



**ÉCOUTE TON CORPS**

Être bien, ça s'apprend

**Guide de l'atelier**  
***Retrouver sa liberté***

Révisé avril 2023

Si vous désirez remplir un formulaire d'appréciation au sujet de cet atelier, visitez le :  
[www.ecoutetoncorps.com/appreciation](http://www.ecoutetoncorps.com/appreciation)

# Retrouver sa liberté

Différence entre « être libéré », « être libre » et « libre arbitre »

- 🌸 **Être libéré**, c'est être affranchi, dégagé d'une contrainte ou d'une obligation (plan matériel, au niveau du avoir et du faire).
- 🌸 **Être libre**, c'est vivre l'expérience d'être soi-même (plan spirituel, au niveau du être).
- 🌸 **Libre arbitre**, c'est le pouvoir de choisir.

Lorsque nous manquons de liberté dans un domaine, nous devons reconnaître que c'est parce que nous ne sommes pas en contact avec un de nos besoins. Voici les principaux domaines où sont présents les manques de liberté ainsi que le besoin ignoré.

Manque de liberté	Pas en contact avec
Temps	Désirs et besoins
Connaissances	Estime de moi
Biens	Acquis intérieur
Argent	Valeur intérieure
Compliments et reconnaissances	Évolution personnelle
Amour et acceptation venant des autres	Amour et acceptation de moi
Respect venant des autres	Respect de moi
Pouvoir sur l'extérieur	Pouvoir de créer
Paix/calme	Paix intérieure
Volonté	Force intérieure

## Dix moyens pour découvrir notre manque de liberté.

1. La **loyauté familiale**. La définition de **être loyal** c'est obéir aux lois de l'honneur, de la droiture, être fidèle à la parole donnée. Donc on parle de loyauté familiale quand une personne ne veut pas déroger des croyances familiales ou de l'éducation reçue. Ça inclut aussi ceux qui n'osent pas dévoiler des secrets de famille.

2. La **dépendance** est le premier moyen pour découvrir notre manque de liberté.

À la naissance, on naît complètement dépendants physiquement, émotionnellement et mentalement.

De 0 à 7 ans, dépendants physiquement (corps physique).

De 8 à 14 ans, dépendants émotionnellement (corps désir).

De 15 à 21 ans, dépendants mentalement (pensées, idées, croyances).

## Se libérer 0 à 7 ans - Physiquement

Manger par soi-même – acquérir la propreté – se vêtir – marcher – se moucher – jouer seul – entrer en contact avec nos sens pour découvrir – coordonner nos mouvements – repérer l'espace – apprendre la valeur de l'argent – explorer les pulsions sexuelles.

## Se libérer 8 à 14 ans - Émotionnellement

Selon ses goûts, manger, se vêtir, jouer, choisir ses amis, s'amuser – faire ses demandes – avoir ses propres désirs – se sentir différent des autres – se faire plaisir même si les parents ne sont pas d'accord (arrêter la fusion) – avoir ses propres buts – s'affirmer – créer des relations affectives – se donner le droit de décevoir.

## Se libérer de 15 à 21 ans - Mentalement

Avoir ses propres idées, croyances – choisir les domaines d'études, les connaissances qui nous plaisent – savoir pourquoi on le veut – se libérer des peurs des parents – planifier à long terme – s'interroger sur la manière d'atteindre ses buts – se dépasser – savoir qui on est – faire des choix – savoir s'engager – devenir conscient de ses responsabilités – explorer différents concepts de vie.

3. La **motivation**. Pour connaître notre motivation, on se pose la question : *Je veux me libérer de ..... parce que ce sera une libération vers ..... ou de.....?*

Les mots utilisés pour ALLER VERS sont : *atteindre, obtenir, avoir, posséder, inclure, réaliser, achever, permettre de, tirer profit, avantages, je pourrais accomplir.*

Les mots utilisés pour S'ÉLOIGNER DE sont : *je n'aurai plus à, résoudre, empêcher, éviter, difficulté, prévenir, ne pas avoir à négocier avec, être débarrassé de, ce n'est pas correct, chercher ce qui ne va pas, il n'y aura plus de problèmes.*

En résumé quand on veut se libérer vers, on veut avoir, obtenir, réaliser, accomplir. (Foncer vers nos buts)  
Quand on veut s'éloigner de, on veut éviter, abandonner et empêcher. (Éluder les problèmes)

Nous sommes LIBRES seulement quand nous voulons ALLER VERS....

