

LISE BOURBEAU



ÉCOUTE TON CORPS

TON PLUS GRAND AMI
SUR LA TERRE

TOME 1



ÉDITIONS E.T.C. INC

Révisée et
augmentée

L'ACCEPTATION COMPLÈTE

J'ai décidé d'ajouter un chapitre à la fin de ce livre pour souligner ses vingt-cinq années d'existence, mais aussi parce qu'au fil des années, je me suis rendu compte à quel point la vraie acceptation semble difficile à atteindre pour la plupart d'entre nous.

Tout au long de ce livre, je parle d'amour dans son ensemble et de spiritualité, mais le moyen par excellence pour y parvenir est l'acceptation **inconditionnelle**. Sans celle-ci, il est impossible d'atteindre la paix intérieure, la santé et le bonheur. J'ai déjà parlé d'acceptation à plusieurs reprises, mais je veux toutefois profiter de ce dernier chapitre pour m'assurer qu'elle soit bien comprise afin qu'elle puisse être appliquée dans ta vie. Il y a hélas trop de gens qui mélangent l'acceptation mentale avec la vraie acceptation de nature spirituelle.

Accepter mentalement consiste à être d'accord avec une situation ou une personne et, en général, avoir la même opinion ou considérer que c'est acceptable. Ce genre d'acceptation est basé sur nos valeurs, sur ce qu'on a appris par le passé pour décider si on accepte ou non la situation ou la personne. La vision spirituelle d'acceptation se situe au niveau de l'*être*, au niveau du cœur, là où il n'y a ni bien ni mal, ni jugement d'aucune sorte.

Accepter véritablement, c'est avoir la capacité de donner le droit aux événements et aux personnes d'être ce qu'ils sont, de vivre toutes sortes d'expériences sans vouloir à tout prix les changer ou changer la situation, même si on est en désaccord. Permettre aux gens d'être différents de soi, sans critique, ni jugement de valeur, tout en étant capable de bien se sentir à l'intérieur de soi, indique également une attitude d'acceptation.

Accepter, c'est reconnaître que toutes les personnes touchées ou affectées par une expérience spécifique ont une leçon de vie importante à apprendre à travers celle-ci.

Le mental, n'étant que de la mémoire, ne peut aucunement gérer cette notion d'acceptation, car il se base avant tout sur ce qu'il a appris par le passé pour tirer toute conclusion, tandis que l'amour inconditionnel est toujours centré sur le moment présent. Il est donc impossible au mental de comprendre les notions spirituelles. C'est au-delà de ses capacités. Voilà pourquoi l'ego, étant créé à partir d'énergie mentale, refuse de nous permettre d'accepter d'une façon différente de celle qu'il connaît. Il utilise tous les moyens possibles pour nous empêcher d'accepter véritablement, croyant ainsi nous aider et nous protéger.

Par exemple, il va sûrement nous souffler à l'oreille que si on accepte une personne telle qu'elle est, on risque de faire profiter de soi, on va passer pour lâche, pour faible, pour un être soumis, indifférent, stupide, etc. Dorénavant, essaie d'être plus alerte lorsque tu entends cette petite voix en toi te répéter de telles choses. Sache que c'est ton ego qui se bute à vouloir comprendre les bienfaits de l'acceptation avec le coeur.

À travers ce chapitre, je souhaite avant tout partager avec toi les nouvelles inspirations qui me sont venues et mes récentes découvertes, afin de t'aider à mettre en pratique la véritable acceptation. Depuis l'écriture initiale de ce livre, j'ai trouvé des moyens plus rapides et efficaces pour parvenir à l'amour inconditionnel de soi et des autres. J'en profite pour remercier mon équipe d'animatrices qui sont d'une aide précieuse pour développer de nouvelles idées. Je te livre ci-après les moyens les plus importants :

1. Accepter notre ego

Si tu te poses la question suivante qui m'est fréquemment demandée *Je me rends bien compte que mon ego dirige souvent ma vie, mais comment arriver à le diminuer et ne plus le laisser m'influencer à ce point? Comment parvenir à m'en défaire?*, voici ma réponse.

Premièrement, nous devons l'accepter et non nous en vouloir de l'avoir créé et encore moins vouloir à tout prix s'en débarrasser, s'en défaire. Quand on veut rejeter quoi que ce soit, c'est un grand manque d'acceptation. Nous devons plutôt réaliser que, jusqu'à maintenant, nous avons cru que notre ego constituait le meilleur moyen de nous protéger contre la souffrance.

