

# L'infolettre d'ÉCOUTE TON CORPS

---

~ Message de Lise Bourbeau ~

Chers abonnés,

Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler du pouvoir de l'intention, à quel point votre intention, votre motivation intérieure, dirige votre vie.



Il arrive fréquemment que les actions posées et notre intention semblent paradoxales, mais il est bon de nous souvenir que c'est notre intention qui compte, qui apporte le résultat. Prenons l'exemple de quelqu'un qui se cherche du travail. Il peut faire toutes sortes d'actions qui, pour d'autres personnes, ne semblent pas être les bonnes pour arriver à son but. Cependant, s'il est dans sa certitude qu'il trouvera du travail d'ici deux semaines et qu'il se visualise heureux d'avoir trouvé un travail, il atteindra son but. Par contre, l'autre qui, malgré plusieurs actions pour se trouver un emploi, entretient la peur de se faire fermer une porte au nez et de se faire dire non n'en trouvera pas. Voilà pourquoi il est intéressant de regarder les résultats que vous obtenez et vous pouvez ainsi découvrir votre intention la plus forte en vous.

Je ne dis pas que l'intention de cette personne est de ne pas trouver d'emploi, mais plutôt que son intention *inconsciente*, c'est de ne pas souffrir d'un refus. Sa peur étant plus grande que son désir, c'est donc le résultat qu'elle aura.

Le subconscient ne comprend que les images qui viennent avec l'intention, donc si vous avez peur de quoi que ce soit, c'est cette image que le subconscient reçoit et qui devient votre intention première.

Voilà pourquoi il est si important que vous deveniez de plus en plus conscient de ce que vous voulez véritablement. Sachez que votre intention dégage assez de pouvoir pour attirer à vous les gens et les circonstances nécessaires pour l'atteindre.

Si, en plus de connaître votre intention, vous savez ce que le résultat vous aidera à ÊTRE, cela aura encore plus de force.

Pour vous assurer que vous n'avez pas de peur plus grande que votre désir, demandez-vous de quoi vous avez peur si vous avez ou n'avez pas le résultat escompté (car vous pouvez avoir peur dans les deux cas). Lorsque vous découvrirez votre peur, vous pourrez sentir si elle est plus grande ou non que votre désir. Le fait que vous en soyez conscient fera toute la différence.

C'est une bonne idée, dès votre lever le matin, de décider ce que vous voulez pour cette journée. Décidez en vous demandant quelle est votre intention derrière ce désir. Est-ce que vous préparez votre journée en fonction des besoins des autres (donc par peur de déplaire) ou en fonction de vos propres besoins? Cela vous aidera à être quoi? Il est ensuite plus facile de vous rendre compte que les moyens que vous utilisez ne sont pas toujours les bons et il est temps d'en trouver d'autres.

Ensuite, il est bon de faire une rétrospection à la fin de la journée pour vérifier tous les petits miracles qui sont arrivés dans la journée grâce à l'intention que vous aviez. J'ai lu quelque part que les miracles sont naturels pour les humains, que ceux qui n'en font jamais arriver vont à l'encontre de l'ordre des choses. Par exemple, vous pouvez décider qu'aujourd'hui, vous devez trouver le moyen pour vous mettre à jour dans votre paperasse et que cela va vous aider à être paisible. Même si vous ne savez pas trop comment vous allez y arriver, en restant en contact avec ce que vous voulez, il y a de fortes chances que vous attiriez à vous plein de personnes et de petits incidents qui vous aideront. Ce qui vous arrive n'est pas des coïncidences. Celles-ci sont des petits miracles qui se manifestent grâce à votre intention.

Êtes-vous conscient de vos intentions? Pour les connaître, demandez-vous POURQUOI vous voulez quelque chose. En quoi ça vous aidera? Le fait d'en être conscient vous rend la tâche plus facile de tenir votre intention. L'opposé d'« intention » est « indétermination ». Donc, tant et aussi longtemps que vous demeurez attentif et conscient de votre intention, vous développerez votre détermination pour faire arriver ce que vous voulez véritablement.

Je vous invite tous dès maintenant à trouver un désir, votre intention à le faire arriver et à quoi cela vous aidera à ÊTRE. Vous aurez sûrement des résultats agréables prochainement.

