



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Programme de formation professionnelle pour
Enseigner ou accompagner grâce à la méthode ETC®

Devenez un Professionnel en relation d'aide METC®

Table des matières

Équipe Écoute Ton Corps.....	3
Philosophie	4
Accréditations	5
Présentation de la formation.....	6
Première étape – Phase <i>Être en relation avec soi</i>	7
Deuxième étape – Phase <i>Être en relation avec les autres</i>	8
Troisième étape – Phase <i>Être en relation d'aide</i>	9
Devenir animateur / conférencier.....	9
Techniques efficaces en relation d'aide	10
Relation d'aide spécialisée.....	11
Cheminement pédagogique des deux premières phases.....	13
Mode d'évaluation et supervision professionnelle – phase <i>Être en relation d'aide</i>	15
Le diplôme	17
Avantages de devenir étudiant	19
Témoignages.....	21
Inscription	23



Équipe Écoute Ton Corps

À la fois centre de développement personnel et école de formation en relation d'aide, Écoute Ton Corps a pour but de faire croître le bien-être et l'équilibre de ses participants.

Existant depuis plus de 40 ans, notre école internationale se fait un plaisir d'enseigner des moyens simples et concrets qui ont fait leurs preuves partout à travers le monde.

Équipe administrative

Notre équipe dynamique établie à Prévost (Québec) dans un environnement paisible et lumineux est dévouée à offrir un excellent service. Nous sommes disponibles toute l'année pour :

- ❖ répondre à nos clients;
- ❖ soutenir les étudiants durant leur cheminement;
- ❖ voir à la préparation des ateliers offerts à travers le monde, en collaboration avec nos organisateurs qui représentent notre école en dehors du Québec;
- ❖ créer et gérer les livres de notre école.



En 1982, Lise Bourbeau, femme dynamique à l'esprit décideur a créé un premier cours dont l'approche est basée sur le fait que le corps humain est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître autant aux plans émotionnel et mental que spirituel.

Depuis ce temps, elle a uniquement œuvré dans ce domaine et a été en mesure d'aider des milliers de personnes à améliorer leur qualité de vie en devenant conscientes de ce qui se passe à l'intérieur d'elles-mêmes, grâce à cette approche de vie simple, accessible et applicable dans le quotidien de chacun. Son désir ultime est de toucher le cœur du plus grand nombre de personnes possible.



En 1986, Lise est rejointe par sa fille Monica. Celle-ci a gravi les échelons de l'entreprise qu'elle dirige maintenant depuis 1998. Femme réfléchie d'une grande ouverture tout en ayant le sens organisationnel et la vision d'ensemble d'Écoute Ton Corps.

Pour une approche novatrice et épanouissante

La Méthode Écoute Ton Corps METC® propose une approche globale basée sur la conscientisation de l'être, mettant en jeu les corps physique, émotionnel et mental.

www.ecoutetoncorps.com



www.ecoutetoncorps.com

Philosophie

Notre formation en relation d'aide METC® est une approche globale basée sur la conscientisation de l'être

La philosophie de l'école Écoute Ton Corps repose sur la conscientisation de l'être. C'est une approche globale, qui met en jeu les corps physique, émotionnel et mental. L'humain est vu comme un tout et la formation en tient compte. Notre conception de l'humain nous associe aux approches holistiques, c'est-à-dire qui prend en considération l'être humain en 3 dimensions : le mental, le corps et l'esprit. Tout en le concevant comme un tout invisible, nous préconisons une approche éclectique puisqu'elle se veut la synthèse de plusieurs méthodes.

Le corps est l'outil pour apprendre à se connaître et nous avons développé une approche novatrice de la relation d'aide où l'écoute du corps tient une place prépondérante. Écouter les messages de notre corps et de notre environnement (les malaises physiques, les conflits relationnels, les peurs, les blessures, etc.) nous aide à devenir conscients de nos blocages. Ils nous indiquent que les besoins profonds de notre être ne sont pas satisfaits.

C'est également...

- Une approche préconisant l'acceptation et l'amour inconditionnel
- Une méthode visant la responsabilisation



Accréditations



Notre enseignement sérieux et de qualité favorise le développement de l'autonomie et de la responsabilisation. Cet enseignement est assuré par des animateurs* expérimentés. Ces prestataires sont tenus de respecter des critères de **qualité**, sont supervisés et sont des experts de la méthode METC®.

Écoute Ton Corps est une école de formation en relation d'aide qui a été accrédité par RHDSC (Ressources humaines et développement social Canada) pendant 40 ans. Pour des raisons de budget au fédéral, le gouvernement canadien a supprimé cette accréditation en 2026. L'école est membre de la FCCQ (Fédération des chambres de commerce du Québec) et membre de [RITMA](#).

Cette formation **canadienne** ne rentre pas dans le cadre de la formation professionnelle continue **française** telle que définie par le Code du travail (Art. L6353-1 et suivants). Nos actions de formation sont avant tout des actions de développement personnel qui en **France** sont exclues du champ de la formation professionnelle.