Comme je l'ai mentionné dans un chapitre précédent, l'ego est comparé à un serviteur qui dirige son maître parce que celui-ci lui a laissé beaucoup de pouvoir en l'autorisant à procéder ainsi. Aujourd'hui, avec l'avènement de l'ouverture de la conscience, nous devenons conscients que nous sommes ce maître qui réalise que, dans l'ordre des choses, ce n'est pas le serviteur qui doit tout décider. Ce dernier doit plutôt être à l'écoute des besoins de son maître.

Comment reprendre la maîtrise de notre vie en développant une attitude d'acceptation? Le maître peut dire à son serviteur des phrases comme celles-ci : *Je viens de m'apercevoir CANTA que je t'ai donné beaucoup de pouvoir en te laissant décider très souvent à ma place. Je veux te remercier d'avoir très bien fait ton travail et d'avoir décidé plein de choses pour moi en te basant sur ce que tu croyais être le mieux. Je me suis toutefois rendu compte que ça ne répondait pas très souvent à mes besoins et que c'était à moi de te faire part de mes besoins. J'ai donc décidé qu'à partir de maintenant, je veux prendre mes propres décisions, et s'il m'arrivait d'en prendre qui s'avèrent non bénéfiques pour moi, ne*

t'inquiète pas, je ne te tiendrai pas responsable, car je suis prêt à en assumer les conséquences. CANTA, tu peux rester à mes côtés tant que tu veux et, si j'ai besoin de toi, je te ferai signe.

Comme tu peux le constater, grâce à un tel langage, le serviteur ne se sentira nullement accusé, ni rejeté, mais plutôt reconnu pour l'aide qu'il a apportée à son maître par le passé. Il sera même heureux et soulagé de reprendre son rôle de serviteur et laissera volontiers son maître reprendre la maîtrise de sa vie. Il ne te reste qu'à parler ainsi à ton ego, en imaginant que tu parles à une personne à côté de toi. Souviens-toi que ton ego est une entité très vivante et présente, mais, étant constitué de matière mentale, tu ne peux le contacter que mentalement.

Souviens-toi toujours que nous ne sommes pas notre ego et que nous devons reprendre contact avec notre essence divine. Nous sommes des êtres parfaits, uniques, qui utilisons un corps de matière avec ses dimensions physique, émotionnelle et mentale pour vivre certaines expériences, en vue de retourner vers notre vraie nature et redevenir un pur esprit. Nous avons malheureusement oublié cette réalité au fil du temps et cru bien faire en utilisant de l'énergie mentale pour nous créer un ego. Reprenons donc contact avec qui nous sommes véritablement.

2. Les cinq blessures de l'âme

Depuis déjà de nombreuses années, je travaille avec les cinq blessures de l'âme qui sont le ***rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice***. Après de multiples expériences et observations auprès de mes proches, ma vaste clientèle et moi-même, je suis maintenant persuadée que ces cinq blessures se retrouvent à la base de tous nos problèmes, qu'ils soient de nature psychologique ou physique.

Tout au long de notre vie, nous avons laissé notre ego nous diriger, croyant que ça nous protégerait contre les douleurs associées à ces blessures. Or, plus une blessure est importante et plus l'ego interfère souvent, croyant ainsi nous aider. Par exemple, la personne qui a une forte blessure de rejet aura tellement peur de se faire rejeter ou de rejeter une autre personne, qu'elle sera rarement ce qu'elle veut être. Elle écoutera la petite voix de son ego qui l'influencera à tout faire pour éviter d'être rejetée. Elle tentera de s'effacer dans un groupe pour ne pas être rejetée, alors qu'elle aurait des choses intéressantes et importantes à partager. Elle n'écoute donc pas ses besoins.

