

**LISE BOURBEAU**

L'AUTEURE DU BEST-SELLER

*"ÉCOUTE TON CORPS,  
ton plus grand ami sur la Terre"*

# ÉCOUTE TON CORPS

*Encore!*

**TOME 2**



ÉDITIONS E.T.C. INC



## Tables des matières

PRÉFACE .....	8
<b>1<sup>re</sup> PARTIE : AVOIR .....</b>	<b>11</b>
CHAPITRE 1 Avoir des croyances et des peurs .....	13
CHAPITRE 2 Avoir des attentes .....	35
CHAPITRE 3 Avoir des dépendances .....	53
CHAPITRE 4 Avoir un beau corps .....	73
CHAPITRE 5 Avoir de l'argent et des biens .....	93
CHAPITRE 6 Avoir des enfants .....	113
<b>2e PARTIE: FAIRE .....</b>	<b>139</b>
CHAPITRE 7 Se comparer .....	141
CHAPITRE 8 Faire la victime .....	157
CHAPITRE 9 Faire plaisir .....	173
CHAPITRE 10 Passer à l'action .....	195
CHAPITRE 11 Faire le miroir .....	217
CHAPITRE 12 Se séparer .....	243
CHAPITRE 13 Vivre le moment présent .....	261
<b>3e PARTIE: ÊTRE .....</b>	<b>285</b>
CHAPITRE 14 Aimer, être aimé – rejeter, être rejeté .....	287
CHAPITRE 15 Sentir et comprendre .....	305
CHAPITRE 16 Se pardonner .....	327
CHAPITRE 17 Être maître de sa vie .....	349
CHAPITRE 18 Être libre .....	367
CHAPITRE 19 Être intelligent .....	385
CHAPITRE 20 Masculin-Féminin .....	405
CHAPITRE 21 Être DIEU .....	423
CONCLUSION .....	441

# CHAPITRE 1

## AVOIR DES CROYANCES ET DES PEURS

Au tout début des temps, l'être était pur esprit, c'est-à-dire, lumière. Il a voulu et décidé de vivre l'expérience d'être **DIEU** dans la matière. Pour ce faire, il a dû se créer un corps mental, un corps émotionnel et un corps physique qui constituent les trois dimensions du monde ou du plan matériel. L'être est ainsi devenu de plus en plus humain afin de vivre toutes sortes d'expériences sur la planète Terre. Voilà pourquoi les êtres vivant sur la planète Terre, planète matérielle, sont appelés des êtres humains.

En se créant un corps de matière, l'être s'est créé une âme, d'où la notion de dualité, conséquence de la séparation de l'âme et de l'esprit. L'âme représente le plan subtil du monde matériel, c'est-à-dire les côtés émotionnel et mental de l'humain. Le plan original était que l'être vivrait toutes sortes d'expériences sur le plan matériel tout en ayant le libre arbitre, c'est-à-dire le pouvoir de choisir. Chaque être avait la liberté de choisir le genre d'expériences qu'il voulait vivre dans le domaine matériel et la façon de les vivre. Il avait aussi le libre arbitre quant au temps qu'il prendrait pour vivre ces expériences.

## Écoute ton corps, encore!

Malheureusement, la plupart des êtres ont tellement descendu dans la matière qu'ils ont oublié qui ils étaient véritablement: des dieux expérimentant la matière! La plupart des humains ont oublié leur "être" parce qu'ils ont commencé à penser et à croire qu'ils étaient leur mental. Pourquoi le mental? Parce qu'il est la dimension la plus élevée, la plus puissante du monde matériel.

Prenons ensemble quelques instants pour réviser ce qu'est le mental humain, qu'on peut aussi appeler mental inférieur, petit moi ou moi inférieur, intellect ou mémoire. C'est du mental que proviennent les formes-pensées ou élémentaux, les croyances, les peurs et l'égo. La fonction principale du mental humain est d'abord et avant tout de recueillir et d'accumuler toutes les informations captées par les sens du corps physique et les désirs du corps émotionnel. Le mental est donc primordialement de la mémoire.

Tout ce qui a été perçu par nos sens physiques ainsi que tout ce qui a été ressenti par le corps émotionnel durant cette vie et les vies précédentes est donc enregistré dans notre mémoire, notre mental. La fonction du mental est tout simplement d'enregistrer ces expériences et de les utiliser au besoin sans les juger bonnes ou mauvaises. Son apport le plus précieux est de nous aider à nous souvenir que nous sommes des êtres de lumière

## Avoir des croyances et des peurs

désireux de vivre des expériences dans l'amour et l'harmonie.