Nos intentions personnelles influencent également les intentions de la société en général. Je suis heureuse de constater qu'il y a plusieurs organismes et des individus qui utilisent le pouvoir de l'intention à l'échelle planétaire. Grâce à Internet, il y a de plus en plus de mouvements pour inciter les gens à la paix mondiale. Il a été prouvé à plusieurs reprises que si des milliers de personnes méditent tous en même temps pour la paix pendant une heure, cela provoquera une baisse de violence à grande échelle.

Il y a un tel mouvement nommé FIRE THE GRID qui organise une méditation d'une heure le 17 juillet prochain à 11h11 (Heure de Greenwich). Pour plus de renseignements, visitez les sites suivants :

Site principal : [www.firethegrid.com](http://www.firethegrid.com)

Québec : <http://allumonslagrille.quebecblogue.com/le-projet/>

Europe : <http://monblog.ch/querirlaterre/>

Pourquoi ne pas en profiter pour vous joindre à des milliers de personnes tout en vous concentrant sur votre intention de vivre en paix dans votre propre milieu. Si chaque individu vise la paix dans sa vie, la paix mondiale peut se manifester beaucoup plus rapidement que nous ne le croyons.



Avec amour,

**Lise Bourbeau**  
**Fondatrice**

---

## ~ Nouveau livre de Lise Bourbeau ~

### Il est finalement arrivé!

Nous vivons quotidiennement de nombreuses situations dont certaines s'avèrent difficiles à accepter, ce qui, hélas, génère conflits, malaises ou insatisfactions. Cet ouvrage fait le point sur les fondements de l'amour inconditionnel et de l'acceptation.

Grâce à de nombreux moyens et à l'aide d'histoires vécues, ce livre vous amène à mieux vivre ces situations dans votre propre vie et surtout à les prévenir. Il porte un accent particulier sur l'acceptation de la maladie (pour soi et les autres), la mort (la sienne et celle des autres), la vieillesse, la perte, les choix de ses proches, son apparence physique, ses faiblesses, ses blessures... En somme, apprendre à accepter ce qui peut paraître inacceptable.

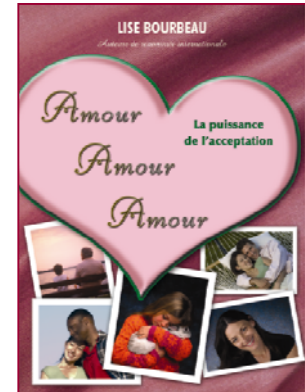
En suivant l'évolution des personnages, vous découvrirez les bienfaits extraordinaires qui résultent du grand pouvoir de l'amour véritable et de l'acceptation. Vous pourrez également faire la différence entre ACCEPTER, SE SOUMETTRE et COMPRENDRE et reconnaître les différentes facettes de l'amour, à travers l'amour filial, l'amour fraternel, l'amour parental, l'amour intime, l'amour amical, l'amour possessif, l'amour-passion, l'amour inconditionnel...

Ce livre unique vous sensibilisera et vous épaulera à travers les différentes situations que vous rencontrerez tout au long de votre vie.

Au Canada, ce livre est disponible dès maintenant dans toutes les librairies. En Europe, les librairies le recevront au courant du mois d'août.

Pour commander votre copie dès maintenant par l'entremise de notre boutique en ligne, [cliquez ici](#). Si vous préférez, vous pouvez communiquer avec nous par téléphone ou télécopieur (nos numéros sont au bas de cette lettre).

Il sera également disponible lors de la grande fête qui célèbre notre 25<sup>e</sup> anniversaire le 4 août prochain à Montréal. [Cliquez ici](#) pour plus d'information sur cette célébration.



---

## ~ Atelier à venir ~

### **L'atelier « Écoute Ton Corps, niveau deux » est de retour!**

Faisant suite à l'atelier « Écoute ton corps » qui explique comment reconnaître et libérer les blocages des trois corps, apprenez maintenant avec cet atelier à **reconnaître et à répondre aux besoins des trois corps**.

Cet atelier est structuré de façon à intensifier et à rendre les résultats encore plus durables. Vous vivrez des expériences différentes chaque semaine en rapport avec les besoins distincts des corps physique, émotionnel et mental. Joignez-vous à ceux et celles qui ont déjà suivi cet atelier et qui ont été agréablement surpris des résultats obtenus.

**Cet atelier s'adresse à toute personne qui veut :**

- \* Poursuivre le cheminement entamé grâce à l'atelier « Écoute Ton Corps »;
- \* Intégrer les notions apprises dans « Écoute Ton Corps » par des exercices pratiques et nouveaux;
- \* Faire des découvertes significatives, percutantes et utiles;
- \* Connaître les besoins des corps physique, émotionnel et mental;
- \* Améliorer sa vie facilement grâce à l'expérimentation quotidienne.

