Apprendre à lâcher prise

Édition automne 2023

Êtes-vous dans le contrôle?

Article par Lise Bourbeau

EXERCICE:
Comment lâcher le contrôle?

MAGAZINE ETC
Par Écoute Ton Corps

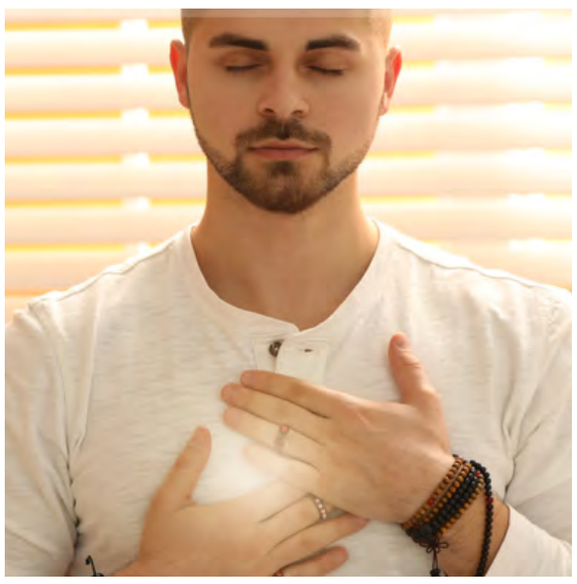
Table des matières

4 | Mot de la présidente
Par Monica Shields

8 | Calendrier automnal des activités
En présentiel et en ligne

15 | Article de Lise Bourbeau
Êtes-vous dans le contrôle?

18 | Exercice concret
Lâcher le contrôle



24 | Atelier de l'année
La guérison des blessures de l'âme

27 | Atelier coup de coeur
Être bien avec soi et avec les autres

36 **Voyage-atelier**
Égypte 2023

42 **Gratuités**
Activités et ressources

52 **Formation professionnelle**
En relation d'aide METC®

60 **Blogue de Marie Julie**
Le stress

66 **Boutique en ligne**
Livres, audios, méditations, etc.

70 **Du stress à la sérénité**
Entrevue avec Charlène Lepage

80 **Nos professionnels METC®**
Consultants et animateurs

Mot de la présidente

Notre mission

Écoute Ton Corps est une école d'éveil personnel et de formation professionnelle en relation d'aide.

Notre mission est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre la paix intérieure.

40 ans plus tard, nos enseignements traversent les générations et les continents. Nos ateliers ont été donnés dans plus de 28 pays et nos livres vendus à plus de 8 millions d'exemplaires.

Notre slogan:

Être bien, ça s'apprend.

Depuis 40 ans que notre école existe, nous constatons que le lâcher-prise est un des sujets les plus populaires.

Tout le monde en parle, mais rares sont ceux qui peuvent le vivre pleinement au quotidien.

Étant donné que cela prend des années de pratique pour bien l'intégrer dans tous les domaines de notre vie, nous avons choisi ce thème afin de vous aider à commencer dès maintenant!

Ceux qui suivent notre formation observent à quel point leur capacité à lâcher prise s'améliore année après année et c'est tant mieux!

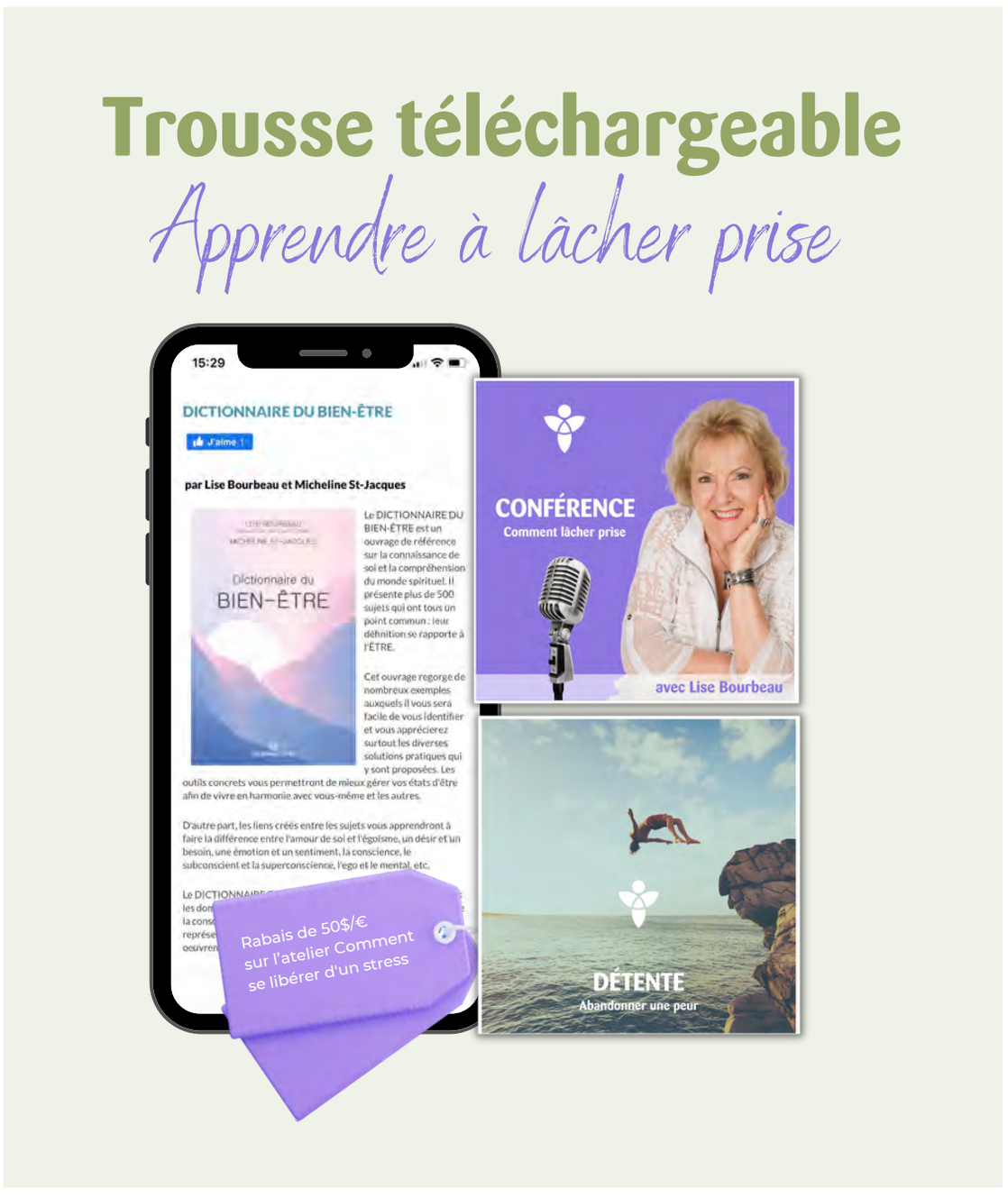
Lorsqu'on arrive vraiment à lâcher prise dans une situation, **l'absence d'émotions néfastes et la présence d'un sentiment de paix se font ressentir** et cela nous encourage à le pratiquer encore plus.

Je ne peux que vous encourager vous aussi à pratiquer le lâcher-prise dans tous les domaines, situations ou relations que vous attirez à vous. Les problèmes deviendront simplement des situations temporaires et les drames seront quasiment inexistants.

Pour moi, le lâcher-prise c'est **l'acceptation de ce qui est et la confiance que ce qui est fait partie de mon plan de vie**. Que ce soit à grande échelle (la perte d'une personne chère) ou à petite échelle (changement de plan de dernière minute). La vie est parfaite selon moi.

Lorsque j'ai du mal à lâcher prise, c'est parce que j'ai peur. Quel que soit le type de peur, je peux généralement **faire un lien soit avec la peur d'être rejetée** par quelqu'un, soit avec la peur que quelqu'un se sente rejeté par moi, ou peur de me rejeter moi-même.

Je vous invite à observer si vous pouvez faire le même lien, car depuis quelques années, Lise est convaincue que la blessure de rejet se trouve derrière toutes les blessures.



Dans ce magazine, vous trouverez plusieurs ressources pour vous aider à développer davantage le lâcher-prise. De plus, grâce à notre belle promotion, vous **obtiendrez gratuitement une trousse** sur le lâcher-prise en vous inscrivant à un atelier ou à une formation!
À vos marques, prêts ? Lâchez prise!

Monica Shields
PDG

Inscrivez-vous avant le 30 septembre à un atelier ou à une phase de notre formation professionnelle et recevez notre trousse téléchargeable sur le lâcher-prise!

D'une valeur de 70$/65€, cette trousse comprend:

- **La conférence de Lise Bourbeau *Comment lâcher prise***
- **Une méditation dirigée intitulée *Abandonner une peur***
- **Un rabais de 50$/€ sur l'atelier *Comment se libérer d'un stress***
- **La définition du lâcher-prise du *Dictionnaire du bien-être***
- **Et autres ressources gratuites pour apprendre à lâcher prise!**

Découvrir la description

Trousse téléchargeable

Apprendre à lâcher prise

Inscrivez-vous avant le 30 septembre à un atelier ou à une phase de notre formation professionnelle et recevez notre trousse téléchargeable sur le lâcher-prise!

Calendrier automnal

Des activités en présentiel et en ligne

Europe

Activités en présentiel

La Rochelle
2-3 septembre: ÊTRE BIEN

Évian-les-bains
2-3 septembre: ÊTRE BIEN
7-15 octobre: Devenir animateur / conférencier

Lyon
9-10 septembre: ÊTRE BIEN
20 au 22 octobre: Écoute ton âme

Dijon
16-17 septembre: L'écoute et la communication
18-19 septembre: Communiquer avec les différents masques 1
21-22 septembre: Communiquer avec les différents masques 2
23-24 septembre: Se libérer de l'emprise de l'ego
28-29 septembre: Retrouver sa liberté
30 sept - 1 octobre: Devenir observateur plutôt que fusionnel

Archamps
23-24 septembre : Les 5 blessures de l'âme
28-29 octobre: Comment apprivoiser ses peurs
25-26 novembre: Comment développer son senti
16-17 décembre: Comment gérer la colère

Toulouse
23-24 septembre: Répondre à ses besoins
30 septembre - 1er octobre: ÊTRE BIEN
21-22 octobre: Décodage des malaises et maladies
28 octobre au 2 novembre: Relation d'aide spécialisée
2-3 décembre: Les 5 blessures de l'âme

Bruxelles
30 sept- 1 octobre : ÊTRE BIEN
2-3 octobre: Les 5 blessures de l'âme
5-6 octobre: Comment apprivoiser les peurs
7-8 octobre: Comment développer le senti

Paris
7-8 octobre: ÊTRE BIEN
4-5 novembre: Se libérer de la culpabilité
6-7 novembre: Comment se libérer d'un stress
9-10 novembre: Répondre à ses besoins
11-12 novembre: La guérison des blessures de l'âme
16-17 novembre: Les pièges relationnels
18-19 nov.: Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
21-22 novembre: Autonomie affective

Aix-en-Provence (Valensole)
12-13 octobre: Décodage de vos rêves et de votre habitation
14-15 octobre: Prospérité et abondance
16-17 octobre: Écoute et mange sans culpabilité

Colmar
21-22 octobre: ÊTRE BIEN
23-24 octobre: Comment apprivoiser les peurs
26-27 octobre: Comment développer le senti
28-29 octobre: Comment gérer la colère

Rennes
21-22 octobre: ÊTRE BIEN
23-24 octobre: Les 5 blessures de l'âme
26-27 octobre: Décodage des malasies et des maladies
28-29 octobre: Confiance en soi

Poitiers
4-5 novembre: ÊTRE BIEN

Nice
4-5 novembre: ÊTRE BIEN

La Roche-sur-Yon
11-12 novembre: ÊTRE BIEN

Clermont-Ferrand
18-19 novembre: ÊTRE BIEN

Bordeaux
18-19 novembre: Confiance en soi
2-3 décembre: ÊTRE BIEN

Valence
1-2 décembre: ÊTRE BIEN
3-4 décembre Les 5 blessures de l'âme

Chambéry
2-3 décembre: ÊTRE BIEN

Europe

Activités en présentiel

Organisateurs des ateliers en Europe

Pour toute question, communiquez avec eux :

Bordeaux/La Rochelle : Évelyne Fouet ; 06 33 09 32 35 ; evelynef@ecoutetoncorps.com / Anne-Marie Vitel-Alonso ; 07 68 14 41 98 ; anne-mariev@ecoutetoncorps.com

Aix-en-Provence (Valensole) : Sophie Kassabian ; 07 83 28 11 75 ; aixenprovence@ecoutetoncorps.com

Bordeaux/Clermont-Ferrand/La Roche-sur-Yon/Poitiers/Toulouse : Stéphane Pin & Marie-Christine Sirot ; 06 81 01 66 22 ; spin.organisation@gmail.com

Archamps/Évian-les-Bains/Lausanne : Gabrielle Burgnard ; 06 43 08 05 99 ; annecy@ecoutetoncorps.com

Dijon/Lyon (Écoute ton âme) : Sophie Kassabian ; 07 83 28 11 75 ; dijon@ecoutetoncorps.com

Bruxelles : Christel Breyne ; 06 82 19 49 32 ; bruxelles@ecoutetoncorps.com

Chambéry : Cindy Marin ; 06 88 57 76 71 ; cindym@ecoutetoncorps.com

Colmar/Metz/Mulhouse/Nancy : Anne-Claire Blum-Riff ; 06 81 03 90 29 ; colmar@ecoutetoncorps.com

Évian-les-Bains : Valérie Meynet ; 06 08 71 40 94 ; evian@ecoutetoncorps.com

Lyon/Nice : Marianne Sinko ; 06 52 66 36 71 ; mariannes@ecoutetoncorps.com

Paris : Baptiste Keyaert ; 06 98 34 63 33 ; paris@ecoutetoncorps.com

Rennes : Dominique Caraes ; 06 88 73 82 45 ; rennes@ecoutetoncorps.com

Valence : Christel Breyne ; 06 82 19 49 32 ; christelb@ecoutetoncorps.com

Découvrez notre promotion

Québec

Activités en présentiel

Brossard

9-10 septembre: ÊTRE BIEN

Laval

23-24 septembre: L'écoute et la communication

30 septembre - 1 octobre: ÊTRE BIEN

14-15 octobre: Les 5 blessures de l'âme

21-22 octobre: Communiquez avec les différents masques 1

4-5 novembre: Comment apprivoiser les peurs

18-19 novembre: Communiquer avec les différents masques 2

2-3 décembre: Comment développer le senti

Québec

23-24 septembre: ÊTRE BIEN

Découvrez notre promotion

LE SAVIEZ-VOUS? 25%

Des rabais sont applicables sur plusieurs de nos ateliers (excluant l'atelier Être Bien qui est déjà au prix réduit).

Couples, étudiants, demandeurs d'emploi (chômage), personnes âgées de 25 ans et moins ou 65 ans et plus, vous pourriez bénéficier d'un rabais de 25%!

Ateliers en ligne

Accessibles de partout au monde!

