



Actualité > Grand Sud > Gers > L'Isle-Jourdain

## Lise Bourbeau est auteure de best sellers



Article exclusif  
réservé aux abonnés

VOIR L'OFFRE DIGITAL

Votre crédit de bienvenue en cours : 20 articles

Publié le 04/10/2015 à 03:52, Mis à jour le 04/10/2015 à 08:41

### Rencontre



Des lislois ont rencontré Lise Bourbeau lors de sa dernière conférence. /Photo DDM, C.Bobier.

Des Gersois ont rencontré Lise Bourbeau, connue mondiale. Elle est l'auteure de best sellers dont : «Ecoute ton corps», «Ecoute et mange», «Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même». Une conférence atelier sur le thème : «Se libérer de l'emprise des blessures» a eu lieu près de Toulouse et de nombreux Gersois y ont assisté. A l'heure des diktats de la minceur, ces ouvrages parlent de la relation à son corps, à la gestion des émotions qui souvent sont liées à son histoire personnelle, aux blessures de l'âme.

Cette auteure vient tous les deux ans en France rencontrer son public et animer des conférences. Elle a aidé bon nombre de lecteurs à prendre conscience que le contrôle, le mental ne fonctionne pas. C'est un changement intérieur en soi qui amène des changements et permet de prendre conscience de sa propre responsabilité dans ses actes.

#### Comment est venue l'idée d'écrire «Ecoute et mange» ?

«Après une séparation il y a quelques années, j'ai pris du poids, j'ai commencé à noter tout ce que je mangeais sur une feuille de papier. Ça a été le déclic... J'ai compris que je mangeais parce que c'était l'heure. Je n'écoutais pas mes besoins. Chaque personne a son propre fonctionnement. Je mangeais pour combler des vides ou par moment quand mes émotions me submergeaient» indique Lise Bourbeau.

Pour l'heure, cette aînée rayonnante et facile d'accès, a pris le temps de dédicacer ses ouvrages et de dialoguer avec le public.

Avec beaucoup d'humour elle a animé sa conférence avec de nombreux exemples du quotidien. Des livres qui ont déjà trouvé leur public et qui n'ont pas fini de résonner pour d'autres. Ce groupe de Lislois, passionné de développement personnel garde un bon souvenir de cette rencontre.

«C'est très pertinent et enrichissant ce genre de conférence» a exprimé Patrick.

Cette québécoise est pour quelques jours en France et sera à Bordeaux le 6 et 7 octobre pour une nouvelle conférence autour de son livre «Ecoute et mange.»