

# Comment s'accepter sans culpabiliser ?

## La recette de Lise Bourbeau en 7 questions

CETTE AUTEURE QUÉBÉCOISE DE BEST-SELLERS PROPOSE UNE ÉCOUTE GLOBALE DE LA PERSONNE EN SOUFFRANCE, OU COMMENT NOUS ACCEPTER POUR TRANSFORMER NOS RELATIONS AU MONDE.

**C**omment former au « savoir-être » et à l'écoute globale ? Depuis une trentaine d'années, Lise Bourbeau, communicante et formatrice chevronnée, qui a débuté sa carrière dans la vente de Tupperware (!), a fait de la relation d'aide son cheval de bataille. Sa recette : faire prendre conscience de notre fonctionnement intérieur en guidant vers une meilleure qualité de vie, comprendre le pourquoi de ce qui nous arrive pour agir sur notre mal-être ou nos maladies. La recette paraît simple, voire simpliste ? C'est, au dire de ses élèves, ce qui fait toute son efficacité.



### LISE BOURBEAU

ELLE A ACCUEILLI PLUS DE 80 000 ÉLÈVES DANS SON ÉCOLE DE VIE, ÉCOUTE TON CORPS, DEPUIS SA FONDATION IL Y A TRENTE-CINQ ANS AU QUÉBEC. POUR CETTE AUTEURE ET CONFÉRENCIÈRE, IL FAUT ENTENDRE CE QUE NOTRE CORPS TENTE PARFOIS DE NOUS DIRE, UTILISANT MÊME LA MALADIE POUR ATTIRER NOTRE ATTENTION.

Psychomorphologie, PNL, communication transactionnelle, psychologie humaniste Gordon, métaphysique des maladies... l'énergique Québécoise a testé sur elle et synthétisé le meilleur des pédagogies de développement personnel avant de créer sa propre école, Écoute ton corps, présente aujourd'hui dans plus de 20 pays, dont la France. Bousculant les frontières entre psychologie et spiritualité, guérison et transformation intérieure, elle invite à s'interroger sur les signaux que le corps nous envoie pour prendre conscience de nos blocages internes. Plus on sera conscient des masques qu'on s'est créés pour éviter de souffrir, meilleure sera notre santé. Un constat qui n'invite pas pour autant à se passer de médecin, comme certains détracteurs le laissent penser à son sujet. Selon le philosophe Fabrice Midal, qui est aussi son éditeur chez Pocket, « *Lise Bourbeau touche un public bien plus vaste et éclectique que bien des "sages" d'aujourd'hui* ». Preuve s'il en est : ses 25 best-sellers, vendus à plus de 4,5 millions d'exemplaires ! Sa force : incarner dans sa vie de femme divorcée, mère et grand-mère, les enseignements qu'elle professe. À l'occasion de la parution de son nouvel ouvrage, *La Puissance de l'acceptation* (Pocket), *Sens & santé* a rencontré cette personnalité qui, à 76 ans, enseigne avec humour l'art de mieux s'aimer sans culpabiliser.

LEA GREPIN POUR SENS & SANTÉ



**Vous êtes une adepte du développement personnel depuis vos 25 ans, pourquoi avoir attendu la quarantaine pour en faire votre spécialité ?**

**Lise Bourbeau.** J'ai commencé par lire beaucoup de psychologie positive. *La Puissance de votre subconscient*, du Dr Murphy, m'a par exemple beaucoup marquée. Il y avait de belles paroles, de belles pensées sur l'amour des autres, mais lorsque après mes ateliers de pratique je rentrais le soir, que je trouvais mon mari affalé devant la télévision, qu'il n'avait encore rien préparé à manger, que tout traînait dans la cuisine et qu'il ne s'était toujours pas occupé de nos trois enfants... je me sentais en colère et complètement désemparée ! Je m'étais conditionnée à être calme, mais je ne réglais rien. Puis je me suis rendu compte que le problème ne venait pas de lui mais de moi, et du fait de vouloir qu'il soit à mon image. Je ne lui laissais pas le loisir de procéder à sa façon. J'étais complètement rigide et contrôlante ! Ce fut un déclic et le début d'un nouveau processus de changement. Un jour, à la suite d'un problème de santé, j'ai fait un rêve étrange : je me voyais enseigner dans un grand auditorium de 1 000 personnes. J'ai alors compris que je devais oser transmettre tout ce que j'avais appris, autour notamment de la question

de la responsabilité : que chacun peut prendre sa vie en main s'il écoute ses propres besoins, ce que lui disent son corps et ses émotions.

