présentation**

afin de découvrir le grand potentiel  
que vous avez pour transformer  
votre vie grâce à notre programme  
de cheminement personnel.

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

## Phase I

### Une formation encadrée qui propose un retour au cœur de soi

Vous êtes décidé de créer la vie que vous voulez? Vous avez besoin d'un encadrement et d'un soutien personnalisé? Ce programme est conçu pour vous. Il vous permettra d'identifier clairement les obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre but et d'acquérir les outils nécessaires à leurs transformations.

Cette première phase vous aide à identifier et transformer ce qui vous éloigne de votre pouvoir créateur et ce qui vous maintient dans l'insatisfaction ou la souffrance.

*...Aussi longtemps que je vivrai, je me souviendrai de la richesse de cette expérience, sans jamais oublier le groupe au sein duquel il y eu de nombreux partages qui nous reliaient et nous unifiaient !...*

*...J'ai appris à me découvrir, à créer ma vie, à reprendre confiance en moi et d'être plus consciente de mes émotions et ainsi les gérer mieux pour devenir maître de ma vie...*

Les neuf ateliers de cette phase vous permettent de reprendre la maîtrise de votre vie en identifiant les vrais besoins de votre être et en apprenant à être à l'écoute de vos corps mental, émotionnel et physique. Vous deviendrez ainsi en mesure de vous diriger vers ce que vous voulez être, faire et avoir dans votre vie.

1. Caractères et Blessures
2. Comment apprivoiser les peurs
3. Comment développer le senti
4. Comment gérer la colère
5. Se libérer de la culpabilité
6. Comment se libérer d'un stress
7. Répondre à ses besoins
8. Décoder des malaises et maladies
9. Confiance en soi

**La phase I se donne dans 8 différentes villes autour du monde**

#### Canada

Laval • Québec • Sherbrooke

#### France/Belgique

Bruxelles • Lyon • Paris • Rennes • Strasbourg

#### Pour les Phases II et III

Visitez notre site web pour découvrir les phases II et III

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

Consultez le calendrier ci-contre et contactez-nous pour plus d'informations ou pour vous inscrire.



# Comment gérer le stress au quotidien?

par *Lise Bourbeau*

Il va sans dire que tout le monde vit un certain degré de stress. Ce degré est plus ou moins élevé dépendamment de la sensibilité et de la capacité émotive de chacun à gérer son moment présent ainsi que les changements qui en découlent. Cela dit, un des aspects de l'Ère du Verseau, dans laquelle nous sommes actuellement, est d'apporter beaucoup de changements dans nos vies, souvent inattendus, ce qui peut nous faire vivre plus de stress que par le passé.

Afin de déterminer votre degré de stress, je vous suggère de prendre quelques instants pour répondre aux questions suivantes. Lorsque vous aurez terminé d'y répondre, attribuez à chacune de vos réponses une cote entre 0 et 10, ce chiffre représentant le degré d'importance de stress pour vous. Puis, additionnez les chiffres pour connaître votre pourcentage de stress.

1. Qu'est-ce qui vous cause le plus de stress?
2. Êtes-vous perfectionniste au point d'aller au-delà de vos limites pour atteindre votre but?
3. Croyez-vous que vous êtes responsable du bonheur des autres?
4. Avez-vous si peu d'estime de vous-même que vous vous trouvez souvent nul, quoi que vous fassiez?
5. Avez-vous sans cesse besoin de l'attention des autres pour vous sentir aimé, ce qui vous pousse à faire constamment des pirouettes pour y arriver et vous fait vivre du stress?
6. Vous imaginez-vous des malheurs ou des malchances qui pourraient survenir dans votre vie?
7. Votre stress est-il causé par de l'insécurité financière ou la peur de perdre votre emploi?
8. Avez-vous peur de vous retrouver seul?
9. Tentez-vous sans cesse d'être à la hauteur des attentes des autres?
10. Trouvez-vous que vous manquez souvent de temps?

Si vous considérez que votre résultat est trop élevé, cela signifie que ce que vous avez fait jusqu'à présent ne vous apporte pas les bénéfices escomptés. **ACCEPTÉZ-VOUS** tel que vous êtes pour le moment et réalisez qu'il serait important pour vous de vous ouvrir à d'autres alternatives. Acceptez que vous vous en faites trop, que vous êtes trop exigeant envers vous-même ou que vous dramatisez parfois.

Lorsque vous êtes stressé, prenez un certain recul et quelques respirations profondes et observez-vous comme si vous regardiez un film, **SANS VOUS JUGER**. Gardez à l'esprit que ce que vous vivez n'est ni bien ni mal, que vous préféreriez demeurer calme et serein, mais que ça vous est impossible **POUR LE MOMENT**. Restez en contact avec votre besoin et avec ce que vous voulez **ÊTRE** dans ce genre de situation et trouvez un autre moyen que celui que vous utilisiez pour y arriver. Ne vous attardez pas sur ce que vous ne voulez pas être (par exemple, stressé, énervé) mais concentrez-vous plutôt sur ce que vous voulez être, soit calme et centré.