Les certifications et les diplômes proposés sont canadiens. Les métiers concernés sont référencés au RNCP dans le domaine de l'accompagnement de la personne «développement personnel et bien-être de la personne» (Code ROME K1103). Le parcours de formation proposé assure le nombre d'heures validé par certaines fédérations de professionnels du domaine concerné et par certaines assurances mutuelles comme MEDINAT.

*Nos animateurs québécois participent à l'élaboration de nos programmes pédagogiques et améliorent le contenu de nos ateliers. Ils sont donc habilités au Québec à utiliser le titre canadien de "formateur".

Présentation de la formation

Notre formation en relation d'aide METC® commence par un cheminement personnel.

La formation en relation d'aide METC® est adaptée aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels du bien-être. Répartie en **trois phases d'études**, elle s'adresse en priorité à tous ceux qui souhaitent suivre un cheminement personnel ainsi qu'un cheminement relationnel. Elle propose ensuite un cheminement professionnel à ceux qui décident de participer au programme de formation en relation d'aide permettant de devenir un professionnel dans ce domaine autant dans l'accompagnement que dans l'animation.



La première phase « Être en relation avec soi » guide le participant vers un cheminement personnel. Elle lui permet de comprendre ce qui l'éloigne de ses besoins profonds en identifiant ses comportements inefficaces reliés à ses blessures. La conscientisation de ce qui le maintient dans l'insatisfaction ou la souffrance lui permettra de reprendre la maîtrise de sa vie et de se diriger vers ce qu'il veut en étant à l'écoute de ses corps mental, émotionnel et physique. Cette phase permet de comprendre et d'intégrer la notion d'acceptation puisque c'est une des notions essentielles pour transformer sa qualité de vie de façon durable.



La deuxième phase « Être en relation avec les autres » guide le participant vers un cheminement relationnel. Elle met en évidence les causes des difficultés et des conflits avec autrui, comme par exemple, les jeux de pouvoir ou la dépendance affective. L'enseignement donne à l'étudiant les moyens d'établir des relations saines et satisfaisantes et d'appliquer les principes de communication et d'écoute véritable. Cette phase permet de comprendre et d'intégrer la notion de responsabilité puisque c'est une notion fondamentale pour avoir une relation profondément harmonieuse avec les autres.



La troisième phase « Être en relation d'aide » guide quant à elle le participant qui le souhaite, à cheminer vers un accomplissement professionnel. L'étudiant choisit entre les deux options suivantes : l'une de 9 jours pour devenir animateur/conférencier, l'autre de 7 jours pour se former aux métiers de la relation d'aide en individuel. Les étudiants qui suivent la formation en relation d'aide METC® peuvent ensuite acquérir des techniques supplémentaires avec la formation en relation d'aide spécialisée.

Être bien, ça s'apprend



Première étape – Phase *Être en relation avec soi*

Cheminement personnel

Condition d'admissibilité : [atelier Être Bien](#)

Cette première phase vous aide à identifier ce qui vous éloigne de votre pouvoir créateur et à devenir conscient de ce qui vous maintient dans l'insatisfaction ou la souffrance. Les neuf ateliers de cette phase ainsi que son cheminement pédagogique vous permettent également de reprendre la maîtrise de votre vie en identifiant les vrais besoins de votre être, en apprenant à être à l'écoute de vos corps mental, émotionnel et physique. Vous serez ainsi en mesure de vous diriger vers ce que vous voulez être, faire et avoir dans votre vie.



Les neuf ateliers inclus dans cette phase sont :

- | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| ❖ Les 5 blessures de l'âme | ❖ Comment gérer la colère | ❖ Répondre à ses besoins |
| ❖ Comment apprivoiser les peurs | ❖ Se libérer de la culpabilité | ❖ Décodage des malaises et maladies |
| ❖ Sentir pour vivre en pleine conscience | ❖ Comment se libérer d'un stress | ❖ Confiance en soi |

Ces ateliers créés par Lise Bourbeau et notre équipe se donnent en présentiel dans plusieurs villes européennes et maintenant en visioconférence. Visitez la page www.ecoutetoncorps.com/phase1 pour les connaître ainsi que les dates.

Durée : Vous avez un maximum de 2 ans pour compléter les 9 ateliers et leur cheminement pédagogique associé.

Prix : 3285€. Le solde peut être étalé sur 12 mois (des frais associés peuvent s'appliquer). [Rabais disponibles.](#)

Acompte requis : 495€



Deuxième étape – Phase *Être en relation avec les autres*

Cheminement personnel et relationnel

Condition d'admissibilité : les ateliers de la phase *Être en relation avec soi*

Cette deuxième phase vous habilite à identifier clairement les causes de vos conflits et de vos difficultés relationnelles avec votre entourage. Les neuf ateliers vous permettent d'acquérir les connaissances nécessaires et les moyens efficaces pour rétablir des liens satisfaisants et durables.



