

LISE BOURBEAU

Auteure de renommée internationale

Amour

Amour

Amour

**La puissance
de l'acceptation**



Table des matières

| | |
|---|-----|
| <i>Remerciements</i> | 7 |
| <i>Introduction</i> | 9 |
| Chapitre un | |
| <i>La consultation</i> | 13 |
| Chapitre deux | |
| <i>Les différentes facettes de l'amour.</i> | 27 |
| Chapitre trois | |
| <i>Accepter le choix des proches.</i> | 59 |
| Chapitre quatre | |
| <i>Moyens pratiques d'acceptation.</i> | 107 |
| Chapitre cinq | |
| <i>Accepter d'en avoir plus ou moins que les autres</i> . . . | 135 |
| Chapitre six | |
| <i>Accepter la perte</i> | 165 |

Amour Amour Amour

Chapitre sept

Accepter la maladie 207

Chapitre huit

Accepter la vieillesse et la mort 239

Chapitre neuf

Accepter les blessures 297

Chapitre dix

Accepter l'état de la planète 325

Chapitre onze

Accepter les autres 337

Chapitre douze

L'amour avec un grand « A » 353

Étapes pour se réconcilier avec l'autre et se pardonner soi-même 369

Introduction

Depuis 25 ans, j'enseigne l'amour inconditionnel en mentionnant régulièrement le mot « acceptation » durant les ateliers et les conférences que je donne. Il apparaît à de nombreuses reprises dans les livres et les divers articles que j'écris. Malgré cela, on continue de me poser les questions suivantes :

« Es-tu sûre, Lise, que TOUT peut être accepté un jour? »

« Pourquoi j'oublie tout ce que j'ai appris sur l'acceptation aussitôt que ça ne va pas comme je veux? »

« Je n'arrive pas à accepter comme tu l'enseignes. J'ai sans cesse l'impression que je vais me faire avoir si j'accepte ainsi. »

« J'ai beaucoup de difficulté à savoir si j'ai vraiment accepté une situation ou si je m'y suis résigné. »

« Je n'arrive pas à croire qu'une situation désagréable va se transformer seulement en l'acceptant. Ça me semble trop miraculeux et surtout trop simple. »

Amour Amour Amour

Je ne suis pas surprise quand j'entends les différentes difficultés vécues par les clients d'Écoute Ton Corps. Je me suis rendu compte, autant dans ma vie personnelle que professionnelle, que cette notion d'acceptation qui permet d'arriver à l'amour inconditionnel est simple mais loin d'être facile à appliquer. Moi-même ainsi que l'équipe d'Écoute Ton Corps qui l'enseignons depuis de nombreuses années, oublions parfois ce moyen miracle qui peut tout transformer. Heureusement que nous en parlons régulièrement, ce qui nous aide à nous remettre sur le chemin de l'amour assez rapidement.

J'entends ce genre de question ou commentaire dans tous les pays où j'enseigne. En effet, peu importe la race, la culture, la couleur, l'âge, la profession ou la religion d'une personne, tout le monde aspire à l'amour inconditionnel. C'est un appel de la part de notre âme qui est malheureuse lorsque c'est l'ego qui nous dirige plutôt que notre cœur. À l'époque où nous vivons, nous ressentons ce cri de l'âme de plus en plus intensément. C'est une époque de grande transformation intérieure et je suis très heureuse de constater que tous ceux que je rencontre, et ce, dans tous les pays que je parcours, aspirent véritablement à une meilleure qualité de vie intérieure en sachant intuitivement que lorsque l'intérieur change, l'extérieur se transforme en conséquence.

Introduction

Voilà la raison pour laquelle j'ai décidé d'écrire un livre sur l'acceptation dans tous les sens du mot et dans toutes sortes de situations, surtout celles qui sont non désirées et désagréables. Je souhaite de tout cœur que ce qui suit saura t'aider à mieux assimiler les notions de l'amour véritable.

Pour rendre la lecture plus facile et intéressante, j'ai choisi de relater l'histoire d'une famille qui vit divers problèmes d'acceptation. L'histoire et les noms des membres de cette famille sont fictifs et ne sont utilisés qu'aux fins de ce livre. Cependant, tous les exemples sont basés sur des milliers de témoignages que j'ai eu l'occasion d'entendre au cours des 25 ans passés à enseigner l'amour.

Si, en lisant les différents moyens suggérés pour faire la paix, accepter les autres et t'accepter, tu as des réflexions du genre...

« Je ne pourrai jamais arriver à ce genre de partage »,

« Je suis assuré que l'autre ne voudra jamais accepter cela »,

« C'est juste un livre; la réalité est toute différente »,

... sache que c'est une manifestation de la résistance de la part de ton ego. Tout ce qui est suggéré est réali-

Amour Amour Amour

sable : il suffit de le décider et de l'expérimenter. La bonne nouvelle est **plus nous pratiquons, plus ça devient facile et rapide.**

Je souligne également que je me permets de tutoyer le lecteur : ceci t'aidera à ressentir tes émotions plus rapidement, surtout si tu te reconnais dans un des différents exemples utilisés.

Bonne lecture!

A handwritten signature in cursive script that reads "Lise Bourbeau". The letters are fluid and connected, with a prominent initial 'L'.

Lise Bourbeau

La consultation

Ma secrétaire annonce la venue de la cliente que j'ai accepté de voir en consultation privée aujourd'hui.

— Bonjour Anna.

— Bonjour, Madame Bourbeau. Je suis très heureuse de faire votre connaissance. J'ai lu tous vos livres et fait quelques ateliers et j'ai enfin l'occasion de vous rencontrer. Je suis très heureuse d'être parmi les trois personnes que vous suivrez au cours des prochains mois. C'est pour votre recherche m'a-t-on dit. Quel privilège d'avoir été choisie et surtout de n'avoir rien à déboursier! Heureusement que je connais votre travail, sinon je me serais méfiée d'une telle offre, ajoute-t-elle en riant.

— En effet, je suis au Québec pour quelques mois et je veux travailler en privé avec trois personnes différentes dans trois domaines distincts. Suite à la diffusion de cette offre sur notre site Web, nous avons reçu plusieurs demandes. Nous avons rassemblé celles qui

Amour Amour Amour

concernaient l'amour véritable, un des trois domaines, et avons pigé votre nom au hasard parmi celles-ci. Avant d'aller plus loin, j'aimerais savoir si tu as une objection à ce que nous nous tutoyions.

— Aucune objection. Ce sera même très facile puisque j'aimais bien ce tutoiement dans les livres et dans les ateliers. J'ai assisté à trois ateliers jusqu'à maintenant et il y a des choses qui se sont améliorées dans ma vie, mais je dois avouer que je trouve très difficile la notion d'amour inconditionnel.

— Alors, j'écoute. Parle-moi un peu de toi et dis-moi quelles sont les difficultés auxquelles tu es confrontée.

— J'ai trente-huit ans et je suis mariée depuis quatorze ans avec Mario qui a cinquante-deux ans, donc quatorze ans de plus que moi. Quand j'ai rencontré Mario en 1991, il était marié et vivait encore avec sa femme, Rita, et leur fils, David, qui avait quatorze ans. Comme tu peux le constater, le chiffre quatorze est très présent dans notre vie et je commence à me demander si c'est un chiffre malchanceux pour nous, ajoute-t-elle songeuse. J'espère que je ne deviens pas superstitieuse. Je reviens à mon histoire...

... Ce fut le coup de foudre entre nous et il me promettait qu'il quitterait sa femme pour moi. En réalité,

il l'a laissée parce que j'étais enceinte après quoi nous nous sommes mariés très vite. Notre fille, Sandra, a donc quatorze ans cette année. Encore le chiffre quatorze! Je n'ai constaté cette coïncidence que lorsque j'ai appris que je venais ici aujourd'hui et que je me préparais à raconter mon histoire. Ce fut un choc pour Mario d'apprendre que j'étais enceinte quelques mois après notre rencontre. Il savait que je prenais la pilule; il en a donc conclu que je faisais partie du 1 % des femmes qui tombent enceintes malgré cette pilule contraceptive. Je lui ai dit que nous devions être destinés à avoir un bébé ensemble en omettant que j'avais fait exprès d'oublier de prendre la pilule pendant plusieurs jours au moment de mon ovulation. J'étais contente de ne pas avoir à lui dire la vérité quand j'ai vu sa réaction; nous n'avions jamais parlé d'avoir des enfants puisque nous ne nous connaissions que depuis peu...

... Je sais que je n'aurais pas dû faire exprès pour devenir enceinte, mais je l'aimais tellement et j'avais peur qu'il ne se sépare jamais de sa femme. Il se sentait très coupable à l'idée de divorcer alors que son fils était adolescent, mais nous vivions une grande passion et inventer toutes sortes d'excuses pour que nous nous voyions le plus souvent possible était devenu pénible pour lui. De plus, j'en avais assez d'être seule les week-ends. Il a quitté sa femme au

début de l'année 1992 et nous nous sommes mariés à Las Vegas en toute intimité, deux mois après la naissance de Sandra. Il s'est à peine écoulé un mois entre son divorce et notre mariage. Plusieurs personnes m'ont dit que s'engager aussi vite dans une deuxième relation n'est pas sain pour un couple et que nous aurions dû attendre. Elles avaient raison, je crois, car notre couple a beaucoup de difficultés en ce moment.