Une personne centrée, c'est-à-dire qui sait qu'elle est **DIEU**, ne peut vivre que gouvernée par l'amour. L'être centré qui s'aime et qui aime les autres se donne le droit, ainsi qu'aux autres, de vivre toutes sortes d'expériences sans culpabilité. Il n'y a pas de jugement, seulement une constatation qui nous aide à demeurer centrés, à être nous-mêmes. Quand elles sont douloureuses à vivre et que nous ne sommes pas en harmonie, c'est que nous avons oublié **DIEU** ou l'amour.

Chaque expérience enregistrée par le mental, chaque pensée devient une forme-pensée ou un élémental qui demeure autour de la personne. Cette forme-pensée ou cette mémoire a pour fonction de nous aider lorsque nous en avons besoin. Nous avons besoin d'une mémoire pour pouvoir nous véhiculer sur la planète Terre, ne serait-ce que pour nous souvenir de notre nom, comment écrire, parler, etc.

Par contre, au lieu d'utiliser la mémoire juste pour mémoriser les expériences vécues ou les incidents survenus, les humains ont commencé à penser que l'expérience vécue était la réalité. Ainsi, plutôt que de simplement reléguer cette expérience dans la mémoire et l'utiliser au besoin, dès qu'un incident provoquant une

## Écoute ton corps, encore!

douleur quelconque arrive dans son monde physique ou émotionnel, l'humain lui donne ou y attache trop d'importance. Il décide: *Il ne faut pas que cet incident se reproduise, alors je ne l'oublierai pas. J'ai trop peur de souffrir encore si cela se reproduisait.* Plus on amplifie quelque chose, c'est-à-dire plus on se dit *il ne faut pas* ou *je ne dois pas*, plus cette forme-pensée augmente et devient une croyance fortement ancrée. Comme tout ce qui vit dans le plan matériel, plus c'est nourri et plus ça grossit. Une croyance est une mémoire par laquelle nous nous laissons diriger.

Prenons l'exemple d'un jeune enfant qui naît dans une famille où les parents sont déjà très occupés avec d'autres enfants, leur travail, leurs activités, etc. Il n'arrive pas au moment idéal, personne n'ayant vraiment le temps de s'occuper de lui. L'expérience de l'enfant peut devenir la suivante: il se sent de trop et à part des autres ayant l'impression de passer inaperçu dans le brouhaha de leurs activités quotidiennes. Il se demande quelle différence il fait.

S'il décide à ce moment-là qu'il est vraiment de trop, que personne ne l'aime parce que personne n'a de temps pour lui, cette décision (forme-pensée) deviendra aussi forte que l'énergie qu'il met à l'entretenir. Rendu adulte, il risque fort de répéter l'expérience qui le fait se sentir de

## Avoir des croyances et des peurs

trop et non aimé parce qu'il a décidé d'y croire quand il était plus jeune.

La plupart des gens vivant ce genre de situation disent: *C'est normal d'y croire. Ça m'arrive tout le temps!* Ils pensent qu'ils y croient parce que ça leur arrive, mais c'est le contraire. L'expérience se répète parce qu'ils croient être de trop et non aimés. C'est précisément ce dont il faut devenir conscient. En effet, aussitôt que nous laissons une forme-pensée devenir une croyance, celle-ci devient notre maître et nous dirige empêchant notre être intérieur, notre lumière de nous diriger.

C'est ce que je veux dire par "oublier qui nous sommes". Il est dit qu'il nous arrive toujours ce à quoi nous croyons et non ce que nous voulons. Pourquoi? Parce qu'en laissant notre mental diriger, nous lui déléguons notre pouvoir de créer. Comme le mental n'est que de la mémoire, il ne peut diriger qu'en se basant sur les expériences passées déjà enregistrées. Il peut donc seulement recréer ces mêmes expériences du passé.

Il est aussi bon de noter qu'aussitôt qu'une croyance nous dirige, nous vivons dans la peur. Pourquoi? Parce que nous ne sommes plus guidés par notre lumière intérieure. Nous sommes donc dans la noirceur. Nous avons toujours le choix entre la lumière ou la noirceur, l'amour ou la peur, le bonheur ou le malheur.