Les neuf ateliers inclus dans cette phase sont :

- ❖ L'écoute et la communication
- ❖ Reprendre son pouvoir
- ❖ Les pièges relationnels
- ❖ Comment communiquer avec les différents masques 1
- ❖ La guérison des blessures de l'âme
- ❖ Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
- ❖ Comment communiquer avec les différents masques 2
- ❖ Devenir observateur plutôt que fusionnel
- ❖ Autonomie affective

Ces ateliers créés par Lise Bourbeau et notre équipe se donnent en présentiel dans plusieurs villes européennes et maintenant en visioconférence. Visitez la page www.ecoutetoncorps.com/phase2 pour les connaître ainsi que les dates.

Durée : Vous avez un maximum de 2 ans pour compléter les 9 ateliers et leur cheminement pédagogique associé.

Prix : 3285€. Le solde peut être étalé sur 12 mois (des frais associés peuvent s'appliquer). [Rabais disponibles.](#)

Acompte requis : 495€



Troisième étape – Phase Être en relation d'aide

Cheminement professionnel

Devenir animateur / conférencier

Condition d'admissibilité : les ateliers de la phase Être en relation avec soi et Phase Être en relation avec les autres

Pour les professionnels de la santé physique et/ou mentale, prière d'écrire à info@ecoutetoncorps.com pour connaître les prérequis.

Cet atelier transmet l'essentiel de l'expérience de Lise Bourbeau, animatrice chevronnée et conférencière internationale depuis 40 ans. Que ce soit pour devenir travailleur autonome dans un domaine qui exige des habiletés à écouter et à communiquer efficacement ou pour répondre aux exigences du marché du travail actuel qui demandent de plus en plus aux travailleurs et aux gestionnaires de développer la capacité de s'exprimer devant un groupe, cet atelier vous conviendra. Cette formation se donne uniquement en présentiel.



Voici quelques-uns des thèmes développés :

- ❖ Savoir garder l'attention d'un groupe et le maintenir.
- ❖ Apprivoiser la peur de parler en public et savoir comment la dépasser.
- ❖ Développer une technique d'animation basée sur l'écoute.
- ❖ Apprendre à structurer une conférence, une animation, un atelier et planifier les détails d'une bonne logistique.
- ❖ Apprendre à se connaître à travers sa façon d'animer.
- ❖ Reconnaître l'influence des blessures dans la façon d'animer.
- ❖ Approfondir les thèmes principaux de l'enseignement d'Écoute Ton Corps.

Chaque participant aura l'occasion d'expérimenter l'ensemble des connaissances acquises puisqu'il aura l'opportunité de :

- ❖ Structurer et préparer une conférence de 15 minutes ainsi qu'une animation de 30 minutes.
- ❖ Vérifier sa capacité d'identifier et de répondre adéquatement aux différentes interventions des participants.
- ❖ Pratiquer l'écoute active.
- ❖ Évaluer son degré d'intégration des principaux thèmes de l'enseignement d'Écoute Ton Corps.
- ❖ Apprendre à donner et recevoir des critiques constructives
- ❖ S'autoévaluer en visionnant les vidéos de son animation et de sa conférence.
- ❖ Pratiquer des exercices de diction.

Cette formation se donne en Europe et au Québec chaque un ou deux ans.

Durée : 9 jours de 9h à 19h

Prix : 1595€. [Rabais disponibles.](#)
(Acompte requis : 250€)



Troisième étape – Phase *Être en relation d'aide*

Cheminement professionnel

Techniques efficaces en relation d'aide

Condition d'admissibilité : les ateliers de la phase *Être en relation avec soi* et Phase *Être en relation avec les autres*

Voilà déjà plus de 30 ans que Lise Bourbeau développa une approche novatrice de la relation d'aide où l'écoute du corps tient une place prépondérante. À la suite de plusieurs années de recherche et d'expérimentation, elle a mis sur pied une structure de consultation privée qui permet de guider efficacement une personne souffrant d'un malaise physique, émotionnel ou mental. Cet atelier vous transmettra le fruit de ses recherches. Les participants devront choisir un problème personnel sur lequel ils désirent travailler afin que chaque étudiant ait l'occasion de pratiquer et de recevoir une consultation à partir d'une problématique réelle. Cette formation se donne en ligne et en présentiel, mais certains critères s'appliquent selon votre choix.



Objectifs de ces pratiques :

- ❖ Être sensibilisé à la diversité des problématiques rencontrées en pratique privée.
- ❖ Évaluer sa capacité de cerner rapidement le problème du client.
- ❖ Évaluer son habilité à identifier rapidement les masques du client.
- ❖ Accroître son discernement en recevant et donnant du « feed-back » sur la qualité des interventions.
- ❖ Vérifier son degré d'intégration des différentes notions apprises au cours du programme.
- ❖ Savoir reconnaître l'influence des masques du consultant qui affectent la qualité de son intervention auprès du client.



Cette formation se donne en Europe, au Québec et en ligne chaque année.