— Est-ce que, depuis votre mariage, tu lui as dit que tu avais planifié ta grossesse?

— Non, je n'ai jamais eu le courage de lui en parler. Tu ne peux pas savoir combien de fois j'ai voulu le lui avouer, mais à la dernière minute j'avais la frousse et je remettais mon aveu à plus tard. Je me suis souvent trouvé toutes sortes de bonnes raisons pour ne pas le faire. Je suis lâche, n'est-ce pas?

— Il n'est pas question aujourd'hui de juger ton comportement. Chaque fois que je te pose une question, c'est simplement pour t'aider à te découvrir. Porte attention aux mots que tu utilises en me parlant, car ils sont très révélateurs. Quelles sont les plus grandes difficultés que vous vivez en ce moment?

— Je ne peux plus lui faire confiance, car je le soupçonne d'avoir une liaison avec une autre femme. J'essaie de lâcher prise, mais je n'y arrive pas, surtout

sur ce sujet. Je l'épie sans arrêt tout en essayant de ne rien laisser paraître. Tu imagines à quel point cela me stresse. Quand il arrive à la maison, il est de plus en plus fatigué et s'endort dans son fauteuil. Il nous parle à peine à Sandra et moi. Il me dit être désolé de son attitude, qu'il ne sait pas ce qui lui arrive, que c'est temporaire et me demande de ne pas désespérer, d'être patiente. Nous faisons encore l'amour à l'occasion, mais ce n'est plus ce que c'était...

... Son fils David, qui a maintenant vingt-huit ans, est marié et a un petit garçon de quatre ans. Mario ne pense même pas à son petit-fils. C'est toujours moi qui le traîne pour aller visiter David. Quand j'ai suggéré à Mario d'aller consulter un médecin, croyant qu'il faisait une dépression, il m'a répondu qu'il n'avait nullement besoin d'un médecin.

— Depuis combien de temps le soupçonnes-tu ainsi?

— Je ne sais pas trop. Ça fait au moins deux ans que je le surveille davantage, mais je crois que ça a dû commencer bien avant, sauf que je ne voulais pas le voir. Je lui demande sans arrêt ce qui ne va pas et je me plains de son attitude. C'est seulement quand j'ai appris que je venais te voir que j'ai pris le temps de vérifier ce que je vivais. Je me suis rendu compte que je ne lui ai jamais parlé de mes doutes parce que j'ai trop peur de ce qui pourrait se passer. On dirait que je

préfère ne pas savoir plutôt qu'apprendre quelque chose que je n'aimerais pas. Ça me fait vraiment du bien d'en parler maintenant.

— Nous reviendrons à ce que tu vis dans quelques instants. J'ai encore quelques questions à te poser auparavant. Est-ce que Mario travaille sur son développement personnel de son côté?

— Il a lu ton premier livre il y a quelques années et il a assisté au premier cours *Écoute Ton Corps*. En réalité, nous avons été mis au courant de ton travail par notre bru, Michelle, qui t'a découverte alors qu'elle avait dix-huit ans. Elle était si emballée qu'elle nous a offert ton premier livre et nous a fortement suggéré de suivre un atelier. Par la suite, Mario s'est désintéressé. Moi-même je me promets toujours de participer à d'autres ateliers, mais comme je ne suis pas très bien organisée, je remets constamment à plus tard...

... Nous vivons aussi des difficultés avec notre fille Sandra. Tu sais ce que c'est qu'une enfant de quatorze ans, n'est-ce pas? À la façon dont elle s'habille et se maquille, on dirait qu'elle a dix-huit ans. Elle paraît beaucoup trop provocante et je suis toujours inquiète quand elle revient tard. Imagine-toi qu'elle dit même que je suis vieux jeu. Je n'ai que trente-huit ans! Je me sens encore toute jeune, mais on dirait qu'elle me considère comme une vieille personne. Elle ne veut

jamais me raconter ce qu'elle fait avec ses amies. Elle recevait tant d'appels à la maison que nous avons dû lui acheter son propre téléphone portable. Elle nous avait promis qu'elle paierait ses factures de téléphone à la fin de chaque mois, mais elle n'a encore jamais tenu sa promesse. Mario me suggère de le lui confisquer, mais c'est moi que je punirais ainsi : je devrai répondre à tous les appels qu'elle reçoit, sans compter que notre ligne sera occupée sans arrêt...

... Tout ça me cause un autre problème. Mario me répète sans cesse : « Fais ceci, fais cela avec TA fille ». Il ne veut jamais s'impliquer. Il tient à ce que je prenne toutes les décisions et quand ça ne va pas, il s'en sort en disant que c'est de ma faute, que je ne sais pas comment m'y prendre avec elle.

— Tu m'as parlé de plusieurs problèmes jusqu'à maintenant. Revenons au premier sujet mentionné, celui de ta peur d'être trompée par Mario. Il est toujours préférable de travailler sur un problème à la fois. Nous reviendrons sur les autres au cours des visites ultérieures. Comment te sens-tu dans cette situation?

Anna prend une bonne inspiration et expire encore plus longuement. Tout à coup, elle a les larmes aux yeux. Elle me regarde quelques instants, puis ses yeux deviennent de plus en plus tristes. Je ne dis rien.

Amour Amour Amour

Je lui offre un mouchoir et un verre d'eau. Après quelques minutes, elle répond :

— Je m'aperçois que ma plus grande peur c'est de perdre Mario. Je l'aime tant et mon plus grand désir c'est de passer le reste de ma vie avec lui.

— Comment te sens-tu? Ferme tes yeux et laisse monter ce qui vient quand tu penses à le perdre.

— Je me sens si triste. J'ai très peur. On dirait que j'ai une grosse boule dure dans le ventre. Je ressens aussi beaucoup de colère. Je sais que ça fait longtemps que je la refoule. J'ai peur de perdre le contrôle si je laisse sortir cette colère et ce serait vraiment de ma faute s'il décidait de partir à cause de ça. Juste l'idée de me retrouver seule me fait paniquer. Je crois même que notre fille choisirait de vivre avec son père : avec lui, elle fait davantage ce qu'elle veut. Pour moi, un tel abandon représenterait une vie gâchée. Je ne sais pas si je m'en remettrais.

— Alors, pour résumer, ce qui te dérange le plus en ce moment, c'est l'attitude et le comportement de Mario à ton égard et envers les autres membres de la famille et la possibilité qu'il te trompe. Par contre, le vrai problème c'est ta grande peur de perdre l'amour de ton mari et de ta fille et de te retrouver seule. Est-ce bien ça?

La consultation

— Oui, Lise, c'est bien ça. Avant de l'exprimer, je n'avais pas réalisé à quel point j'ai peur d'être abandonnée. J'ai suivi le cours sur les cinq blessures de l'âme et j'ai vu très peu de caractéristiques de la blessure d'abandon dans mon corps. Je ne me doutais donc pas que je pouvais l'avoir. Je trouve que ma blessure de trahison est beaucoup plus apparente. Je suppose que je vais devoir m'occuper des deux, hein?

— En temps et lieu, nous prendrons du temps pour établir des liens avec tes blessures. J'ai encore quelques questions à te poser. Que veux-tu dans ta vie? Qu'attends-tu de moi? Quelle sorte d'aide veux-tu?

— C'est bien simple, je veux garder mon mari et je veux que notre famille soit davantage unie et non de plus en plus séparée. Je veux que tu me donnes les outils pour atteindre ce but.

— Personne ne peut te garantir un moyen de garder ton mari, car cela dépend de lui. Tu sais bien que tu ne peux obliger ni ton mari ni ta fille à demeurer avec toi. Est-ce que tu veux savoir pourquoi tu attires ce genre de situation? Est-ce que tu es prête à prendre la responsabilité de ce qui t'arrive? Je te pose cette question, car même si c'est ce que tu attends de moi, il m'est impossible de te dire que tu es malheureuse par la faute de ton mari ou celle de ta fille. Je ne suis pas en train de te dire que c'est de ta faute non plus. En

Amour Amour Amour

réalité, personne n'est en faute, il n'y a que des gens qui souffrent et qui ne savent pas comment gérer certaines situations... Je peux cependant t'aider à trouver la cause de ce qui t'arrive et te suggérer des moyens pour accepter ce qui se présentera dans ta vie, que ce soit ce que tu désires ou non.

— C'est sûr que je désire connaître les causes de mes problèmes, mais de là à accepter que mon mari choisisse de partir, c'est autre chose. Crois-tu vraiment qu'une femme qui aime son mari puisse arriver à ce genre d'acceptation?

