

# Bio info

Le magazine belge du mieux-vivre

N° 174



Rencontre

**Lise Bourbeau**

« Plus on s'accepte,  
plus on guérit »

## DOSSIER

# Boîte à outils du DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Naturopathie**  
Les yeux, miroir  
de votre santé

**Sylvothérapie**  
Communiquer avec les arbres

**On s'en mêle**  
Le gaspillage alimentaire  
C'est fini !

**Nutrition**  
Les enzymes digestives,  
sources de vie



## « Plus on s'accepte, plus on guérit »

*On ne présente plus Lise Bourbeau, écrivaine à succès dans le domaine du développement personnel. Nous avons rencontré la Québécoise, auteure de 25 best-sellers, qui ne cessent de battre des records de ventes. Le plus célèbre est sans doute « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », paru en 2000.*

**L**ise Bourbeau, nous naissons tous avec au moins 4 blessures : le rejet, l'abandon, la trahison et l'injustice (l'humiliation étant facultative). Pourquoi avons-nous à porter ce fardeau ?

Ces blessures viennent de nos incarnations précédentes. Avant de naître, nous planifions « un plan de vie » qui nous confrontera à notre

blessure principale afin que nous puissions la dépasser. Nous ne pouvons pas accuser nos parents, même s'ils ont été maltraitants avec nous, d'être la cause de nos blessures. Celles-ci viennent de bien plus loin. Notre entourage, notre famille, les circonstances que nous vivons, sont divinement orchestrés pour nous aider à guérir... Et les personnes qui nous insupportent le plus sont les meilleures pour nous aider à le faire. Elles nous permettent de mettre le doigt sur nos blessures les plus profondes, par effet miroir. Vous ne supportez pas l'injustice, qui vous fait sortir de vos gonds ? Il y a sûrement quelque chose à travailler de l'ordre de l'injustice chez vous... Que vous faites sans doute endurer aux autres. Car qui se sent victime d'injustice la fera subir, qui se sent rejeté rejettera, qui se sent abandonné, abandonnera, qui se sent trahi, trahira...

**Est-ce que la société joue un rôle dans nos blessures ? En favorise-t-elle certaines ?**

Non, pas du tout, il s'agit d'un état intérieur. Le plus dur est d'en prendre conscience car 90% de nos comportements sont inconscients. Il faut sortir de cette inconscience pour les identifier...

**Une fois que nous en avons pris conscience, comment pouvons-nous guérir ces blessures ?**

En les acceptant totalement, avec amour. Plus on s'accepte, plus on change, et plus on guérit. En revanche, plus on



lutte contre ses blessures, moins on avance. Si je suis une menteuse, par exemple, si je m'accepte comme telle, avec compassion, la blessure qui me pousse à mentir perdra de son intensité. Il faut pouvoir mettre son mental de côté, qui ne peut pas comprendre le monde spirituel. Et plus j'accepterai mes blessures, plus je ralentirai celles des autres, et plus je serai dans la compassion et l'empathie vis-à-vis de celles-ci. L'amour que l'on a pour soi, c'est l'amour que l'on a pour les autres. C'est un cercle vertueux.

**Chaque blessure serait visible physiquement... Mais il est parfois difficile de l'identifier...**

Oui, le rejet induit un physique très mince, qui tend à disparaître. L'abandon, un physique mou, des épaules tombantes. La trahison, un physique imposant, avec de larges épaules pour l'homme, et des hanches larges pour la femme. L'humiliation, un corps gras avec des parties très rondes... J'entends parfois des personnes maigres se reconnaître dans l'humiliation. Mais c'est parce qu'elles n'ont pas réellement pris conscience de leurs blessures.

### CV express

• **1966** : Lise Bourbeau débute sa carrière dans le domaine de la vente. Elle devient rapidement la meilleure gérante du Canada grâce à sa capacité à s'automotiver et à aider son équipe à se dépasser.

• **1982** : elle quitte son travail afin de suivre une nouvelle voie. Elle met sur pied un atelier afin d'aider les gens à se connaître à travers leur alimentation et leurs malaises et maladies. En effet, elle a réussi à se guérir de plusieurs maux en développant une technique bien à elle.