Durée : 7 jours de 9h à 19h

Prix : 1450€. [Rabais disponibles.](#)
(Acompte requis : 250€)



Troisième étape – Phase *Être en relation d'aide*

Cheminement professionnel

Relation d'aide spécialisée

Condition d'admissibilité : atelier Techniques efficaces en relation d'aide

Cet atelier fait suite à l'atelier *Techniques efficaces en relation d'aide* et a pour but principal d'aider le consultant à savoir aborder des problématiques plus complexes en devenant conscient du grand pouvoir de l'énergie. Il partage également les plus récentes découvertes sur la complexité de l'être humain et enseigne quoi faire lorsqu'on rencontre un client souffrant d'un problème de santé mentale.



Cette formation se donne uniquement en présentiel.

Voici quelques-uns des thèmes développés en lien avec la relation d'aide :

- ❖ **DÉCOUVRIR LES CAUSES DU MANQUE D'ÉNERGIE** : Qu'est-ce qui fait perdre de l'énergie à nos clients? Qu'est qui nous fait perdre notre énergie en tant que consultant? Qu'est-ce qui bloquent les centres d'énergies?
- ❖ **COMPRENDRE LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE** : Qu'est-ce que la santé mentale? Comment sont classifiés les problèmes de santé mentale? Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité? Quels sont-ils? Quoi faire lorsqu'on rencontre un client souffrant d'un problème de santé mentale?
- ❖ **COMMENT APPRIVOISER LA MORT** : La mort pourquoi faut-il en parler? Comment aider quelqu'un en fin de vie? Comment aborder quelqu'un qui pense au suicide? Comment accompagner quelqu'un qui vit un deuil?
- ❖ Apprendre et pratiquer trois nouvelles techniques d'intervention :
 - ❖ La LIBÉRATION ÉNERGÉTIQUE
 - ❖ La LUMI-ÉNERGIE
 - ❖ La RÉGRESSION CONSCIENTE
- ❖ Pratique d'une consultation globale complète.

Cette formation se donne en Europe et au Québec chaque année.

Durée : 6 jours de 9h à 18h

Prix : 1450€. Rabais disponibles.
(Acompte requis : 250€)



Description du cheminement	Nombre d'heures allouées au certificat et aux diplômes			
	Consultant en relation d'aide	Animateur/conférencier		
Atelier ETRE BIEN	14 h			
Phase Être en relation avec soi	9 ateliers de deux jours Exercices exploratoires Rapports de consultations	126 h 31 h 9 h	Lectures préparatoires Consultations individuelles Travail personnel d'intégration	23 h 12 h 19 h
		220 h		
Phase Être en relation avec les autres	9 ateliers de deux jours Exercices exploratoires Rapports de consultations Rapports de pratiques d'écoute	126 h 32 h 9 h 9 h	Lectures préparatoires Consultations individuelles Pratiques d'écoute Travail personnel d'intégration	18 h 11 h 18 h 17 h
		240 h		
Phase Être en relation d'aide	Atelier Techniques efficaces en relation d'aide Pratiques sans frais Bilans des pratiques Supervision individuelle Bilan professionnel Étude de marché et plan de marketing	60 h 45 h 80 h 10 h 10 h 5 h	Atelier devenir animateur/conférencier Être stagiaire dans 6 ateliers déjà suivis, au choix. Organisation de 2 groupes de 10 personnes Création et rédaction d'une conférence Étude et préparation de l'atelier de 2 heures Animation de la conférence et de l'atelier 2 heures	75 h 105h 12 h 7 h 8 h 3 h
		210 h		210 h
Examen théorique	16 h			
CERTIFICAT / DIPLOME	Certificat de 700 h		Diplôme de 700 h	
	<p>Ce certificat permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'acquérir des compétences en relation d'aide; • d'ouvrir un cabinet en relation d'aide. 		<p>Ce diplôme permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'être un animateur/conférencier solide et compétent et de créer vos propres conférences ou ateliers; • d'avoir la possibilité de faire partie des professionnels en relation d'aide METC® et de s'afficher en tant qu'Animateur METC®. www.relationdaidemetc.com; • d'être potentiellement choisi par ETC pour devenir animateur d'ateliers de 3 heures Écoute Ton Corps®. 	
Atelier Relation d'aide spécialisée	Atelier Relation d'aide spécialisée Pratiques sans frais Bilans des pratiques Supervision individuelle Bilan professionnel	45 h 20 h 30 h 6 h 4 h		
	105 h			
Ateliers complémentaires	Écoute et mange Prosperité et abondance Décodage de vos rêves et de votre habitation	14 h 14 h 14 h		
	42 h			
Stages	Être stagiaire dans 9 ateliers.			
	153 h			
DIPLOME	Diplôme de 1000 h			
	<p>Ce diplôme permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'être un consultant en relation d'aide certifié par notre école; • d'avoir la possibilité de faire partie des professionnels en relation d'aide METC® et de s'afficher en tant que Consultant METC®. www.relationdaidemetc.com; • d'être un candidat potentiellement choisi pour devenir un consultant Écoute Ton Corps® accompagnant les étudiants de notre école ; • d'adhérer à une association qui vous donne accès à une assurance responsabilité civile professionnelle. 			

Pour découvrir tous les détails au sujet du Cheminement pédagogique des trois phases et les exigences pour le diplôme, lisez les pages suivantes.