Septembre

5, 12, 19 et 26: ÊTRE BIEN (en anglais) (4 mardis sur 3.5 heures)

9-10: Répondre à ses besoins

11-12: Les pièges relationnels (lundi, mardi)

16-17: ÊTRE BIEN

16-17: La guérison des blessures de l'âme (atelier de l'année)

18-19: Décodage des malaises et maladies

29-30 septembre : ÊTRE BIEN (traduit en espagnol)

Octobre

7-8: Décodage des malaises et maladies

7-8: L'écoute et la communication

16-17: Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité (lundi, mardi)

21-22: ÊTRE BIEN

23-24: Confiance en soi (lundi, mardi)

28-29: Les 5 blessures de l'âme

Novembre

4-5: Confiance en soi

11-12: ÊTRE BIEN

11-12: Communiquer avec les différents masques 1

13-14: Autonomie affective (lundi, mardi)

14, 21, 28 novembre et 5 décembre: S'épanouir dans la vente (4 mardis sur 3.5 heures)

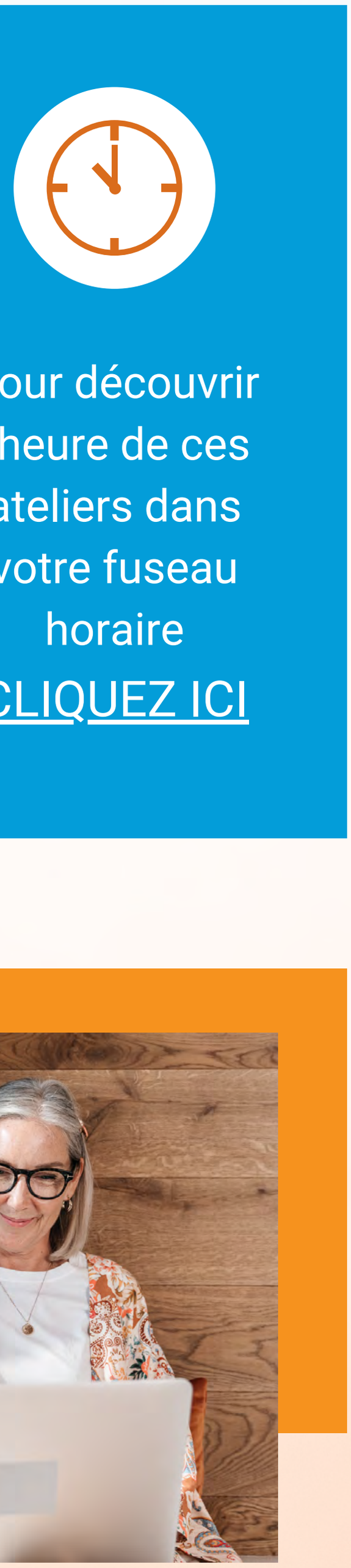
18-19: ÊTRE BIEN

25-26: Comment apprivoiser ses peurs

25-26: Équilibrer ses centres d'énergie (Nouveau)

Décembre

9-10: Communiquer avec les différents masques 2



Pour découvrir l'heure de ces ateliers dans votre fuseau horaire

CLIQUEZ ICI

Découvrez notre promotion

Nos ateliers et formations en ligne

Une expérience virtuelle et humaine

Grâce à votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, vous pourrez vous connecter à une salle virtuelle. Un opérateur est disponible tout au long de l'atelier pour vous accompagner en cas de problèmes techniques.

Nous avons adapté tous les ateliers à un enseignement interactif vous permettant d’échanger avec le formateur et de partager avec les participants durant des exercices en petits groupes.

Nous vous garantissons la même qualité d’enseignement qu'en présentiel. Faites une expérience virtuelle et humaine !

Inscription

À toute activité

Rendez vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Connectez-vous à votre compte, ou créez-en un en une minute.
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS.
3. Choisissez l'onglet approprié.
4. Sélectionnez l'activité et ensuite la date.
5. Une fois inscrit/e, vous recevrez un courriel de confirmation.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Vous pouvez également communiquer avec nous
et nous le ferons avec vous

1-800-361-3834 (Amérique du Nord)
01 76 66 07 55 (France)
info@ecoutetoncorps.com

Pour toute question sur les ateliers au Québec et en ligne, communiquez avec Jasmine, Suzanne ou Sylvie de notre service à la clientèle.

Êtes-vous dans le contrôle?

Article de Lise Bourbeau

Lise Bourbeau

Fondatrice de l'école Écoute Ton Corps et auteure de plusieurs best-sellers, Lise Bourbeau est une pionnière du développement personnel en francophonie mondiale.

Son approche est basée sur le fait que le corps est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître tant au plan émotionnel, mental que spirituel.

Les 5 blessures de l'âme sont une de ses découvertes les plus percutantes pour se libérer de ce qui nous empêche d'être nous-même, nous aidant ainsi à améliorer notre relation avec soi et les autres.

Contrôler, c'est vouloir tout diriger à notre façon en voulant que le résultat soit selon nos désirs et nos croyances.

Lâcher prise, c'est agir tout en n'étant pas attaché au résultat. C'est laisser aller, faire confiance aux autres, en tout ce qui vit. C'est demeurer ouvert pour laisser venir des solutions non prévues.

À chaque fois qu'il y a une retenue, des attentes, de la résistance, de l'impatience, de l'inquiétude, c'est du contrôle. Vous voulez contrôler les résultats.
Une personne peut diriger, c'est-à-dire donner une direction à quelque chose ou à quelqu'un tout en acceptant que le résultat ne soit pas comme elle veut. Elle réussit à lâcher prise.

Le contrôle est à la base de plusieurs malaises ou maladies physiques. En voici quelques-unes: la constipation, l'enflure, les problèmes du nerf sciatique, les maux de dos, les crampes, les raideurs, les problèmes de mâchoire et tous les problèmes aux articulations du corps tels les orteils, chevilles, genoux, hanches, doigts, poignets, coudes, cou.

Il y a aussi certaines maladies qui nous indiquent que nous sommes rendus à **l'étape de la perte de contrôle**. En voici quelques-unes : diarrhée, vomissement, incontinence urinaire, hémorragie, insomnie, tremblements, maladie de Parkinson, dystrophie musculaire et toute perte de contrôle dans la nourriture, les breuvages et les larmes.

Pourquoi est-ce si difficile de lâcher prise? Parce que nous vivons les peurs suivantes :

➢ Peur que les autres aient le dessus sur nous ;
➢ Peur de se tromper ;
➢ Peur de ne pas être assez ... pour être aimé (beau, correct, etc.) ;
➢ Peur d'être soumis ;
➢ Peur de perdre le contrôle de soi ;
➢ Peur de l'inconnu ;
➢ Peur de perdre quelqu'un ou quelque chose ;
➢ Peur de manquer de quelque chose ;
➢ Peur de passer pour indifférent.

Plus la peur est forte,
plus le désir de contrôler sera fort.

Pour arriver à lâcher prise, je vous suggère fortement de vérifier auprès de vos proches s'ils ont constaté que vous êtes plus souvent dans le contrôle que ce que vous croyez. Demandez-leur des exemples. Ceci est important, car nous sommes toujours les derniers à nous voir.

Ensuite, continuez d'être ce que vous êtes tout en prenant l'habitude de **ne pas vous attacher autant aux résultats, à vouloir que tout se passe selon vos goûts, besoins, désirs ou croyances.** Cela ne vous empêche pas de faire vos demandes. Lâcher prise ne veut pas dire ne plus rien faire et être soumis. Au contraire, vous continuez à agir, mais lorsque les choses ne vont pas comme vous aviez prévu, souvenez-vous que votre Dieu intérieur en sait plus que votre mental.

Vivez l'expérience de Lui faire confiance. Dites-vous qu'il y a sûrement quelque chose de mieux pour vous, car Dieu ne veut que du bon pour tous. C'est cela, ne pas être attaché aux résultats! Lorsque nous insistons pour que les événements se déroulent comme nous le voulons, nous cherchons à donner raison à notre mental, nous le laissons diriger. Comme le mental humain n'est que de la mémoire, lorsqu'il nous dirige, nous ne faisons que répéter du déjà appris ou vécu dans le passé.

Par contre, en faisant **confiance à notre Dieu intérieur** et en acceptant un résultat différent, nous nous ouvrons à du nouveau, à quelque chose que nous n'aurions pas envisagé par nous-même.

Prenez l'habitude de faire vos demandes en disant intérieurement : "Voilà ce que je veux ou mieux!", il sera alors plus facile pour vous d'accepter de lâcher prise sur les résultats.

Apprenez à dire OUI à ce qui est! Vous aurez l'agréable surprise de découvrir que les obstacles ne vous semblent plus des obstacles. Vous les surmonterez plus facilement. De plus, vous vivrez beaucoup moins d'émotions et votre paix intérieure se reflètera partout autour de vous. Pourquoi? Parce qu'**en lâchant prise et en acceptant de vous laisser diriger par votre Dieu intérieur, vous vous dirigez vers le monde spirituel, un monde illimité.**

Avec Amour,
Lise Bourbeau

Exercice

Lâcher le contrôle

La première étape pour lâcher le contrôle est de prendre conscience de notre désir de contrôler. Tournez la page pour découvrir comment...

Exercice concret

Pour chaque domaine du tableau ci-dessous, notez les moyens que vous utilisez pour essayer de vous contrôler.

Par exemple, il est possible d'essayer de contrôler son poids en se retenant de manger, en faisant semblant de ne plus avoir faim, en évitant les occasions d'aller au restaurant, en s'imposant un entraînement physique intense pour compenser les calories ingérées, en se critiquant constamment sur l'apport de son assiette et en rabaissant la beauté de son corps.

Domaines→ / Moyens←	Poids	Alimentation, boissons	Apparence, Habillement	Colère	Larmes	Faire Plaisir	Sexualité	Affection, Attention	Choses à dire	Choses à faire	Travail - Étude	Argent - Budget	Ordre - Propreté	Sorties - Amis
Moyens pour me contrôler														
Se retenir														
Faire semblant														
Se raisonner														
Se sauver, fuir														
Se motiver														
S'imposer														
Se mentir														
Se priver														
Se critiquer														
S'abaisser														

Si vous utilisez d'autres façons de vous contrôler, libre à vous d'ajouter des moyens supplémentaires dans chacun des domaines.

Exercice concret (suite)

Lorsque vous avez terminé de noter les moyens que vous utilisez, prenez un moment pour constater dans quel domaine vous essayez le plus de vous contrôler.

Comme Lise Bourbeau l'explique dans son article des pages précédentes, derrière chaque désir de contrôler se cache une ou plusieurs peurs. Arrêtez-vous un instant pour découvrir quelles peurs motivent votre désir de contrôler en vous posant la question suivante:

Qu'est-ce qui pourrait arriver de désagréable si j'arrêtais d'utiliser ces moyens de contrôle dans ce domaine?

Laissez monter **toutes les conséquences désagréables** qui vous viennent à l'esprit. Ainsi, vous mettez en lumière vos peurs. Peut-être que vous réalisez alors que vous avez:

➢ Peur que les autres aient le dessus sur vous ;
➢ Peur de vous tromper ;
➢ Peur de ne pas être assez ..... pour être aimé ;
➢ Peur d'être soumis ;
➢ Peur de perdre le contrôle de vous-même ;
➢ Peur de l'inconnu ;
➢ Peur de perdre quelqu'un ou quelque chose ;
➢ Peur de manquer de quelque chose ;
➢ Peur de passer pour indifférent.

Exercice concret (suite)

Maintenant que vous avez conscientisé les peurs qui vous poussent à vouloir vous contrôler dans ce domaine, **donnez-vous le droit d'avoir peur**. La peur est normale chez l'être humain. Acceptez l'emprise que la peur a eue sur vous, puis demandez-vous:

Si j'arrête de me contrôler,
puis-je faire face aux conséquences?

Aussi longtemps que vous ne vous sentirez pas capable de faire face à ces conséquences, votre peur continuera à vous empêcher de lâcher prise. Si c'est votre cas, donnez-vous le droit de ne pas avoir les ressources nécessaires **pour l'instant** pour faire face à ces conséquences et entamez un processus de développement personnel pour vous outiller.

Nous sommes libres uniquement lorsque les peurs arrêtent de diriger notre vie et que notre coeur guide chacun de nos comportements avec confiance. Au plan spirituel, **la maîtrise ne signifie pas être parfait, faire tout à la perfection ou tout contrôler ; elle correspond plutôt au fait de prendre ses propres décisions d'une façon consciente.** Il n'y a aucune peur derrière l'attitude et le comportement d'une personne qui se maîtrise puisqu'elle prend sa responsabilité. Par contre, cela ne veut pas nécessairement dire que cette personne écoute toujours ses besoins, mais elle est prête à assumer les conséquences de son choix. Un maître sait ce qu'il fait et pourquoi il le fait. Il est donc maître de la situation.

En bonus, plus vous relâcherez le contrôle que vous vous imposiez, plus vous donnerez le droit aux autres de le relâcher aussi. En effet, **nous essayons de contrôler les autres au même degré que nous essayons de nous contrôler.** Ceci s'explique par le fait que les peurs que nous avons pour les autres prennent racine à même les peurs pour soi.

Pour aller plus loin

Pour apprendre à lâcher prise, à vous libérer d'un stress et à apprivoiser vos peurs, découvrez nos deux ateliers de deux jours et notre service de consultation avec un diplômé de l'école.

Atelier Comment se libérer d'un stress

Vu le rythme effréné de la société actuelle, il est essentiel de savoir lâcher prise afin de diminuer notre stress quotidien. L’objectif de cet atelier est de vous enseigner une technique pour y parvenir et de vous permettre de la mettre en pratique à plusieurs reprises au cours de l’atelier.

Atelier Comment apprivoiser ses peurs

Avez-vous des peurs qui vous empêchent d'être ce que vous voulez être ? Vous voyez grand, mais vous avez de la difficulté à passer à l’action? Vous vous sentez paralysé par des peurs conscientes et inconscientes? Dépasser ces peurs pour atteindre vos buts, ça s’apprend.

Consultez un professionel en relation d'aide METC®

DÉCOUVRIR

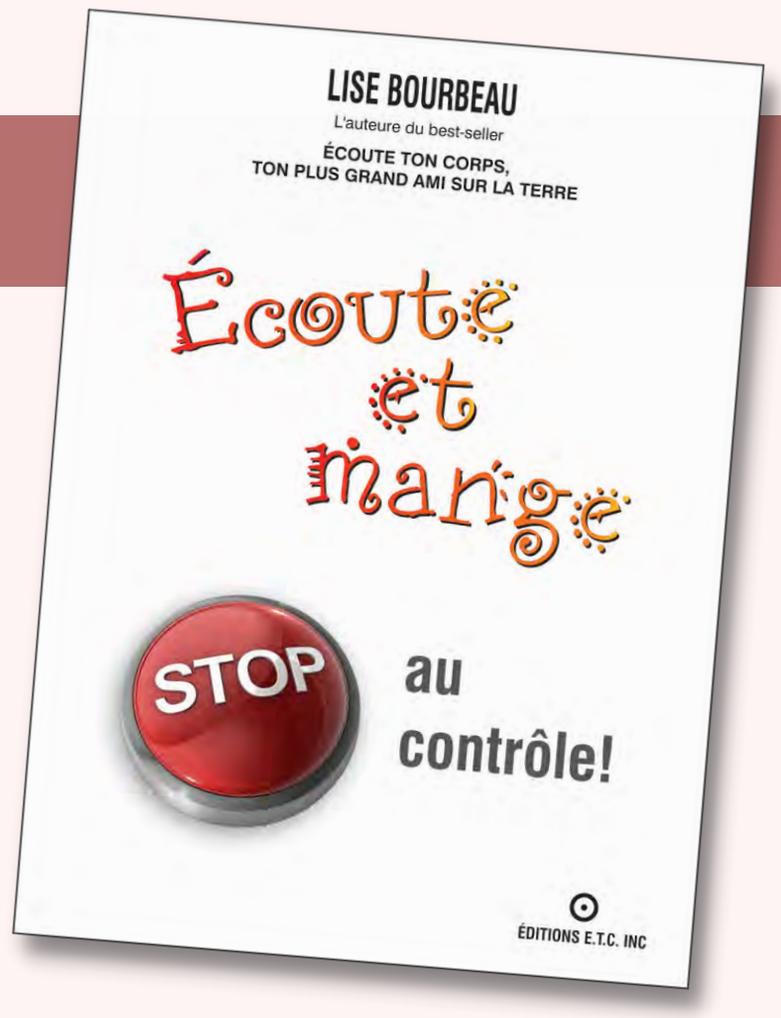
www.ecoutetoncorps.com/consultation

Connaissez-vous ce livre?