**Le sujet de l'acceptation, que vous abordez dans votre dernier livre, est-il lié lui aussi à votre expérience personnelle ?**

**L. B.** Avant de fonder mon école, j'ai entrepris un travail sur moi afin de perdre le poids que j'avais pris après mon divorce. Pour réaliser mon objectif, j'ai commencé à noter ce que je mangeais et buvais. Je me suis alors aperçue que je me comportais comme une machine vis-à-vis de l'alimentation : je ne me posais jamais la question de mon envie ni de ma faim. Je n'étais absolument pas à l'écoute de mon corps. Alors que j'étais auparavant dans une quête purement psychologique et mentale, cela a marqué le début pour moi d'une recherche plus spirituelle : j'ai compris que je ne m'aimais pas. Pourtant, je pensais être sûre de moi : j'avais toujours été une fonceuse, endossant beaucoup de responsabilités dès mon plus jeune âge à l'école. J'étais séparée de mon mari, seule avec les enfants, convaincue que c'était de sa faute, car selon moi, « *s'il avait changé, il n'y aurait pas eu de divorce !* » Puis j'ai compris que c'était mon ego mal placé qui

### À SAVOIR

#### L'école Écoute ton corps

Tout commence en 1982 lorsque Lise Bourbeau crée au Québec un atelier afin d'aider les personnes à mieux se connaître à travers leur alimentation, leurs malaises et maladies. Deux ans plus tard, elle ouvre son premier centre de développement personnel, Écoute ton corps, dans le but « d'aider les gens à mieux s'accepter et à s'aimer à tous les niveaux ». L'école, qui fête ses 35 ans, propose aujourd'hui en France des ateliers « Être bien, avec soi et avec les autres ». atelieretrebien.com

avait provoqué notre séparation ! Au lieu de suivre un autre régime, j'ai décidé d'être attentive aux besoins réels de mon corps. Les choix conscients en fonction de mes besoins, en ne mangeant que lorsque j'avais faim, m'ont permis en une année non seulement d'éliminer les kilos en trop, mais également de me libérer de malaises physiques. Grâce à ce travail d'acceptation, j'ai commencé à être plus souple et flexible... et tous mes maux de gorge, de dos, d'arthrite ont régressé les uns après les autres.

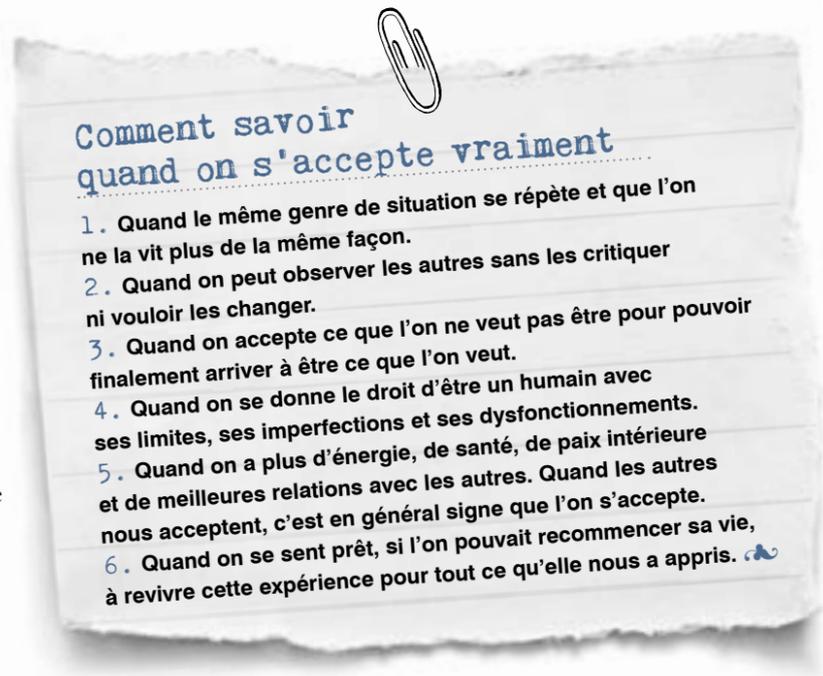
**Pourquoi cette notion d'acceptation est-elle essentielle ?**

