MONICA SHIELDS, **ÉCOUTE TON CORPS INC.**

DANS LES AFFAIRES DEPUIS 1982
Type de services: Formation en relation d'aide et ateliers de développement personnel

«JE M'APPLIQUE À FAIRE CE QUI *résonne* EN *moi*»

Ce qui m'a donné le goût de me lancer dans les affaires: J'étais au cégep en comptabilité et je disais à ma mère (Lise Bourbeau) à quel point je n'aimais pas ce choix de carrière… Elle m'a offert de travailler avec elle, donc j'ai commencé à l'âge de 18 ans. À cette époque, je n'avais pas le rêve de diriger l'entreprise, ni d'en être la propriétaire, mais ma mère a toujours su que j'étais sa relève, donc elle m'a formée en conséquence en me changeant de poste tous les deux ou trois ans. De ce fait, j'ai joué tous les rôles dans l'entreprise : de commis de bureau à responsable des ateliers, en passant par la comptabilité et d'autres postes, pour finir directrice générale. J'ai même donné des ateliers pendant quelques années, car j'avais suivi toute la formation pour pouvoir le faire. Depuis environ 20 ans, je suis propriétaire de l'entreprise.

Ce qui rend mes services utiles et uniques: Les ateliers de l'école Écoute Ton Corps diffèrent de plusieurs autres ateliers que j'ai suivis au fil des ans. Nous enseignons des outils concrets que les participants peuvent facilement utiliser lorsque le besoin se fait sentir. De plus, nous enseignons des notions hyper importantes qui leur permettent de vraiment créer la vie qu'ils veulent. Ce n'est pas une phrase à la légère pour nous. Ceux qui intègrent la vraie notion de responsabilité et celle de l'amour inconditionnel de soi et des autres sont sur le chemin qui les mène vers la vie qu'ils veulent.

Les défis en tant que femme d'affaires: Pour moi, les défis ne sont pas causés par mon sexe ou par le fait que je suis dans les affaires, mais plutôt par quelque chose en moi qui a créé cette situation. Donc, je vais attirer vers moi cette situation que j'ai besoin de vivre et, si je me pose les bonnes questions, je comprendrai ce qui l'a causée, et il ne me restera qu'à accepter cette partie en moi que je viens de découvrir. Ce qui n'est pas toujours facile, mais on y arrive avec de la pratique. Une fois acceptée, la situation se transforme comme par magie. Mon plus grand défi depuis des années (donc une grande leçon pour moi évidemment, car c'est long à régler), c'est d'avoir le temps de faire tout ce que je veux. Je suis toujours en mode course contre la montre. Depuis deux ans, c'est moins pire, et tranquillement, je vois le progrès.

En quoi être femme m'aide-t-il dans mon travail ? Je ne me suis jamais posé cette question… Je travaille essentiellement avec des femmes, donc je pense que ma relation avec elles est un peu plus profonde que si j'étais un homme, car nous avons plus en commun.

Ma plus grande fierté au travail: J'en ai plusieurs… La première, celle de pouvoir travailler harmonieusement avec mon mari depuis 30 ans et d'être encore ensemble. *(rires)* Les gens ont du mal à croire qu'on peut être avec notre partenaire tous les jours et aimer ça. Mais je vous assure, c'est possible ! La deuxième : la grande équipe d'ETC. Tous les employés, formateurs, consultants et organisateurs forment une équipe extraordinaire. Ils sont dévoués aux clients, ils mettent en pratique ce que nous enseignons, et ils aiment passer du temps ensemble et s'amuser. Ce sont des êtres exceptionnels et j'apprécie le rôle qu'ils jouent à ETC.

Les talents et qualités qui me sont utiles dans mon travail: Mon côté organisationnel m'aide beaucoup. Je note tout. J'ai un côté créatif qui me permet de réaliser toutes les publicités de l'école. De plus, mes employés me disent patiente, calme, et apprécient ma capacité à lâcher prise et à les accueillir avec ouverture. Cela est très utile pour conserver de belles relations de confiance avec eux et garder une équipe solide. Étant donné que j'ai occupé plusieurs postes depuis 35 ans, je suis assez polyvalente.

Mes objectifs pour mon entreprise: Depuis environ 10 ans, je ne fixe plus d'objectifs pour la compagnie, pour les employés ou pour moi-même, car je préfère laisser la vie décider des résultats. Cette entrevue me fait prendre conscience que nos résultats sont bien meilleurs et que tout est plus facile depuis. Est-ce une coïncidence ou un effet direct de ce lâcher-prise ? Je ne sais pas, mais je vais continuer sur cette lignée. Avec l'avènement des ateliers et formations via Zoom (grâce à la pandémie), le futur d'ETC est encore plus rempli de possibilités. Jusqu'à l'an passé, nous devions nous déplacer pour aller enseigner au Japon, en Russie ou dans d'autres pays où il y avait de la demande. Et vous pouvez imaginer qu'il y avait beaucoup de frais reliés à ces déplacements ; donc il était nécessaire d'avoir plus de participants dans les ateliers pour justifier ces dépenses. Mais, avec Zoom, nous avons plus d'options. De plus, nos clients francophones qui demeurent très loin des villes où nous sommes implantés pourront suivre nos ateliers en ligne. Nous sommes très impressionnés par les résultats de nos ateliers en ligne. Au début de la pandémie, nous ne savions pas si les sentiments transparaîtraient à travers les écrans, mais nous savons maintenant que oui. Donc, le futur pour ETC, c'est un choix de plus pour nos clients, car nous aurons toujours des ateliers en présentiel en plus des ateliers en ligne.

Les femmes qui m'inspirent dans la vie: Ma mère, bien sûr. C'est une femme exceptionnelle. Elle a une capacité de demeurer elle-même, sans se prendre pour une autre, même avec toute l'admiration qu'elle a eue de ses millions de lecteurs et des clients d'ETC. Je suis également inspirée par les femmes qui sont à l'aise avec leur corps, à n'importe quel âge. Elles ne cherchent pas à cacher ou modifier une partie. Elles l'acceptent et l'assument. Que ce soit un surplus de poids, des cheveux gris, des rides, de la cellulite, etc. Je crois que le simple fait qu'une femme s'accepte avec un corps « imparfait » va l'amener à mettre en application (sans efforts) des actions, qui vont la rendre lumineuse, ce qui est la beauté ultime pour moi.

La femme, en 2021, elle est… aussi importante que l'homme. Tout le monde a sa place, et je ne pense pas que les femmes sont plus fortes ou meilleures que les hommes. Et je ne pense pas que les hommes sont plus courageux et solides que les femmes. Nos âmes ont toutes vécu en tant que femme et homme, donc j'ai de la difficulté à m'identifier en tant que femme, je m'identifie en tant qu'Être.

Dans dix ans… j'aurai 62 ans. Je ne sais pas où je serai, car la vie nous réserve des surprises quelques fois. Qui sait, mon fils de 29 ans me rendra peut-être grand-mère…

Pour moi, la définition du succès, c'est… d'être sereine.

Mon rituel mieux-être: Je vais marcher presque tous les jours, de préférence dans la forêt. C'est l'endroit où je me sens le plus en contact avec la nature, surtout quand je suis seule. De plus, je ne suis pas du genre à m'obliger à boire, manger ou faire quelque chose tous les jours dans le seul et unique but d'être en santé. Avec les années, j'ai vu beaucoup de théories tomber à l'eau ; donc, maintenant, je m'applique à manger, à boire ou à faire ce qui résonne en moi.

www.ecoutetoncorps.com
ecoutetoncorps