Écoute et mange – STOP au contrôle

par Lise Bourbeau

Plus de 200 000 copies vendues!



Vous contrôlez ce que vous mangez?
Vous avez peur de prendre du poids?
Vous voulez manger intuitivement?

Ce livre novateur offre une nouvelle vision de la relation avec la nourriture.

Son but est :

- de vous faire voir l'alimentation sous un nouvel angle ;
- de vous faire découvrir les six raisons, autres que la faim, qui vous poussent à manger ;
- de vous faire réaliser à quel degré et de quelle façon vous contrôlez votre alimentation et que ce contrôle peut être néfaste pour vous ;
- de vous enseigner à reconnaître rapidement les blessures émotionnelles qui vous empêchent de bien vous nourrir ;
- d'apprendre à vous connaître davantage grâce à votre façon de vous alimenter ;
- de vous aider à vous aimer et à vous accepter dans votre corps physique, et surtout, dans ce que vous êtes à chaque instant.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

Téléchargez
un chapitre complet
GRATUITEMENT!

Atelier de l'année 2023

Atelier de 2 jours

Découvrez comment maîtriser vos blessures afin de reprendre le contrôle de votre vie.

Nous naissons tous avec plusieurs blessures de l’âme parmi ces cinq : **le rejet, l’abandon, l’humiliation, la trahison et l’injustice.** Cela fait partie de **notre plan de vie** de devenir conscients des blessures que nous avons et de trouver des moyens pour les guérir. Cet atelier vous fournira des outils pratiques pour savoir gérer vos blessures au quotidien.

Durant cet atelier nous vous aiderons grâce à :

- la reconnaissance de l’importance de la blessure de rejet dont nous souffrons tous ;
- un travail sur un problème relationnel qui vous aidera à faire le lien entre plusieurs blessures ;
- de nombreux exercices visant à diminuer vos blessures et vous aider au quotidien ;
- des façons de découvrir l’emprise de votre ego et de le gérer.

Durée : 2 jours de 9 h à 17 h 30

Prix : 345$CA (taxes en sus) ou 345€.
Acompte 40$/40€.
Le solde peut être payé en plusieurs versements.

Découvrez notre promotion

Deux dates cet automne

En ligne
16-17 septembre 2023

En présentiel à Paris
11-12 novembre 2023

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Suggestion

Il est conseillé d'avoir lu *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* avant de suivre cet atelier.

Vous n'avez pas lu ce livre?
Découvrez-le dès maintenant.

DÉCOUVRIR

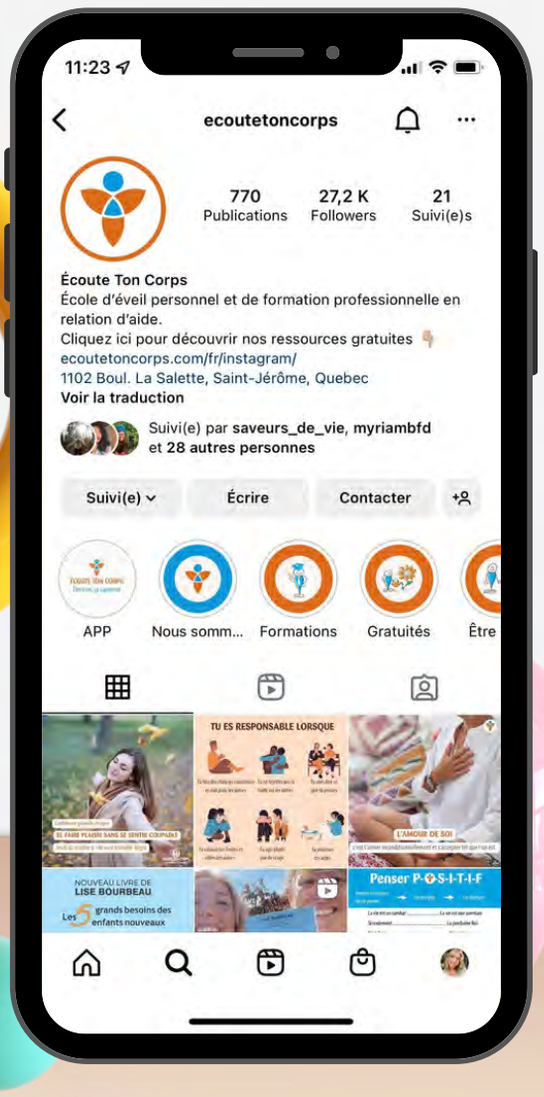
boutiqueecoutetoncorps.com

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux

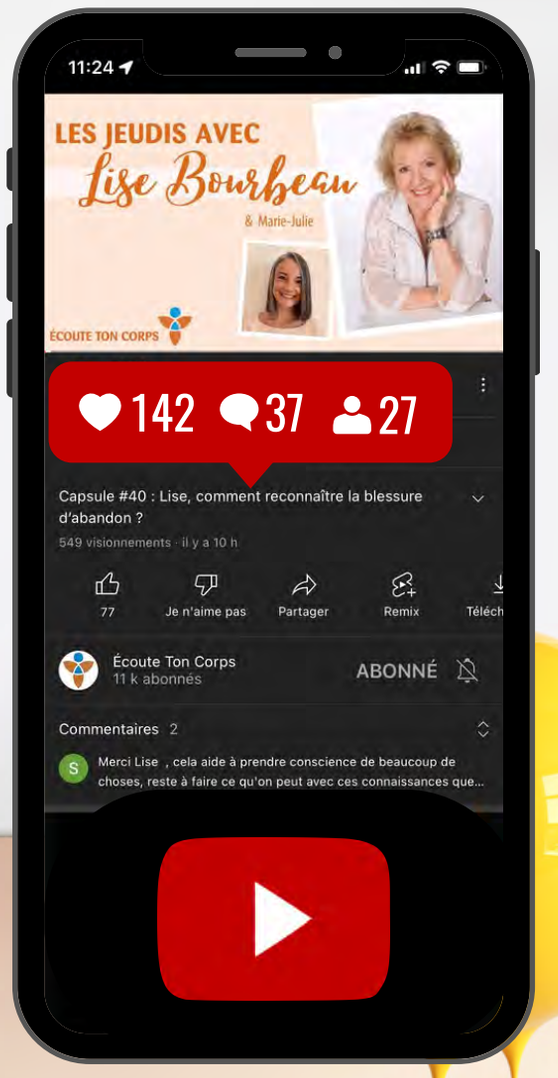
Page Facebook

Groupe Facebook

Compte Instagram



Chaîne Youtube



Être bien, ça s'apprend

Atelier Être bien

Véritable coup de coeur, l'atelier Être Bien regroupe les notions fondamentales de notre enseignement.

En mettant en pratique les outils qui y sont enseignés, vous pourrez être bien avec vous-même et les autres afin de créer la vie que vous voulez.

Il se déploie sur **deux jours** et est disponible en présentiel ou en ligne. Cet atelier est tellement important qu'il est le seul parmi tous nos ateliers que vous pouvez reprendre autant de fois que vous le voulez, sans frais supplémentaires.

JOUR 1 - ÊTRE BIEN AVEC SOI

JOUR 2 - ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Ces deux jours sont requis pour suivre notre formation professionnelle.

JOUR 1 - ÊTRE BIEN AVEC SOI

Jour 1

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel.

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment:

- Ce qu'est l'amour inconditionnel de soi.
- Comment identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir et comment les gérer.
- À déterminer ce qui vous empêche d'être tel que vous le souhaitez.

JOUR 2 - ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Jour 2

Pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne correspondent pas à ce que vous souhaitez? Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel.

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment:

- Pourquoi les mêmes situations conflictuelles se répètent sans cesse.
- À identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer.
- Deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

Atelier Être bien

Visionnez la capsule avec Lise Bourbeau qui nous partage l'essentiel des notions enseignées dans ces 2 jours d'atelier.

Après 50 années de recherche dans le développement personnel, Lise Bourbeau a synthétisé tout son savoir dans cet atelier. Conscience, acceptation, responsabilité, transformation, réconciliation, exercice du miroir et plusieurs autres moyens concrets qui ne sont pas mentionnés dans cette capsule vous aideront à être bien avec vous-même et avec les autres.

CLIQUEZ SUR LA VIDÉO CI-DESSUS POUR VISIONNER L'ENTREVUE AVEC LISE BOURBEAU

Témoignages

TÉMOIGNAGE

Un gros Merci à Marc-André pour ces 2 jours de découvertes sur moi et les autres. **J'ai BEAUCOUP AIMÉ** son animation, ses informations sont claires et il nous aide à cheminer dans le respect et la compassion.

Mon objectif était de découvrir des moyens pour être en contact avec mes émotions, être plus présente à mon vécu.
L'objectif a été atteint et plus, cela m'a permis d'avoir une démarche pour décoder un problème et trouver des solutions.

J'ai eu l'occasion de l'expérimenter dernièrement et **ÇA MARCHE!!**

Gisèle

ÉCOUTE TON CORPS

TÉMOIGNAGE

Je connais la méthode ETC depuis longtemps, étant donné que j'ai une mère qui a suivi les formations, mais jamais je n'avais été plus loin que de lire les livres.

Cet atelier m'a fait rêver d'un meilleur avenir et m'a ouvert les yeux sur pleins de choses que je ne voyais pas.

J'ai pleuré, j'ai ri, mais j'ai surtout cheminé. Je m'intéresse beaucoup à l'introspection et au comportement humain.
Alors cet atelier a alimenté ma soif d'en apprendre davantage sur moi et les autres.

Stéphanie

ÉCOUTE TON CORPS

TÉMOIGNAGE

Atelier Être bien avec soi

Je remercie Marc-André de nous avoir expliqué de façon si éloquente comment on se fabrique une croyance.

Le souvenir de moi insouciante, heureuse, mettant le jeu avant le 'devoir' est précieux. Quel bon début de prise de conscience!

Devenir conscient, apprendre l'origine de la formation d'une croyance et comment la transformer en l'acceptant – quel trésor!

Régine

ÉCOUTE TON CORPS

TÉMOIGNAGE

Je suis arrivée avec le cœur triste, embué, blessé. J'ai fini la journée « Être bien avec soi » avec la conviction que j'étais là où je devais être, centrée, et consciente de ces blessures qui m'ont façonnée au fil du chemin de ma vie, mais aussi découragée, pleine d'interrogations.

J'ai suivi la 2e journée « Être bien avec l'autre », tout aussi secouée de mille ressentis qui font la beauté d'être Vivant.

Christine

ÉCOUTE TON CORPS

Pour s'inscrire à l'atelier Être Bien

Durée : un ou deux jours

Être bien avec soi (jour 1) à suivre avant *Être bien avec les autres* (jour 2).

Prix : 125 $/€ par jour
+ taxes si applicables.
Acompte 20$/20€ par jour.

Découvrez notre promotion

Rendez vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Connectez vous à votre compte, ou créez-en un en une minute.
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS.
3. Choisissez l'onglet "Ateliers à la carte".
4. Sélectionnez l'activité et ensuite la date.
5. Une fois inscrit/e, vous recevrez un courriel de confirmation.

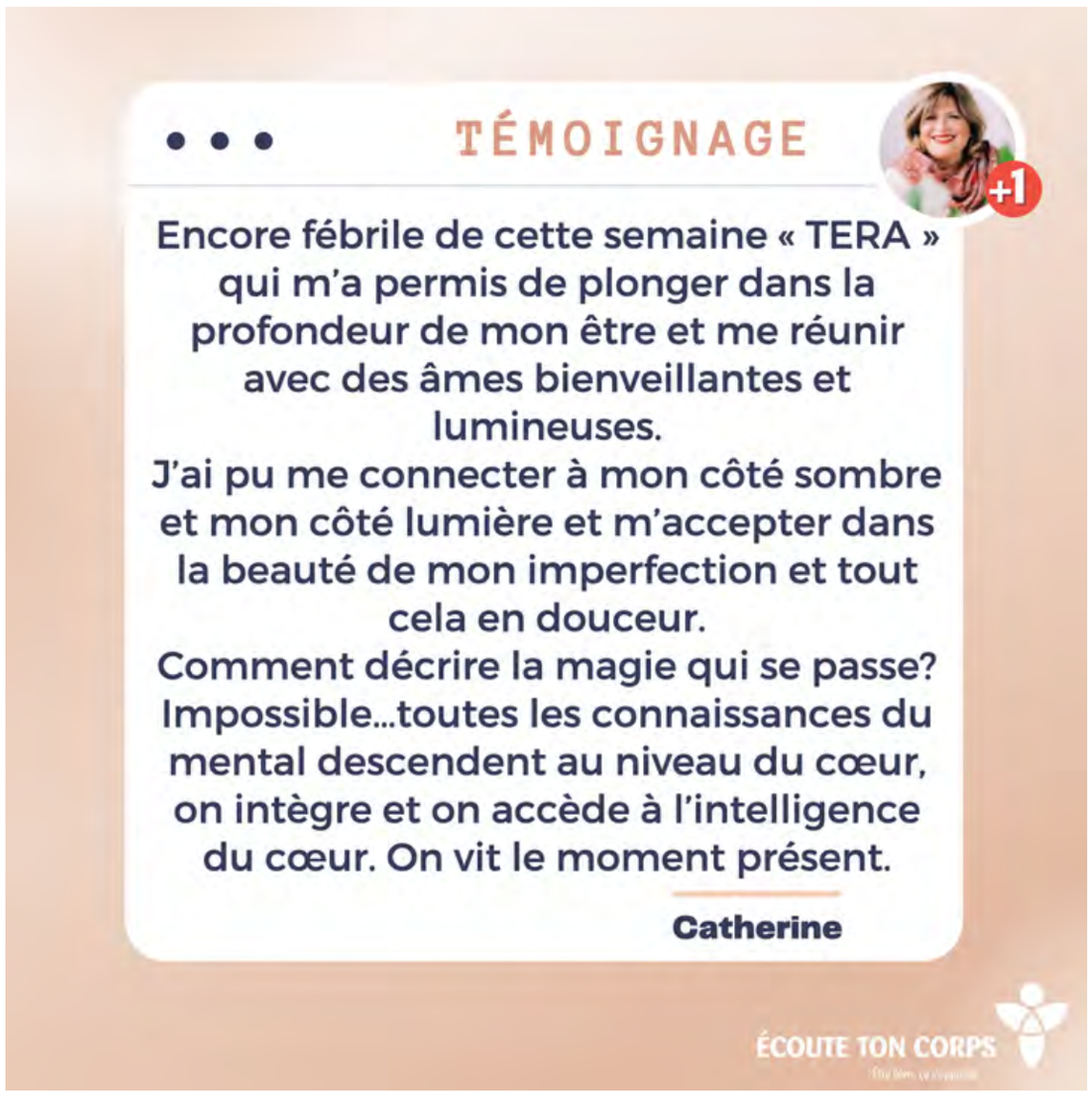
INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Vous pouvez également communiquer avec nous et nous le ferons avec vous

1-800-361-3834 (Amérique du Nord)
01 76 66 07 55 (France)
info@ecoutetoncorps.com

D’autres témoignages



“On aime vous lire”

Vous avez participé à l'une de nos activités et vous voulez partager ce que vous avez vécu? Sachez que chaque témoignage est lu avec beaucoup d'attention et d'amour par les membres de l'équipe Écoute Ton Corps.