**L. B.** Depuis vingt-cinq ans, j'enseignais l'amour inconditionnel. Je donnais toutes les façons d'apprendre à s'aimer : écouter nos besoins, savoir dire non et s'accepter tel que l'on est, jusqu'à ce que je comprenne que l'acceptation justement était LE levier principal. Accepter, ce n'est pas juger en bien ou en mal, mais juste observer et accueillir. Et, déjà, la peur ou la colère diminuent. Par exemple, ma sœur, qui était très impliquée en politique, ne souhaitait pas connaître mon travail ni lire mes livres, ce que je ne comprenais pas. Je la jugeais fermée et entêtée, jusqu'à ce que je comprenne que moi aussi, j'avais eu la même attitude vis-à-vis d'elle : je ne m'étais jamais intéressée à ce qu'elle faisait ! En général, le jugement est réciproque, et lorsque l'on reverse notre regard sur la situation, on se rend compte que l'on fait soi-même ce que l'on reproche à l'autre. D'une certaine manière, on récolte en retour ce que l'on envoie au niveau de l'intention. Cette « technique du miroir » nous permet de découvrir ce que nous, nous ne voulons pas être.

**« Elle m'a ouvert les yeux »**

« Prothésiste dentaire, je cherchais ma voie et doutais beaucoup de moi. C'est par les formations *Écoute ton corps*, à Bordeaux puis au Canada, que j'ai ouvert les yeux sur la confiance que je pouvais développer dans mes facultés de communication pour accompagner les autres. J'ai été convaincue par la personnalité de Lise Bourbeau, la cohérence entre ce qu'elle enseigne et ce qu'elle vit. La simplicité de ses mises en pratique m'a aidée à faire de vraies prises de conscience, à travailler sur les croyances qui m'empêchaient de croire en moi et d'agir. Sa pédagogie est une porte d'entrée pour ceux qui sont prêts à remettre en question leur mode de fonctionnement pour vivre plus pleinement. »

NATHALIE, FORMATRICE RH ET MÉDIATRICE EN ENTREPRISE À BORDEAUX



**À LIRE**

**La Puissance de l'acceptation. Se réconcilier avec l'autre, se pardonner soi-même.** Lise Bourbeau, Pocket, 2017.

**Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice.** Lise Bourbeau, Pocket, 2013.

**Quelle différence établissez-vous entre acceptation et résignation ?**

**L. B.** L'acceptation, c'est le fait de donner le droit aux événements et aux personnes d'être ce qu'ils sont, de vivre toutes sortes d'expériences sans vouloir les changer ou changer la situation, même si l'on n'est pas d'accord. Dire oui à tout ce qui arrive, que ce soit positif ou négatif. Dans la résignation, on retrouve de la soumission, et toujours un malaise qui exprime que l'on n'est pas bien : on fait les choses pour être aimé. Ceux qui se résignent à quelque chose oublient qu'ils ont le pouvoir de créer leur vie eux-mêmes. Notre ego est entretenu par des croyances qui nous empêchent d'être ce que nous désirons vraiment. Il nous enferme dans le passé, en bien ou en mal. Par exemple, mon ego me faisait culpabiliser d'acheter, même lorsque je gagnais très bien ma vie, une simple paire de souliers, car je venais d'une grande famille de onze enfants, avec des parents qui avaient peur de manquer d'argent.

**Apprendre à se pardonner constitue donc une étape fondamentale dans ce processus d'acceptation...**

**L. B.** C'est la partie la plus difficile : se donner le droit d'avoir été irresponsables comme tous ceux que l'on a accusés, et reconnaître sans la juger la face négative de nous-mêmes ou des situations. Plus on accepte d'être la partie de soi que l'on n'aime pas, plus on devient la partie que l'on aime : c'est cela, se pardonner.