— Tu sais, Anna, ta réaction est des plus humaines. Je n'ai jamais dit que ce genre de situation est facile à vivre, mais, oui, je suis convaincue que tu peux trouver en toi l'amour nécessaire pour accepter n'importe quelle situation indésirable. Être capable de faire face à toutes les éventualités, c'est faire preuve de sagesse, c'est lâcher prise. Vouloir que ça aille à ton goût, c'est du contrôle. T'es-tu aperçue que ce genre de contrôle ne change rien et ne t'apporte pas la paix intérieure? Tu ne peux retrouver cette paix qu'en appliquant les notions de l'amour véritable. Donc, es-tu d'accord que nous en parlions?

— Bien sûr, je suis plus que prête. Depuis trop longtemps déjà, je ne supporte plus cette situation; je suis donc ouverte à autre chose. J'ose espérer que nous

trouverons une solution pour que tout aille pour le mieux dans notre couple.

— Alors Anna, afin de mieux travailler ensemble, je suggère que tu reviennes me voir avec Mario. Demande-lui de venir une fois avec toi et, si ça lui plaît, il pourra revenir à l'occasion lorsqu'il sera nécessaire que vous soyez tous les deux présents. Lors de cette prochaine rencontre, nous ferons la révision de ce qu'est l'amour véritable afin que vous puissiez trouver les moyens qui conviennent le mieux à votre vie de couple et de famille...

... D'ici à la prochaine visite, crois-tu que tu pourrais trouver le courage d'avouer à Mario ce que tu as partagé avec moi : le fait que tu te doutes qu'il ait une liaison avec une autre femme ainsi que la peur d'être abandonnée que ça éveille en toi? Crois-tu que, du même coup, tu pourrais lui avouer que tu as fait exprès pour tomber enceinte? De plus, je te suggère de rencontrer ta mère et de vérifier si elle avait les mêmes peurs que les tiennes, c'est-à-dire la peur de ne plus être aimée et d'être abandonnée par ton père et par ses enfants.

— Tu m'en demandes beaucoup. Je ne sais pas si j'en serai capable.

— Fais ce que tu peux. J'aime bien suggérer des gestes à poser après chaque rencontre. Ce n'est qu'avec des façons d'agir différentes que nous pouvons transformer les situations indésirables. Cependant, ce qui est encore plus important, c'est que tu passes par la première étape qui est de reconnaître que pour le moment tu n'agis peut-être pas comme tu le voudrais, mais que c'est la seule façon de faire que tu connais. Te rappelles-tu, dans l'atelier sur les blessures, combien de fois tu as entendu dire qu'il est normal et humain de réagir lorsque tu souffres? Tout ce qui ne va pas comme tu le veux dans ton couple et avec ta fille vient de tes réactions causées par tes blessures ainsi que par les réactions de ceux qui t'entourent. Tu dois donc te donner le droit – ainsi qu'aux autres – d'être humaine et accepter tes limites et tes blessures non encore guéries.

À RETENIR DE CE CHAPITRE

- ♡ Il est important de ne pas parler uniquement de la situation vécue, mais de trouver le vrai problème en demandant à la personne concernée comment elle se sent dans cette situation. De plus, elle doit savoir ce qu'elle veut face à ce problème.
- ♡ Il vaut mieux gérer un problème à la fois.

La consultation

- ♡ Le fait de tenir à ce que tout se passe comme nous le voulons représente du contrôle et tant que nous ne lâchons pas prise, rien ne change.
- ♡ Personne n'est en faute : il n'y a que des gens qui souffrent et qui ne savent pas comment gérer une situation.
- ♡ La transformation d'une situation indésirable ne peut être amorcée qu'en posant des actions différentes.
- ♡ L'étape la plus importante est l'acceptation du moment. Accepter que lorsqu'une personne souffre, c'est parce qu'une de ses blessures a été activée et qu'elle est en réaction. Accepter d'être humain avec des blessures non encore guéries.



Les différentes facettes de l'amour

Une semaine plus tard, je me retrouve face à Mario et Anna. Ce dernier est plus souriant que je ne m'y attendais. Anna semble très heureuse que son mari ait accepté de venir avec elle.

— Bonjour Lise, me dit Mario. Je suis heureux de faire ta connaissance. Anna m'a fait part de sa visite à ton bureau et de la démarche qu'elle a décidé d'entreprendre, mais elle a jugé bon de ne me raconter que dans les grandes lignes ce qui s'est passé. J'avoue qu'elle a piqué ma curiosité. J'ai vu une différence chez elle depuis une semaine : elle est beaucoup plus calme. J'ai accepté de venir aujourd'hui, mais je ne sais pas si une telle démarche m'intéresse.

— Merci d'être là aujourd'hui Mario. Pour ce qui est de l'avenir, tu seras le seul à décider si ce chemine-

ment te convient ou non. Prenons une journée à la fois, d'accord?...

Je sens que Mario est ici surtout pour faire plaisir à Anna et ensuite par curiosité. Il est sur ses gardes. Une chance qu'il connaît déjà mon travail, car il serait beaucoup plus méfiant. C'est déjà une belle victoire pour le couple que de pouvoir venir ensemble à ce genre de rencontre. Le regard de Mario et son signe de tête affirmatif me disent qu'il est heureux que je ne tente pas de le convaincre de suivre l'exemple d'Anna et qu'il doit décider pour lui-même. Je continue donc.

... Lorsqu'un couple a des difficultés, je suis sûre qu'il vaut mieux que les deux soient présents afin que j'aie l'occasion d'entendre la version de chacun. Cela permet d'établir les faits d'une façon plus complète. Est-ce que tu es d'accord, Mario, pour dire que votre couple et votre vie de famille ont besoin d'amélioration?

— Oui, je dois admettre qu'Anna a raison. Mais ne me demande pas comment nous en sommes arrivés là, ça s'est fait tout seul. Notre vie s'est transformée tellement subtilement que je n'ai rien vu venir. Par contre, je ne crois pas que je trouve la situation aussi douloureuse qu'Anna. Elle a toujours été plus préoccupée que moi, ajoute-t-il avec un sourire charmeur

Les différentes facettes de l'amour

et un clin d'œil à sa femme. Il me semble que c'est normal, après quatorze ans de vie commune, que ce ne soit plus comme au début. Quand je compare ma vie avec Anna à celle que je vivais avec ma première épouse, il y a une bonne différence. Rita, je ne pouvais plus la sentir et je m'arrangeais toujours pour ne pas être à la maison. Mais, tout de même, je ne suis pas opposé à l'idée d'améliorer notre situation, si c'est possible.

— C'est super, Mario. Je suis contente que tu conviennes qu'il y a place à l'amélioration, sinon il serait très difficile de trouver des solutions ensemble. Je vais commencer par réviser avec vous la notion d'amour véritable. C'est le but premier de cette visite. Êtes-vous d'accord?

Les deux me répondent oui en même temps et Mario ajoute :

— Ça doit faire cinq ans que j'ai suivi le cours Écoute Ton Corps donc un rappel ne peut pas me faire de tort.

— Le mot amour est sûrement l'un des mots les plus utilisés au monde et il est employé de tant de façons qu'il est très difficile d'en connaître la vraie signification. Voilà pourquoi la plupart des gens se méprennent sur bien des attitudes et des comportements

Amour Amour Amour

qu'ils considèrent comme de l'amour véritable. Regardons ensemble les comportements et les façons de vivre qui sont le plus souvent confondus avec l'amour...

... Commençons par l'AFFECTION. On croit qu'une personne très affectueuse est remplie d'amour. Combien de personnes montrent facilement de l'affection à leurs proches, mais sont sans cesse en train de s'autocritiquer ou de se rabaisser? Une personne affectueuse a le don de montrer aux autres à quel point ils l'affectent. Elle peut utiliser des moyens comme faire un cadeau, faire un compliment, offrir des fleurs, toucher chaleureusement, prendre dans ses bras pour que l'autre sente qu'il fait une différence dans sa vie. Des marques d'affection peuvent être très appréciées par ceux qui les reçoivent, mais ne veulent pas nécessairement dire que la personne qui les donne le fait par amour véritable. Si la personne qui donne des marques d'affection a la moindre attente, ce n'est pas un don d'amour qu'elle fait : elle est plutôt en attente d'en recevoir de l'autre...

... On peut placer dans cette catégorie les gens très démonstratifs. Plusieurs croient qu'être démonstratif est un signe d'amour, quand en réalité, être démonstratif, être expressif n'a rien à voir avec l'amour véritable; c'est tout simplement un trait de caractère différent. Une personne peut ne jamais dire *je t'aime* aux

Les différentes facettes de l'amour

autres et être malgré tout remplie d'amour. Elle est tout simplement incapable d'exprimer ce qu'elle vit. Cependant, cette même personne va exprimer son amour de bien d'autres façons. Il s'agit seulement de savoir les reconnaître. Nous verrons plus tard ce qu'est l'amour véritable...

... Une personne peut démontrer de la pitié envers autrui, envers un handicapé par exemple. Les témoins de cette pitié peuvent croire que cette personne témoigne de l'amour à la personne handicapée. La pitié n'est pas de l'amour. C'est une sensibilité aux souffrances ou aux malheurs d'autrui. En général, la pitié fait non seulement souffrir la personne qui la manifeste, mais aussi celle qui la reçoit. Souvent inconsciemment, celle qui est prise en pitié perçoit que l'autre se sent supérieure à elle. Elle donne l'impression d'être quelqu'un qui ne peut pas s'en sortir seule, elle se sent donc inférieure...

