

LISE BOURBEAU

L'auteure du best-seller

**ÉCOUTE TON CORPS,
TON PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE**

Écoute et mange



**au
contrôle!**



ÉDITIONS E.T.C. INC

Table des matières

Remerciements	9
-------------------------	---

Introduction	11
------------------------	----

Chapitre 1

Pourquoi y a-t-il autant de contrôle ?	15
--	----

Qu'est-ce que le contrôle ?	16
Lien entre le contrôle et les blessures	17
Le contrôle, la peur, la croyance et la blessure	21
L'activation d'une blessure	21
La blessure de rejet	24
La blessure d'abandon	26
La blessure d'humiliation	28
La blessure de trahison	29
La blessure d'injustice	32
Devenir conscient du degré de contrôle	35

Chapitre 2

Le lien entre le contrôle et l'alimentation	37
---	----

L'influence du comportement de la mère	38
La blessure de rejet et l'alimentation	42
La blessure d'abandon et l'alimentation	44
La blessure d'humiliation et l'alimentation	45
La blessure de trahison et l'alimentation	47
La blessure d'injustice et l'alimentation	49
Choix des aliments	54
Différents comportements	58

Chapitre trois

Connais-tu les besoins de ton corps ? 61

Les six éléments nutritifs.....	63
La mastication	69
Manger lentement et goûter.....	71
Donner à son corps ce dont il a besoin	73
Avoir faim mais ne pas savoir quoi manger	77

Chapitre quatre

Te connaître par l'alimentation 79

Registre journalier	81
Les six autres motivations pour s'alimenter.....	84
Lien entre les événements du quotidien et la motivation	89
Interprétation des cinq motivations	90
Compulsion	94
Rétrospective.....	96

Chapitre cinq

L'alimentation et le poids 103

L'influence de la blessure de rejet sur le poids	107
L'influence de la blessure d'abandon sur le poids.....	109
L'influence de la blessure d'humiliation sur le poids	110
L'influence de la blessure de trahison sur le poids	114
L'influence de la blessure d'injustice sur le poids.....	117
Résumé.....	119
Doit-on se peser ou non ?	120
Joindre les groupes de soutien pour la perte de poids	122
Conscientiser et grossir	123
Prise de poids soudaine	124

Chapitre six

Le lâcher-prise et l'alimentation	127
---	-----

Le poids idéal	127
Les besoins quotidiens sont différents	131
Respecter les besoins des autres	133
Éviter les conflits au moment des repas	140
Savoir quand tu as faim et quand tu n'as plus faim	141
Manger ce que tu aimes	149
Manger ce que tu n'aimes pas	155
Allergies et intolérances alimentaires	157
Peur d'avoir faim	161
Variété d'aliments	163
S'alimenter d'une façon naturelle	164
L'exercice physique pour détoxiquer le corps	168
La respiration	171
Lumière, énergie et remerciement	173
Savoir si c'est bénéfique pour soi	175
Boulimie	181
Hyperphagie	184
Anorexie	186
Comportement obsessionnel	189

Chapitre sept

S'accepter et s'aimer dans ses choix	195
--	-----

Découvrir tes blessures	197
Guérir tes blessures	203
Les émotions et les accusations	204
La culpabilité	206
Les peurs pour soi	211
La responsabilité	213
Faire la paix avec les parents	219
Être ce que tu veux être	223
Accepter ton poids	225
Accepter le poids des autres	228

Écoute et mange – *Stop au contrôle !*

Écouter les besoins de tes trois corps	236
Méditation	241
Te respecter et t'aimer	245
Transformation et guérison physique	250

Conclusion

Aide-mémoire & Conclusion.	253
Comment remplir le registre.....	255
Un petit conseil aux perfectionnistes.	261
Interprétation des cinq motivations	261
CONCLUSION	265

Introduction

Me voilà, vingt-sept ans après avoir fondé mon école de vie Écoute Ton Corps, ayant le plaisir de m'entretenir avec vous de tout ce que nous pouvons apprendre sur nous-mêmes à travers notre alimentation. Un an avant de démarrer mon école, en 1981, il m'est venu l'idée de noter tout ce que je mangeais et ce que je buvais, croyant que mon alimentation était la cause de ma prise de poids (10 kilos). À cette période, j'étais loin de réaliser que cette décision allait complètement transformer ma vie. Ce fut une expérience inoubliable, et surtout, l'élément déclencheur pour passer du monde mental au monde spirituel.