Voici les sept autres moyens :

1. Culpabilité
2. Honte
3. Doute de soi
4. Incapacité à dire non
5. Connaître ses besoins et ne pas les écouter
6. Attitude réactionnelle
7. Problèmes de santé

Lorsqu'on découvre dans quels domaines nous manquons de liberté et avec quelles personnes, voici quelques moyens pour reprendre contact avec notre puissance intérieure afin d'arriver à vivre en étant libre.

- 🍷 Découvrir la peur pour soi et aller l'exprimer à l'autre personne ;
- 🍷 Prendre sa responsabilité en acceptant le fait qu'aucune personne n'a le pouvoir de nous empêcher d'être libre, que nous sommes les seuls responsables du fait que nous nous laissons influencer par l'autre à cause de nos peurs et de nos blessures ;
- 🍷 Prendre notre responsabilité en reconnaissant que l'autre personne se sent également brimée dans sa liberté avec nous. Se souvenir du triangle ;
- 🍷 Devenir conscient que chaque manque de liberté nous indique qu'une blessure a été activée et que nous avons décidé de porter un masque ;
- 🍷 Prendre la décision de relever le défi associé à chaque blessure. Te référer à l'atelier sur les BLESSURES pour plus de détails.

## Suggestions pour approfondir les sujets couverts au cours de l'atelier

### Conférences ou méditations de Lise Bourbeau et son équipe

- Conférence Être responsable...c'est quoi au juste?
- Conférence Comment lâcher prise
- Conférence Quand le perfectionnisme s'en mêle
- Conférence Comment faire respecter son espace
- Conférence Êtes-vous dans votre pouvoir?
- Conférence Comment être soi-même

### Livres

- L-06 Écoute Ton Corps Encore, chapitres 17 et 18
- LC-02 La responsabilité, l'engagement et la culpabilité
- L-10-B Dictionnaire du Bien-être

## Consultation pour approfondir cet atelier – si tu n'es pas étudiant/e

Autre suggestion pour aller plus loin, ce sont les rencontres avec un/e consultant/e d'Écoute ton corps, utilisant la METC (Méthode Écoute ton corps).

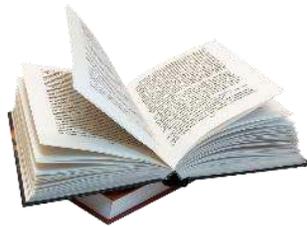
Cette personne pourra t'aider à mieux cerner le problème véritable et te soutenir dans tes démarches de mieux être. Consulte cette page pour avoir plus d'information :

<https://www.ecoutetoncorps.com/fr/qui-sommes-nous/notre-equipe-de-consultants/>

## Cheminement de l'étudiant

(La partie qui suit fait partie du cheminement pédagogique des étudiants en Phase 1. Si tu n'es pas étudiant, tu peux tout de même faire le(s) **exercice(s) exploratoire(s)** afin de mettre en application les notions apprises durant l'atelier car cela t'aidera davantage à transformer ta vie.)

### Lecture préparatoire



Suite à la lecture préparatoire que tu devais faire avant l'atelier, nous te demandons de répondre aux deux questions suivantes en 20 à 30 lignes dans le Rapport de pratiques éditable prévu à cette fin.

- 1) Qu'as-tu retenu dans ce que tu avais à lire avant cet atelier?
- 2) Quel passage t'a le plus touché? Pourquoi?

### Pratiques d'écoute

Te référer au GPE (guide des pratiques d'écoute) pour une description complète de ces pratiques.

## Exercice(s) exploratoire(s)



### Premier exercice

#### Connaître davantage ta famille

Utilise la feuille d'exercice « LOYAUTÉ FAMILIALE » incluse (page 10) et vérifie avec le plus de membres de ta famille possible (en commençant par tes parents s'ils sont encore vivants) comment ils répondraient à ces questions.

Ensuite, répond aux deux questions suivantes, en 20 à 30 lignes : (voir Rapport de pratiques).

- 1) Qu'ai-je appris de nouveau, suite aux révélations de ma famille ?
- 2) Quelles décisions ai-je prises, suite à ces révélations qui affectent ma liberté ?