... Une autre personne peut faire preuve d'un grand DÉVOUEMENT pour quelqu'un et croire qu'elle démontre ainsi son amour. Il se peut que ce dévouement soit motivé par de l'amour véritable, mais il y a de nombreuses occasions où ce n'est pas le cas. Plusieurs parmi les grands dévoués sont davantage motivés par le devoir, la culpabilité ou la peur. Ils se sacrifient pour une autre personne ou pour une cause importante à leurs yeux, mais le verbe « se sacrifier »

signifie faire la volonté de quelqu'un d'autre. Voilà pourquoi le dévouement implique souvent que la personne oublie complètement ses propres besoins pour écouter ceux de l'autre. Un tel comportement ne peut qu'engendrer beaucoup d'attentes de reconnaissance et si ces attentes ne sont pas comblées, les émotions et la frustration apparaissent...

... Il y a aussi l'AMOUR PASSIONNEL qui est presque toujours pris à tort pour un grand amour. On utilise souvent l'expression *fou d'amour* pour illustrer l'amour passionnel. Ce fut votre cas à tous les deux, n'est-ce pas, au début de votre relation? Le terme dit bien que la personne passionnée en perd presque la raison. Il y a « amour passionnel » quand une personne ne peut être bien qu'en présence de l'être aimé. Elle ne peut accepter que l'autre soit heureux en son absence et surtout s'il exprime le désir de faire des activités seul. Elle ne vit que pour le moment où l'autre sera à ses côtés ou, à défaut, elle pourra entendre sa voix. Elle idéalise l'autre en ne lui attribuant que les qualités qui lui conviennent. Elle ne voit pas la réalité, c'est-à-dire ses défauts, ses travers. Ce genre d'amour a détruit bien des couples, généré bien des problèmes professionnels et a même ruiné plusieurs personnes, car les gens passionnés prennent souvent des décisions irréfléchies pour être le plus

Les différentes facettes de l'amour

souvent possible avec l'objet de leur passion. Cet amour n'est pas de l'amour véritable...

... Je ne dis pas qu'il ne doit jamais y avoir d'amour passionnel afin de connaître l'amour véritable. En réalité, il est assez fréquent qu'une relation amoureuse soit passionnée au début, mais peu à peu, la passion s'estompe pour faire place au vrai amour. Les gens qui croient que l'amour passionnel est le vrai amour sont portés à quitter l'autre au moment où la passion s'éteint pour rechercher une autre passion. Les gens qui veulent vivre un amour véritable vont plutôt savoir intuitivement que c'est au moment où la passion diminue que l'amour véritable débute...

... Une autre croyance erronée est que faire l'amour avec quelqu'un est un signe d'amour véritable. Est-ce que vous croyez à cela?

Mario s'empresse de prendre la parole :

— Tout le monde sait qu'on peut faire l'amour sans être amoureux.

— Tu me réponds au nom des hommes, Mario, lui dis-je en souriant. Il est vrai que la majorité des hommes peuvent faire l'amour sans être amoureux. Tu serais surpris d'apprendre à quel point un grand nombre de femmes et certains hommes continuent à croire que l'ACTE SEXUEL est une preuve d'amour.

Amour Amour Amour

Combien de jeunes filles, par exemple, tombent follement amoureuses du garçon avec qui elles ont accepté de faire l'amour pour la première fois. Cette croyance se perpétue chez les femmes adultes qui, souvent suite à une séparation, se croient amoureuses du premier homme avec qui elles acceptent de faire l'amour...

... Les hommes disent qu'il est possible de faire l'amour sans être en amour, mais combien de fois ai-je entendu de leur part qu'ils ne comprennent pas que leur conjointe, qui dit les aimer, refuse de faire l'amour avec eux aussi souvent qu'ils en ont besoin. Ils sont convaincus que deux personnes qui s'aiment devraient toujours avoir envie de faire l'amour ensemble. Alors, tu vois Mario, les femmes et les hommes ont la même croyance, mais elle n'est pas exprimée de la même façon. La femme fait l'amour par amour et l'homme fait l'amour pour l'amour. En réalité, le sexe n'a rien à voir avec l'amour véritable. Cependant, faire l'amour alors qu'il y a un amour vrai entre deux personnes est une expérience de fusion et de plaisir extraordinaire. Mais il est beaucoup plus courant que cet acte soit fait par devoir, par peur de perdre l'autre, par peur de déplaire, par besoin d'attention, par besoin d'affection, par manipulation ou par peur de la réaction ou de la violence de l'autre ou

Les différentes facettes de l'amour

tout simplement pour avoir une sensation physique de plaisir ou de pouvoir...

... Il y a aussi le **COMPORTEMENT POSSESSIF** qui est souvent confondu avec l'amour. Il y a différentes façons d'exprimer la possession. L'attitude la plus fréquente est **VOULOIR À TOUT PRIX LE BONHEUR** de ceux que nous aimons. Je suis assurée que vous vous reconnaissez dans cette définition, car la grande majorité des gens confondent cela avec de l'amour véritable. Je ne suis pas en train de dire que nous devons être indifférents face aux êtres chers et que leur bonheur ou leur malheur doit nous importer peu. Je parle surtout des personnes qui n'arrivent pas à être heureuses quand un de leurs proches est malheureux. Ce phénomène est très fréquent entre parents et enfants et entre conjoints. Une personne peut avoir de la compassion et offrir d'aider ceux qui souffrent, mais si elle souffre avec eux et que cela affecte son propre bonheur, ce n'est pas à cause de l'amour qu'elle leur porte. C'est à cause de son attitude possessive et de la peur de perdre l'amour de l'autre.

Anna me regarde intensément et semble avoir de la difficulté à accepter ce que je viens de dire.

— Jusque-là, j'étais vraiment d'accord avec tout ce que tu disais, mais je crois qu'il est impossible d'être

bien quand on voit ceux qu'on aime malheureux. Connais-tu beaucoup de personnes qui y arrivent?

— Pour y arriver, nous devons premièrement en être conscients puis reconnaître que personne au monde ne peut rendre quelqu'un d'autre heureux; que le bonheur ne peut venir que de l'intérieur de soi. La réaction que tu as, Anna, est causée par le fait que tu passes d'un extrême à l'autre. Est-ce que tu crois que si une personne est heureuse malgré le fait que son conjoint ne l'est pas, c'est parce qu'elle est indifférente?

— Bien sûr! Qu'est-ce que c'est si ce n'est pas de l'INDIFFÉRENCE?

— C'est de l'observation et de la responsabilité. Je te rappelle qu'être responsable, c'est assumer les conséquences de nos choix et laisser les autres assumer les conséquences de leurs décisions. Si ton conjoint, un de tes parents ou un de tes enfants décide de ne pas être heureux, il doit en assumer les conséquences. Si tu n'es pas heureuse à cause de sa décision, tu es en train d'assumer les conséquences du choix de l'autre. Je sais que cette notion de responsabilité est très difficile à assimiler pour la plupart des gens et nous y reviendrons certainement plusieurs fois. En devenant de plus en plus responsable, tu découvriras qu'il y a

Les différentes facettes de l'amour

un juste milieu entre *se considérer comme responsable du bonheur de l'autre et être indifférent...*

... Je disais donc qu'une personne très possessive, voire même jalouse, est convaincue qu'elle exprime son amour à l'autre. Comment reconnaître un tel comportement lorsqu'il se présente avec un conjoint, un parent ou un enfant? Cette personne veut toujours savoir ce que fait l'être aimé, ce qu'il pense, où il est, bref tout savoir sur l'autre. C'est une relation de grand contrôle. Elle est prête à utiliser tous les moyens pour avoir l'attention et la présence de l'autre : menacer, forcer, se plaindre, bouder, tomber malade, avoir un accident, se montrer faible, faire des pirouettes, cajoler, caresser, espionner, fouiller dans les affaires personnelles de l'autre, etc.

... Quel que soit le moyen utilisé, cette personne est convaincue d'aimer à un point tel qu'elle va jusqu'à croire qu'elle veut aider l'autre, que tout est permis au nom de l'amour. D'ailleurs, elle dira souvent : « *C'est parce que je t'aime que j'agis ainsi.* » ; « *Ah! si seulement je ne t'aimais pas tant. C'est toi qui me forces à agir ainsi.* ». Ce genre de personne prend rarement ses responsabilités; elle est plutôt portée à accuser l'autre de son malheur, car son bonheur dépend de l'autre...

Amour Amour Amour

En disant ces paroles, je vois Anna qui rougit, baisse la tête et, de plus en plus mal à l'aise, se penche pour fouiller dans son sac à main posé par terre. Elle en sort un mouchoir et fait semblant de se moucher. Mario ne semble pas se rendre compte de son malaise. Il écoute attentivement ce que je dis.

... Enfin, il y a L'AMOUR VÉRITABLE, inconditionnel, qui peut être exprimé d'une façon générale avec tous. Que ce soit l'amour de soi, l'amour paternel, maternel, fraternel, intime ou amical, l'amour inconditionnel s'exprime de la même façon. Voici plusieurs moyens de reconnaître ce genre d'amour.