Pour nous envoyer votre témoignage, rendez-vous au www.ecoutetoncorps.com/temoigner

TÉMOIGNER

NOUVEAU

LIVRE

Les 5 grands besoins des enfants nouveaux

DE LISE BOURBEAU

Vous êtes parents? Vous prévoyez le devenir? Vous avez des petits-enfants? Vous travaillez comme éducateur ou professeur avec la génération des enfants nouveaux?

Découvrez les 5 grands besoins des enfants nouveaux ainsi que des outils pour vivre en harmonie avec les enfants de tout âge.

Ce livre vous aidera à travers de nombreux conseils pratiques à comprendre comment écouter ces besoins, ce qui bénéficiera aux enfants et à vous-même. Vous vous rendrez compte à quel point le fait de côtoyer un enfant nouveau vous aidera personnellement à mieux vivre tous les changements de notre époque.

LISE BOURBEAU

L'AUTEURE DU BEST-SELLER

"ÉCOUTE TON CORPS,
ton plus grand ami sur la Terre"

Ce livre est destiné à toute personne qui vit des difficultés avec un enfant (ou un enfant devenu adulte) et vise à aider chacun à vivre son rôle d'éducateur, de parent ou même de grand-parent dans la joie, la facilité **et surtout le lâcher-prise**. Parce qu'il existe une grande différence entre les deux dernières générations, il est important d'utiliser de nouvelles méthodes afin d'obtenir de nouveaux résultats!

LISE BOURBEAU est maman de trois enfants, grand-mère de huit petits-fils et arrière-grand-mère de deux petites filles. Dans son 27e livre, elle partage tout ce qu'elle a appris grâce à l'observation et l'application de son enseignement avec ces treize enfants, mais surtout ce qui donne de bons et moins bons résultats dans les relations avec eux.

Lisez un extrait!

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

Voyage-atelier

Du 18 au 26 octobre 2023

Égypte

Voyage-atelier 2023

L'Égypte comme vous ne l'avez jamais vue !
Vivez l'extraordinaire expérience d'un voyage-atelier en Égypte
sur le thème de:

Cultiver la joie de vivre

Avec Michelle TANGUAY
Du 18 au 26 octobre 2023

La joie de vivre est indispensable pour être en harmonie avec soi.

Avec le rythme effréné de la vie moderne, il est difficile d'être dans la joie au quotidien. Pourtant, la joie est une puissance qui s'active peu importe les circonstances extérieures. Connectez avec cette source d'énergie intérieure et créez une vie légère, abondante et rayonnante!

Dans ce voyage-atelier, vous apprendrez notamment à:

- Identifier l'origine du manque de joie dans votre vie
- Libérer les blocages qui vous empêchent de ressentir de la joie
- Trouver des moyens concrets pour accomplir vos tâches dans la joie
- Être joyeux avec ceux qui vous entourent

L'école Écoute Ton Corps a l'immense plaisir d'organiser des voyages-ateliers qui vous permettent de:

- Faire un **travail intérieur** à travers un thème précis ;
- **Visiter des lieux populaires** pour leur beauté, leur histoire et leurs attraits ;
- **Rencontrer des gens** avec qui vous avez des intérêts communs ;
- Vous gâter, grâce à **l'hébergement de grande qualité en formule tout compris!**

Quelques heures par jour sont consacrées à l'enseignement et le reste du temps est à votre disposition pour faire ce que vous désirez et profiter du voyage.

> Un voyage-atelier est un excellent moyen d'allier éveil personnel et spirituel avec les bienfaits d'une semaine de vacances dans un lieu magique!

Organisé par OASIS VOYAGES.
Numéro d'immatriculation au registre national des opérateurs de voyages: IM069190001

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/voyage

Atelier

Comment vous vendre avec succès

NOUVEAUTÉ

Lise Bourbeau a connu un grand succès dans le domaine de la vente dans 3 compagnies internationales différentes pendant une période de 16 ans. Elle est devenue n°1 en Amérique du Nord (Canada et États-Unis) pour les 3 compagnies. Cet atelier vous transmet tout ce qui est nécessaire d'avoir intégré en soi pour parvenir à bien vous vendre ou vendre un produit/un service.

Découvrez tout ce que vous apprendrez dans cette formation, dont une **méthode inusitée pour satisfaire le besoin de votre client**, en visitant notre page web.

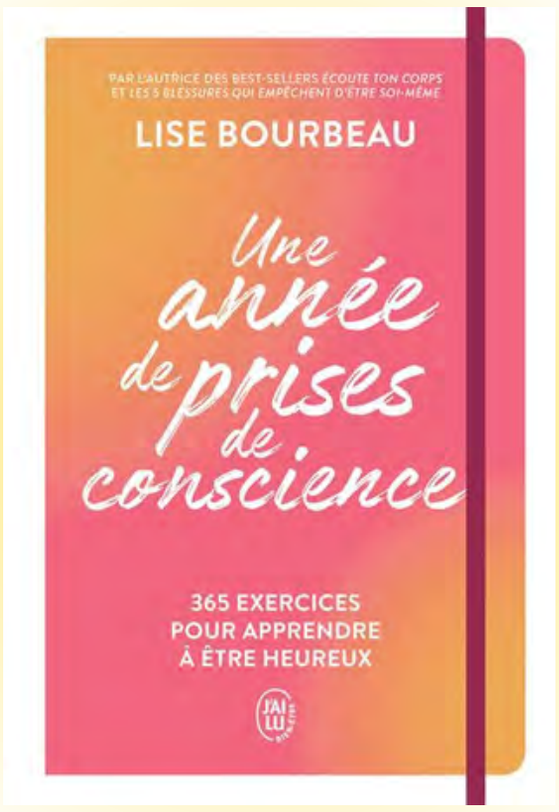
INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/fr/ateliers/liste-de-nos-ateliers/comment-vous-vendre-avec-succes/

NOUVEAUTÉS

Trois autres livres de Lise Bourbeau sont maintenant disponibles en format poche!

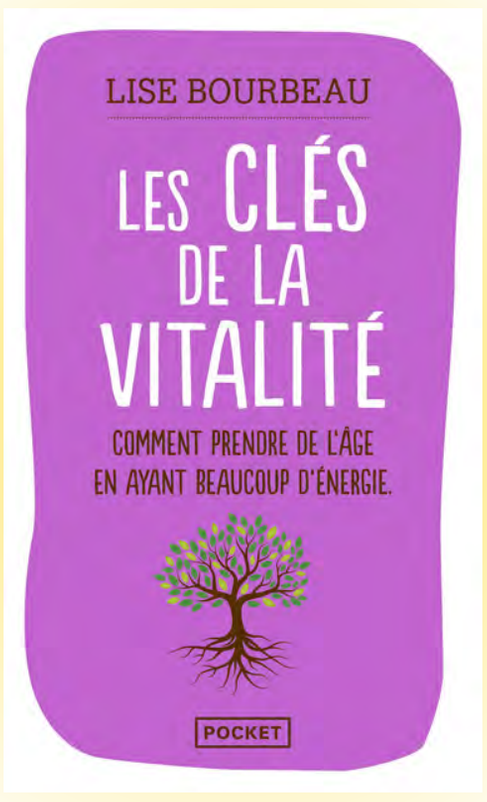
Aux éditions J'ai lu



Cliquez pour feuilleter

Une année de prises de conscience

Chez Pocket



Les clés de la vitalité

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

La sensualité et la sexualité

Nos activités gratuites

Conférences et méditations

Conférence

Comment lâcher prise

avec Nathalie Bégin

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

En rediffusion, visionnez cette conférence de Nathalie Bégin sur le thème du lâcher-prise pour:

- Apprendre à faire la différence entre le contrôle, le lâcher-prise et la soumission;
- Découvrir aussi les grands avantages du lâcher-prise et plusieurs moyens pratiques pour y arriver.

Pour visionner cette conférence, rendez-vous sur notre chaîne Youtube.com/ecoutetoncorps ou cliquez sur le bouton ci-dessous:

DÉCOUVRIR

Découvrez nos prochaines conférences gratuites

en direct

L'équipe de formateurs de l'école Écoute Ton Corps a l'immense plaisir d'offrir des conférences en ligne gratuitement.
Voici les prochaines dates:

Mardi 7 novembre 14h (hre de Mtl) / 20h (hre de Paris)
Thème: **Prenez le dessus sur les blessures de l'âme grâce à votre créativité**
avec Marc-André Rizk

Jeudi 7 décembre 14h (hre de Mtl) / 20h (hre de Paris)
Argent et sexualité : découvrez le lien!
avec Nathalie Bégin

Pour découvrir toutes nos conférences et participer en direct ou en rediffusion, rendez-vous au lien ci-dessous:

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/conferences

Écoutez toutes les conférences précédentes

Nos méditations gratuites

Avez-vous déjà participé à l'une de nos méditations en direct?
Vivez l'expérience des méditations gratuites avec nous!

Voici les prochaines séances animées par
Manon Pelletier.

- **18 septembre 2023 :** Développer sa foi – retrouver sa sécurité intérieure
- **9 octobre 2023 :** Équilibrer ses centres d'énergies
- **20 novembre 2023 :** Guérir ses blessures – se réconcilier avec l’enfant en soi
- **18 décembre 2023 :** Aimer sans être attaché – comment se libérer

Pour participer en direct à ces méditations, inscrivez-vous.

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/meditation

YouTube

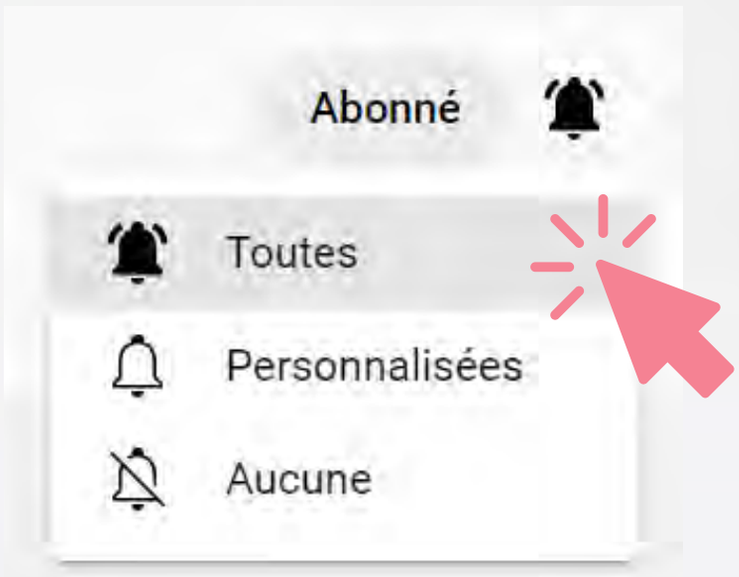
Sommet virtuel

40 ANS

ÉCOUTE TON CORPS

Abonnez-vous à notre chaîne YouTube pour accéder à plusieurs conférences inédites dont celles du *Sommet ETC*!

Une fois abonné, profitez-en pour activer la cloche et sélectionnez l'option **Toutes** pour recevoir une notification sur chaque nouvelle vidéo disponible pour vous.



S'ABONNER

www.youtube.com/ecoutetoncorps

Nos ressources gratuites

Plusieurs ressources intéressantes sur l'éveil personnel et spirituel vous sont offertes gracieusement. Visitez www.ecoutetoncorps.com/ressources pour les découvrir.

Nous vous en présentons quelques-unes dans les pages suivantes.

Deux ressources gratuites sur la métaphysique

Nous enseignons que le corps communique avec nous à travers les douleurs, les malaises et les maladies. Ces **messages de notre corps nous aident à devenir conscients de blocages aux plans émotionnel et mental** afin de les transformer pour retrouver la santé, l'énergie, de meilleures relations, la joie de vivre et la paix intérieure. Voici deux ressources pour vous aider à décoder le message métaphysique des malaises et les maladies de votre corps (ou aider quelqu'un d'autre) .

1- CAPSULE GRATUITE

Nous vous offrons une capsule enregistrée avec notre formateur Marc-André Rizk qui vous permettra de découvrir les messages que votre corps vous envoie à travers un problème physique. Pour visionner la capsule gratuite, cliquez sur l'image.

2- VINGT DÉFINITIONS MÉTAPHYSIQUES

Maux de dos, de genoux, abcès, constipation, problème d'estomac, impuissance sexuelle et douleur menstruelle? Le corps nous parle. Découvrez 20 définitions métaphysiques extraites du livre *Ton corps dit: "Aime-toi"*.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/fr/ressources-en-ligne/malaises-et-maladies/

APPLICATION MOBILE

Avez-vous téléchargé l'application mobile gratuite *Éveil de conscience par Lise Bourbeau ?*

Cette application unique résume 40 ans de travail et est un outil facile à utiliser. **Une phrase par jour** vous sera proposée afin que vous puissiez méditer dessus.

Recevez chaque jour un message pour éveiller votre conscience et cheminer sur la voie de la paix intérieure.

Vous avez même l'option de programmer un rappel pour aller lire vos messages grâce à une notification quotidienne.

Téléchargez dès maintenant l'application mobile pour téléphone intelligent et tablette électronique sur *Apple Store* et *Google Play*.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/appli

INFOLETTRE
ÉCOUTE TON CORPS

Abonnez-vous gratuitement à notre infolettre
et recevez en exclusivité un accès au webinaire de Lise Bourbeau

Les 9 moyens pour changer votre vie

ainsi qu'un CADEAU tous les mois!

De plus, découvrez...

- Une foule de ressources gratuites
- Des articles exclusifs de Lise Bourbeau
- Nos nouvelles activités en primeur
- Tous nos rabais et promotions
- Et plus encore!

S'ABONNER

www.ecoutetoncorps.com/infolettre

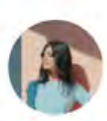
D'autres témoignages

SOPHIE
Atelier ÊTRE BIEN

Cela a eu l'effet d'une véritable défibrillation sur mon cœur ! Pourtant j'en ai fait des séances avec des thérapeutes avant ...

Et j'ai pu vérifier l'effet bénéfique immédiat de la mise en pratique. Vendredi dernier, nous nous sommes vus avec Jean-Christophe (mon ex). Ce fût un moment de grâce, précieux, authentique et puissant. Je lui ai aussi transmis une lettre de pardon à remettre à sa nouvelle compagne Elodie.

J'ai pu accomplir ce merveilleux temps de réconciliation avec lui et avec moi-même grâce à la méthode écoute ton corps et grâce à ton accompagnement si bienveillant.



CAROLE
Atelier Écoute et Mange sans culpabilité

Nous sommes 4 jours plus tard et je suis encore à lire et transcrire mes notes de cours, volumineux, et surprenant.

Si on ne le suit pas, on ne peut pas imaginer la fascination de la méthode, ETC à écouter son corps avant de manger ou de boire.

À bas les calories ! À bas les diètes ! À bas le contrôle !
On n'y croit plus !

Mais maintenant nous reste à aller au cœur de nous et nous mangerons à la mesure de l'amour que nous aurons pour nous, un autre beau dossier.