En effet, durant les quinze années précédant Écoute Ton Corps, la dimension mentale était très importante pour moi. Comme j'étais dans le domaine de la vente, j'ai été largement encouragée par mes supérieurs à m'intéresser à la pensée positive. Il semblait, à cette époque, que c'était un critère très important de réussite dans le domaine commercial. J'avais donc pris l'habitude de faire du conditionnement mental au moindre petit problème que je vivais. Malgré les bons résultats obtenus par cette programmation, je ne réalisais pas que c'était continuellement à

recommencer. En fait, je ne me rendais pas directement au cœur du problème. J'arrivais tout au plus à le contrôler, grâce à mes programmations mentales.

Dans les mois qui ont suivi cette décision de noter tout ce que je mangeais et buvais chaque jour, je suis revenue à mon poids initial, naturel, sans contrôle de ma part. J'ai découvert que tout ce que j'avais appris sur moi s'avérait beaucoup plus important que la solution du problème à mon poids. J'étais enfin devenue consciente de l'être que j'étais, ainsi que de plusieurs de mes peurs et croyances, grâce à l'étude de ma façon de m'alimenter. Un autre très beau cadeau de cette recherche à travers mon alimentation fut de constater, dans les mois qui suivirent ce travail, la disparition de nombreux malaises qui m'habitaient depuis plusieurs années.

C'est à ce moment que j'ai réalisé que le fait d'écouter mes besoins alimentaires – d'ordre physique –, me donnait la possibilité d'écouter en même temps mes besoins d'ordre émotionnel et mental. J'ai découvert que nous ne pouvions pas dissocier les trois corps, et que lorsqu'un travail s'effectue sur un des corps, cela influe automatiquement sur les deux autres. Voilà pourquoi mes malaises ont disparu. Ce fut le point de départ de mon école de vie ÉCOUTE TON CORPS.

Vingt-sept ans plus tard, j'ai donc décidé d'écrire ce livre, à la demande de plus en plus croissante de participants aux ateliers d'Écoute Ton Corps et pour le bénéfice des nombreux lecteurs. Tu y trouveras tout ce que j'ai appris à travers mon expérience ainsi que celle de plusieurs personnes qui s'y sont jointes également et qui m'ont partagé leurs résultats.

À titre informatif, je souhaite mentionner que je continue à tutoyer mes lecteurs, ce qui m'aide à établir une communication plus intime et plus concernée.

Je précise que ce livre n'a pas pour but de t'aider à t'alimenter selon certains critères de « bonne alimentation ». Il y a une panoplie de très bons livres à ce sujet. Mes objectifs sont plutôt de t'aider à :

- ▶ découvrir quelle est ta façon de te contrôler et à quel degré ;
- ▶ devenir plus conscient de la façon dont tu t'alimentes ;
- ▶ faire le lien entre ton alimentation et ce que tu vis aux plans émotionnel, mental et spirituel ;
- ▶ découvrir pourquoi il est si difficile d'écouter tes vrais besoins ;
- ▶ reconnaître rapidement les blessures qui t'empêchent de bien te nourrir, autant au plan physique qu'au plan psychologique ;

Écoute et mange – *Stop au contrôle !*

- ▶ comment parvenir à écouter systématiquement les besoins de ton corps avant de t'alimenter ;
- ▶ t'aimer et t'accepter dans ton corps physique, et surtout, dans ce que tu es à chaque instant.

Bonne lecture !

Lise Bourbeau

Chapitre quatre

Te connaître par l'alimentation

En tenant compte de ce qui a été mentionné précédemment, tu deviens conscient de ton degré d'amour envers toi-même en observant si tu procures à ton corps physique uniquement ce dont il a besoin, et au moment où il en a besoin.

Utiliser ton alimentation pour écouter ton corps est un moyen rapide et efficace pour devenir conscient si tu écoutes les besoins de ton Être ou non. Il y a donc une différence entre écouter son corps et écouter ses besoins.

Écouter tes besoins c'est passer à l'action, c'est donner à tes trois corps ce dont il a besoin en te basant sur ce que tu as découvert en écoutant ton corps.