**Voici quelques-uns des thèmes développés :**

- \* L'importance de la beauté, la créativité, l'individualité et l'appartenance;
- \* Quoi faire avec l'accusation, l'injustice, l'orgueil et le perfectionnisme;
- \* Technique de respiration consciente et énergisante;
- \* Différence entre la discipline, la rigidité, la flexibilité et la persévérance;
- \* Technique de décodage métaphysique de l'alimentation;
- \* Être vrai... envers qui?;
- \* Lâcher prise : pourquoi et comment;
- \* Comment exprimer sa colère;
- \* Moyens pour maigrir sans régime;
- \* Les effets physiques et psychologiques du sel, du sucre et du gras.

**Le but de cet atelier n'est pas de perdre du poids, mais c'est souvent le résultat!**

**Cet atelier se donne à :**

Laval (Québec) un samedi par mois à partir de septembre :

15 septembre

13 octobre

10 novembre

8 décembre

Pour vous inscrire, [cliquez ici](#). Ou composez le 514-875-1930 ou 1-800-361-3834.

---

**~ Bonne nouvelle pour les résidents français ~**

Grâce à l'organisme de formation **Gii**, les salariés français peuvent maintenant suivre nos ateliers et formations en bénéficiant d'une prise en charge. Les demandeurs d'emploi peuvent également en bénéficier.

Pour de plus amples informations, je vous invite à ouvrir le fichier PDF suivant :

<http://www.ecoutetoncorps.com/depliantGiiA4.pdf> ou à communiquer avec Gii : Tél. : 01 45 30 18 73; fax : 01 45 30 50 10; [email](#)

---

## ~ Ajout ~

L'atelier de formation « [Devenir animateur/conférencier](#) » se donnera du 22 au 30 septembre prochain à nos bureaux de St-Jérôme (Québec). Si vous avez suivi les préalables et que cet atelier vous intéresse, contactez-nous pour vous inscrire.

Pour vous inscrire, [cliquez ici](#) ou composez le 514-875-1930 ou 1-800-361-3834.

---

## ~ Témoignage ~

J'ai découvert Lise Bourbeau à Dijon en octobre 2003, lors d'une conférence et j'étais particulièrement mal en point à cette époque. Je me suis inscrite à la session complète de stages en mai 2004 avec Diane où j'en ai suivi 6. Depuis ce temps, j'en ai suivi une dizaine d'autres.

J'ai acheté tous les livres de Lise et chacun est un véritable compagnon de route pour moi. J'ai aussi acquis une trentaine de K7 cette année, car ma mémoire auditive est plus aiguisée que ma mémoire visuelle.

Le livre qui m'a le plus marquée et rendit service est métaphysique des malaises et maladies, car depuis que je l'ai découvert, ma vision a changé **et je me suis évité plein de maladies psychosomatiques** qui étaient devenues récurrentes (lumbago, sciatique, sinusites, entre autres).

Pour mon trouble bipolaire, c'est cette année que la prise de conscience a été vraiment importante et évidente. Il me fallait le temps d'intégrer la portée de cet enseignement et c'est en écoutant la K7 de Lise sur le burnout et la dépression, que j'ai littéralement été scotchée sur ma chaise, tant la réalité de ses propos m'est apparue évidente, compte tenu de ma triste expérience en la matière depuis 40 ans en l'ayant vécu des deux côtés de la barrière, en tant que fille avec ma mère et en tant qu'adulte ayant soi-disant hérité de cette « maladie » génétique et héréditaire aux dires de la psychiatre.

Merci mille fois à Lise d'avoir accompli un tel parcours d'écoute et d'observation ainsi qu'une analyse aussi fine sur cette terrible maladie insupportable et dont on me faisait croire que j'avais à vie sans pouvoir en sortir un jour.

J'espère pouvoir dans quelques mois vous écrire ma joie d'avoir retrouvé la santé et d'être sortie de la dépendance des antidépresseurs avec l'aide d'un médecin et d'une psychologue qui travaillent dans ce sens.

Je veux vous témoigner de la qualité de Diane dans sa façon d'enseigner : elle est vraie, humaine, elle n'a pas la grosse tête et elle apporte beaucoup de légèreté par son humour, ce qui permet de mieux accepter et d'encaisser des vérités sur soi pas toujours faciles à reconnaître ou parfois douloureuses à découvrir.