MYRIAM
Atelier Se Libérer de la Culpabilité

★★★★★

L'atelier sur la culpabilité m'a beaucoup embêtée.
Jusqu'à dimanche je restais bloquée. Quelque chose me freinait, m'empêchait d'avoir accès à l'information de la douce Manon, consultante. En écrivant ces mots je réalise que c'était probablement mon EGO qui était à l'œuvre pour me garder dans l'inconscience et l'ignorance.
La VÉRITÉ étant trop difficile à voir.
J'ai été placée en ROOM avec une généreuse personne qui m'a servi de catalyseur. TOUT À DÉBLOQUÉ!
Le travail se poursuit, nous sommes jeudi et une grande prise de conscience (sur la culpabilité) s'est placée ce matin.

ANGÉLINE
Atelier ÊTRE BIEN

★★★★★

" Difficile d'oser s'inscrire... Même l'univers était contre : atelier repoussé, puis annulé à cause du covid. Finalement, me voilà et avec mon mari.

Beaucoup d'appréhension. Les participants sont tous bienveillants, chacun avec son histoire.
Notre animateur déborde de bien-être. À la fin de l'atelier du 2ème jour, pendant la médiation, au lieu de voir mon fils pendant l'exercice car je souhaitais lui venir en aide, c'est moi que j'ai vu petite fille avec mon père.

J'ai compris alors que je ne réussirai pas aider mon fils tant que je la petite Angéline continuera d'hurler "donne moi la main"."

Formation professionnelle

DEVENEZ UN PROFESSIONNEL DE LA

Relation d'aide METC®

- Phase 1 - Être en relation avec soi
- Phase 2 - Être en relation avec les autres
- Phase 3 - Devenir animateur ou consultant

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Vous recherchez une formation qui vous donnera les moyens de transformer profondément votre vie ou d'entreprendre une nouvelle carrière? Devenez un Professionnel de la relation d'aide METC®.

Nous vous proposons un cheminement personnel et professionnel complet (développé par Lise Bourbeau et notre équipe de formateurs) qui a comme objectif d'améliorer votre qualité de vie en guérissant les blessures de l'âme et en cheminant vers qui vous êtes véritablement.

NOTRE FORMATION SE DÉPLOIE EN 3 PHASES:

Phase 1 - Être en relation avec soi
Phase 2 - Être en relation avec les autres
Phase 3 - Être un professionnel diplômé

La phase 3 vous offre le choix d'obtenir un diplôme en tant que:
- Consultant en relation d'aide (1000h)
- Animateur/Conférencier (700h)

**Écoutez notre formateur Marc-André Rizk expliquer la formation METC®
ou téléchargez le dossier complet en cliquant sur l'image**

Formation professionnelle

Un voyage personnel ou une vocation professionnelle

Vous voulez vivre un voyage intérieur personnel ou devenir un intervenant professionnel en relation d'aide? Notre formation peut être suivie:

- en **études libres** pour les personnes qui veulent vivre un cheminement intérieur ;
- en **parcours pédagogique** avec lectures obligatoires, consultations, travail d'intégration et examen d'accréditation pour ceux qui veulent obtenir le diplôme professionnel.

Imaginez:

- Être un intervenant en relation d'aide compétent qui dispense nos techniques de consultation ;
- Ouvrir votre cabinet en relation d’aide ;
- Créer et animer vos propres ateliers et conférences auprès du grand public selon les notions acquises dans le programme de formation ;
- Devenir Animateur Écoute Ton Corps® et animer des ateliers d'ETC®.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/formation

Prochains groupes

Automne 2023

Joignez-vous aux prochains groupes!

EN LIGNE

Au rythme d'un atelier de 2 jours par mois, la prochaine phase 1, *Être en relation avec soi,* de notre formation professionelle en ligne débute les 28-29 octobre 2023. Cette formation se donne un weekend par mois de 9h à 17h (heure de Montréal) / 15h à 23h (heure de Paris).

EN PRÉSENTIEL

Au rythme d'un weekend par mois, les prochaines phases 1 en présentiel de l'automne débutent :

- à Archamps (près de Genève), 23-24 septembre (de 9h à 17h30)
- à Laval (Qc), 14-15 octobre (de 9h à 17h30)

À VOTRE RYTHME

Vous pouvez également débuter votre phase 1 à la date de votre choix dans la ou les villes suivantes : Bruxelles (BE), Colmar (FR), Paris (FR), Rennes (FR) ou Toulouse (FR).

Consultez le calendrier des ateliers de la phase *Être en relation avec soi*.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/formation

SÉANCES D'INFORMATION GRATUITES

Formation professionnelle en relation d'aide METC®

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Intéressantes et interactives, nos séances d'information d'une heure vous permettent de découvrir les enseignements de notre école, le cursus de notre formation ainsi que **les critères de réussite en relation d'aide** afin que vous puissiez déterminer si vous avez le potentiel pour exercer cette profession.

En bonus, restez pour la 2e heure et **vivez un mini-atelier** qui vous donnera un aperçu de notre fonctionnement.

Dans le confort de votre foyer, connectez-vous **en direct** pour poser vos questions **sans frais** ni obligation. Assistez à la prochaine séance d'information parmi les dates suivantes:

- **Jeudi 31 août à 20h**
- **Mardi 12 septembre à 20h**
- **Jeudi 28 septembre à 20h**
- **Mardi 10 octobre à 20h**
- **Jeudi 26 octobre à 20h**
- **Mardi 21 novembre à 20h**

INSCRIPTION

www.ecoutetoncorps.com/SeanceInfo

Pour s'inscrire au programme de formation

Avant de vous rendre dans notre portail pour vous inscrire à la première phase du programme de formation, il est important de vérifier dans quel format vous désirez la suivre. Visitez la page suivante pour les détails.

www.ecoutetoncorps.com/phase1

Lorsque vous êtes prêt, rendez-vous sur le **portail.ecoutetoncorps.com** et suivez ces étapes:

1. Créez un compte (cela prend 1 minute)
2. Cliquez ensuite sur INSCRIPTION/INTÉRÊT AUX ACTIVITÉS
3. Choisissez l'onglet PHASE.
4. Sélectionnez la phase 1 qui vous intéresse, et choisissez les dates s'il y a lieu de le faire. Ajoutez le tout au panier.
5. Ensuite, si vous n'avez pas suivi l'atelier ÊTRE BIEN, qui est un préalable, allez dans l'onglet ATELIERS À LA CARTE et ajoutez au panier ces deux ateliers: "Être bien avec soi" et "Être bien avec les autres", ainsi que les dates pour les deux.
6. Une fois inscrit/e, vous recevrez un courriel de confirmation ainsi qu'un appel du Québec pour vous expliquer les prochaines étapes.

INSCRIPTION

portail.ecoutetoncorps.com

Découvrez notre promotion

Vous pouvez également nous appeler au 1-800-361-3834 (Amérique du Nord) ou 01 76 66 07 55 (France) et nous le ferons pour vous.

Témoignages sur la formation

Découvrez nos entrevues avec des diplômés en relation d'aide.
Cliquez sur les vignettes ci-dessous pour visionner.

Céline Chabloz

Mélanie Valiquette

Nathalie Ste-Marie

Endoxie Adopo

Zarah Issany

Nicolas Gihana

Céline Lamoureux

Pour découvrir d'autres témoignages sur notre formation professionnelle, cliquez sur le bouton ci-dessous.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/fr/formation/temoignages

Blogue de Marie-Julie

Le stress

Le stress

Étudiante française de notre programme de formation en relation d'aide, Marie-Julie nous offre un blogue chaque semaine pour découvrir son histoire, sa perception de ce qu'elle apprend, mais surtout elle nous offre des fous rires avec un texte rempli de vérités et de transparence. Voici un extrait de son blogue sur l'atelier ***Comment se libérer d'un stress*** dans lequel nous enseignons la technique de lâcher-prise*:*

C'est la formatrice au grand grand sourire qui nous forme ce weekend. Je souris en me disant qu'il n'y a vraiment pas de hasard : elle m'aura accompagnée sur les 2 thèmes qui me touchent le plus. Les peurs et le stress.

La formatrice ouvre l'atelier en nous disant que ce weekend va être beaucoup plus pratique que théorique. Ça y est, j'ai les mains moites : je ne suis pas d'attaque pour un nouveau weekend comme celui des peurs. Je ne veux pas.
Je suis capable de me mettre à bouder, je vous préviens!

Je suis dans ma bulle en train d'imaginer un scénario catastrophe quand la formatrice explique qu'aujourd'hui, on va apprendre une ***technique de lâcher-prise****. Ah? Ça va aller alors ? On va se détendre ?*

Elle nous demande de noter les domaines dans lesquels on vit le plus de stress.

Le plus? Mais moi j'ai peur de tout, alors je suis stressée pour tout, tout le temps. Travail, argent, santé, relations. Même mes fringues me stressent !!!

> **Le stress c'est pas un truc génial, alors si je peux vivre sans, franchement, je prends!**

La formatrice nous dit alors que ***pour se libérer d'un stress, il y a plusieurs façons de s'y prendre****: respirer (définitivement, l'apnée n'est pas un truc que prône ETC), boire de l'eau et lâcher prise!*

Lâcher prise… je me le dis mentalement, souvent. Dans les faits, visiblement, ça ne fonctionne pas hyper bien si j'en juge par mon niveau de stress actuel. Je suis dans le rouge : ma jauge perso est sur le point d'éclater.

Mais comme les choses sont bien faites, la formatrice nous propose de faire une détente guidée. Et vous le savez, j'adore ces moments.

Je m'installe confortablement dans mon fauteuil, je respire profondément et me laisse guider.

Vous lisez peut-être ce blogue assis sur une chaise, un canapé. Alors prenez une minute pour vous sentir bien dans la position où vous êtes, pour vous poser et vous sentir tout à fait détendu. Quand vous vous sentez complètement zen, lisez la suite.

« Imaginez-vous monter dans un avion. Vous êtes bien, vous allez voyager. L'avion décolle et puis, sans transition, la douce voix de la formatrice vous demande de sauter de cet avion. »

Moi à ce stade, je manque de m'étouffer. Mon mental n'aime pas beaucoup cette consigne. Sauter d'un avion. Pourquoi? On n'était pas censé se détendre là ? ***J'ai peur du vide, alors sauter DANS le vide, ce n'est pas une option qui m'emballe****. Soyons clair, je n'ai pas envie. Du tout.*

Mais bonne élève, je lâche et j'y vais, je saute. Mon parachute s'ouvre. Et vous savez quoi, je me sens bien. À croire que j'ai épuisé mon quota de stress pour la journée. J'observe la campagne vue d'en haut; des champs d'un joli vert à perte de vue. Je m'extasie devant le bleu du ciel et cet horizon qui paraît encore plus vaste vu du ciel. Je me sens bien et je suis heureuse, j'ai sauté! Victoire !! Un panel de sentis s'invite à moi. ***Je me sens fière, reconnaissante, vivante,*** *enthousiaste, entière, libre. Ça fait du bien !!*

Bon, j'ai peut-être crié « Victoire » trop vite… car la voix de la formatrice nous demande maintenant d'appuyer sur un bouton qui va nous séparer de nos parachutes. ***Sadique. À quoi elle joue?*** *Le but est de nous achever ? Parce qu'en clair, elle nous demande, toujours avec sa voix douce, de lâcher prise sur le fait qu'on pourrait bien s'écraser comme de misérables pancakes dans les secondes qui vont suivre. Allô ?? On devait se détendre !*

J'ai un bref (mais INTENSE !!) moment de stress en visualisant le gros bouton rouge, mais je finis par accepter d'appuyer dessus. Non pas que l'idée de finir éclatée sur le sol me fasse rêver, mais j'y vais. Cela dit, je pense qu'au moment où j'appuie sur ce foutu bouton, ***je dois être tendue de partout, totalement crispée.*** *Et pourtant, au moment où je relâche le bouton, je me sens totalement libre. Incroyable. J'adore! Je me sens bien. Détendue (dingue pas vrai?). Et le meilleur dans tout ça, c'est qu'une fois sur mon grand fauteuil, je me sens heureuse et accomplie. Rien que ça.*

Pour découvrir toute son aventure,
cliquez sur le bouton.

DÉCOUVRIR

https://ecoutetoncorps.com/fr/blogue/15-le-stress/

Tous nos ateliers

Il est possible de suivre nos ateliers individuellement ou dans le cadre de nos phases 1 et 2 de notre programme de formation professionnelle.

Ateliers de phase 1

- Les 5 blessures de l'âme
- Comment apprivoiser les peurs
- Comment développer le senti
- Comment gérer la colère
- Se libérer de la culpabilité
- Comment se libérer d'un stress
- Répondre à ses besoins
- Décodage des malaises et maladies
- Confiance en soi

Ateliers de phase 2

- L'écoute et la communication
- Comment communiquer avec les différents masques (partie 1-2)
- Se libérer de l'emprise de l'ego
- Retrouver sa liberté
- Devenir observateur plutôt que fusionnel
- Les pièges relationnels
- Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
- Autonomie affective

Et voici d'autres ateliers puissants...

Ateliers complémentaires

- Décodage de vos rêves et de votre habitation
- Écoute et mange sans culpabilité
- Prospérité et abondance

Ateliers spécialisés

- Bien gérer le changement
- Comment vous vendre avec succès (NOUVEAU!)
- Découvrez votre puissance intérieure
- Écoute ton âme
- Équilibrer ses centres d’énergie
- La guérison des blessures de l'âme

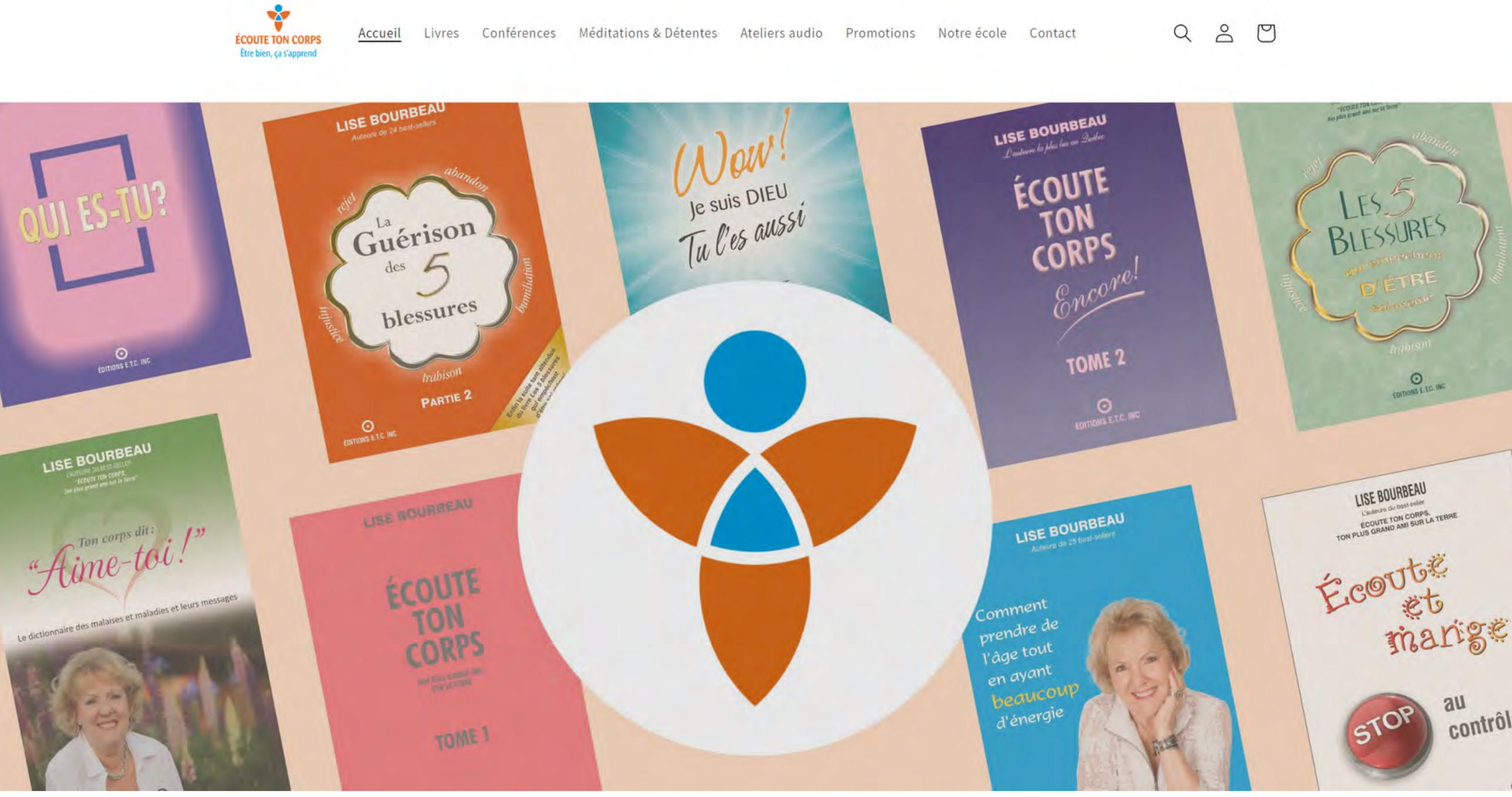
Découvrez les détails de chaque atelier en cliquant sur le bouton