## Écoute ton corps, encore!

Tu vas certainement me dire: *Il est important de croire en quelque chose. Depuis que je suis enfant, on me dit qu'il est important de croire en moi, de croire en la vie, de croire au bonheur, de croire en DIEU.* Oui, je suis d'accord avec toi. L'humain, en devenant de plus en plus conscient, utilise son mental pour discerner parmi ses croyances celles qui lui sont bénéfiques. C'est toujours le mental qui juge ce qui est bien ou ce qui est mal. Puis finalement, quand l'être humain est totalement conscient, il sait intuitivement ce qui est bon pour lui sans avoir à y croire. Certains commencent par dire: *Je crois que je suis capable d'affronter telle situation.* Ensuite ils le font. Ils commencent par croire, jusqu'au jour où ils sont capables de dire: *Maintenant je suis capable.*

Affirmer: *Je suis capable* est beaucoup plus puissant que d'affirmer *Je crois que je suis capable.* Tant qu'il y a une croyance, il y a un risque de douter, de croire à autre chose. Ceci s'applique aussi à **DIEU**. Les gens commencent par croire en **DIEU** et un jour ils sont capables de sentir et savoir: *Je suis DIEU, je suis l'expression de DIEU dans le plan matériel,* ce qui est beaucoup plus puissant. Croire est donc une étape nécessaire pour arriver au savoir. Quand tu as des croyances vraiment bénéfiques du genre: *Je crois que je suis capable,* tu sais qu'au moins elles t'amènent vers quelque chose d'agréable.

## Avoir des croyances et des peurs

***Cependant, il est important d'être conscient que toute croyance entretient la peur, c'est-à-dire la peur que quelque chose de désagréable se produise si tu agis contrairement à la croyance.***

Certaines croyances demandent plus d'efforts pour arriver à s'en départir car elles sont entretenues simultanément par des millions de personnes. En voici quelques exemples:

- croire que lorsqu'on se tient dans un courant d'air, on attrape un rhume;
- croire que lorsqu'on se couche tard, on est fatigué le lendemain;
- croire qu'en vieillissant, notre capacité d'accomplir des choses diminue ou qu'on devient malade;
- croire qu'il faut manger trois repas par jour pour être en santé ou avoir de l'énergie;
- croire qu'en faisant ce qu'on veut, on est égoïste;
- croire qu'en disant ce qu'on a à dire, on blesse les autres;
- croire qu'il n'est pas toujours bon de dire la vérité parce qu'on sera moins aimé;
- croire qu'en étant raisonnable, on est aimé davantage;
- croire qu'en montrant nos émotions, les autres profitent de nous;

## Écoute ton corps, encore!

- croire qu'il faut avoir un beau corps pour être aimé et désirable;
- croire qu'il faut être mince pour être beau.

Ces croyances sont appelées des croyances populaires. Il est important d'en devenir conscient le plus vite possible parce que sans trop t'en rendre compte, tu les laisses diriger et contrôler ta vie. En plus de ces croyances populaires, il y a toutes les autres qui t'habitent et qui sont, pour la plupart, inconscientes.

C'est la totalité des croyances d'un humain qu'on appelle "ego" ou le "petit moi". L'ego est ce qui empêche une personne d'être elle-même. Une personne avec un ego très fort a beaucoup de difficultés dans ses relations car elle contredit sans cesse les autres et s'obstine souvent. Elle croit tout savoir, avoir raison car elle est prisonnière de ses croyances mentales. Elle ne croit qu'en son propre mental; elle se ferme aux conseils des autres ou à tout ce qui est nouveau.

Il est donc très important de devenir conscient de tes croyances car tant qu'elles demeurent inconscientes, elles dirigent ta vie et tu les alimentes sans t'en rendre compte. Quand tu arrêtes de les alimenter, elles redeviennent une simple mémoire disponible selon le besoin.

Pour ce faire, je te suggère fortement de regarder les peurs qui t'habitent étant donné qu'une croyance est

## Avoir des croyances et des peurs

toujours reliée à une peur. Il semble plus facile en général de devenir conscient de la peur avant de devenir conscient de la croyance. Par contre, il est possible qu'on devienne conscient d'une croyance et qu'ensuite on voit la peur qu'elle engendre.

Prenons l'exemple d'une personne qui cherche un emploi, mais qui ne réussit pas à s'en trouver. Consciemment, cette personne dit vouloir du travail, mais le fait qu'elle n'obtienne pas ce qu'elle désire indique qu'une croyance mentale inconsciente la bloque. Pour découvrir ce qui empêche la manifestation de son désir, cette personne doit se demander: *Si je me trouvais du travail, que pourrait-il m'arriver de désagréable?* La réponse habituelle à ce genre de question est: *Il ne m'arriverait rien de désagréable puisque c'est ce que je veux. Mon plus grand désir est d'obtenir un travail. Ce serait donc merveilleux.* Cette réponse indique que la personne à ce moment-là est en contact avec son désir, et non pas avec la peur qui la bloque.