AVEC SOI-MÊME

- ▶ Me donner le droit d'être ce que je suis à chaque instant, même si je ne suis pas ce que je veux être (ex. : être impatient, être menteur).
- ▶ Accepter mes différences par rapport aux autres, sans aucun jugement.
- ▶ Être capable de me faire plaisir même si je ne crois pas le mériter.
- ▶ Me donner le droit d'être humain (ex. : avoir des peurs, des faiblesses, des limites).
- ▶ Me rappeler que tout ce que l'on vit est une expérience et non une erreur, ce qui évite le jugement.

Les différentes facettes de l'amour

- ▶ Laisser mon cœur décider plutôt que de tenir compte de la notion de bien et de mal suggérée par les autres.
- ▶ Apprendre de chaque expérience plutôt que de me condamner.
- ▶ Écouter mon besoin même si les autres me conseillent autrement.
- ▶ Être bien même si je ne réponds pas à mes propres attentes ou si je ne tiens pas ma promesse envers moi-même ou les autres.
- ▶ Observer ce qui se passe même si une petite voix intérieure n'est pas d'accord.
- ▶ Me rappeler que personne ne peut s'occuper de mon bonheur, que je suis la seule personne responsable de ce qui m'arrive.

AVEC LES AUTRES

- ▶ Leur donner le droit d'être ce qu'ils sont à chaque instant, surtout s'ils ne sont pas ce que je veux qu'ils soient (ex. : l'autre est paresseux ou négatif).
- ▶ Accepter la différence des autres sans les juger.
- ▶ Donner des conseils aux autres ou les guider sans rien attendre en retour.

Amour Amour Amour

- ▶ Leur donner le droit d'être humains (ex. : avoir des peurs, des faiblesses, des limites).
- ▶ Leur permettre de décider eux-mêmes, surtout si je juge qu'une décision est inacceptable.
- ▶ Me rappeler que chaque personne a besoin de vivre des expériences différentes, selon son plan de vie.
- ▶ Les laisser vivre leurs expériences et en assumer les conséquences.
- ▶ Faire des demandes sans attente (ex. : me savoir aimé même si l'autre me dit non).
- ▶ Me souvenir qu'une attente est légitime seulement lorsqu'il y a eu une entente claire entre deux personnes.
- ▶ Observer les autres plutôt que de les juger ou les critiquer.
- ▶ Me souvenir que je ne peux pas rendre quelqu'un d'autre heureux : ce dernier est le seul responsable de son bonheur.

Il est intéressant de constater qu'un bon nombre de personnes continuent de croire que la définition que je viens de donner de l'amour véritable est celle de l'égoïsme. Elles sont convaincues que penser à soi avant les autres c'est de l'ÉGOÏSME. Si vous pensez

de cette façon, je tiens à vous préciser qu'**être égoïste, c'est vouloir que l'autre s'occupe de nos besoins avant les siens; c'est prendre pour soi au détriment de l'autre; c'est croire que les autres sont responsables de notre bonheur. C'est donc le contraire de l'amour véritable.**

— Dis-moi, Anna, peux-tu me donner un exemple d'une situation où tu as accusé Mario d'être égoïste?

— C'est très facile, s'empresse de répondre Anna. Je le trouve très égoïste parfois, surtout lorsqu'il finit de travailler tôt. J'arrive à la maison vers 19h, fatiguée de ma journée de travail et de l'heure de métro et d'autobus que je dois faire pour me rendre chez nous. Je travaille au centre-ville dans une boutique de vêtements pour enfants et je passe la majeure partie de la journée debout. La première chose que Mario me dit quand j'arrive c'est : « *J'ai très faim. Est-ce que ce sera long avant que le souper soit prêt?* » Imagines-tu ma frustration? C'est lui qui prend l'auto pour aller travailler. Il arrive souvent plus de deux heures avant moi et il ne prépare même pas le repas! Je crois que ce qui me met le plus en colère, c'est qu'il me pose cette question avant même de me dire bonjour et de s'informer si j'ai passé une bonne journée.

— Mais voyons, ma cocotte, rétorque tout de suite Mario. Tu sais que j'ai besoin de l'auto le jour, car j'ai

Amour Amour Amour

souvent des déplacements à faire. En plus, je n'aime pas du tout faire la cuisine. Je ne sais même pas cuisiner. Et quand je finis de travailler à 16 h, c'est parce que j'ai commencé très tôt le matin. Je suis donc fatigué quand j'arrive. Je ne comprends pas pourquoi tu te plains, tu n'as même pas besoin de travailler. Je t'ai dit plusieurs fois que j'ai un très bon salaire et qu'il est suffisant pour la famille. C'est toi qui insistes pour aller travailler.

— Tu sais que je deviendrais folle à demeurer à la maison toute la journée. Ce travail est important pour moi. De toute façon, tu as toujours de bonnes excuses pour que je sois ta servante. N'importe quel idiot peut faire la cuisine. Je ne te demande pas un festin. Une petite omelette me ferait très plaisir. Tu ne peux tout de même pas me faire croire que tu ne saurais pas casser quelques œufs dans une poêle à frire. Tu es un homme brillant et tu es un bricoleur habile. Je suis certaine que si tu le voulais, tu pourrais très bien apprendre à cuisiner un peu.

Je les regarde et les écoute s'affronter et je peux facilement imaginer que ce genre de scène est fréquent. Ils y semblent habitués. Ils ont même oublié que je suis là. Je tousse assez bruyamment pour leur rappeler ma présence. Ils arrêtent net de parler et me regardent embarrassés. J'éclate de rire ce qui les calme. Peu à peu, ils se mettent à rire avec moi.

Les différentes facettes de l'amour

— Vous écouter et vous regarder m'aide beaucoup à mieux sentir ce qui se passe entre vous deux. Tout ce que j'ai demandé, c'est un exemple d'égoïsme. Ça semble avoir touché une corde sensible, hein, Anna? Maintenant, c'est ton tour Mario de me donner un exemple d'égoïsme de la part d'Anna.

— J'ai plein d'exemples. En voici un. Elle me demande sans cesse de l'appeler si je prévois être en retard. Elle veut toujours savoir où je suis, à quelle heure j'arriverai, avec qui je suis et ça m'énerve. Je suis acheteur pour un grand magasin et j'ai beaucoup de responsabilités. Il m'arrive fréquemment d'inviter un représentant à prendre un verre ou un repas avec moi. Ça me permet de conclure de meilleures affaires. Anna se plaint que je ne pense pas à elle. Elle trouve que mes clients sont plus importants qu'elle et elle me fait la tête quand j'arrive. Je trouve qu'elle ne pense qu'à elle. Elle devrait apprécier tout le travail que je fais pour apporter un bon salaire à la maison. Sapristi, je commence à en avoir assez!

À mesure qu'il parle, il devient de plus en plus émotif et rougit. Je le regarde en lui montrant que j'accueille ce qu'il dit et je prends une bonne respiration, ce qui lui fait penser à en prendre une pour se calmer.

Anna, de son côté, s'apprête à riposter, me regarde, hausse les épaules et prend à son tour une grande

Amour Amour Amour

respiration. Elle arrive à se contrôler et ne dit rien, mais je sens qu'elle en aurait long à dire.

— Selon la définition que j'ai donnée un peu plus tôt, est-ce que vous croyez toujours que ce que vous prenez pour de l'égoïsme en est vraiment?

Ils se regardent tous les deux, ne sachant pas trop quoi répondre. Je me rends compte qu'ils continuent de croire que c'est l'autre qui est égoïste.

— Je répète qu'être égoïste, c'est enlever quelque chose à l'autre pour notre propre plaisir. C'est croire que l'autre doit s'occuper de nos besoins. Dans ton cas, Anna, tu veux que Mario s'occupe de ton besoin d'arriver à la maison en ayant un bon repas sur la table. Donc ce n'est pas Mario qui est égoïste dans cette situation, car c'est toi qui as des attentes envers lui. Mario dit tout simplement non à tes attentes. Il ne t'enlève rien : il ne te donne tout simplement pas ce que tu veux. Par contre, tu veux priver Mario de son temps de repos à la maison...

... Vous savez, chacun a le droit de faire de multiples demandes et d'avoir des attentes, mais ça ne veut pas dire que l'autre est obligé de dire oui. Lorsqu'on a bien compris qu'on n'est pas obligé d'acquiescer aux demandes et aux attentes des autres, on accepte plus facilement que les autres nous disent parfois non. De

Les différentes facettes de l'amour

plus, si on accepte que nous ne sommes pas sur cette planète pour répondre aux besoins des autres, cela nous aide à nous occuper de nos propres besoins. Cela s'appelle l'AMOUR DE SOI. Si, pour répondre à nos attentes, nous avons besoin de quelqu'un d'autre, nous devons nous rappeler que l'autre n'est pas tenu d'y répondre. C'est à nous de trouver le moyen de les satisfaire. Donc dans ton cas, Anna, ce que tu désires c'est avoir un repas sur la table à ton arrivée. Fais clairement ta demande à Mario et s'il te dit oui, il se peut qu'il le prépare lui-même ou qu'il fasse livrer quelque chose à la maison. Il se peut aussi qu'il dise non, mais souviens-toi, il dit non à ta demande et non à toi...