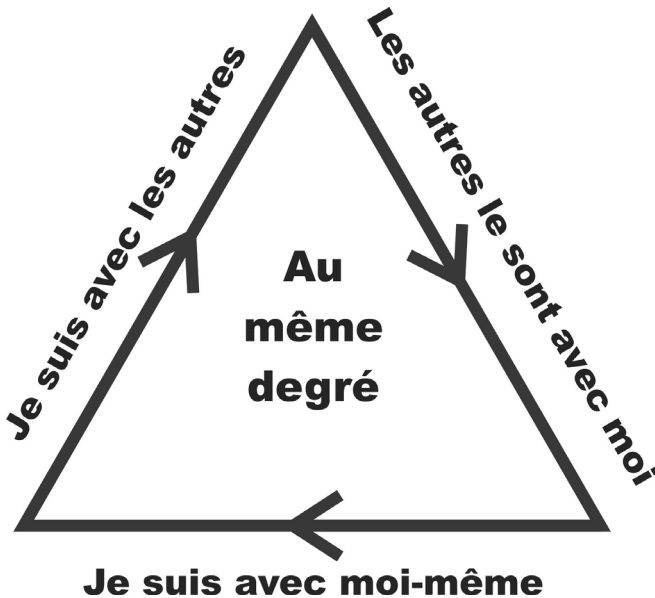
Hélas, ce que l'ego ignore, c'est que plus on agit par peur de... et plus cette peur se manifeste. Cette personne deviendra tellement effacée que son entourage circulera autour d'elle sans la voir, comme si elle n'existait pas. Elle retournera donc chez elle frustrée en se sentant encore plus rejetée et en colère parce que personne ne s'est véritablement occupé d'elle.

Si tu veux en savoir plus sur ce sujet, je t'invite à te procurer le livre *LES CINQ BLESSURES qui empêchent d'être soi-même*, qui explique en détail chacune des blessures ci-haut mentionnées. Le fait de devenir de plus en plus conscient de celles-ci collabore à s'accepter davantage beaucoup plus rapidement, ainsi qu'à accepter les autres en développant de la compassion pour la douleur qu'ils éprouvent en raison de leurs blessures non guéries.

3. Le triangle de la vie

Au plan spirituel, il y a une trinité importante qui est indéniable. Au sens figuré, le mot trinité signifie « un groupe de trois principes, trois symboles ou trois choses » représentant un lien étroit ou une interdépendance.

Cette trinité peut être visualisée comme le triangle illustré ci-après :



Ce triangle est un excellent outil pour te connaître et découvrir ce que tu acceptes ou non de toi, en tenant compte qu'il n'y a pas de numéro un parmi les trois côtés. Aussitôt que tu deviens conscient d'un *je suis*, que ce soit avec toi ou avec une autre personne, tu sais automatiquement que le tout existe via les deux autres façons. Prenons l'exemple que tu sois en train de penser et de juger que ton conjoint est un menteur. Cela signifie que tu te mens souvent, tu mens aux autres et que ceux-ci te jugent beaucoup plus souvent que tu ne le crois d'être un menteur. Pas facile à reconnaître et à accepter, n'est-ce pas ?

Souviens-toi toujours que ce n'est pas toi dans ton cœur qui as de la difficulté à accepter, c'est ton ego. Comme ce dernier ne comprend pas les notions spirituelles, il n'avouera jamais que ça puisse être vrai et préférera ainsi continuer à croire que ce sont seulement les autres qui sont menteurs. Ces trois côtés du triangle se manifestent aussi au même degré. Si ça te dérange beaucoup que quelqu'un te mente, tu sais maintenant que tu te sens coupable de mentir au même degré, même si tu en es inconscient. De plus, lorsque les autres te jugent de menteur, ça te fait vivre par le fait même autant d'émotions. Même si tu n'es pas conscient d'être jugé de menteur, tu le reçois dans l'invisible et cela cause des malaises avec les autres, des malaises souvent inexplicables.

Commences-tu à réaliser à quel point ce triangle peut t'aider à devenir conscient et à accepter davantage? Revenons à l'exemple de mentir. Lorsque tu te rends compte que tu te mens à toi-même et que tu mens aux autres, tu réaliseras du même coup qu'au moment où cela se produit, ce n'est pas parce que tu es une personne méchante ou mal intentionnée ou que tu veuilles faire du tort à l'autre. En réalité, tu as menti parce que tu avais peur de quelque chose pour toi, au même titre que les autres lorsqu'ils mentent.

L'acceptation ne veut pas dire qu'il faille que tu changes ton comportement sur-le-champ. Au contraire! Le simple fait d'accepter que pour le moment il t'arrive d'être menteur, tout comme les autres le sont parfois, parce que vos peurs sont trop puissantes à ce moment-là, est ce qui importe le plus. Tu te donnes ainsi le droit d'être humain ainsi qu'aux autres. C'est seulement après ce genre d'acceptation que tu commenceras à mentir de moins en moins souvent. La transformation se fait par elle-même.