Pour trouver la peur, elle doit aller encore plus en profondeur en admettant d'abord la possibilité qu'il y ait une peur cachée. La façon la plus rapide de trouver une peur est de se donner le droit d'en avoir une. Ce faisant, une personne s'ouvre pour découvrir l'une ou l'autre des peurs suivantes: peur de ne pas être à la hauteur dans son nouveau travail; peur de ne pas être payée à sa juste va-

## Écoute ton corps, encore!

leur; peur de faire profiter d'elle; peur de perdre sa liberté; peur de se tromper et d'avoir un travail ennuyant ou peur de faire rire d'elle comme cela lui est peut-être déjà arrivé, etc.

Supposons que cette personne est très dévouée et qu'elle a peur de faire profiter d'elle. On sait tout de suite que dans le passé, elle a sûrement été très dévouée envers quelqu'un qui a profité d'elle. Cette personne doit absolument devenir consciente qu'elle entretient une croyance voulant qu'une personne qui se dévoue beaucoup pour quelqu'un d'autre fait profiter d'elle. C'est ce qui fait que de telles situations lui arrivent. Ce n'est pas que les autres veulent profiter d'elle, c'est plutôt elle qui crée cette circonstance dans sa vie parce qu'elle y croit. C'est le grand pouvoir de créer de l'être humain. Ce n'est qu'en devenant consciente de sa croyance non bénéfique que cette personne réussira à créer ce qu'elle désire et non le contraire.

Un autre moyen de devenir conscient d'une croyance non bénéfique est de regarder tes habitudes quotidiennes. En général, nos habitudes sont dictées par nos croyances; alors pour chaque chose que tu fais par habitude, demande-toi si c'est vraiment toi qui as choisi cette habitude ou si elle est basée sur une peur. Par exemple, si tu as l'habitude de manger trois repas par jour, est-ce parce que tu as peur de ne pas être en santé? Si tu sautes

## Avoir des croyances et des peurs

un repas, as-tu peur d'avoir mal à la tête ou de manquer d'énergie? Si oui, cela signifie que ce n'est pas toi qui décides, ni ton être. C'est plutôt une croyance mentale qui te fait manger tes trois repas par jour. Ton corps peut ne pas avoir besoin de toute cette nourriture.

Pour devenir conscient de tes croyances, tu peux également observer les jugements que tu portes et les critiques que tu fais, en pensée ou en paroles. Je ne m'étendrai pas ici sur ce sujet puisqu'il est traité au chapitre 9 de ce livre.

En plus des moyens précédents, tu peux aussi prendre note de toutes les occasions où tu dis ou penses *il faut que*, ou toutes les expressions au conditionnel tel que *il faudrait, je devrais, je voudrais, j'aurais dû, je n'aurais pas dû, j'aimerais*, etc. Ces expressions dénotent toutes une peur en toi et montrent que même si tu veux quelque chose, tu ne fais rien pour l'obtenir parce que ta tête, ton mental, dit le contraire.

Quand tu dis *il faut que*, est-ce vraiment toi qui choisis? Il peut arriver que tu te sois mis dans une situation où tu t'es engagé à faire quelque chose et que le prix à payer, si tu décidais de te désengager, serait trop cher pour toi. Tu t'es alors placé dans une position de *il faut*; dans ce cas, puisque c'est ton choix, c'est bénéfique pour toi. Par contre quand tu deviens conscient que le *il faut* a été dé-

## Écoute ton corps, encore!

cidé à cause d'une croyance mentale au lieu d'être un choix conscient, cela te permet de réaliser qu'encore une fois, ce n'était plus toi qui dirigeais ta vie.

Chaque fois qu'une personne se laisse diriger par ses croyances mentales, elle n'est pas centrée; ce qui signifie ne pas être maître de soi. Quand c'est une croyance qui décide pour nous, la décision ne peut être bénéfique car on doit être centré pour connaître nos vrais besoins.

Imagine ton "être" comme étant le centre de tout, et qu'autour de celui-ci se trouvent le corps mental, ensuite le corps émotionnel et finalement le corps physique. De façon similaire à un oignon, tu as enveloppé ton centre de ces corps pour pouvoir expérimenter dans le monde matériel. Ils n'ont de substance que dans le monde matériel; ils sont une illusion du point de vue spirituel. Un être en harmonie sait facilement ce qu'il veut et sait reconnaître ses besoins. Ces derniers viennent de son centre, ou **DIEU** intérieur. Ce n'est que par la suite qu'il utilise ses trois corps du plan matériel pour les manifester. C'est ainsi que le matériel est au service de l'être.

Une personne commence d'abord par vouloir quelque chose, un vouloir qui vient de son intuition, du centre d'elle-même. Ensuite, elle éprouve du désir avec son corps émotionnel. Puis elle utilise son corps mental, en se référant à sa mémoire, pour trouver des moyens qui

## Avoir des croyances et des peurs

l'aideront à manifester son désir. Finalement, elle utilise son corps physique pour faire des actions concrètes. C'est par la combinaison de ces quatre éléments que peut se manifester un besoin dans le monde physique d'une façon harmonieuse. Malheureusement, une grande partie de nos besoins ne se manifestent pas à cause des blocages créés par nos croyances mentales.