... Et toi, Mario, est-ce que tu vois que tu as aussi des attentes envers Anna? Tu veux qu'elle soit de bonne humeur quelle que soit la décision que tu prends ou l'heure à laquelle tu arrives à la maison. Tu as le droit de lui faire cette demande, mais je répète qu'elle n'est pas obligée d'y consentir. Vois-tu que c'est au-delà de ses limites de répondre à ton désir, tout comme il semble être au-delà de tes limites d'accéder à son désir que tu t'occupes du repas du soir? Donc, rappelez-vous que c'est toujours la personne qui veut que l'autre réponde à ses désirs qui est l'égoïste. L'autre, en disant non, ne fait qu'exprimer ses propres besoins ou ses limites. Il n'est pas en train de dire au demandeur qu'il ne l'aime pas. Par contre, vous vous êtes

Amour Amour Amour

sûrement rendu compte tous les deux que, généralement, lorsque l'un traite l'autre d'égoïste, c'est en grande partie à cause d'un manque de communication claire. Nous aurons l'occasion de parler de ce dernier sujet lors d'autres rencontres...

... Savez-vous pourquoi il y a tant de personnes qui traitent les autres d'égoïstes lorsque ceux-ci ne répondent pas à leurs attentes? C'est parce qu'elles confondent le mot AIMER avec le mot PLAIRE. En effet, plaire ne veut pas dire aimer. C'est une notion très importante à se rappeler. Dans les deux exemples que vous m'avez donnés, avez-vous remarqué que le comportement de l'un ne plaît pas à l'autre? Voilà tout! Plaire veut tout simplement dire *faire plaisir* à l'autre et c'est toujours dans le *avoir* et le *faire* et non dans le *être*. Il est faux de croire que ceux qui vous aiment auront toujours envie de vous faire plaisir au moment où cela vous convient. Ceux qui veulent continuer de croire à cette notion éprouveront beaucoup de désappointement, de frustration et de colère au cours de leur vie...

... Le fait de croire que plaire signifie aimer empêche aussi les gens d'accepter la critique. Lorsque l'un de vous deux dit à l'autre qu'il n'aime pas sa façon d'agir, de penser, de parler, de s'habiller, etc., il n'est pas en train de dire à l'autre qu'il ne l'aime pas : il dit tout simplement que l'autre ne lui plaît pas à ce moment-là.

Les différentes facettes de l'amour

Mesurez-vous l'importance d'accepter qu'il est IMPOSSIBLE de constamment plaire à tous ses proches? Ceux qui s'efforcent de le faire font preuve d'un grand manque d'amour envers eux-mêmes, ce qui aura pour conséquence qu'ils douteront que les autres puissent les aimer véritablement...

... Maintenant, Anna, est-ce que, devant moi, tu te sens prête à parler à Mario du problème que tu as évoqué la semaine dernière? As-tu réussi à faire ce que je t'ai suggéré?

Elle rougit encore, se tord les mains, me regarde, regarde ensuite Mario qui semble s'interroger sur ce qui se passe. Elle pousse un profond soupir et me dit :

— Autant prendre le taureau par les cornes et faire face à la situation. Je suis tellement contente que Mario ait accepté de venir aujourd'hui, autant en profiter. Pour répondre à ta question Lise, oui, j'ai vu maman comme tu me l'as suggéré, et elle a été surprise de mes questions. Elle m'a dit qu'elle préférerait ne pas parler de ces choses-là et qu'elle aime mieux voir le bon côté des choses dans la vie. Finalement, à mon départ de chez elle, elle m'a dit qu'elle réfléchirait tout de même à mes questions si ça pouvait m'aider dans ma démarche. Elle semble croire que suivre une thérapie est réservé aux gens qui ont de sérieux problèmes et elle a été surprise quand je lui ai parlé de

ma démarche. Elle m'a quand même bien écoutée quand je lui ai partagé certaines des choses dont nous avons discuté ensemble. Je crois qu'une porte s'est ouverte pour elle et que la prochaine fois que je la verrai, l'échange sera plus facile...

... Tu m'as aussi suggéré de parler à Mario, mais en ce qui le concerne, je n'ai pas été capable de lui parler de ce que je t'ai avoué. Je me sens plus à l'aise de le faire en ta présence, ça me donne du courage.

Se tournant vers Mario, elle prend une bonne inspiration, lâche un long soupir, lui avoue qu'elle craint qu'il ait une liaison avec une autre femme et lui confie sa peur qu'il ne l'aime plus et qu'il la laisse. Elle parle si vite qu'il doit la faire répéter. Sa façon de parler me laisse supposer qu'elle s'est exercée mentalement à plusieurs reprises afin d'arriver à tout avouer à son mari et que c'est pour cette raison que ça sort beaucoup trop vite. Il lui dit alors :

— Es-tu malade? Comment peux-tu en arriver à croire cela de moi? Je suis si fatigué qu'une aventure est la dernière chose dont j'ai envie. Si tu ne sais pas encore que je t'aime, je suis vraiment découragé. Je ne sais plus quoi faire. On dirait qu'il y a quelque chose qui me ronge. J'espère seulement que ce n'est pas un cancer. J'ai peur d'aller voir un médecin tellement je crains que c'est ce qu'il m'annoncerait...

Les différentes facettes de l'amour

En me regardant, il continue :

... Je n'en reviens pas à quel point vous, les femmes, avez de l'imagination. Pourquoi vous faites-vous autant de mal? Anna, depuis quand crois-tu que je te trompe?

Je les laisse se parler quelques minutes puis j'entends Anna dire à Mario qu'elle a un gros secret à partager avec lui et qu'elle n'en peut plus de le garder pour elle. Elle lui avoue avoir fait exprès pour tomber enceinte afin qu'il quitte sa femme. Il la regarde et je peux lire une myriade d'émotions sur son visage : l'étonnement, le reniement, la colère, la tristesse, la colère à nouveau. Il finit par lui dire :

— Est-ce que tu planifiais me cacher ça toute ta vie? Comment as-tu pu vivre avec moi tout ce temps-là en me mentant et en osant m'accuser, moi, de te mentir? C'est incroyable! Est-ce que tu réalises que ce que tu as fait est bien pire que ce que j'ai pu faire ? Dans ton cas, c'était un mensonge délibéré, mais dans mon cas, ce n'est pas moi qui te mentais, c'était toi qui imaginais plein de choses. Comment vais-je pouvoir lui faire confiance à l'avenir, ajoute-t-il en me regardant?

— Est-ce que tu veux que je t'aide à voir cet incident avec les yeux du cœur? Après tout, c'est le but de

cette visite : apprendre à aimer davantage et surtout d'une façon plus facile et plus agréable. N'est-ce pas ?

— J'écoute, mais je tiens à préciser que si tu prends son parti, je n'écouterai plus. Je suis tellement en colère que je ne sais pas si je suis prêt à entendre ton opinion, Lise, ajoute-t-il avec beaucoup d'intensité.

Il se tourne vers Anna, serre les mâchoires et lui dit entre ses dents :

— Tu as bien fait de m'avouer cela en présence de Lise car si nous avions été seuls, je ne me serais pas autant retenu. *Anna baisse la tête sans dire un mot.*

— Pour commencer, Mario, il est important que tu te donnes le droit d'être en colère. Ça fait partie des étapes d'acceptation. Il est tout à fait normal et humain de vivre des émotions quand une de nos blessures est touchée. Accueille cette colère et ne t'en veux pas de la vivre. Pour mieux l'observer, peux-tu me dire où tu la ressens physiquement ?

— Je la sens partout dans mon ventre et dans mes bras. J'aurais envie de frapper quelqu'un ou quelque chose.

— Maintenant, visualise-la et dis-lui que tu lui donnes de l'espace. Donne-lui le temps de se placer et de se résorber dans ton corps. En réalité, tu la sens dans

ton corps physique, mais ce n'est qu'une indication de ce que tu vis dans tes corps émotionnel et mental. Une observation complète tient compte des trois corps. Regardons maintenant ce qui se passe au plan mental. Tu accuses Anna de t'avoir menti. Au début de votre relation, est-ce que tu lui as demandé si elle avait fait exprès pour tomber enceinte? ... Non? Alors elle ne t'a pas vraiment menti. Elle a tout simplement omis de te le dire. Attends un instant avant de répondre. Laisse-moi t'expliquer la définition de ce qu'est un mensonge. Ensuite, tu me poseras tes questions...

... Un mensonge, c'est l'incohérence entre ce qu'une personne dit, pense, ressent et fait. Personne sur cette Terre n'est obligé de divulguer ses secrets ou ses pensées à qui que ce soit. Par contre, si tu avais posé la question à Anna et qu'elle t'avait répondu non, alors ç'aurait été un mensonge.

— Je savais que tu prendrais son parti. Je suis d'accord que personne n'est obligé de tout dire, mais ce secret m'impliquait directement et elle aurait dû m'en parler.