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend



Cheminement pédagogique des deux premières phases

Lectures préparatoires

Afin de vous familiariser avec les notions qui seront abordées au cours des ateliers, vous aurez besoin de lire certains chapitres des livres de Lise Bourbeau. Pour ce faire, vous recevrez un recueil de lectures préparatoires.



Exercices exploratoires

Après chaque atelier, vous aurez accès à un guide de l'étudiant. Ce guide est un résumé de toutes les notions théoriques abordées pendant l'atelier et il comprend la description des exercices exploratoires que vous aurez à faire après la série d'ateliers. Les exercices qui y sont proposés vous permettront d'approfondir l'enseignement de l'atelier et d'en expérimenter certaines facettes dans votre vie.

Rapports de pratique

Ce rapport consiste en une série de questions auxquelles vous devrez répondre et qui ont pour objectif de vous aider à devenir conscient des notions qui vous ont interpellé lors de la lecture préparatoire et de faire une synthèse des expériences que vous aurez vécues lors des exercices exploratoires.

Consultations individuelles

Pour chaque atelier suivi, vous devez avoir une consultation d'une heure avec un de nos consultants. Que ce soit à titre de soutien affectif ou pour faire le point sur vos connaissances, le consultant est une personne ressource indispensable à l'intégration de l'enseignement. Il n'y a pas d'évaluation lors de ces consultations. Au contraire, le consultant vous aidera à déterminer et atteindre le but spécifique que vous avez fixé pour la phase. Il vous aidera également à intégrer l'enseignement en prévision de l'évaluation qui aura lieu lors de la phase Être en relation d'aide.

Le coût des consultations n'est pas inclus dans le prix de la formation. Dix consultations sont prévues (incluant la consultation d'accueil) au coût de 70€ (le tarif sera de 75€ à partir de janvier 2027) et sont payables directement à votre consultant.

Rapports de consultation

Ce rapport comporte trois questions auxquelles vous devrez répondre et qui ont pour objectif de vous aider à faire une synthèse de ce que vous avez découvert suite à votre entretien avec votre consultant.

Pratique d'écoute et production du rapport d'écoute (en phase Être bien avec les autres seulement)

Pour chacun des ateliers, vous devrez prévoir une période de deux heures où vous aurez à écouter des personnes dans le but de vous aider à devenir conscient de votre capacité d'écouter l'autre.

Ces pratiques seront suivies d'une période d'introspection d'une heure où vous aurez à produire un rapport d'écoute. Ces rapports consistent en une série de questions auxquelles vous devrez répondre afin d'identifier les difficultés rencontrées lors de votre interaction avec chacune de ces personnes.

Travail personnel d'intégration

Après avoir complété le cheminement pédagogique pour une phase complète, vous devez faire le travail personnel d'intégration associé à cette phase. Ce travail d'introspection d'une vingtaine d'heures vous permettra de faire une synthèse de tout ce que vous avez vécu et appris sur vous-même depuis le début de la phase. C'est à partir de ce travail qu'aura lieu la dernière consultation individuelle de deux heures. Le prix de cette consultation est de 145€.

Suite à cette consultation, vous recevrez l'attestation qui correspond à la phase concernée, soit une attestation de 220 heures pour la phase Être en relation avec soi ou une attestation de 240 heures pour la phase Être en relation avec les autres.



Mode d'évaluation et supervision professionnelle après les ateliers de la phase *Être en relation d'aide*

Pratiques sans frais pour les techniques de consultation

Afin de maîtriser les techniques enseignées au cours des ateliers *Techniques efficaces en relation d'aide* et *Relation d'aide spécialisée*, l'étudiant devra rencontrer un nombre prédéterminé de clients afin d'identifier et de corriger ses lacunes lors de ses consultations en prévision de l'évaluation finale.



Pratiques sans frais pour les animations

Afin de maîtriser les techniques enseignées au cours de l'atelier *Devenir animateur / conférencier*, l'étudiant devra réunir un groupe de dix personnes auprès desquelles il présentera un exposé et une animation qu'il devra enregistrer.

Bilans des pratiques

Ces bilans consistent à remplir une grille d'auto-évaluation et à répondre à une série de questions de réflexion après chacune des pratiques sans frais. Ces grilles sont composées des critères d'évaluation utilisés lors de l'évaluation finale. Les bilans doivent être acheminés au superviseur professionnel.

Supervision individuelle

Chaque étudiant sera jumelé à un superviseur professionnel pour l'assister et le guider lors de ses pratiques. Le superviseur lit les bilans des pratiques de l'étudiant pour l'aider à faire face aux difficultés rencontrées.

Le coût des supervisions n'est pas inclus dans le prix de la formation. Les frais sont de 80€ par heure de supervision et sont payables directement au superviseur.

Bilan professionnel

Ce travail d'introspection permet à l'étudiant de faire une synthèse de ses apprentissages et de conscientiser ce qu'il a vécu et appris sur lui-même depuis le début de ces pratiques. Il doit acheminer ce travail ainsi que ses enregistrements au bureau des évaluations.