Décoder un malaise ou une maladie est aussi une façon très agréable de découvrir une croyance. Dans mon deuxième livre ***Qui es-tu?***, je donne plusieurs explications qui aident à devenir plus conscient de l'attitude mentale qui crée l'état de malaise ou de maladie.

Un malaise ou une maladie dans le corps physique dénote que le flot du courant énergétique est gêné à cet endroit du corps. Ce blocage physique vient d'un blocage émotionnel qui est lui-même occasionné par un blocage mental. Cela signifie que tu désires quelque chose dans ton monde physique mais que ton mental (tes croyances) bloque ce désir en te disant, par exemple, que tu vas manquer d'argent, qu'on ne t'aimera pas si tu fais ça, etc.

La partie affectée du corps physique est directement reliée avec le genre de désir que tu as, même si ce désir est inconscient. Voilà pourquoi tu dois prendre en considération la partie du corps qui te fait mal pour identifier la croyance mentale qui cause le blocage. Prenons l'exemple

## Écoute ton corps, encore!

d'une dame que j'ai rencontrée et qui avait mal à son bras droit. Tout son bras lui faisait mal, surtout la partie du coude. Je lui ai donc demandé: *Si la douleur empirait, qu'est-ce que ça t'empêcherait de faire?* Comme le bras peut être utilisé pour plusieurs choses, je veux savoir par cette question ce qu'elle fait de particulier avec cette partie de son corps. Sa première réponse a été: *Ça m'empêcherait de jouer au tennis.* J'ai alors tout de suite su, grâce à sa réponse, que son blocage avait un lien avec le tennis, puisqu'elle n'a pas dit que ça l'empêcherait de faire ses travaux ménagers, ou de prendre son enfant dans ses bras, etc. Ce qu'elle a dit en réalité, c'est: *Mon attitude face à ma façon de jouer au tennis me fait mal.* Je lui ai ensuite demandé si elle aimait vraiment jouer au tennis et elle m'a répondu que oui.

Comme je sais qu'un malaise se manifeste pour nous aider à devenir conscient d'une attitude mentale non bénéfique, je lui ai demandé s'il y avait quelque chose dans sa façon de jouer au tennis qui lui déplaisait, ce à quoi elle a répondu: *J'aime jouer au tennis pour le plaisir mais, en ce moment, je joue avec trois autres dames qui jouent de façon très compétitive. On a formé deux équipes et, chaque fois que je joue au tennis, je dois performer parce que je ne veux pas faire perdre ma partenaire. C'est devenu une compétition et ça m'enlève du plaisir.*

## Avoir des croyances et des peurs

Ce qu'elle désirait, c'était de jouer au tennis pour le plaisir, mais elle croyait qu'en n'acceptant pas le désir de ses amies, elle les perdrait. Sa croyance: *Je dois faire ce que les autres veulent pour avoir des amies* l'empêchait de jouer au tennis seulement pour le plaisir de jouer. Si elle avait continué de se laisser diriger par cette croyance, elle aurait eu beaucoup de difficulté à faire quelque chose pour son simple plaisir à elle.

Mais cette dame a réalisé à quel point ce qu'elle croyait n'était pas nécessaire et non bénéfique pour elle. Elle en a parlé à ses amies, à savoir s'il était possible de jouer de façon non compétitive, juste pour avoir du plaisir et elles ont fait un compromis. Elles ont accepté de jouer par plaisir tout en ayant une compétition par mois. Tout le monde en est ressorti gagnant, et cette dame n'a pas perdu ses amies. Sa douleur au bras est disparue et elle s'est aperçue que tout ce qu'elle croyait n'était pas nécessairement vrai. Peut-être avait-elle vécu une situation semblable alors qu'elle était plus jeune, et que, n'ayant pas fait ce qu'une amie avait voulu, celle-ci était partie. Toutefois, le plus important est de devenir conscient que ce n'est pas parce qu'un événement s'est produit une fois qu'il se reproduira nécessairement.

Ce qui est agréable quand on devient conscient, c'est que ça aide à régler le problème beaucoup plus vite, non

## Écoute ton corps, encore!

seulement au point de vue physique mais aussi aux niveaux émotionnel et mental.