4. L'approche du miroir ne s'applique qu'au niveau de l'ÊTRE.

J'ai parlé dans le chapitre précédent de cette théorie que je pratique depuis plus de quarante ans, mais ce n'est que beaucoup plus tard que je suis devenue consciente qu'elle ne doit uniquement s'appliquer qu'au niveau de l'ÊTRE. Voilà pourquoi autant de gens résistent à cette notion, car lorsqu'on leur dit qu'ils sont le miroir de la personne qu'ils jugent, leur première réaction est de riposter de la manière suivante : *C'est insensé, car je n'agis jamais comme mon conjoint. Il ne parle jamais, alors que moi je parle sans arrêt. Comment peux-tu affirmer qu'il soit mon miroir?*

Quand je demande à cette dame de quoi elle juge son conjoint d'ÊTRE quand il ne s'exprime pas comme elle le voudrait, si elle me répond qu'elle le juge d'indifférent, cela implique que lui aussi la juge d'ÊTRE indifférente. Il se peut fort bien que lorsqu'elle parle sans arrêt, il la trouve indifférente à lui, à ses besoins, évoquant le fait qu'elle parle beaucoup trop d'elle, sans s'occuper de lui, de ce qu'il ressent ou de ce qu'il désire.

Observe bien la prochaine fois qu'une personne aura un comportement qui te dérange. Tu devras alors toujours te demander : *Lorsqu'elle agit ainsi, je la juge ou l'accuse d'être quoi?* S'il t'est difficile de reconnaître que tu es ainsi toi-même parfois avec cette personne ou que cette personne ne te juge jamais d'être ainsi selon toi, je te suggère de vérifier auprès de cette personne dans quelle circonstance elle t'a déjà jugé d'être ainsi. Je sais que ça prend beaucoup d'observation et d'humilité pour faire ce genre d'exercice. Ton ego sera par ailleurs consterné, mais ce sera tellement une grande victoire pour toi, qu'après coup, tu ne pourras faire autrement que d'être heureux et fier de toi, tout en ayant l'impression d'avoir grandi, de voir plus

clair. C'est une victoire surtout au plan de l'évolution de ton âme de même qu'un grand acte d'amour envers toi-même et envers l'autre, car en faisant ce genre d'exercice, ça prouve que tu t'acceptes totalement d'être ce que tu as jugé l'autre d'être.

5. On ne peut arriver à être ce qu'on veut être, tant qu'on n'a pas accepté d'être ce qu'on ne veut pas.

Cette vérité m'est apparue très évidente après avoir passé de nombreuses années à tout faire pour ne pas être ce que je jugeais être « pas bien », « mal », « pas correct », « ingrat », « injuste », « méchant », etc. J'ai toujours voulu être parfaite, étant de naissance une personne rigide et perfectionniste. Conséquemment, aussitôt que je faisais et que j'étais ce que je considérais être mal, je cherchais tout de suite à me contrôler pour ne plus l'être et pour ne plus agir ainsi.

En premier lieu, ça m'a pris beaucoup de temps avant de devenir consciente que je me contrôlais, et par la suite de nombreuses années à me contrôler et à me culpabiliser. J'ai enfin compris que tant et aussi longtemps que je n'accepterais pas ces parties de moi que je ne voulais pas, je n'arriverais jamais à être ce que je veux être. C'est à ce moment-là que j'ai pu vérifier l'effet merveilleux et extraordinaire de l'acceptation. Il n'y a rien de plus puissant que l'acceptation totale, complète, pour transformer un comportement ou une attitude vers ce à quoi nous tendons. J'ai su au plus profond de moi que le changement d'attitude se fait automatiquement, au moment même où nous nous acceptons véritablement.