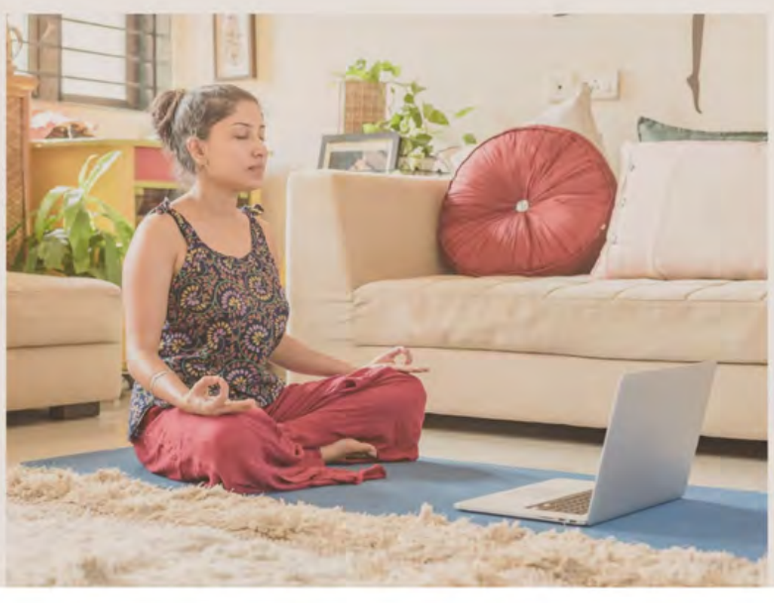
DÉCOUVRIR

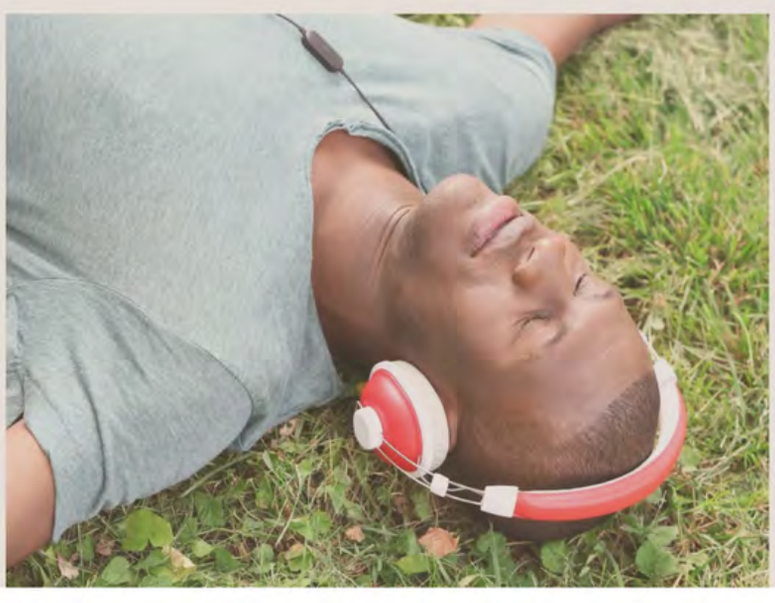
www.ecoutetoncorps.com/ateliers

Boutique en ligne

d'Écoute Ton Corps



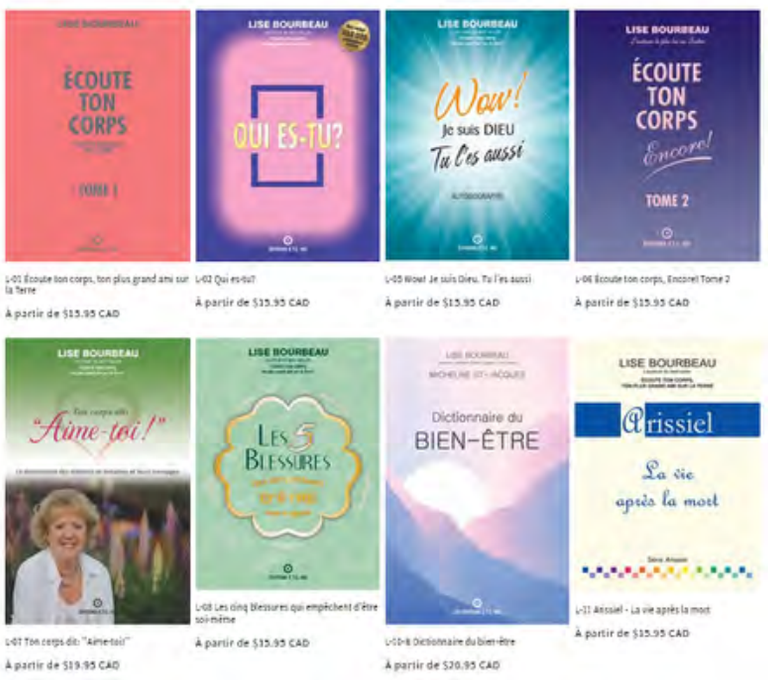




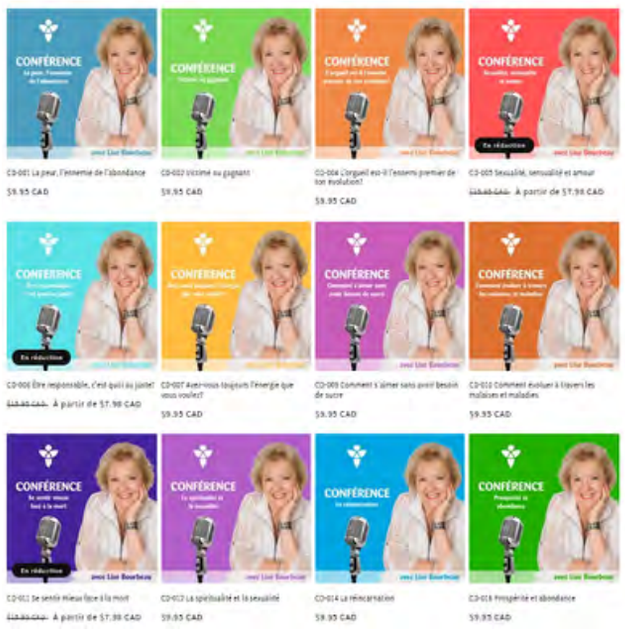
www.boutiqueecoutetoncorps.com

Boutique en ligne

En 1987, Lise Bourbeau a fondé sa propre maison d'édition afin de publier son premier livre « *Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre* ». Rapidement, ce livre est devenu la référence dans le domaine du développement personnel et a battu tous les records de vente au Québec. 40 ans plus tard, la voilà avec **27 best-sellers** à son actif, vendus à plus de 8 millions d'exemplaires et traduits dans 23 langues. Sa mission à travers ses livres? Transmettre la philosophie d'amour de l'école Écoute Ton Corps à travers le monde.



Version papier ou livre électronique, commandez tous vos livres préférés directement dans la boutique.



Le saviez-vous?

Dans notre boutique, vous avez un choix de près de 100 conférences de Lise Bourbeau et deux ateliers en version audio.

Nouveauté!

Rendez-vous sur l'onglet PROMOTIONS pour découvrir tous les rabais en cours.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

PROMOTIONS EN COURS

Du 15 août au 30 septembre Profitez-en pour vous procurez la conférence et la détente téléchargeable qui vous aideront à lâcher prise. Seulement 7,95$/€ chaque.

Seulement 7.95 $/€

Inscrivez-vous à un atelier et recevez les gratuitement! **Cliquez ici**

- Apprendre à faire la différence entre le contrôle, le lâcher-prise et la soumission.
- Les grands avantages du lâcher-prise et plusieurs moyens pratiques pour y arriver.
- Devenir conscients de nos résistances à lâcher prise et des malaises ou maladies qui en découlent.
- Une détente guidée
- Une partie de questions-réponses.

Détente dirigée qui propose une belle technique de lâcher-prise pour apprendre à accueillir une peur et à devenir observateur d'une situation, d'un problème, d'un stress ou d'un malaise physique.

Découvrez une tension corporelle et le message qu'elle veut amener à votre conscience.

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com/collections/promotion-lacher-prise

Les coups de coeur de l'équipe

Marie-Ève SansCartier

Gestionnaire de bureau
À l'emploi d'ETC depuis 2018

« il regorge de conseils pour mieux conserver son énergie que l'on peut mettre en application à tout âge »

COUP DE ♥ Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Alexandra Rastelli

Technicienne de plateformes
À l'emploi d'ETC depuis 2021

« tout un autre monde venait de s'ouvrir à moi : celui de l'amour inconditionnel »

COUP DE ♥ Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

DÉCOUVRIR

boutiqueecoutetoncorps.com

Entrevue exclusive

avec Charlène Lepage

Du stress à la sérénité

Charlène Lepage, animatrice conférencière diplômée METC®

Bonjour Charlène ! Tu es animatrice d'atelier de 3h pour l'école Écoute Ton Corps depuis maintenant 2 ans. Comment en es-tu arrivée à cette activité ?

J'ai tout d'abord complété mon baccalauréat en kinésiologie au département de médecine de l'Université de Montréal. En tant que ***professionnelle de la santé*** *œuvrant dans la prévention, mes champs d'expertise sont les saines habitudes et un mode de vie actif.*

Cela dit, mon intérêt principal a toujours tourné plutôt autour de la psychologie, des émotions et du bien-être global. J'ai donc orienté mes études pour me ***spécialiser en motivation intrinsèque et en gestion des émotions et du stress.***

> **En avançant dans ma pratique, je devais me rendre à l'évidence que mes études scientifiques ne m'avaient pas outillée autant que j'en avais besoin pour accompagner mes clients dans leur épanouissement personnel et relationnel.**

C'est à ce moment-là que j'ai découvert la puissance de la méthode ETC et que j'ai alors décidé d'entamer la formation professionnelle en relation d'aide. C'est un privilège de l'enseigner aujourd'hui !

Quel lien existe-t-il entre la santé, le stress et le lâcher-prise ?

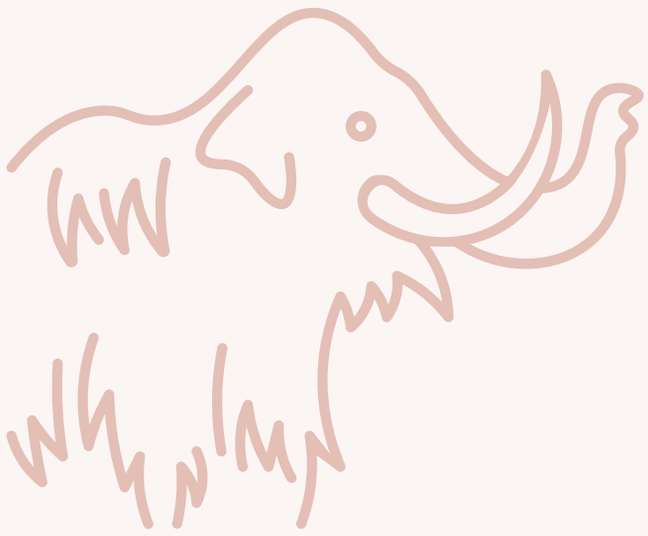
Malgré le fait que le stress ne soit étudié que depuis peu, les recherches démontrent clairement son impact sur la santé. En effet, le ***stress chronique épuise nos ressources physiologiques et psychologiques****, menant ainsi à un affaiblissement du système immunitaire principalement (mais aussi de tous les autres systèmes du corps). Cet affaiblissement nous rend vulnérables à plusieurs malaises et maladies.*

Le lien entre le stress et le lâcher-prise est que ce dernier est l'attitude à développer pour se libérer du stress chronique afin de retrouver notre état naturel de vitalité et de santé.

> **Le stress est une réaction physiologique initiée par la peur d'un danger appréhendé qui enclenche une cascade hormonale pour mobiliser notre organisme à combattre le danger ou à le fuir.**

Tu as spécifié ici stress chronique. Existe-t-il d'autres types de stress ?

Oui. Tout d'abord, il est bon de rappeler que le stress est une réaction physiologique du corps initiée par la peur d'un danger appréhendé (que celui-ci soit réel, imminent, probable ou fictif). Cette réaction enclenche une cascade hormonale dans notre corps qui mobilise notre organisme pour combattre le danger ou le fuir. Il existe 2 types de stress, le stress aigu ou chronique.



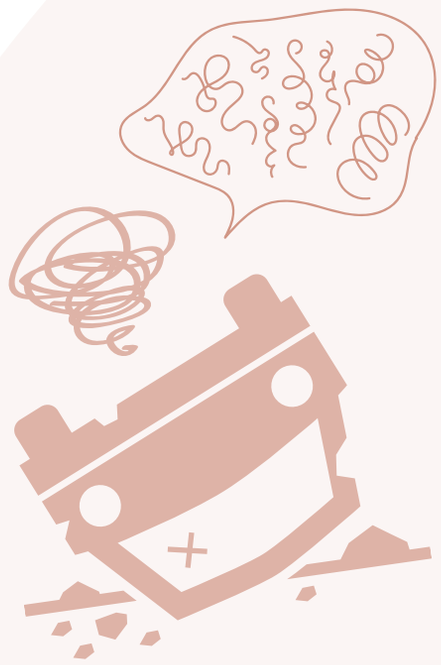
Et oui, le fameux mammouth!

Il n'y a pas si longtemps, il était notre principale source de stress! Les dangers que l'on craignait menaçaient principalement notre intégrité physique.

De nos jours, notre mammouth est parfois notre patron et les menaces ciblent plutôt notre intégrité psychique et sociale.

Dans le cas d’un stress aigu, la réaction est intense, mais ponctuelle et utile pour survivre à un danger réel (imminent ou probable).

Voici un exemple de ***danger réel imminent****.*
Un véhicule qui pourrait entrer en collision avec le nôtre déclenche une réaction rapide et intense d’évitement de l’accident. Cette action libère alors toutes les hormones qui ont été sécrétées pour nous aider à réagir rapidement et efficacement. Quelques minutes plus tard, le corps quitte l’état d’alerte et revient en mode repos. Ce type de stress est donc bénéfique pour nous protéger des dangers réels imminents.