Le corps physique, étant le reflet tangible de nos deux corps subtils – émotionnel et mental – s'avère l'outil par excellence dont l'humain dispose, afin de découvrir ce qu'il refuse de voir ou ce qui lui est difficile de découvrir aux plans émotionnel et mental.

Par exemple, une personne qui est en colère et qui se fait croire que tout va bien peut réussir à se contrôler parfaitement. En effet, si elle sait s'observer dans sa façon de manger, elle pourra également se rendre compte qu'elle mange avec colère, grâce à la façon qu'elle dévore ou mord dans ses aliments.

Quelqu'un d'autre peut penser qu'il ne se sent coupable de rien aujourd'hui, alors qu'inconsciemment il boit ou mange un aliment en lien avec sa culpabilité. En effet, quand tu te sens coupable d'avoir ingéré un aliment quelconque, tu dois utiliser cette situation pour t'aider à devenir conscient que la vraie culpabilité s'avère bien au-delà de la nourriture. En prenant le temps d'observer ce qui s'est passé dans les heures précédentes, tu découvriras ainsi que tu te sens coupable d'autre chose. Conséquemment, tu pourras travailler sur la source du problème et non seulement au niveau de l'alimentation.

Si tu doutes du bien-fondé de cette théorie et du fait que les trois corps soient un reflet de l'un par rapport aux deux autres, il te sera plus difficile d'utiliser les moyens suggérés dans ce livre. En général, un essai de trois mois s'avère suffisant pour découvrir si une méthode nous convient ou non. Alors, si tu fais partie de ceux qui doutent, pourquoi ne pas te donner la chance d'en faire l'expérience ? Qui sait ? Tu pourrais obtenir d'excellents résultats ! Si mes méthodes

ne te conviennent pas, cela n'aura requis, somme toute, que trois mois de ton temps pour le vérifier.

Registre journalier

Ce que je te propose de faire, au cours des trois mois qui suivent, est de t'allouer de cinq à quinze minutes à la fin de chaque journée pour remplir un registre journalier de nourriture. Tu trouveras un modèle de ce registre à la fin de ce livre. À des fins pratiques, ce même modèle a été placé sur le site web www.lisebourbeau.com pour que tu puisses l'imprimer.

En guise d'apprentissage, ce registre t'aidera à effectuer une rétrospective de chaque jour. Tu commences à partir du moment où tu notes, en reculant jusqu'à ton lever. Ici, il ne s'agit pas de dresser une liste de tous les détails d'un plat, par exemple tous les composants d'une salade ou de compter les calories, mais bien de découvrir, dans l'ensemble, si tu procures à ton corps ce dont il a besoin et ce qui te motive à manger ou à boire.

Pour t'aider, voici un exemple, soit celui de Rita, une femme mariée, qui vit seule avec deux jeunes enfants et qui travaille à temps plein dans un bureau.

Écoute et mange – *Stop au contrôle !*

Heure	Aliments solides et liquides
21h	2 biscuits Un verre de lait
18 h 30	Un bol de soupe Une tranche de pain Poulet et sauce 3 pommes de terre Une 2 ^e tranche de pain 2 boules de glace Thé
17 h 30	2 bières Cacahuètes – petite poignée
Vers 15 h	2 cafés
12 h 30	Un hamburger Frites (grande portion) Une boisson gazeuse Un croissant aux pommes Café
11 h	Café 2 biscuits sucrés
10 h	Café
7 h 30	2 rôties avec confiture 2 cafés

Par la suite, tu notes le nombre de verres d'eau que tu as bus dans la journée. Souviens-toi que le corps a besoin de deux litres, donc l'équivalent de huit verres moyens de 250 ml (8 oz) par jour. À titre indicatif, un verre régulier est d'environ 375 ml (12 oz).

Une fois ces deux premières colonnes complétées, tu avances à la colonne suivante afin de vérifier si tu avais faim ou non et ce qui t'a motivé à manger ou à boire.

Au cours de cet exercice, il peut se présenter plusieurs situations :

- ▶ Tu as faim et tu manges seulement ce dont tu as vraiment envie
- ▶ Tu as faim et tu manges n'importe quoi, sans vérifier ce dont tu as besoin
- ▶ Tu as faim et tu manges trop
- ▶ Tu n'as pas réellement faim et tu manges pour une autre raison – voir ci-après.