Pour lire d'autres chroniques :  
[www.ecoutetoncorps.com/chroniques](http://www.ecoutetoncorps.com/chroniques)

## Lise Bourbeau donnera plusieurs conférences en France cet automne

### SEPTEMBRE

- 23 Paris
- 26 Tours
- 27 Rennes
- 29 Quimper
- 30 Nantes

### OCTOBRE

- 02 Bordeaux
- 04 Bayonne
- 06 Toulouse
- 07 Montpellier



Thèmes, heures, prix et billets sur  
[www.ecoutetoncorps.com/conferences](http://www.ecoutetoncorps.com/conferences)

# Écoute Ton Corps fête ses 30 ans...



**Venez célébrer avec nous le 26 août 2012  
dans la belle région de Québec !**

[www.ecoutetoncorps.com/30e](http://www.ecoutetoncorps.com/30e)

## Prochains voyages-ateliers



**du 21 au 30 octobre 2011  
en Inde**

Thème :

*Comment être une  
personne centrée*

avec Lise Bourbeau

**du 20 au 27 août 2012  
à Québec**

Thème :

*La magie d'être soi-même*

avec Lise Bourbeau



**Il reste encore  
quelques places**

**Information et inscription :** Laurence Froelicher  
Tél: 02 31 88 99 91 ou 06 13 40 36 50; [lfroelicher@hotmail.com](mailto:lfroelicher@hotmail.com)

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

## Une équipe de consultants dynamiques

**Avez-vous besoin d'une aide personnalisée?**  
Prenez un rendez-vous avec l'un de nos consultants disponibles  
à travers le monde. Pour les détails des consultations,  
référez-vous au [www.ecoutetoncorps.com/consultants](http://www.ecoutetoncorps.com/consultants)

### Canada



**Blainville**  
Canada  
Manon Pelletier  
450-965-2203



**Mont-Laurier**  
Canada  
Colombe Brisebois  
819-623-9006



**Ste-Foy**  
Canada  
Hélène Dusablon  
418-407-3886



**Drummondville**  
Canada  
Johanne Gervais  
819-474-8183



**Pierrefonds**  
Canada  
Lucie Barbier  
514-696-3811



**Terrebonne**  
Canada  
Camen Daoust  
450-729-1458



**Gatineau**  
Canada  
Céline Lamoureux  
819-360-8115



**Québec**  
Canada  
Jeanne Therrien  
418-628-9432



**St-Jérôme**  
Canada  
Diane Montreuil  
450-821-3389



**Laval**  
Canada  
Diane Provencher  
814-668-7639



**Rive-Sud Montréal**  
Canada  
Mélanie Valiquette  
514-865-6178

### Belgique • France • Dom/Tom



**Anecy, FRANCE**  
Gisèle Graillat  
+33 4 50 67 89 70



**Bordeaux, FRANCE**  
Anne-Marie  
Vitel-Alonso  
+33 5 56 05 71 04  
+33 6 68 00 59 30



**Bruxelles, BELGIQUE**  
Satchiko Yoshida  
+32 2 675 51 32  
+32 498 05 37 89



**Dijon, FRANCE**  
Jean-Marie Gerbenne  
+33 3 80 23 84 97  
+33 6 30 07 47 24



**La Rochelle, FRANCE**  
Maryline Vinet  
+33 5 46 88 73 89  
+33 6 74 63 42 22



**Marseille, FRANCE**  
Anne-Marie Domy  
+33 4 91 41 36 89  
+33 6 23 47 35 93



**Montpellier, FRANCE**  
Maïthé Morillon Massif  
+33 4 67 24 86 08  
+33 6 88 30 11 52



**Moorea**  
Polynésie Française  
Sonia Poroi  
(689) 79 45 72



**Paris (région)**  
FRANCE  
Solange Issakhany  
+33 6 82 36 33 55



**Paris (région)**  
FRANCE  
Shahryar Issakhany  
+33 6 45 79 72 90



**Saint-Étienne**  
FRANCE  
Martine Baroux  
+33 4 77 58 79 26  
+33 6 73 36 21 38



**Thonon, FRANCE**  
(près de Genève)  
Gabrielle Burgnard  
+33 4 50 31 32 61  
+33 6 43 08 05 99



**Toulouse, FRANCE**  
Martine Naudin  
+33 5 61 76 97 02  
+33 6 20 03 75 18



**Tours, FRANCE**  
Coralie Cissé  
+33 2 47 49 94 05  
+33 6 62 62 94 05