Revenons à l'exemple de mentir. Ce fut aussi mon cas, ne pouvant tolérer une personne qui me mentait. Je me suis souvenue avoir entendu maman dire souvent : *Je préfère avoir une claque en plein visage plutôt que de me faire mentir en plein visage.* J'avais la même façon de penser qu'elle à ce sujet. Ce ne

fut pas facile pour mon ego de découvrir que j'étais également une menteuse. Maintenant, je sais que mon processus est fait, car lorsque je me rends compte que quelqu'un est en train de me mentir, ma première réaction est de sentir la peur de l'autre. En réalité, il n'est pas menteur, il a peur. Quand je me surprends à mentir, je me demande aussitôt : *De quoi ai-je peur pour moi dans cette situation? Qu'est-ce qui me fait mentir?* Je découvre tout de suite ma peur et je l'accepte en me disant : *Merci mon DIEU de me faire découvrir cette peur. J'en suis consciente et un jour j'arriverai à la dépasser.*

En résumé, ce qu'on doit retenir, c'est que lorsque nous nous acceptons, cela ne signifie pas que nous allons demeurer ce que nous ne voulons pas être tout au long de notre vie. Au contraire, nous le sommes de moins en moins souvent et avons de plus l'agréable surprise de nous apercevoir que nous agissons de plus en plus souvent de la façon dont nous voulons dorénavant être.

6. L'acceptation véritable ne peut être atteinte que lorsque nous nous acceptons, tant dans l'aspect positif que dans celui qualifié de négatif de toute attitude.

Voilà une autre révélation qui m'a beaucoup enthousiasmée quand elle m'est apparue. Je croyais sincèrement que je m'acceptais dans l'aspect positif d'une attitude et que ce n'était que dans l'aspect que l'on dit « négatif » que je devais travailler.

Voici donc l'un de mes exemples. Je suis une personne très rapide en général. Toute ma famille est ainsi et j'étais bien heureuse et fière de l'être. Je ne voulais rien changer de cet aspect de moi que je considérais alors comme étant positif. J'étais convaincue que je m'acceptais et que j'acceptais aussi les gens rapides. Ce qui me dérangeait et qui m'était difficile d'accepter,

c'étaient les gens lents, que ce soit au volant, en marchant, dans leur façon de s'exprimer, de faire une demande, enfin dans tout.

Maintenant, je sais avec certitude que je n'acceptais pas davantage ma partie rapide. J'ai réalisé combien de fois je m'en suis voulu parce que je cherchais à aller trop vite, ou parce que j'oubliais des choses importantes, ou lorsque je tombais en montant ou en descendant les escaliers au pas de course. J'ai d'ailleurs constaté plein d'incidents où ma rapidité m'a joué des tours et, qu'après coup, je m'en voulais. Ça m'indique en fait que je ne m'acceptais pas davantage. Je me suis souvenue également de la colère que je vivais quand une secrétaire commettait des erreurs parce qu'elle voulait aller trop vite. J'étais la première à lui dire qu'elle devait prendre le temps nécessaire pour bien faire son travail et surtout de le réviser avant de me le remettre. Je ne réalisais pas que c'était un conseil que j'aurais eu intérêt à suivre.

Tout ça pour soutenir le fait que tu ne dois plus essayer d'être seulement l'aspect que tu crois positif de toute attitude. Qui dit que c'est mieux ou plus positif d'être plus vite que d'être plus lent? Il faut comprendre que chacun possède sa propre personnalité, son propre rythme et, par conséquent, nous devons respecter cette dualité. C'est seulement ainsi que tu reconnaîtras les fois où tu t'acceptes véritablement. Ça ne veut pas dire que tu doives être 50 % du temps positif et 50 % négatif. Chaque attitude renferme ses deux aspects et nous devons tous les expérimenter pour vérifier si nous nous acceptons ou non. Par exemple, être attentif, être distrait; être riche, être pauvre; être généreux, être mesquin; être égoïste, être altruiste; être exigeant, être conciliant; être gourmand, être tempérant; être gentil, être cassant et désagréable; être patient, être impatient, etc.

Tu vas te rendre compte que lorsque tu exprimes l'aspect que l'on dit négatif d'une attitude, ça peut parfois s'avérer très bénéfique pour toi. As-tu remarqué que lorsque tu essaies trop d'être ce qu'on t'a appris qui « était bien », tu vas souvent à l'extrême ou tu dépasses tes limites? Par exemple, si tu veux être trop gentil, tu laisseras les autres profiter de toi et ça te fera vivre beaucoup d'émotions. Voilà pourquoi il est sage de te permettre d'être les deux aspects d'une même attitude, selon les besoins du moment.