Étude de marché et plan de marketing

L'étude de marché est une étape fondamentale dans le processus de validation d'un projet et permet de développer un plan de marketing réaliste. À cette fin, l'étudiant devra remplir un document qui l'aidera à définir les stratégies qu'il prévoit mettre en place pour réussir dans son activité professionnelle.



Stages pratiques

Ces stages permettent d'assister un formateur d'Écoute Ton Corps lors d'une série d'ateliers afin d'intégrer les notions essentielles du programme de formation et apprendre à interagir avec les différents types de personnes présentes.

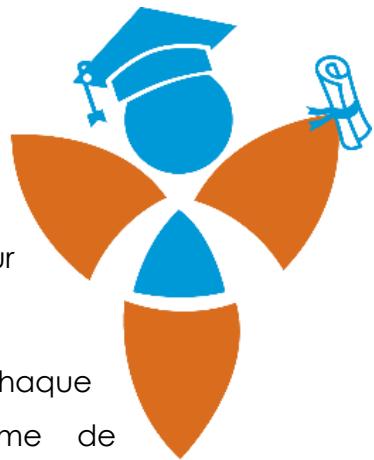


Le diplôme

L'étudiant est soumis à deux évaluations pour obtenir son diplôme.

Évaluation théorique : Cette évaluation consiste en un examen de 100 questions à choix multiples ou à court développement.

L'étudiant doit obtenir un minimum de 70 % à cet examen pour obtenir son diplôme.



Évaluation pratique : Il y a une évaluation pratique faite après chaque atelier de la phase Être en relation d'aide sous forme de consultations/animations enregistrées. Une note minimum de 70 % à cette évaluation individuelle est nécessaire pour obtenir le diplôme.

L'étudiant qui a réussi l'évaluation théorique et pratique et qui a complété le cheminement détaillé selon les heures dans le tableau descriptif recevra un diplôme professionnel.



Grâce au diplôme de 700 heures en animation, vous pouvez :

- ❖ offrir et créer vos propres ateliers ou conférences auprès du grand public selon les notions acquises dans le programme de formation d'Écoute Ton Corps.
- ❖ devenir Animateur METC® : un diplômé en animation qui bénéficie d'une formation continue avec nous.
- ❖ devenir Animateur Écoute Ton Corps® : un individu diplômé d'Écoute Ton Corps qui a le droit d'animer des ateliers de 3 heures Écoute Ton Corps®.
- ❖ devenir Formateur Écoute Ton Corps®: un individu qui enseigne les ateliers de la formation personnelle et professionnelle mise à l'horaire par l'école Écoute Ton Corps. Nous choisissons nos nouveaux formateurs parmi les personnes étant déjà animateurs METC® ou animateurs Écoute Ton Corps®



Grâce au diplôme de 1000 heures en techniques de relation d'aide, vous pouvez :

- ❖ être un intervenant en relation d'aide compétent qui dispense nos techniques de consultation.
- ❖ ouvrir un cabinet en relation d'aide.
- ❖ adhérer à une association québécoise (RITMA) ou française (MEDINAT ou autre) afin de remettre des reçus et/ou avoir une assurance responsabilité civile professionnelle.
- ❖ devenir un Consultant METC®: un individu qui offre des consultations privées au grand public selon la méthode Écoute Ton Corps qui bénéficie d'une formation continue avec notre école. Visitez la page www.relationaidemetc.com.
- ❖ être un candidat potentiellement choisi pour devenir un Consultant Écoute Ton Corps® (c'est-à-dire un Consultant METC® qui accompagne les étudiants dans le cadre de notre formation personnelle et professionnelle.)

Il y a également la possibilité d'obtenir un certificat en relation d'aide (700 heures) pour ceux qui veulent acquérir des compétences en relation d'aide, mais qui n'ont pas besoin des avantages reliés au diplôme. Voir le tableau à la page 12.

Avantages de devenir étudiant

Extraits de livres de Lise Bourbeau (équivalent de 3 livres au total)

Le recueil des lectures préparatoires. Ce recueil représente l'équivalent de deux livres. De plus, le *Dictionnaire du Bien-Être* de Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques est un ouvrage de référence présentant plus de 500 sujets liés au développement personnel. Un extrait de cet ouvrage (contenant tous les mots commençant par les lettres A à D) est donné sans frais.

Conférence à télécharger

Pour la phase *Être en relation avec les autres*, tu pourras télécharger le fichier audio de la conférence « Savez-vous vraiment communiquer » sur notre site web. Cette conférence t'aidera à mieux communiquer et écouter lors des pratiques d'écoute, alors il est suggéré d'en faire l'écoute dès le début de ta phase *Être en relation avec les autres*.

Consultation individuelle à tarif réduit

Tu as droit à une consultation individuelle à tarif réduit pour chaque atelier que tu suivras. Il y a également de nombreux consultants qui ont accepté de faire des consultations supplémentaires au même tarif réduit afin d'aider les étudiants en formation qui désirent recevoir plus d'une consultation par atelier. Tu n'as qu'à t'informer auprès d'eux.