En devenant plus conscient, tu t'apercevras qu'une croyance n'a pas besoin d'être permanente. Tout ce que tu vis dans le monde matériel est temporaire. Que ce soit au niveau physique, émotionnel ou mental, rien n'est permanent dans le monde matériel. La vie bouge sans arrêt. La permanence n'existe que dans le monde spirituel, mais l'humain confond les deux facilement. Depuis que l'humain a oublié sa nature spirituelle, il pense que son monde matériel est permanent quand en réalité il ne l'est pas. Cette constatation est encourageante car elle t'aidera à réaliser que tu n'as pas besoin de garder les mêmes croyances jusqu'à la fin de tes jours, même si tu les as depuis plusieurs années.

Pour découvrir une croyance non bénéfique, prends conscience de ce que tu désires et pose-toi la question: *Quelle est la pire chose qui pourrait m'arriver si je me donnais le droit de manifester mon désir?* Souviens-toi que lorsque ton désir ne se manifeste pas, c'est qu'il est bloqué par une peur. Ne te fais pas avoir par ton mental qui dit: *Non, non, je n'ai pas peur, je le désire vraiment; il n'y a aucun blocage.* Donne-toi le droit d'avoir un blocage. C'est ainsi que tu deviens conscient de la croyance qui a pris le dessus sur toi.

## Avoir des croyances et des peurs

Un autre moyen pour découvrir une croyance non bénéfique est de vérifier si tu as déjà connu une personne qui manifestait ce désir mais qu'il lui arrivait quelque chose que tu as jugé de désagréable. Tu as donc peur qu'il t'arrive la même chose.

Après cette étape, la partie la plus importante du processus est d'accepter que tu as cru à cela un jour. Ceci est vraiment indispensable si tu veux parvenir à une transformation mentale. Si tu t'en veux d'avoir cru à certaines choses, tu vas y croire encore davantage; moins tu acceptes quelque chose, plus ce quelque chose se fixe en toi et plus il devient permanent. Par contre, plus tu donnes la permission à cette chose d'être ce qu'elle est, ce qui vient du principe de l'amour, plus cette chose commence à bouger. La vie est un processus de transformation continue; pour qu'il y ait de la vie, il doit y avoir de l'amour.

Il est important aussi d'accepter que tu as cru à cela plus jeune suite à une expérience qui t'a fait souffrir ou qui a fait souffrir quelqu'un que tu aimais. La seule raison pour laquelle tu as décidé d'y croire était parce que tu ne voulais pas souffrir ainsi par la suite. Ta motivation était bonne à ce moment-là. Ce dont tu deviens maintenant conscient et que tu ne savais pas au moment où tu as décidé d'y croire, c'est que tu n'avais pas besoin d'avoir cette peur pour que cette souffrance ne se reproduise

## Écoute ton corps, encore!

plus. Au moment où tu as vécu cette expérience, tu as cru qu'il était très important pour toi de te protéger.

Accepte cette croyance comme tu accepterais de trouver un vieux vêtement qui ne t'est plus utile, que tu ne portes plus dans le fond de ta garde-robe. Trouverais-tu logique ou intelligent de t'en vouloir d'avoir acheté ce vêtement il y a plusieurs années? Non. Tu sais qu'au moment où tu l'as acheté, tu en avais besoin, tu l'aimais, tu avais une bonne raison de l'acheter. Tout ce qu'il te reste à faire, c'est te défaire de ce vêtement devenu inutile. C'est la même chose avec tes croyances qui ne te sont plus utiles.

***Pour savoir si une croyance t'est utile ou non, regarde le genre de résultat qu'elle t'apporte.***

Si le résultat n'est vraiment pas agréable pour toi, il est clair que cette croyance ne t'est plus utile. Tu n'as donc qu'à lui parler comme si tu parlais à une autre personne parce qu'une croyance est vraiment comme un personnage que l'on a créé dans notre dimension mentale. Explique-lui qu'elle t'a été utile pendant un certain temps mais que maintenant, tu lui demandes de retourner en toi en tant que mémoire qui ne servira qu'à te souvenir qu'un jour il t'est arrivé tel incident et que tu l'utiliseras au besoin.

## Avoir des croyances et des peurs

Tu ne veux plus que cette croyance dirige ta vie, qu'elle t'empêche de faire des choses de peur que ledit incident se reproduise. Tu apprends ainsi à reprendre ta place et tu demandes à ta croyance d'en faire autant. Tu vas découvrir que l'être humain centré, qui est en harmonie avec lui-même, dirige son mental au lieu de se laisser diriger par lui. Le mental ou l'intellect n'a jamais été créé pour diriger l'être puisqu'il ne sait même pas comment le faire. Ça ne fait pas partie de ses fonctions. N'oublie pas: le mental a été créé pour pouvoir mémoriser des choses et ainsi nous aider à analyser, à philosopher, à juger. Pour ce faire, nous avons besoin de la mémoire.