— Je suis d'accord avec toi qu'il aurait été préférable qu'elle te le dise dès le départ. Oser tout partager avec son conjoint est une excellente habitude à prendre pour développer une vie intime merveilleuse. Notre conjoint devrait être notre meilleur ami et nous ne

devrions pas avoir peur de lui révéler nos sentiments les plus profonds. Mais tu sais autant que moi que la peur nous empêche souvent d'agir de la façon dont nous voudrions. Je ne peux m'empêcher de te faire part de ce que j'ai observé un peu plus tôt quand tu disais que tu avais peur d'avoir le cancer et que c'est pour ça que tu ne voulais pas aller voir un médecin. As-tu déjà partagé ce sentiment avec Anna?

— Non, je ne le lui ai jamais dit, mais ce n'est pas la même chose. Ça ne la concernait pas directement, c'est mon corps après tout.

Anna se fâche et rétorque :

— Tu as du culot de dire que ça ne me concernait pas. Tout ce temps-là, j'ai vécu dans l'inquiétude. Je ne sais plus quoi penser de notre mariage. Tu n'es plus le même avec moi et avec tes deux enfants. Je n'étais pas la seule à m'inquiéter. Tous ceux qui t'aiment sont inquiets à ton sujet...

En soupirant, elle ajoute :

— Ça ne sert à rien de me fâcher. Je m'aperçois que tu es comme moi. Tu avais trop peur de partager ton inquiétude.

— Est-ce que tu réalises, Mario, que tu n'as pas menti à Anna, que tu as tout simplement omis de lui en par-

ler à cause de ta peur? Ta peur d'apprendre que tu pourrais avoir une maladie mortelle est légitime, tout comme celle d'Anna d'être abandonnée par toi l'est. Nous savons que ces peurs proviennent de notre imagination et qu'elles sont la plupart du temps injustifiées, mais elles sont tout de même présentes. Il ne sert à rien de les nier. Donc, ce que chacun de vous avez à faire maintenant est de vous donner le droit d'être humain et d'avoir peur. Accueillir une peur a l'effet d'un baume. Ce baume est vraiment magique. Est-ce que vous voyez comment l'acceptation permet de poser un regard différent sur une situation, soit avec les yeux de l'amour?

Anna a les larmes aux yeux et un sourire aux lèvres. Je la sens soulagée d'avoir osé se révéler. De son côté, Mario fixe ses souliers tout en prenant plusieurs bonnes respirations et, peu à peu, je le sens se détendre, relâcher les épaules. Il me regarde et me dit doucement :

— Je dois avouer, Lise, que je me sens mieux. Je ne sens plus cette douleur dans mes bras, seulement au niveau du plexus pour le moment. Mais je respire déjà mieux, donc c'est bon signe, n'est-ce pas? Maintenant je comprends mieux pourquoi Anna me posait autant de questions sur mes allers et retours. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi elle voulait tout savoir ainsi. Je l'appelais ma GERMAINE : elle vou-

lait tout GÉRER et MENER dans ma vie. Que devons-nous faire de tout ça maintenant?

— Je vous suggère de vérifier s'il vous est arrivé de cacher des choses à votre parent du sexe opposé quand vous étiez plus jeunes. Normalement, quand une situation désagréable se présente dans notre vie d'adulte, c'est pour attirer notre attention sur ce qui n'a pas été accepté étant jeune. Il est donc fort possible que vous ayez caché quelque chose, que vous ne vous soyez pas accepté dans cette situation et que vous vous sentiez coupable. Il est de plus fort probable que vous ayez accusé ce parent de vous mentir à un moment donné, ou d'avoir menti à son conjoint. Je ne vous demande pas de me le dire aujourd'hui. Prenez plutôt le temps d'y réfléchir et parlez-en à vos parents si possible. Nous y reviendrons lors de votre prochaine visite...

... Pour conclure la rencontre d'aujourd'hui, sachez qu'il est tout à fait normal pour la plupart d'entre nous d'avoir une perception erronée de l'amour véritable, car nos parents ou nos éducateurs ne nous ont pas transmis cet enseignement. Finalement, la définition de l'amour véritable peut être résumée par le mot ACCEPTATION dans tout : s'accepter et accepter les autres dans toutes les expériences de la vie, même si nous ne sommes pas d'accord, même si ça ne coïncide pas avec tout ce que nous avons appris. La notion

Les différentes facettes de l'amour

d'acceptation est une notion spirituelle tandis qu'être d'accord - avoir la même opinion - est une notion mentale. Voilà pourquoi l'ego ne veut accepter quelque'un ou quelque chose que s'il est d'accord avec la personne ou la situation...

... Il me fait plaisir de vous laisser une copie de la définition de l'amour de soi et des autres que je vous ai relatée un peu plus tôt. Je vous suggère fortement de vous y référer aussi souvent que possible afin de bien assimiler cette définition.

À RETENIR DE CE CHAPITRE

- ♡ La plupart des gens se méprennent sur bien des attitudes et des comportements qu'ils considèrent comme de l'amour véritable : l'affection, la pitié, le dévouement, l'amour passionnel, un comportement possessif, l'égoïsme et faire plaisir.
- ♡ Si la personne qui donne des marques d'affection a la moindre attente, ce n'est pas un don d'amour qu'elle fait : elle est plutôt en attente d'en recevoir de l'autre.
- ♡ Il se peut que le dévouement soit motivé par de l'amour véritable, mais il y a de nombreuses occasions où ce n'est pas le cas.

Amour Amour Amour

- ♡ Les gens qui veulent vivre un amour véritable sauront intuitivement que c'est au moment où la passion diminue que l'amour véritable débute.
- ♡ La femme fait l'amour par amour et l'homme fait l'amour pour l'amour...
- ♡ Personne au monde ne peut rendre quelqu'un d'autre heureux; le bonheur ne peut venir que de l'intérieur de soi.
- ♡ Être responsable, c'est assumer les conséquences de nos choix et laisser les autres assumer les conséquences de leurs décisions.
- ♡ Que ce soit l'amour de soi, l'amour paternel, maternel, fraternel, intime ou amical, l'amour inconditionnel s'exprime de la même façon.
- ♡ Être égoïste, c'est vouloir que l'autre s'occupe de nos besoins avant les siens; c'est prendre pour soi au détriment de l'autre; c'est croire que les autres sont responsables de notre bonheur. C'est le contraire de l'amour véritable. Être égoïste, c'est enlever quelque chose à l'autre pour notre propre plaisir.
- ♡ On a le droit de faire de multiples demandes et d'avoir des attentes, mais ça ne veut pas dire que l'autre est obligé de dire oui.

Les différentes facettes de l'amour

- ♡ Il est faux de croire que ceux qui nous aiment auront toujours envie de nous faire plaisir au moment où cela nous convient. Ceux qui veulent continuer de croire à cette notion éprouveront beaucoup de désappointement, de la frustration et de la colère au cours de leur vie.
- ♡ Il est impossible de toujours plaire à ses proches. Ceux qui s'efforcent de le faire font preuve d'un grand manque d'amour envers eux-mêmes, ce qui aura pour conséquence qu'ils douteront que les autres puissent les aimer véritablement.
- ♡ C'est toujours la personne qui veut que l'autre réponde à ses désirs qui est l'égoïste. L'autre, en disant non, ne fait qu'exprimer ses propres besoins ou ses limites.
- ♡ Un mensonge se reconnaît par l'incohérence entre ce qu'une personne dit, pense, ressent et fait. Personne sur cette Terre n'est obligé de divulguer ses secrets ou ses pensées à qui que ce soit.
- ♡ Oser tout partager avec son conjoint est une excellente habitude à prendre pour développer une vie intime merveilleuse. Notre conjoint devrait être notre meilleur ami et nous ne devrions pas avoir peur de lui révéler nos sentiments les plus profonds.

Amour Amour Amour

♡ Quand une situation désagréable se présente dans notre vie d'adulte, c'est pour attirer notre attention sur ce qui n'a pas été accepté étant jeune.



Nous espérons que vous avez apprécié la lecture des deux premiers chapitres.



Pour vous
procurer ce livre,
[cliquez ici.](#)



l'atelier
ÊTRE BIEN

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

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

Jour 1

ÊTRE BIEN
avec soi

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

Jour 2

ÊTRE BIEN
avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Expérimentez ensuite, étape par étape, ce qui est concrètement possible pour établir de bonnes relations et atteindre le bien-être.

Durée : 9 h à 17 h 30
Prix par jour: 99 \$/€ par jour

www.ecoutetoncorps.com/etrebien

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

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Autres ateliers de 2 jours

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

www.ecoutetoncorps.com/ateliers

Mini ateliers
ÉCOUTE TON CORPS®

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

www.miniateliers.com

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

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

Formation professionnelle

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

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

Être



en Relation d'Aide

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

Phase *Être en relation avec Soi*

Phase *Être en relation avec l'Autre*

Phase *Être en relation d'Aide*

-Devenir animateur/conférencier et/ou

-Techniques efficaces en relation d'aide

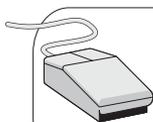
Cette structure permet d'encadrer et de soutenir les étudiants au cours de leur cheminement. Il aide les étudiants à découvrir et expérimenter graduellement les différentes notions développées lors des ateliers et favorise un transfert des apprentissages dans la vie quotidienne pour en faciliter l'intégration.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

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

Catalogue de produits

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

...et ils sont faciles à commander!