• **1987** : elle écrit son premier livre intitulé « Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre » et fonde sa propre maison d'édition, Les Éditions E.T.C.

• **Aujourd'hui** : son école « Écoute Ton Corps » est la plus grande de développement personnel francophone. Sa philosophie s'est répandue jusqu'à maintenant dans 28 pays et 10 langues. Lise Bourbeau a, à ce jour, vendu plus de 4,5 millions de livres.





sures profondes et que l'ego a pris les commandes.

### **Vous évoquez la patience dans le processus de guérison...**

Oui, il faut respecter son propre rythme. Certains karmas sont plus durs que d'autres. Nous ne sommes pas égaux face à nos blessures, et la guérison est parfois plus longue pour certaines personnes... Il est important de ne pas se comparer aux autres et de lâcher prise par rapport à la notion de temps et de résultat. Si l'on se dit que sa vie a évolué positivement par rapport à l'année précédente, c'est que l'on avance dans une direction bénéfique pour nous. Vouloir des résultats trop rapides nous renvoie au contrôle... Mais il ne faut pas pour autant perdre son objectif de vue. Enfin, n'oublions pas que ce qui guérit, c'est l'amour. L'amour de soi,

qui est aussi celui que l'on est capable de donner aux autres.

### **Nos blessures peuvent-elles changer avec le temps ?**

Oui, nous naissons tous avec 4 blessures au moins. En fonction de ce que nous vivons (changement de conjoint, deuil, déménagement...), certaines blessures peuvent être réactivées à des moments clés de notre vie. C'est comme cela que l'on peut assister à de grands changements de poids ou de morphologie au fil du temps... Personnellement, j'avais tendance à être dans le contrôle. Mes hanches étaient donc larges. Aujourd'hui, je suis plus souple, et le haut et le bas de mon corps se sont équilibrés. Ce cas de figure est très fréquent.

### **Est-ce qu'une hygiène de vie plus saine (alimentation saine, sport régulier...) peut intervenir dans le processus de guérison ?**

Oui, indirectement... En effet, si l'on prend soin de soi pour l'amour de nous même (donc pas basé sur la peur), c'est bien sûr de l'amour que l'on s'autoprodigue. Et plus on s'aime, plus on est prêt à accepter qui on est, avec nos faiblesses et nos qualités, en dehors de tout jugement de valeur... S'aimer inconditionnellement permet de guérir de ses blessures.

### **Vous avez dernièrement sorti un coffret de cartes, « La guérison des cinq blessures », avec 11 cartes pour chaque blessure...**

Oui, il s'agit de rappeler aux gens les attitudes et comportements causés par leurs blessures non guéries. Le deuxième objectif des cartes est de permettre de se pardonner, même si l'on n'arrive pas à changer de comportement. Dans le processus de guérison, il est vraiment important

d'accepter ses faiblesses... De s'aimer quoi qu'il arrive et en toutes circonstances...

**Virginie Stassen**

Infos

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

À l'occasion de cet interview Lise Bourbeau vous gâte et offre 5 coffrets de cartes « La guérison des 5 blessures » et 5 livres « Écoute ton corps – version homme ».

Envoyez-nous un mail avec votre souhait et nous tirerons au sort les 10 chanceux !  
[contact@bioinfo.be](mailto:contact@bioinfo.be)





**EQUI-NUTRI  
LABORATOIRE**

**SÈVE DE BOULEAU  
FRAÎCHE & BIO**

RENFORCÉE AUX BOURGEONS BIO  
DE CASSIS\* & BOULEAU\*

DYNAMISÉE PAR LE CRISTAL DE ROCHE

SANS GLYCÉRINE VÉGÉTALE

STABILISÉE À L'ACCOOL DE BLÉ\*

NON PASTEURISÉE, NI CONGELÉE



Stimulez l'élimination  
de vos toxines avant l'hiver !

•

[www.equi-nutri.be](http://www.equi-nutri.be)

NOUVELLE  
FORMULE

En vente dans les points de vente bio  
\*Issus de l'agriculture biologique