Première étape, tu fais un crochet à l'endroit « Faim » ou « Pas faim ». Même chose pour la troisième colonne intitulée « Mange selon besoin ». Je te rappelle que **pour savoir si tu as écouté ton besoin, il est important de t'être demandé au préalable si tu avais faim pour du chaud ou du froid, du dur ou du mou, ou du sucré ou non sucré**. Était-ce clairement ce que tu voulais à ce moment-là ? Par exemple, si dans la journée, tu commences à sentir la faim et que l'idée de manger un délicieux potage te fait saliver, il est certain que c'est ce que ton corps a besoin. Par contre, si au moment de manger tu sembles encore indécis, c'est là que tu dois te poser les questions suggérées plus tôt.

Je te rappelle également que lorsque tu te demandes si tu as faim et que tu l'ignores ou que la réponse

tarde à se manifester, voilà une indication passablement évidente que tu n'as pas faim. C'est comme si tu t'interrogeais à savoir : *Est-ce que je veux me marier avec X ?* et que la réponse tardait à venir... Face à cette hésitation, tu aurais certainement avantage à valider tes sentiments avant toute chose et te demander si tu es réellement prêt à te marier.

Les six autres motivations pour s'alimenter

Ces différentes motivations sont : par principe, par habitude, par émotion, par gourmandise, pour te récompenser ou par paresse. Au total, il y a sept motivations différentes (en incluant la faim) pour lesquelles on mange.

Tu es motivé par *principe* lorsque tu manges ou bois, influencé par ta notion de bien/mal ou de peur. Dans cette catégorie, on retrouve les situations suivantes :

- ♦ Peur de gaspiller. Manger ou boire une substance quelconque (liquide ou solide), avant que celle-ci ne se perde ou que la date ne soit périmée. Compléter son assiette plutôt que d'en jeter le surplus. Terminer même l'assiette des autres. Manger au complet ce qui est offert en table d'hôte, par exemple le pain,

l'entrée et le dessert, parce que ceux-ci sont inclus dans le repas. Choisir l'aliment le moins cher, soit au restaurant ou au marché, même si ce n'est pas celui qu'on désire. Se priver parce que le prix est trop élevé, alors qu'on sait qu'on pourrait se le permettre financièrement

- ◆ Peur de déplaire. Incapable de dire non à quelqu'un qui nous offre à manger ou à boire, alors que ce n'est pas notre intention première
- ◆ Peur d'exprimer qu'on n'aime pas un certain aliment après y avoir goûté
- ◆ Peur du jugement. Faire comme les autres, par crainte de ce qu'ils vont penser ou dire de soi
- ◆ Peur des conséquences. Manger par obligation, sans plaisir, seulement pour nourrir son corps.

Tu es motivé par *habitude* lorsque :

- ◆ Tu manges souvent ou toujours la même chose. Par exemple : 2 rôties au beurre d'arachides au petit déjeuner, ou 2 croissants trempés dans le café
- ◆ Tu manges souvent ou toujours à la même heure

- ♦ Tu agis de la façon apprise depuis l'enfance, comme manger trois repas par jour, ne jamais sauter le petit déjeuner, etc.
- ♦ Tu hésites ou refuses d'essayer un nouvel aliment, parce que tu n'y as jamais goûté.

Tu es motivé par *émotion* lorsque :

- ♦ Tu sais que tu n'as pas vraiment faim mais quelque chose à l'intérieur te pousse à manger ou à boire quand même
- ♦ Tu te demandes *Qu'est-ce que je pourrais bien manger ?* en ignorant quel aliment choisir et en sachant que ce n'est pas par principe ou par habitude
- ♦ Tu vis de la colère, de la frustration, de la peine, de la solitude et que tu manges ou bois à défaut de pouvoir te défouler dans ou sur quelque chose.

Tu es motivé par *gourmandise* quand tu es influencé par un ou plusieurs de tes cinq sens :

- ♦ Tu manges ou bois parce que ça sent bon
- ♦ Tu ne peux t'arrêter parce que c'est tellement bon

- ◆ Tu es attiré par un certain aliment après l'avoir vu, alors que quelques minutes auparavant, tu n'y avais pas pensé
- ◆ Tu ne peux t'empêcher de piger dans les plats qui s'offrent à tes yeux
- ◆ Tu veux manger la même chose que l'autre personne à côté de toi
- ◆ Tu es attiré par un aliment après l'avoir touché ou senti – tu aimes sa texture ou son odeur – comme le pop-corn au cinéma
- ◆ Quand tu te laisses influencer par ce que tu entends, par exemple la description élogieuse d'un aliment, par un serveur au restaurant.