Il existe aussi un danger réel probable.

En effet, il est possible d’être stressé lorsque l’on sort de notre zone de confort. L'inconnu laisse entrevoir des menaces probables. Par exemple, un humoriste qui s’apprête à entrer sur scène pour un nouveau numéro. Il ne sait pas si ses blagues seront applaudies du public. La menace probable est celle d’un silence malaisant qui indique l’échec de sa performance. Plus le danger probable est interprété comme dévastateur pour l’humoriste, plus celui-ci sera stressé.

Rappelons que le stress est une réaction physiologique qui permet de mobiliser nos ressources pour affronter une situation perçue comme menaçante. Ce stress est alors bénéfique s'il encourage l’humoriste à bien se préparer et à livrer le meilleur de lui-même. L’adrénaline que lui procure le stress lui permet de déployer le courage de se dépasser. En apprivoisant les peurs de l’inconnu, l’humoriste gagne en confiance, en apprentissage et en expansion de sa zone de confort. Après sa performance, le stress de l’humoriste redescend et il reprend son calme quotidien.

Qu'en est-il du stress chronique?

Contrairement aux 2 exemples de stress aigu cités précédemment, le stress chronique ***perdure longtemps.***

Comme le danger appréhendé est plutôt vague, les ressources que le stress mobilise ne sont pas utilisées efficacement pour le maîtriser. Les hormones de stress (l'adrénaline et le cortisol) sont donc ***sécrétées en continu sans qu'une action précise les libère.*** *L'accumulation de ces hormones épuise les corps physique, émotionnel et mental.* ***Cet affaiblissement nous rend vulnérables à plusieurs malaises et maladies.***

Quels sont les malaises et maladies causées ou aggravées par le stress chronique ?

La liste est longue ! Voici une liste non exhaustive selon les plans physique et psychique.

<u>Au plan physique</u>

- *Raideur musculaire*
- *Problème digestif (constipation, diarrhée, brûlure d'estomac)*
- *Trouble du sommeil (insomnie)*
- *Déséquilibre de l'appétit*
- *Maux de tête*
- *Souffle court*
- *Perte de cheveux*
- *Palpitation cardiaque*
- *Fatigue permanente généralisée*
- *Augmentation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie)*
- *Vulnérabilité aux rhumes, virus, infection due à un affaiblissement du système immunitaire*
- *Atteinte aux organes génitaux (baisse de libido, dysfonction érectile, aménorrhée)*
- *Perturbation du poids (perte ou prise de poids, obésité)*

<u>Au plan psychique</u>

- *Agitation mentale*
- *Irritabilité émotionnelle*
- *Inquiétude constante*
- *Appréhension envahissante*
- *Anxiété, crise d'angoisse*
- *Mélancolie*
- *Manque de joie*
- *Difficulté de concentration*
- *Faible estime de soi*
- *Épuisement mental*
- *Dépression*
- *Perception négative de la réalité*
- *Évitement, déni, fuite*
- *Surconsommation de télévision, téléphone cellulaire, sucre, café, tabac, alcool, drogue*
- *Isolement social*
- *Absentéisme*
- *Difficulté relationnelle, etc.*

Quels sont les meilleurs moyens de gestion du stress ?

Je diviserais ma réponse en 2 catégories : les moyens d'urgence et les moyens à long terme.

<u>Moyens d'urgence pour gérer le stress</u>

Comme nous l'enseignons dans l'atelier Comment se libérer d'un stress, ***la respiration*** *est un excellent premier moyen pour calmer le corps en cas de panique. Quand l'expiration est plus longue que l'inspiration, cela ralentit le rythme cardiaque et apaise ainsi l'état d'alerte du corps. En effet, expirer lentement et profondément favorise le retour à l'équilibre via le système parasympathique. Dans cet atelier, nous enseignons également la technique du lâcher-prise qui est très efficace.*

Deuxièmement, toute ***activité physique*** *permet au corps d'évacuer le surplus d'hormones de stress. De la marche en plein air, à la danse, en passant par la natation, le vélo, la boxe, etc. tout mouvement du corps libère le stress.*

Troisièmement, les ***techniques de ressourcement*** *comme le yoga, la méditation, la prière, le massage, le rire ou la tendresse d'un câlin apaisent aussi l'état d'alerte du corps.*

PSSST!

Je saisis l'occasion pour vous rappeler que nous avons plusieurs détentes disponibles dans la <u>boutiqueecoutetoncorps.com</u> et que nous offrons des méditations en direct gratuitement. Cliquez-ici pour vous inscrire.

Par contre, tous ces moyens d'urgence ne font qu'évacuer les hormones du stress déjà sécrétées. Pour prévenir leur retour, il est essentiel d'utiliser des moyens de gestion du stress sur le long terme.

Gestion du stress à moyen et long terme

Comment gérer le stress en amont ? Comment devenir une personne plus calme, plus centrée, plus zen au quotidien ? Au-delà des saines habitudes de vie qui nous permettent de libérer le stress normal du quotidien, la prévention du stress chronique se situe principalement au niveau de l'attitude.

L'attitude de confiance en la vie et en nos ressources intérieures *nous permet de maîtriser la peur ou la panique qui émergent de nos appréhensions. Avant même de traiter nos peurs, juste le fait d'instaurer un climat intérieur de calme, de solidité, de confiance et de foi nous permet de nous centrer et nous connecter à notre puissance. Cette prise de position en tant que leader intérieur rassure l'ego et toutes les peurs qui l'agitent. Nous n'avons peut-être pas encore trouvé de solutions aux problèmes que l'ego craint, mais nous avons pris position et déjà juste cette présence crée un silence paisible, un apaisement, de l'espoir.*

L'attitude d'ouverture envers toutes les situations *(agréables ou désagréables) favorise l'accueil de ce qui est. Ce qui se présente à nous est bien souvent hors de notre contrôle. Toutes tentatives de contrôler l'extérieur ne fait qu'aggraver le stress et le sentiment d'impuissance.*

En résistant à ce qui est, nous faisons persister l'état dans lequel nous sommes, nous empêchant ainsi d'évoluer et de grandir via l'expérience.

Rappelons-nous que nous sommes sur Terre pour vivre des expériences jusqu'à ce que nous les acceptions totalement et que nous apprenions à nous aimer à travers elles.

Ouvrons-nous à ce qui se présente et ajustons notre interprétation des événements pour y voir toutes les possibilités d'augmenter notre amour.

L'excellente technique du lâcher-prise enseignée chez *Écoute Ton Corps* est une façon concrète d'apprendre à accueillir ce qui est et ce que cela éveille en nous.

PROMOTION AUTOMNALE

Inscrivez-vous à l'atelier *Comment se libérer d'un stress* et profitez d'un rabais de 50$/€. En cadeau, recevez en plus la trousse téléchargeable complète sur le lâcher-prise.

Cliquez ici pour voir la promotion

Une fois que nous avons instauré une confiance intérieure et une ouverture à ce qui est, il est maintenant possible de prendre notre part de responsabilité. Le stress s'évacue dans l'action, tel un moteur qui nous donne le courage d'avancer dans notre transformation. L'attitude finale que je tiens à mentionner est : l'attitude créatrice.

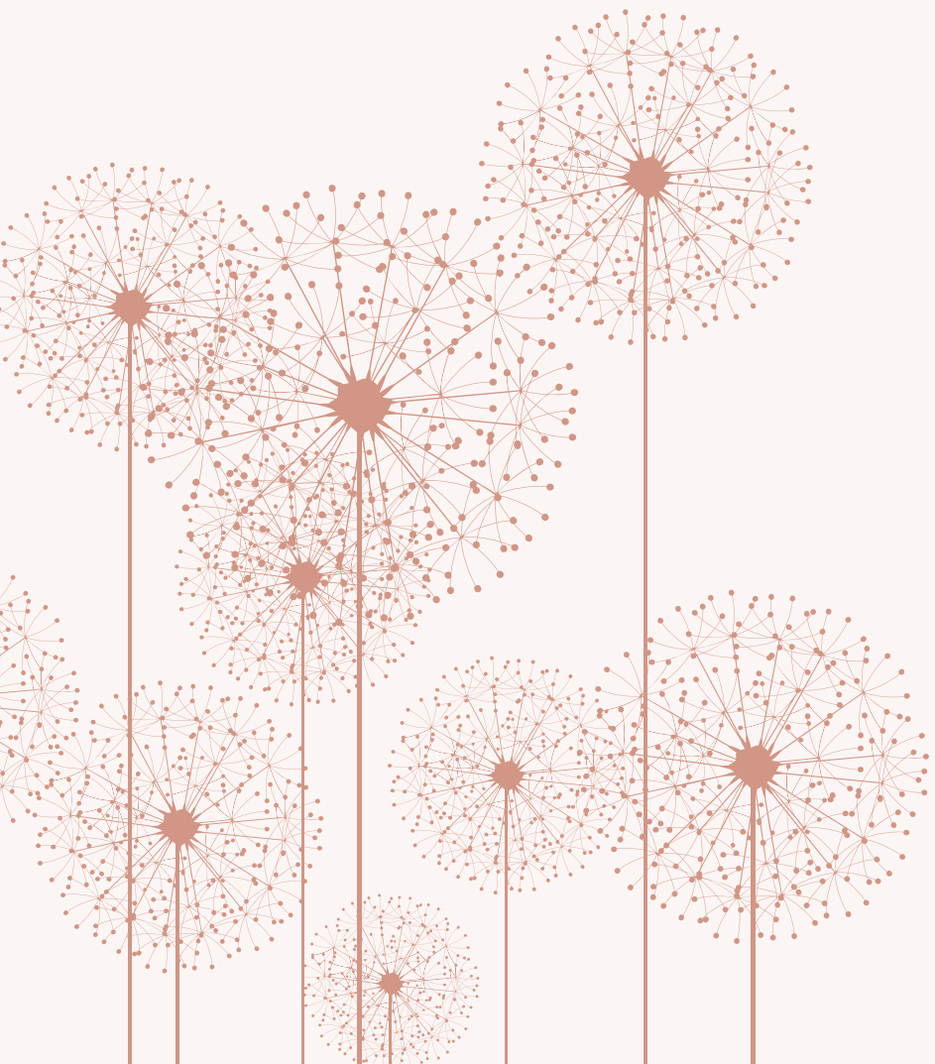
L'attitude créatrice est celle qui prend racine dans la responsabilité.
Comme l'enseigne Lise Bourbeau, notre seule responsabilité sur Terre est notre propre évolution. Nous avons le pouvoir de créer notre vie par nos choix, nos décisions, nos pensées, nos actions et nos réactions. Alors, les questions à se poser sont :

Comment veux-tu transformer cette situation de stress en évolution ?

Que décides-tu de faire avec tes peurs ?

Qu'as-tu envie de créer maintenant ?

Quelles sont les prochaines actions à prendre pour avancer
vers tes buts et combler tes besoins ?



Tu es le créateur de ta vie,
que vas-tu choisir de créer ?

Merci Charlène pour cette belle entrevue. Quel est ton mot de la fin?

Au besoin, faites-vous le cadeau d'être accompagné par un consultant diplômé de la Méthode Écoute Ton Corps (METC®) pour apprendre à lâcher prise et à développer vos ressources intérieures qui vous permettront d'être serein au quotidien.

J'aurai moi-même le bonheur d'animer un atelier de 3h sur la thématique du stress, le 11 octobre prochain, de 11 à 14h (hre de Montréal) / 17 à 20h (hre de Paris). Pour en savoir plus sur nos ateliers de 3h et vous inscrire à celui du 11 octobre, ***cliquez-ici.***

Je souhaite sincèrement que ces ressources vous aideront à prendre soin de vous, de votre stress et donc de votre santé.

Que l'attitude de confiance, d'ouverture, de lâcher-prise et de responsabilité vous permette de passer du stress à la sérénité !

Charlène Lepage

Nos professionnels METC®

Consultants et animateurs

Nos professionnels diplômés

Consultants en relation d'aide ou animateurs/conférenciers, nos diplômés ont comme mission de vous aider à être bien avec vous-même et dans vos relations.

Nos diplômés utilisent la **méthode METC®** pour vous aider à:

- Comprendre vos difficultés et développer vos habiletés afin d'y faire face.
- Acquérir des connaissances et des moyens concrets pour transformer une situation problématique et atteindre un objectif défini ensemble.
- Identifier les difficultés qui font obstacle à votre épanouissement.
- Utiliser des stratégies efficaces pour développer votre autonomie.

Notre formation professionnelle se divise en 2 spécialités : consultant ou animateur METC®.

Consultant METC® :
un individu diplômé de notre école qui accompagne toute personne désirant une consultation privée selon la Méthode Écoute Ton Corps.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/prof-METC

Animateur METC® :
un individu diplômé de notre école qui propose ses propres ateliers selon les notions acquises dans notre programme de formation.

Certains animateurs sont aussi certifiés pour animer des ateliers de 3 heures créés par notre école.

Faites-vous le cadeau d'une consultation

Une séance avec un consultant METC®
Lorsque vous consultez un diplômé de notre école, vous serez accompagné en séance privée selon la Méthode Écoute Ton Corps.

Visitez notre site, pour prendre rendez-vous avec un *consultant METC®* et en savoir plus sur nos 3 techniques d'accompagnement.

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/consultation

NOS ANIMATEURS METC®

Nos meilleurs diplômés sont certifiés pour animer des ateliers de 3 heures Écoute Ton Corps®, et ce, dans plusieurs villes, et même en ligne.