Par exemple, je suis quelqu'un de très rapide et la lenteur m'agace, notamment en voiture ! Cela m'a souvent joué des tours, jusqu'au moment où je me suis donné le droit d'être lente aussi, et tout a été plus facile pour moi !

**Quelles sont ces blessures antérieures avec lesquelles nous naissons et qui influencent notre perception ?**

**L. B.** J'en ai identifié cinq : le rejet, l'injustice, l'abandon, l'humiliation, la trahison. Ces blessures fondamentales sont à l'origine de tous nos maux, qu'ils soient physiques, émotionnels ou mentaux. Les deux premières sont en lien avec les parents du même sexe. La façon dont une mère va traiter sa fille, par exemple, va faire que celle-ci va se sentir rejetée ou pas dans sa vie. On vit tous avec des blessures, mais à des degrés différents. Une ou deux se manifestent de manière plus importante, y compris dans notre corps. Comprendre leurs mécanismes permet de nous épanouir et d'être enfin nous-mêmes. Depuis plus de vingt ans que je travaille sur les blessures, je les ai toutes rencontrées. Les masques que nous créons pour nous protéger sont aussi visibles dans la morphologie d'une personne. Dès leur plus jeune âge, j'ai pu voir par exemple chez mes petits-fils l'expression de leurs blessures dans leur



**« J'ai pu mettre du sens »**

« Tu ne peux pas arriver à être ce que tu veux être tant que tu ne t'es pas acceptée dans ce que tu ne veux pas être », cette conviction de Lise Bourbeau m'a permis d'avancer sur un chemin de conscience, d'acceptation et de transformation et d'apprendre à m'aimer un peu plus chaque jour. La lecture de ses livres et les différents ateliers auxquels j'ai participé m'ont aidée à mettre du sens sur mon histoire, à mieux connaître mes besoins, à accueillir mes émotions, à prendre mes responsabilités, à découvrir des outils de décodage qui m'accompagnent encore aujourd'hui aussi bien dans ma vie personnelle que professionnelle. »

HÉLÈNE, 43 ANS, TRAVAILLEUSE SOCIALE AU HAVRE

apparence physique. J'ai perçu dans le premier qu'il y avait une blessure de rejet, car il était toujours plus petit que son cousin du même âge, et tandis qu'ils jouaient au minigolf, je l'entendais qui disait : « Je ne suis pas doué. » Il se dévalorisait lui-même, alors que l'autre, qui était plus grand, n'hésitait pas à proclamer : « Je suis le meilleur », ce qui montrait plutôt la trace d'une blessure de trahison et un physique de contrôlant.

**Aujourd'hui, vous adaptez votre « réponse » en fonction de la blessure observée chez l'autre ?**

**L. B.** En repérant la blessure dominante d'une personne, on va pouvoir mieux s'y prendre avec elle. Si j'identifie une blessure de rejet, je vais prendre la personne avec des pincettes, pas trop brusquement, car la moindre critique pourrait la dévaster : celle qui vit le rejet ne fait pas la différence entre ce qu'elle fait et ce qu'elle est. C'est en fonction des réactions de l'autre que l'on sait quel est le type de blessure qu'il porte. Je pars du principe que notre corps physique, notre environnement, toutes les personnes qui nous entourent sont seulement le reflet de ce qui se passe en nous et autour de nous, donc si on vit un malaise, ou que s'est installée une maladie chronique, cela signifie que notre façon de penser n'est pas bonne. C'est un signe de résistance. Nous attirons finalement les personnes dont nous avons besoin pour évoluer, pour apprendre sur nous et à nous aimer davantage. Je dis d'ailleurs aujourd'hui merci à mon premier mari, car il m'a permis de devenir plus consciente d'un certain nombre de choses et d'entreprendre ce formidable travail sur moi !

PROPOS RECUEILLIS PAR AURÉLIE GODEFROY  
ILLUSTRATIONS FLORIAN PIGÉ