Avec tous les outils contenus dans ce livre, j'espère du plus profond de mon cœur que tu auras envie de les appliquer dans ta vie par amour pour toi. Je te rappelle que tant et aussi longtemps qu'une expérience n'est pas vécue dans l'acceptation totale, c'est-à-dire sans jugement d'aucune sorte, sans accusation, sans culpabilité et sans regret, tu t'attireras les éléments nécessaires pour revivre la même expérience jusqu'à ce que tu deviennes conscient des conséquences qui te sont nuisibles.

C'est ainsi que peu à peu nous devenons des êtres plus intelligents et pleinement responsables. Nous décidons de ne choisir de vivre que des expériences qui nous rendent heureux et nous évitons celles qui entraînent des conséquences désagréables. Comme tu peux le constater, il est difficile, voire impossible, de dissocier le triangle « responsabilité, intelligence et amour ».

Si tu n'arrives pas à accepter un aspect de toi ou l'attitude d'une autre personne, malgré toute ta bonne volonté, ta croyance mentale ou ton infinie douleur, accepte le fait que, pour le moment, tu en es incapable. Tu démontres déjà une forme d'acceptation et une ouverture vers un mieux-être. Je te suggère donc pour commencer d'expérimenter cette attitude d'acceptation dans les domaines les plus faciles pour toi.

L'acceptation totale, c'est suivre la voix de son cœur qui dit toujours : *OUI, je te donne le droit.*

EXERCICES POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Regarde une attitude qui te dérange chez une autre personne – au niveau de l'être – et compose le triangle avec cette dernière.
- 2) Ensuite, vérifie dans quelles circonstances tu t'en es voulu ou t'es senti coupable d'être l'opposé de cette attitude qui te dérange, c'est-à-dire les fois où tu as été ce que tu croyais accepter, étant positif à ton avis.
- 3) L'affirmation à répéter aussi souvent que possible pour terminer ce livre est la même qu'au premier chapitre. Y a-t-il une différence entre ce que tu ressens maintenant et ce que tu as ressenti au moment de ta première affirmation?

***JE SUIS UNE MANIFESTATION DE DIEU, JE SUIS
DIEU, JE PEUX DONC CRÉER TOUT CE QUE
JE DÉSIRE ET ATTEINDRE UNE GRANDE PAIX
ET UNE GRANDE FORCE INTÉRIEURE.***



LISE BOURBEAU

Auteure reconnue mondialement, elle a écrit 25 livres qui ont été vendus à plus de 5 millions d'exemplaires, dont celui-ci à 1 million! Depuis la fondation de son école en 1982, son enseignement a aidé un grand nombre de personnes à améliorer leur qualité de vie et à effectuer des changements concrets au quotidien. Écoute Ton Corps, la plus grande école de développement personnel au Québec, dispense des ateliers dans plus de 20 pays et en 12 langues.

LISE BOURBEAU consacre sa vie à dépasser ses propres limites et à partager ses nombreuses découvertes. C'est toujours avec un immense plaisir qu'elle cherche à aider les autres à atteindre ce à quoi la plupart aspire : la joie, la paix, la sérénité, la santé, la réalisation de rêves et d'aspirations. Pour ce faire, elle rappelle l'importance de faire l'expérience consciente de ce qui se passe en soi aux plans physique, émotionnel, mental et spirituel. Les enseignements contenus dans ce livre vous révèlent plusieurs moyens concrets et efficaces pour entamer ou poursuivre une démarche intérieure.

Les exercices pratiques en fin de chapitre vous aideront à prendre conscience de votre façon d'aimer. Comme vous récoltez ce que vous semez, en vous aimant et en aimant les autres, vous récolterez l'AMOUR !

En sommes, n'est-ce pas ce que nous recherchons tous ?

Édition complètement révisée et augmentée

L'auteure est heureuse de vous proposer une nouvelle édition pour souligner le vingt-cinquième anniversaire de ce livre, comprenant une mise à jour complète de l'enseignement d'Écoute Ton Corps qu'elle ne cesse d'améliorer et de simplifier depuis ses débuts. Elle a également écrit un 22^e chapitre au sujet de l'ACCEPTATION. Vous serez conquis par cette nouvelle édition publiée en 2012, encore mieux adaptée pour vous aider à répondre à vos besoins.

ISBN : 978-2-920932-00-5



9 782920 193200 >