Bravo à cet enseignement qui ne casse pas les gens, mais au contraire leur donne le moyen de voir une issue positive et un grand espoir d'évolution possible pour se sortir de leur souffrance.

Il est adaptable à tout le monde, les outils mis à notre disposition sont bien faits et l'effort d'investissement nécessaire pour se les approprier me paraît juste et efficace.

J'ai réalisé la subtilité contenue dans les questionnaires dont je n'arrivais pas toujours à comprendre clairement comment y répondre et au sujet desquels en bonne perfectionniste, j'avais peur de me tromper. Quelle belle surprise de constater que la possibilité de douter me met en face de ma peur, et surtout qu'il n'y a pas de réponse unique ou correcte, car c'est en le vivant, en se trompant (ce que croit mon mental) que la vraie réponse va apparaître, que la prise de conscience utile va se révéler.

J'ai beaucoup apprécié l'évolution de Diane qui s'arrondit, qui devient très attentionnée et qui écoute son cœur. Elle a changé depuis 2 ans et la voir accepter d'être moins perfectionniste et rigoureuse lui donne une crédibilité encore plus grande.

Cette année, je me suis sentie encore un peu secouée par moment, mais je n'en ai pas eu de chagrin, car j'ai perçu son respect, son réel intérêt et son affection pour moi. Quelle belle leçon de vie et quel beau service elle m'a rendu!

J'ai grandi comme jamais à son contact, j'ai réalisé que ce que j'avais vécu si mal autrefois avec ma mère ou certains enseignants en croyant ne pas être aimée, c'était leur façon d'aimer même si cela ne correspondait pas à mon attente ou à ma conception de l'amour.

Vraiment, cette session à Dijon a été une expérience humaine pleine de richesse, de prises de conscience, d'intégration du travail fait depuis 3 ans, une histoire d'amitié profonde et sincère avec plusieurs membres du groupe et cela m'a donné le déclic pour oser faire ce pas supplémentaire.

Diane n'a pas eu la tâche facile, car nous étions très désobéissants avec les horaires et merci à elle d'être restée authentique, vraie et sincère, car, par ses réactions, elle a été un miroir vraiment clair et riche de compréhension et de découverte sur moi-même.

Voilà, j'ai été un peu longue, mais je tenais à témoigner de ce vécu à Écoute ton corps qui a changé ma vie en mieux.

J'espère que vous pourrez transmettre à Lise et à Diane les compliments que je leur envoie, ainsi que ma sincère amitié et tout mon respect.

Je veux aussi vous assurer qu'en France, nous pensons bien à vous, à toutes les « petites fourmis » qui travaillent dans l'ombre, qui restent au Québec pour accomplir toutes les choses administratives et logistiques pour que tout se passe pour le mieux dans le monde avec les animatrices qui nous visitent

Merci à vous, je vous rends hommage par cette lettre.

Je vous envoie à toute votre équipe un grand bonjour chaleureux de France, je vous souhaite de pouvoir un jour venir visiter ce beau pays, tout comme je souhaite un jour pouvoir visiter le vôtre.

Bien amicalement,

Chantal

Plombières les Dijon, France

---

~ Le coin du rire ~

C'est l'histoire d'un paysan avec sa vache, qui fait du stop au bord d'une nationale.

Un homme s'arrête et le paysan monte dans la voiture. Le conducteur lui demande :

- Et votre vache?
- Ne vous inquiétez pas, on va l'accrocher derrière; elle a l'habitude de suivre.

Et ils partent.

À 40 km/h, la vache suit. Le conducteur accélère alors un peu à 60 km/h. La vache suit.

À 80 km/h, la vache suit toujours sans problème apparent. Le conducteur commence à s'énerver et accélère encore. Le petit jeu se poursuit jusqu'aux limites de sa voiture.

À 160 km/h, le conducteur regarde dans son rétroviseur puis, triomphant, s'adresse au paysan :

- Elle fatigue, votre vache; elle tire la langue.
- De quel côté?
- Euh? À gauche.
- Alors, c'est qu'elle veut doubler...

N'oubliez pas : Envoyez-nous vos blagues ***par email*** et nous les publierons dans les prochaines infolettres.



---

Visitez notre site web dès aujourd'hui au [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

---

**La paix mondiale commence dans un coeur à la fois**

*L'école de vie pour un mieux-être*



**Écoute Ton Corps**®  
**International**  
Fondée par Lise Bourbeau en 1982