En appliquant les moyens énumérés pour découvrir tes croyances, tu constateras une nette différence au niveau de tes peurs. Étant donné que la peur est issue d'une croyance, tu fais le même processus avec ta peur qu'avec ta croyance. Tu te donnes le droit d'avoir cette peur, tu lui donnes le droit de faire partie de toi pour l'instant. Mais ce processus ne se fait pas du jour au lendemain; tout dépend à quel point elle est ancrée en toi. Donne-toi le droit de prendre tout le temps nécessaire pour te libérer graduellement de cette peur ou de cette croyance.

C'est souvent au moment où la souffrance engendrée par la peur devient trop difficile à supporter que les gens se libèrent plus rapidement de leurs croyances. Au début, grâce à ta peur, tu éprouves une certaine satisfaction du

## Écoute ton corps, encore!

fait d'avoir l'impression de ne pas souffrir. Mais éventuellement, la souffrance et la peur finissent par être plus fortes que la satisfaction passagère de ne pas souffrir.

Prenons l'exemple d'une personne qui a peur de s'affirmer, de faire ses demandes, par peur de se faire rejeter, de se faire dire non. Sa peur fait en sorte qu'elle ne dit rien et l'empêche de faire ses demandes. Elle ne court donc aucun risque de se faire rejeter. Elle en retire une certaine sécurité croyant être plus acceptée par son entourage en disant ce qu'ils veulent. Elle agira ainsi jusqu'au jour où la souffrance causée par le fait de ne pas parler sera plus forte que la sécurité retirée par le fait de ne pas se sentir rejetée en se taisant.

C'est à ce moment que les gens font les progrès les plus rapides puisqu'ils ne voient plus l'avantage qu'ils auraient à conserver leurs peurs ou leurs croyances. Ça devient beaucoup plus facile de faire des actions contraires à celles qu'ils faisaient quand la peur gagnait. C'est un moyen qui nous aide à nous défaire graduellement de croyances devenues inutiles car toute croyance influence notre comportement, nous fait agir d'une certaine façon dans notre quotidien. Donc, en commençant par agir différemment de ce que tu faisais auparavant dans une situation donnée, tu t'apercevras que ce n'est plus ta croyance antérieure qui dirige ta vie.

## Avoir des croyances et des peurs

Pour terminer ce chapitre, voici l'exercice que je te suggère de faire. Dresse une liste de cinq résultats qui ne vont pas selon tes désirs dans ta vie présente; tu veux quelque chose mais ce n'est pas ce que tu obtiens.

Après avoir complété ta liste, pose-toi la question suivante: *Quel est le pire qui pourrait m'arriver si j'obtenais mon désir?* Fouille à l'intérieur de toi jusqu'à ce que tu trouves une réponse.

Pour t'aider davantage, prenons l'exemple d'une personne qui désire être organisée, mais qui est toujours désorganisée. Suite à la question, sa réponse pourrait être: *Si j'étais bien organisée, j'aurais l'impression de me sentir obligée de faire les choses telles que je le les ai planifiées et je n'aurais plus de liberté ni de spontanéité.*

Si tu n'arrives pas à trouver le pire, regarde si tu connais quelqu'un d'autre qui se donne ou se donnait le droit d'avoir ce même désir. La façon dont tu juges ou jugeais cette personne peut t'aider à découvrir la croyance ou la peur qui bloque la manifestation de ton désir. Une fois que tu l'as découverte, suis les étapes mentionnées dans ce chapitre.

En faisant le ménage parmi tes croyances et tes peurs, tu éprouveras un sentiment très net de libération intérieure.

Écoute ton corps, encore!

***D'ailleurs, c'est à l'intérieur de soi  
que se situe la vraie liberté!***

Si vous désirez vous procurer le livre en entier, cliquez ici

<https://ecoutetoncorps.com/fr/nos-livres/livres-developpement-personnel/ecoute-ton-corps-encore/>

# 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](http://www.ecoutetoncorps.com/etrebien)**

**Depuis plus de 35 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
- › L'écoute et la communication
- › Les cinq blessures de l'âme
- › Les pièges relationnels
- › Prospérité et abondance
- › Répondre à ses besoins
- › Retrouver sa liberté
- › Se libérer de la culpabilité
- › Se libérer de l'emprise de l'égo
- › Vivre harmonieusement l'intimité et sexualité

**[www.ecoutetoncorps.com/ateliers](http://www.ecoutetoncorps.com/ateliers)**

Nous avons également 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](http://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:



**CANADA: 1-800-361-3834 ou 1-514-875-1930**

**FRANCE: 01 76 66 07 55**

# DEVENEZ UN PROFESSIONNEL DE LA RELATION D'AIDE METC®

**Vous recherchez une formation qui vous donnera les moyens de transformer profondément votre vie ou d'entreprendre une nouvelle carrière? Devenez un Professionnel de la relation d'aide METC®.**

Nous vous proposons un cheminement personnel et professionnel complet (développé par Lise Bourbeau et notre équipe de formatrices) qui a comme objectif d'améliorer votre qualité de vie en guérissant les blessures de l'âme et en cheminant vers qui vous êtes véritablement. Si c'est votre but, le cheminement vous permet de devenir un professionnel en relation d'aide<sup>METC®</sup> soit pour **enseigner** la méthode Écoute Ton Corps et/ou pour **accompagner** grâce à la méthode Écoute Ton Corps.