Cheminement avec objectif

En remplissant ta fiche étudiant, cela t'aide à préciser ce que tu souhaites vraiment transformer dans ta vie d'ici la fin de la phase. Tu as donc un objectif clair dès le début et tout au long de la phase.

Carte privilèges

(uniquement pour les étudiants de la phase *Être en relation d'aide*)

Nous émettons à tous nos participants de la phase *Être en relation d'aide* (ayant complété tous les ateliers de phase *Être en relation avec soi* et *Être en relation avec les autres*) une carte privilèges qui permet de bénéficier d'avantages très intéressants suite à la formation, dont la **reprise gratuite de tous les ateliers déjà suivis** (sauf la phase 3) et plusieurs rabais supplémentaires.

Être bien, ça s'apprend



Option de paiements

En tant qu'étudiant, tu as la possibilité de payer la première et la deuxième phase de la formation en 12 paiements mensuels. Cette option est aussi valable si tu prends plusieurs ateliers de suite.

Assistance lors du programme

Si tu as des questions sur les exercices exploratoires ou besoin de soutien pendant tes deux premières phases, tu peux communiquer avec nous :

1. Par téléphone au 01 76 66 07 55
2. Par courrier électronique à suivi@ecoutetoncorps.com

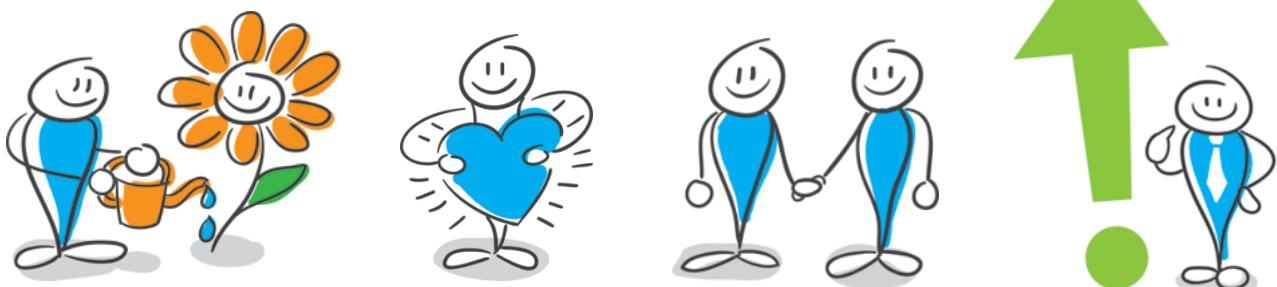
Rabais de 10%

Tu as le privilège de pouvoir offrir un rabais de 10% à tes proches et tes contacts. Toute personne à qui tu recommandes personnellement notre école, bénéficiera d'un rabais de 10% sur son premier atelier de deux jours.

Inviter des gens à t'accompagner dans les ateliers

En tant qu'étudiant en phase *Être en relation avec soi* ou *Être en relation avec les autres*, tu as le privilège d'inviter tes proches (famille ou ami) à venir assister à la première partie* d'un atelier de la phase que tu suis **en présentiel**. Informe-toi auprès de l'organisateur pour savoir si le prochain atelier est propice pour la personne que tu désires inviter. Cette offre est valide pour une personne qui n'est jamais venue comme invité auparavant et de plus, c'est sur réservation seulement. Tu dois donc contacter l'organisateur par téléphone ou email pour réserver la place de ton invité. Si celui-ci décide de rester pour suivre l'atelier au complet, il peut s'inscrire sur place auprès de l'organisateur qui s'assurera que cet atelier répond bien à son besoin.

*de 9h à 12h30 le samedi matin



Être bien, ça s'apprend

Témoignages

Quand je me suis inscrite à la phase Être en relation avec soi, c'était pour me retrouver, car je sentais cet appel : « Qui suis-je ? », depuis fort longtemps. La connaissance telle que Socrate le disait, « Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'Univers » a toujours été mon leitmotiv. Depuis aussi loin que je me souvienne, je sentais ces questionnements, cette recherche constante qui m'a amenée à suivre beaucoup de cours, de conférences, d'ateliers de croissance et de livres. Je m'intéressais à tout cela et je choisissais.

En travaillant en équipe et en recevant beaucoup d'informations dans la première phase, j'ai pu faire un tri et intégrer l'enseignement qui me convenait. C'est une approche accueillante, sans culpabilité qui m'a permis de faire la paix avec moi-même, de découvrir davantage mes vrais besoins cachés derrière mes désirs, de développer l'Amour de soi et surtout de découvrir mes culpabilités dissimulées pour mieux les laisser aller. La découverte de ma grande blessure me permet de mieux m'accueillir, de comprendre mon vécu, de me pardonner et aussi de pardonner aux autres. Je me suis apprivoisée moi-même pour faire la paix avec mon histoire de vie afin de devenir de plus en plus maître de ma vie.

Maintenant, je me donne plus de droits au lieu de laisser les autres décider pour moi. Je n'ai pas fini de faire des pas. Il y en aura toujours à faire. C'est ce qui fait l'intérêt envers la Vie. J'ai appris à m'aimer davantage, à m'accueillir comme j'étais. J'ai fait la paix avec moi. Maintenant, je veux aller chercher tous ces merveilleux cadeaux que la Vie m'avait préparés et les faire fructifier.