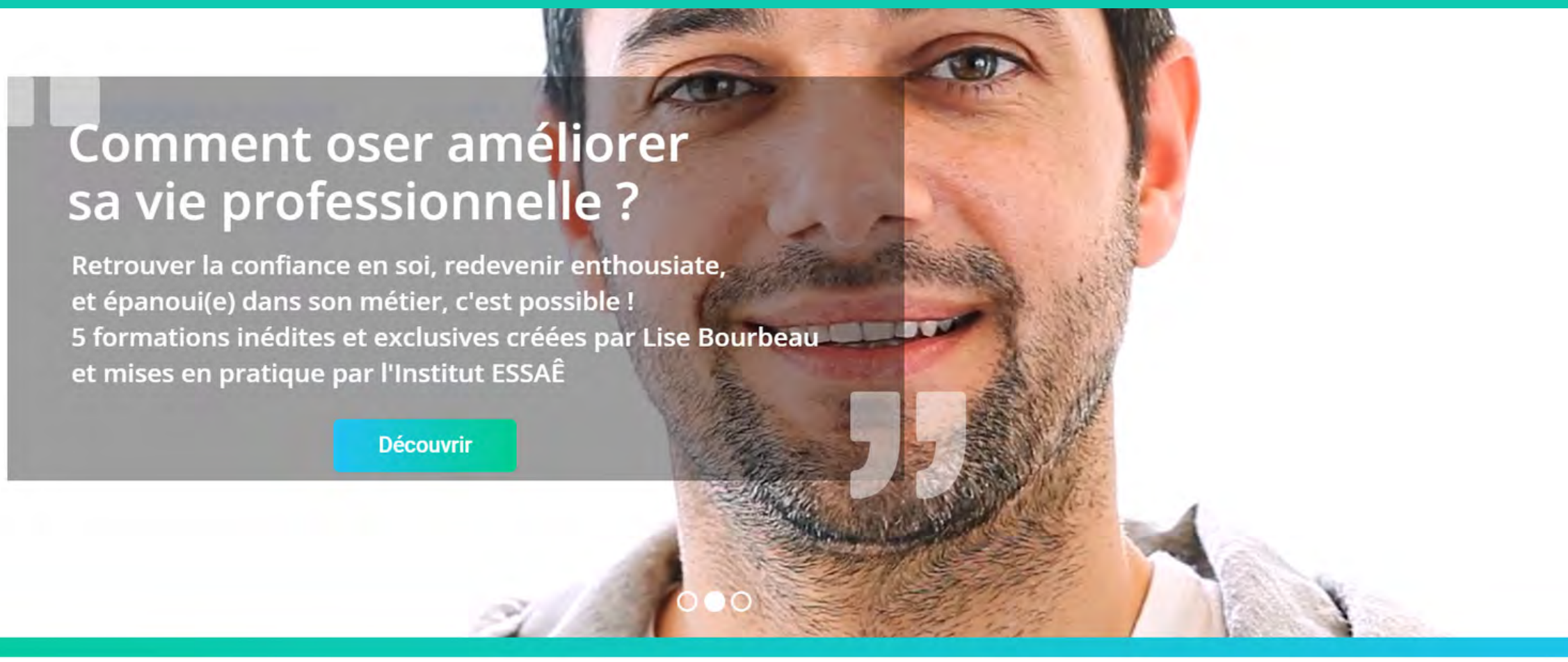
Voici les dix thèmes qu'ils vous proposent :

- Découvrir ce qui se cache derrière le **stress** que vous vivez et les moyens pour le gérer.
- Découvrir les **5 blessures** qui vous empêchent d'être vous-même.
- Apprendre une nouvelle façon de voir et de gérer les **problèmes physiques** qui peuvent survenir dans votre vie.
- Découvrir ce qui bloque la **prospérité** dans votre vie et des moyens pour y faire face.
- Apprendre à se découvrir à travers une **relation de couple**.
- Transformer vos **peurs** en pouvoir d'action.
- Savoir quand, comment et pourquoi on vit de la **colère** et un moyen pour la gérer.
- Découvrez-vous grâce à votre **alimentation**.
- Retrouver la **liberté** que vous avez l'impression d'avoir perdue.
- Découvrir les raisons possibles d'un manque d'**énergie** et plusieurs moyens concrets pour l'augmenter.

Découvrez l'horaire complet des ateliers de 3 heures

DÉCOUVRIR

www.ecoutetoncorps.com/3heures



INSTITUT ESSAÊ
METC® • LISE BOURBEAU

Lâche prise, lâche prise ! Deux mots fréquemment prononcés dans notre quotidien professionnel, mais qu'est-ce que le lâcher-prise ?

Être indifférent, ne rien faire et attendre que cela passe ?
Être d'accord et dire oui à tout et à tout le monde ?

Et si c'était simplement être responsable et accepter les résultats d'une situation ? Et si cela devenait une preuve de confiance en soi permettant de développer sa force intérieure ?

Comme le dit Lise Bourbeau : *« Le lâcher-prise consiste à **agir sans être attaché à un résultat** précis. C'est avoir confiance en la vie, en soi, en les autres et que l'on obtiendra ce qui est mieux pour nous ».*

Cette définition implique que ne pas lâcher prise, signifie vouloir **se contrôler ou contrôler les autres, la situation et les résultats.**

Institut ESSAÊ

Très souvent, par **nos peurs** qui nous conduisent, nous sommes habitués à exercer un contrôle permanent sur toutes les situations, sur nos collègues, sur nos clients.

Nous craignons tellement de vivre un échec professionnel ou personnel, mais aussi de ne plus réussir à tout contrôler, que **nous résistons à ce qui est**, donc au moment présent.

> **Dans le monde professionnel, nous avons de quoi vivre de nombreuses situations pour mieux nous connaitre et apprendre à lâcher prise.**

A l'institut ESSAÊ, nous sommes certains qu'un gérant, un collaborateur ou un salarié qui expérimente la congruence « Je pense Je dis Je fais », et qui est aligné sur son propre système de valeurs, réussit à lâcher prise.

Pourquoi ? Parce que cette personne est confiante et enthousiaste et qu'elle vit son moment présent dans une acceptation pleine et entière de ce qui est. Certes, elle développe ses talents et elle planifie, elle s'organise mais surtout, **elle accepte ce qui se présente à elle.**

Lâcher-prise, c'est un pouvoir que l'on a pour ÊTRE confiant en soi et en la vie. Cela signifie agir en étant centré, mobiliser tous ses talents avec enthousiasme mais dans le moment présent.

Institut ESSAÊ

Rester la tête et le corps ancrés dans le moment présent plutôt que de s'inquiéter pour l'avenir, de ce qui pourrait arriver, ou de ressasser le passé qui est révolu, devient alors une nouvelle manière d'aborder son quotidien professionnel avec plus de simplicité et de sens.

Nous avons une méthode unique pour apprendre cela, la méthode ESSAÊ-METC® qui remporte un grand succès car elle est expérientielle, simple et applicable instantanément.

Nous vous proposons un cycle inédit de 5 journées, pour mieux développer votre force intérieure, en apprenant à mieux communiquer, gérer vos émotions, développer votre responsabilité, retrouver l'envie de travailler et développer la confiance en vous.

Jean Louis
Co-fondateur de l'institut ESSAÊ

Lise Bourbeau, femme à l'esprit d'entreprise depuis toujours, s'est accompagnée de Jean Louis Raphaël-Mersch, consultant manager depuis 25 ans d'une entreprise de communication et homme de cœur, pour créer un institut dédié aux professionnels en activité ou en reconversion, l'institut ESSAÊ : Elever Son SAvoir-Être professionnel.

Institut ESSAÊ

Découvrez la méthode ESSAÊ de 5 jours intensifs en petit groupe pour:

- améliorer votre qualité de vie professionnelle,
- développer votre intelligence émotionnelle,
- vivre la bienveillance dans votre quotidien professionnel.

NOUVEAUTÉ! ESSAÊ EST MAINTENANT DISPONIBLE EN LIGNE

- **Lundi 6 novembre 2023**
  Jour 1 | Améliorer sa vie professionnelle au quotidien

- **Lundi 13 novembre 2023**
  Jour 2 | Réinventer un mode de communication

- **Lundi 20 novembre 2023**
  Jour 3 | Apprendre à gérer ses émotions en toutes circonstances

- **Lundi 27 novembre 2023**
  Jour 4 | Prévenir le burn-out et retrouver l'envie de travailler

- **Lundi 4 décembre 2023**
  Jour 5 | Développer la confiance en soi pour être épanoui(e) dans son travail

Chaque jour peut être suivi individuellement ou dans le cadre du cycle complet.
ESSAÊ est certifié QUALIOPI avec des prises en charge financières possibles par les OPCO (organismes collecteurs des fonds de la formation). De plus dans le cadre d'un bilan de compétences assuré par Jean-Louis, les CPF peuvent financer le cycle.

Améliorer votre qualité de vie au travail

DÉCOUVRIR

www.essae.fr
contact@essae.fr
06 21 41 66 90 / 09 63 05 47 16

CONFÉRENCE GRATUITE

Comment s'exprimer pour résoudre les conflits dans le milieu professionnel?

Jeudi le 7 septembre

14h (hre de Montréal)
20h (hre de Paris)

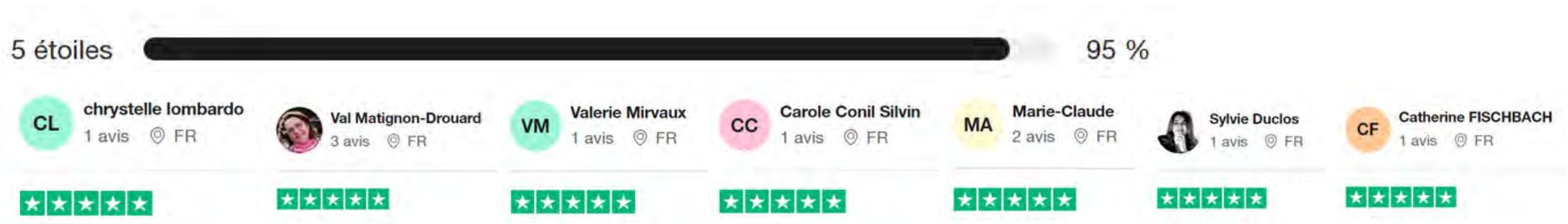
NATHALIE BÉGIN

FORMATRICE ET RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE ESSAÊ

Inscrivez-vous dès maintenant sur www.essae.fr

INSTITUT ESSAÊ
METC® • LISE BOURBEAU

Institut ESSAÊ: Témoignages



Et si nous remettions **l'humain** au centre de nos priorités ? 5 jours exceptionnels de formation pendant lesquels nous découvrons les clés pour nous épanouir au travail. Cette formation est un vrai cadeau que nous nous faisons pour **comprendre notre mode de fonctionnement, l'accepter, et briller grâce à notre singularité.** L'équipe d'ESSAÊ est fantastique et chacun des responsables ou des formateurs représente à merveille les valeurs de l'institut. Un grand merci à vous tous et aux participants de la formation pour votre écoute, votre bienveillance, et vos partages !

Marion

Une belle reconnexion à soi et aux autres avec plus de sérénité. Cette formation a été **une révélation** pour moi. Grace à Jean Louis et Nathalie, j'ai découvert **une méthode de communication adaptée** au monde professionnel, qui permet aussi une reconnexion à soi tout en douceur et en bienveillance. Je me sens reboostée, avec un filtre d'analyse de mes attitudes et celle des autres très différent, qui me permet de vivre certaines situations plus sereine et plus responsable. Je remercie toute l'équipe d'ESSAÊ et aussi Lise Bourbeau permettant une autre compréhension de soi pour une meilleure communication.

Catherine

J'entends parler de **la bienveillance**… J'entends parler de la bienveillance partout et même en entreprise, mais grâce a cette formation de l'institut ESSAÊ, j'ai enfin compris ce que c'était et **comment on pouvait l'appliquer dans la vie de tous les jours** pour nous-même et les autres. Merci !

Sophie

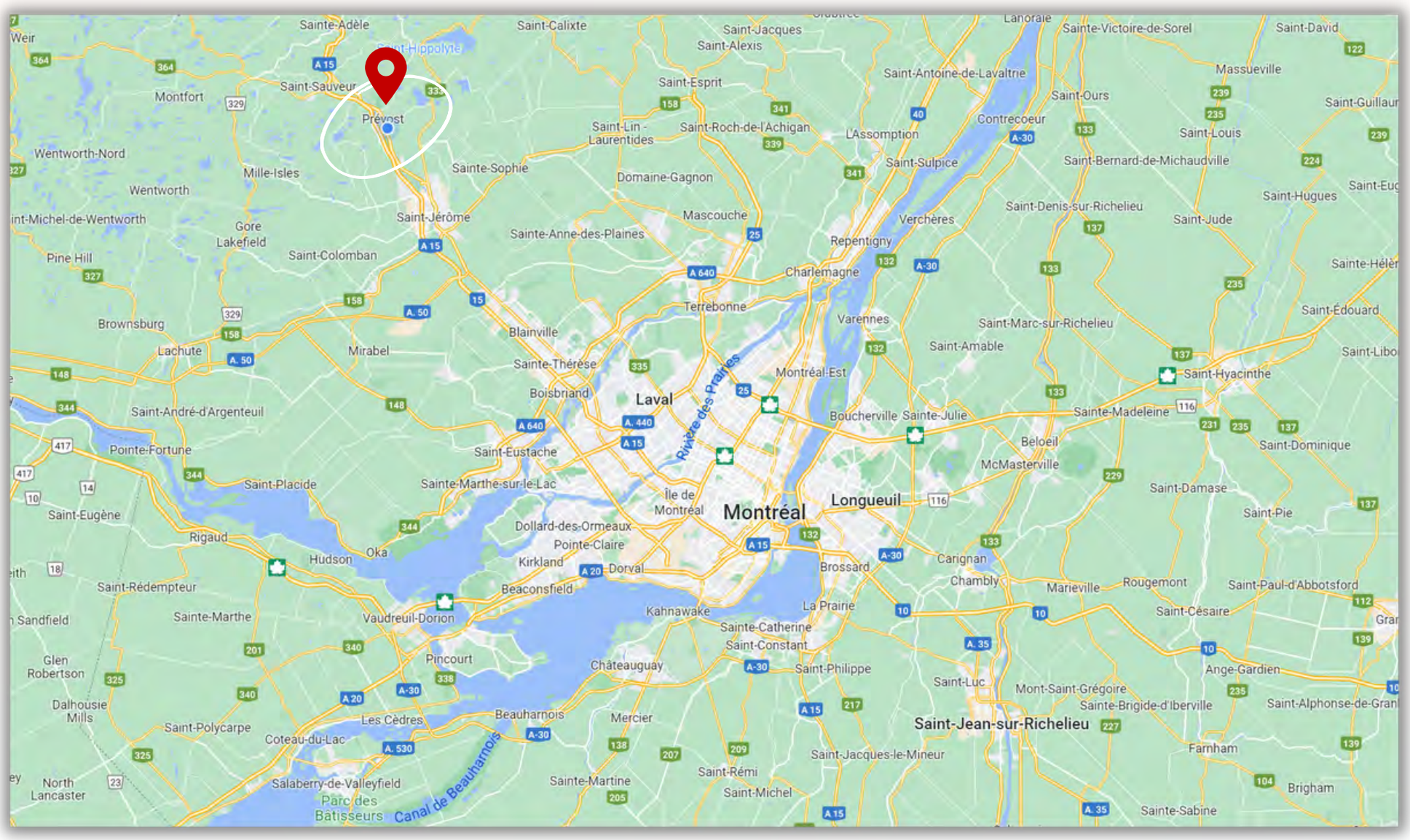
Pour lire tous les témoignages

https://fr.trustpilot.com/review/www.essae.fr

Les bureaux d'Écoute Ton Corps

Saviez-vous que notre siège social est ouvert au public?
Passez nous voir pour rencontrer l'équipe ou vous choisir un bon livre!

Nos bureaux sont situés dans la ville de Prévost au Québec :
955 Chemin du Lac Écho, Unité 110, Prévost, QC, Canada, J0R 1T0



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

ATELIER ÊTRE BIEN

Par l'école ÉCOUTE TON CORPS fondée par Lise Bourbeau

Vous avez de la difficulté à être vous-même? Vous vous accusez facilement? Vous n'acceptez pas votre corps?
Vous vous en demandez beaucoup? Vous vivez des situations relationnelles difficiles?

Apprenez à être bien avec vous-même et avec les autres grâce à notre atelier Être Bien. Coup de coeur international créé par Lise Bourbeau et son équipe, cet atelier de 2 jours vous enseigne les fondamentaux pour transformer vos relations et votre vie.

Jour 1 - Être Bien avec soi

- Découvrez qui vous êtes dans votre globalité physique, émotionnelle et mentale
- Conscientisez les besoins de votre être
- Libérez les peurs qui vous empêchent d'avancer
- Posez des actions concrètes dès maintenant

Jour 2 - Être Bien avec les autres

- Libérez-vous de la culpabilité grâce à la responsabilité
- Identifiez vos attentes et vos peurs en relation
- Expérimentez le processus de réconciliation
- Découvrez l'influence de vos parents sur vos relations et comment les transformer.

125 $/€ par jour
En présentiel ou en ligne

Pour en savoir plus, visitez le www.atelierEtreBien.com
ou appelez-nous au 1-800-361-3834 ou au 01 76 66 07 55

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Être bien, ça s'apprend.

MAGAZINE ETC

Par Écoute Ton Corps