**Une formation en 3 phases créée par  
Lise Bourbeau et son équipe.**

Téléchargez le  
dossier complet



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

## 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
- CD-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? 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 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 T
- CD-45 Comment gérer ses peurs CD-T
- CD-46 Quand le perfectionnisme s'en mêle CD-T
- CD-47 Le monde astral T
- CD-48 Comment vivre le moment présent CD-T
- CD-50 Sais-tu qui tu es? 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-52 Se connaître à travers son alimentation CD-T
- CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour CD-T
- CD-57 Quoi faire avec nos attentes T
- 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 dramatiser CD-T
- CD-70 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour T
- CD-73 Recevez-vous autant que vous donnez? 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-80 S'épanouir et évoluer dans son milieu de travail 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. 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 T
- CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs CD-T
- CD-98 Découvrez la cause de vos malaises ou maladies 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. 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 ? T
- CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre T
- CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent 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 C4

- 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 de Lise Bourbeau



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

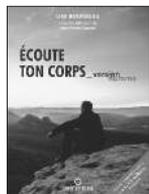
En s'aimant et en s'acceptant, tout devient possible. La philosophie d'amour que transmet Lise Bourbeau à travers ce livre est la base solide d'un nouveau mode de vie. Plus que de simples connaissances, elle vous offre des outils qui, s'ils sont utilisés, vous mèneront à des transformations concrètes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

## 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\$



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

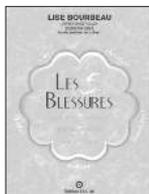
Pourquoi cette version? L'édition originale est un best-seller incontesté depuis 1987 traduit en 20 langues. Le seul bémol : la couverture rose est un frein aux hommes. Pour cette nouvelle version, tout a été adapté au lecteur masculin!

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

## 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\$



## 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\$

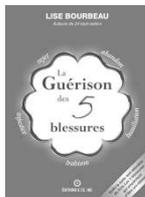
Tous les livres mentionnés dans ces pages sont également disponibles en ebook.

# Livres de Lise Bourbeau

## La guérison des 5 blessures (L-19)

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\$



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



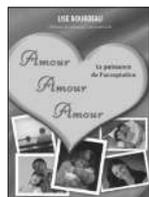
Voici un nouveau jeu de cartes qui se trouve un complément aux livres LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME et LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES. Il a pour objectif principal d'aider à mettre en pratique les suggestions de LISE BOURBEAU pour accélérer le processus de guérison des blessures.

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

## 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\$



## 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\$



**Visitez le site de [www.leseditionsetc.com](http://www.leseditionsetc.com) pour lire des extraits de chaque livre.**

# Livres de Lise Bourbeau



## 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\$

## 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\$



## 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\$

## 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\$



## 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 trois livres suivants :

(LC-01) *Les relations intimes*

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

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

CANADA: 10,45\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 9,95\$



# 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'êtres 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:** 19,90\$CAN/chaque - taxe incluse **Autres pays:** 18,95\$CAN (sans taxe)

## Une nouvelle collection voit le jour!

La maison d'édition fondée par Lise Bourbeau enrichit son catalogue d'une collection d'ouvrages écrits par des diplômés de la méthode Écoute Ton Corps.

Premier livre de cette collection

### *L'amour en moi m'a guérie*



Si tu vis une situation difficile, qu'elle soit financière, relationnelle, de santé ou autre et que tu te demandes pourquoi tu n'arrives pas à la régler définitivement, ce livre te propose une nouvelle voie : la Méthode Écoute Ton Corps (METC). Si riche en découvertes, elle te permettra d'être en contact avec tes propres capacités de créer et de transformer ta vie en étant dans l'amour.

Chaque difficulté est une occasion pour prendre conscience de ton chaos intérieur inconscient et du manque d'amour de toi. Lorsque nous mettons en lumière l'origine du chaos et que nous mettons en application les étapes enseignées pour traverser la difficulté, la magie s'installe.

# 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 des prochains livres de Lise Bourbeau et recevez des informations aidantes tous les mois.



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