Pierrette



Je me suis réveillée un beau matin avec une seule question en tête : « Comment j'en suis arrivée là ? » J'ai tout pour être heureuse. C'est si bien dit, j'ai, je possède ! Maison, auto, chiens, compagnie, un emploi de rêve. Finalement, je possède tout ce qui est censé me rendre heureuse, selon mon éducation. Maman est tellement fière de sa fille ! Mais moi, qui suis-je ? Une réplique d'elle ? Qu'est-ce que je veux pour moi ? Être elle ? Suis-je fière de moi comme elle l'est ? Me voilà partie à la conquête de moi-même, Cindy, femme de 30 ans.

La phase *Être en relation avec soi* a créé l'ouverture en moi. Elle m'a appris l'acceptation, à accueillir ma vie. Je me retrouve donc au début de la transformation, face à moi-même. La phase 1 a fertilisé la terre en moi afin que je puisse semer de nouvelles graines en phase *Être en relation avec l'autre*.

Prête, comme la nouvelle terre au printemps, les prises de conscience se multiplient en phase *Être en relation avec l'autre*. Je sens l'amour de moi-même monter en moi de plus en plus. L'accueil et l'acceptation font leurs miracles et le processus de guérison se fait sentir. La phase *Être en relation avec l'autre* m'a appris que nous pouvons changer notre vie si notre cœur, notre volonté, notre attention et notre courage font partie de notre cheminement. La phase *Être en relation avec l'autre* m'a conduite au non-jugement des autres et, plus particulièrement, de moi-même, à cesser ou du moins à diminuer la culpabilité en moi, la honte et surtout, le rejet de mon être.

J'ai semé cinq graines en moi. Celle de l'appartenance : « Partout où je vais, je me sens chez moi ». Celle de la sécurité : « Je suis bien avec moi-même et surtout, je suis capable ». Une pour la reconnaissance : « Je suis bonne et surtout parfaite telle que je suis ». Une autre pour la confiance : « J'ai tout en moi pour réussir ». Et finalement, la graine de la liberté : « Je suis telle que JE SUIS ».

C'est dans la pratique que ces graines trouveront leur lumière. Mon vouloir de créer ma nouvelle vie, mon nouveau rêve, me pousse vers la pratique, à chaque instant de ma vie de cet enseignement merveilleux qui est celui d'*Écoute ton corps*. Je tiens à remercier chacun des enseignants qui sont passés dans ma vie, mais plus particulièrement Jeanne d'Amour qui a fait mon suivi personnel pendant les deux phases.

Cindy

Visitez www.ecoutetoncorps.com/temoignages pour lire comment la formation a changé la vie de nos étudiants



Inscription

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous ou visiter notre portail pour vous inscrire en ligne :



Utilisez notre portail client pour accéder à votre dossier (ou créez-en un si vous êtes un nouveau client) :

<https://portail.ecoutetoncorps.com>

(Paiement par carte ou grâce à votre compte PAYPAL)



Communiquez avec nous pour vous inscrire.

Nous vous assisterons avec votre inscription :

**1-800-361-3834 (Canada)
01 76 66 07 55 (France)**

info@ecoutetoncorps.com



(ou communiquez directement avec l'organisateur de l'atelier auquel vous désirez vous inscrire)

Rabais possibles :

- ❖ Les gens aux études à temps plein, les gens âgés de 25 ans et moins ou 65 ans et plus et les demandeurs d'emploi (chômage) ont droit à un rabais de 10% sur présentation d'une preuve qui doit nous être parvenue avant le début de l'atelier ou la phase.
- ❖ Les gens en arrêt de travail causé par une maladie/un accident ont droit à un rabais de 10% sur présentation de la preuve d'un arrêt maladie de deux mois et plus. Ce rabais est applicable sur un atelier, ou une phase, suivi pendant la période d'arrêt.
- ❖ Les couples* peuvent suivre un atelier ensemble (pour la première fois) ou s'inscrire ensemble à une même phase et chacun obtient un rabais de 5%.

*Le couple doit demeurer à la même adresse.

Si vous avez droit à un de ces rabais, vous devez nous le faire savoir lors de l'inscription avec preuve à l'appui.

Confirmation d'inscription : sur réception de votre acompte, nous vous ferons parvenir une confirmation par courriel incluant toutes les informations nécessaires pour la phase *Être en relation avec soi*.

Tous les prix mentionnés dans ce document sont sujets à changement.

Mise à jour 30 janvier 2026

955 Chemin du Lac Écho, Local 110, Prévost (Québec) CANADA J0R 1T0
Téléphone : 01 76 66 07 55 (notre ligne parisienne)
Téléphone au Canada: 1-450-431-5336 ou 1-800-361-3834
Courriel : info@ecoutetoncorps.com
www.ecoutetoncorps.com

ÉCOUTE TON CORPS
Etre bien, ça s'apprend



www.ecoutetoncorps.com