Par Internet

boutique.ecoutetoncorps.com

Visitez notre site web sécuritaire!



Par téléphone

Composez le:

(514) 875-1930

Ligne sans frais d'interurbain en Amérique du Nord

1-800-361-3834

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



Conférences sur CD



Plus de 100 sujets passionnants

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

CD = Disque compact - T = Téléchargeable

- CD-01 La peur, l'ennemi de l'abondance CD-T
- CD-02 Victime ou gagnant T
- CD-04 L'orgueil est-il l'ennemi premier de ton évolution? T
- C-D-05 Sexualité, sensualité et amour CD-T
- CD-06 Être responsable, c'est quoi au juste? CD-T
- CD-07 Avez-vous toujours l'énergie que vous voulez? CD-T
- CD-09 Comment s'aimer sans avoir besoin de sucre T
- CD-10 Comment évoluer à travers les malaises et les maladies T
- CD-11 Se sentir mieux face à la mort CD-T
- CD-12 La spiritualité et la sexualité CD-T
- CD-14 La réincarnation T
- CD-16 Prospérité et abondance CD-T
- CD-17 Relation parent-enfant CD-T
- CD-18 Les dons psychiques T
- CD-19 Être vrai... c'est quoi au juste? CD-T
- CD-20 Comment se décider et passer à l'action T
- CD-21 L'amour de soi CD-T
- CD-25 Comment s'estimer sans se comparer CD-T
- CD-27 Le pouvoir du pardon CD-T
- CD-29 Être gagnant en utilisant son subconscient CD-T
- CD-30 Comment réussir à atteindre un but CD-T
- CD-31 Rejet, abandon, solitude CD-T
- CD-33 Les cadeaux de la vie CD-T
- CD-34 Jugement, critique ou accusation? CD-T
- CD-35 Retrouver sa créativité CD-T
- CD-36 Qui gagne, vous ou vos émotions? CD-T
- CD-37 Comment aider les autres T
- CD-38 Le burn-out et la dépression CD-T
- CD-42 Développer la confiance en soi CD-T
- CD-43 Comment lâcher prise CD-T
- CD-44 Comment découvrir et gérer vos croyances CD-T
- CD-45 Comment gérer ses peurs CD-T
- CD-46 Quand le perfectionnisme s'en mêle CD-T
- CD-47 Le monde astral CD-T
- CD-48 Comment vivre le moment présent CD-T
- CD-50 Sais-tu qui tu es? CD-T

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

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

- CD-51 Qui est ton miroir? CD
 CD-52 Se connaître à travers son alimentation CD-T
 CD-54 Comment se faire plaisir CD
 CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour CD-T
 CD-57 Quoi faire avec nos attentes CD
 CD-59 Comment développer le senti CD-T
 CD-61 Le couple idéal CD-T
 CD-66 Se guérir en s'aimant CD-T
 CD-67 La loi de cause à effet CD-T
 CD-68 Le message caché des problèmes sexuels CD-T
 CD-69 Comment dédramatiser CD-T
 CD-70 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour CD-T
 CD-73 Recevez-vous autant que vous donnez? CD-T
 CD-74 Comment ne plus être rongé par la colère CD-T
 CD-75 Possession, attachement et jalousie CD-T
 CD-78 Dépasser ses limites sans craquer CD-T
 CD-79 Pourquoi y a-t-il tant de honte CD-T
 CD-82 Savez-vous vous engager? CD-T
 CD-83 Accepter, est-ce se soumettre? T
 CD-85 Vaincre ou en finir avec la timidité. CD-T
 CD-88 Comment les rêves peuvent vous aider CD-T
 CD-90 Comment faire respecter son espace CD-T
 CD-91 Comment utiliser votre intuition CD-T
 CD-92 Quoi faire face à l'agressivité et la violence T
 CD-93 Pourquoi y a-t-il autant d'inceste? CD-T
 CD-94 Êtes-vous dans votre pouvoir? T
 CD-96 Les secrets pour rester jeune CD-T
 CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs CD-T
 CD-98 Découvrez la cause de vos malaises ou maladies CD-T
 CD-99 Les blessures qui vous empêchent d'être vous-même CD-T
 CD-102 L'agoraphobie T
 CD-103 Comment être à l'écoute de son corps. CD-T
 CD-104 Est-ce possible de ne plus se sentir coupable? CD-T
 CD-105 Comment résoudre un conflit CD-T
 CD-106 Savez-vous vraiment communiquer ? CD-T
 CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre CD-T
 CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent CD-T
 CD-109 Développer son autonomie affective CD-T
 CD-110 Comment utiliser sa puissance intérieure CD-T
 CD-111 Profitez des forces derrière vos blessures CD-T
 CD-112 Prenez la vie moins à coeur sans être sans coeur CD-T
 CD-113 Argent et sexualité: Découvrez le lien CD-T
 CD-114 Comment être soi-même CD-T
 CD-115 Découvrez les causes et solutions à vos problèmes CD-T
 CD-116 La puissance de l'acceptation CD-T
 CD-117 Qui dirige votre vie, l'homme ou la femme en vous? CD-T
 CD-118 Comment atteindre l'harmonie familiale CD-T
 CD-119 Et si nous abordions le cancer d'une autre façon? CD-T

Détentes et de méditations

Prix : voir la page C5

- CDETC-03 Méditation «Je suis dieu» CD-T
 CDETC-12 Détente «Communication» CD-T
 CDETC-13 Détente «Petit enfant» CD-T
 CDETC-15 Détente «Le pardon» CD-T
 CDETC-16 Détente «Abandonner une peur» CD-T
 CDETC-17 Dét. S'ouvrir à l'état d'abondance CD-T
 CDETC-18 Dét. À la découvert de mon être CD-T
 CDETC-19 Détente «Rencontre avec mon sage intérieur» CD-T
 CDETC-21 Méditation «Notre père» CD-T
 CDETC-22 Méd. guidée «Raison d'être» CD-T
 CDETC-23 Méditation guidée «Aimer sans être attaché» CD-T
 CDETC-33 Détente «Je suis» CD-T

Livres



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

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

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

Écoute Ton Corps, ENCORE! (L-06)

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

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



Écoute Ton Corps - Version homme (L-20) NOUVEAUTÉ

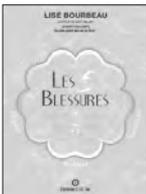
Pourquoi cette version? L'édition originale est un best-seller incontesté depuis 1987 traduit en 20 langues. Le seul bémol : la couverture rose est un frein aux hommes. Pour cette nouvelle version, tout a été adapté au lecteur masculin!

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

Qui es-tu? (L-02)

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

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



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

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

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

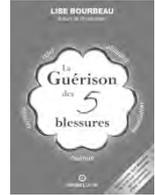
**Visitez le site de www.leseditionsetc.com
pour lire des extraits de chaque livre.**

Livres

La guérison des 5 blessures (L-19) NOUVEAUTÉ

Voici la suite tant attendue du livre précédent. À l'aide de multiples exemples, l'auteure partage dans ce présent ouvrage ses nombreuses découvertes professionnelles et expériences personnelles qui guideront les personnes à la recherche de moyens concrets pour guérir leurs souffrances.

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



Coffret La guérison des blessures - Jeu de cartes quotidien(J-03) NOUVEAUTÉ

Voici un nouveau jeu de cartes qui se trouve un complément aux livres LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME et LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES. Il a pour objectif principal d'aider à mettre en pratique les suggestions de LISE BOURBEAU pour accélérer le processus de guérison des blessures.

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



Ton corps dit : «Aime-toi!» (L-07)

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

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



Amour Amour Amour (L-13)

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

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



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

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

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



Livres



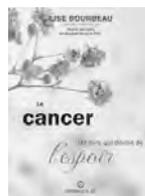
Vous êtes le M'ÊTRE du jeu (J-02)

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

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

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

Ce livre se veut une perception nouvelle et différente de tout ce qui a été écrit à ce jour. En effet, Lise Bourbeau utilise une approche inédite, grâce aux milliers d'histoires de cancer qu'elle a entendues durant ces trente dernières années. Version française et anglaise: CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incl.)



Le grand guide de l'ÊTRE (L-10)

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

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

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

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

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



Collection Écoute Ton Corps

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

(LC-01) *Les relations intimes*

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

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

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

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

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

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



Série Arissiel

LISE BOURBEAU

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



L-11

Arissiel - La vie après la mort

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



L-12

Benani - La puissance du pardon

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



L-14

Carina - Le pouvoir de révéler ses secrets

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



L-16

Diane - Faire la paix avec le passé

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

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

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

Suivez l'action sur Internet...

✿ ... chaque jour

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



✿ ... chaque mois

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



www.ecoutetoncorps.com