### Deuxième exercice

#### Exprimer ton besoin de liberté

Choisis une personne avec qui tu te sens brimé dans ta liberté depuis un certain temps et qui t'empêche d'avancer vers le but que tu t'es fixé pour ta phase. Prends le temps de bien prendre ta responsabilité avec cette personne, en reconnaissant que c'est à cause de tes peurs et blessures que tu laisses cette autre personne avoir le pouvoir sur toi. Reconnais de plus que cette personne est aussi affectée dans sa liberté, par ton comportement et ton attitude.

Ensuite, rencontre cette personne pour lui partager tes peurs, ce que tu ressens et à quel point tu veux apprendre à te sentir libre face à elle. N'oublie pas de vérifier avec cette personne dans quelles circonstances elle ne se sent pas libre avec toi ou face à toi.

Ensuite, observe dans les jours qui auront suivi cet échange, quelle fut la différence notée dans vos rapports.

Nous te demandons de nous résumer par écrit, en 20 à 30 lignes, ce que tu auras vécu en rencontrant cette personne et comment vous vous êtes sentis tous les deux et tes observations concernant les changements qui auront suivi votre rencontre (voir Rapport de pratiques).

## Remplir et envoyer ton rapport de pratiques



Pour faire ces exercices exploratoires, nous te demandons de remplir le Rapport de pratiques éditable que tu pourras télécharger en suivant ce lien :

[https://www.ecoutetoncorps.com/download\\_file/3681/](https://www.ecoutetoncorps.com/download_file/3681/)

N'oublie pas d'enregistrer ton rapport de pratique en cliquant sur « Enregistrer sous » afin d'avoir un document que tu pourras envoyer à ton consultant. Nous te proposons de le nommer avec le titre de l'atelier et ton nom.

Pour que ton travail puisse être validé par ton consultant/e, il est important que tu t'assures de lui remettre chacun des exercices demandés. Nous ne te demandons pas de présenter un travail parfait mais bien de noter ce que tu as vécu lors de tes explorations.

**Si exceptionnellement tu n'as pas pu les faire tel qu'ils étaient demandés**, nous te demandons d'expliquer par écrit dans ton rapport pourquoi tu n'as pas pu les effectuer. Par exemple : Si tu devais aller partager à quelqu'un et que tu ne puisses pas y arriver, tu pourrais écrire : Comment tu te sens à la pensée d'aller lui parler? De quoi as-tu peur? Quelles sont tes pensées à ce sujet? Et ce sont tes réponses que tu incluras dans ton rapport de pratique.

Tu devras faire parvenir, soit par la poste ou par courriel, ce rapport **à ton consultant/e** avant de faire ta consultation individuelle, puisqu'il servira de point de référence pour celle-ci.

Toutes les informations et données personnelles contenues dans ce rapport de pratiques seront détruites suite à la consultation. De ce fait, il est donc la responsabilité de l'étudiant de garder une copie pour ses dossiers personnels.

## Rapport de consultation



Suite à la rencontre avec ton consultant/e, nous te demandons de répondre par écrit aux trois questions dans le Rapport de consultation éditables prévu à cette fin que tu pourras télécharger en suivant ce lien : [https://www.ecoutetoncorps.com/download\\_file/3595/](https://www.ecoutetoncorps.com/download_file/3595/)

Encore une fois, n'oublie pas d'enregistrer ton rapport de consultation en cliquant sur « Enregistrer sous » afin d'avoir un document que tu pourras nous envoyer. Nous te proposons de le nommer avec le titre de l'atelier et ton nom.

Tu dois remettre ce rapport de consultation soit :

Par e-mail : [rapport@ecoutetoncorps.com](mailto:rapport@ecoutetoncorps.com)

Par la poste à l'adresse suivante : Écoute Ton Corps, Rapport de consultation  
955 Chemin du lac Écho, local 110, Prévost (QC), J0R 1T0 Canada

## Loyauté familiale

1. Quels étaient les rêves de mon père qu'il n'a pas pu réaliser ? \_\_\_\_\_

---

---

2. Quels étaient les rêves de ma mère qu'elle n'a pas pu réaliser ? \_\_\_\_\_

---

---

3. On-t-ils eu ces rêves pour moi ? \_\_\_\_\_

---

---

4. Quelles étaient leurs craintes pour moi ? (plus jeune et maintenant) \_\_\_\_\_

---

---

5. Qu'est-il arrivé d'injuste envers mon père et ma mère ? \_\_\_\_\_

---

---

6. Venant de moi, qu'est-ce qui ferait le plus plaisir à mon père et à ma mère ?

---

---

---