Tu es motivé par le besoin de *récompense* lorsque:

- ◆ Tu viens de terminer une tâche dont tu es fier et, ce faisant, tu es porté à manger ou boire quelque chose, sachant fort bien que ce n'est pas nécessaire à ce moment-là
- ◆ Tu as dépassé tes limites, tu as travaillé sans relâche, sans prendre un temps de répit, et crois que manger va te détendre
- ◆ Tu te sens frustré parce que personne ne te complimente et, qu'en l'occurrence, tu manges n'importe quoi. (Cette situation peut éga-

lement se retrouver dans la colonne des émotions).

Tu es motivé par la *paresse* lorsque:

- ◆ Tu acceptes ce que l'autre décide de cuisiner plutôt que d'avoir à le préparer toi-même
- ◆ Tu te retrouves seul et que tu choisis un mets qui ne demande aucune préparation
- ◆ Tu choisis de ne pas manger, plutôt que d'avoir à t'en faire
- ◆ Tu t'achètes un plat préparé à l'avance ou surgelé, à la sortie du travail, en vue du repas subséquent.

Je te rappelle que tu peux boire une boisson pour plusieurs des raisons contenues dans les six motivations précédentes, même s'il n'y est indiqué que le mot « manger ». Au moment où tu te demandes *Qu'est-ce que je pourrais bien boire ?* il est important de garder en mémoire que c'est de l'eau dont ton corps a besoin. Ainsi, chaque fois que tu bois autre chose, tu dois le noter dans une des six dernières colonnes.

Parallèlement, il est possible que tu aies à cocher plus d'une des six dernières colonnes pour un même aliment, par exemple, manger des bonbons par émotion et par récompense.

Lien entre les événements du quotidien et la motivation

Dans la colonne LIEN, tu peux prendre le temps de noter si quelque chose de particulier s'est déroulé, les heures ou les minutes précédant le moment où tu as bu ou mangé, sans réellement en avoir besoin.

Revenons au tableau ci-haut mentionné, d'une journée courante de Rita. On peut présumer que celle-ci réalisera que plusieurs cafés ingurgités coïncident avec le stress vécu à son travail, et qu'en plus, elle n'avait pas envie de s'y rendre ce jour-là. Le midi, elle a dû s'occuper d'une urgence pour sa mère et, faute de temps, elle s'est retrouvée au McDonald's. Par la suite, la bière prise en compagnie d'une amie à la fin de son travail l'a aidée à se détendre et à se récompenser, car elle appréhendait le retour au foyer en raison du stress familial. Les biscuits du soir se veulent un réconfort qu'elle utilise souvent, lui rappelant une douceur de son enfance. En effet, sa maman lui offrait toujours en collation du lait, accompagné de biscuits, avant d'aller au lit. Par ailleurs, ses deux rôties du matin font partie de son traditionnel petit déjeuner depuis plusieurs années. Son repas du soir, quant à lui, peut avoir été dégusté par faim véritable. Par contre, il se peut que le dessert soit une habitude –

si elle en mange à la fin de chaque repas – ou par gourmandise ou récompense.

Après avoir rempli ton registre de nourriture à tous les jours, de préférence à la fin de la journée – ou à chaque repas si cela te convient mieux – et non plusieurs jours plus tard, (car tu risques d'oublier des données importantes), tu trouveras intéressant de faire la compilation à la fin de la semaine. Tu additionnes toutes les colonnes pour vérifier ce qui a été le plus marquant pour toi cette semaine-là. Tu vérifies, en plus, combien de fois tu as mangé par *Faim*. Tu auras ainsi l'occasion de découvrir à quel degré ou à quel pourcentage tu écoutes tes vrais besoins, et ce, selon le moment concerné.

Interprétation des cinq motivations

Maintenant, voici comment interpréter ce résultat.

MANGER PAR PRINCIPE OU HABITUDE signifie que tu te laisses, en général, **trop contrôler ou manipuler par tes croyances**. Ces dernières proviennent principalement de l'éducation et de ce que tu as appris dans ton enfance et adolescence. C'est donc le passé qui dirige ta vie. Il y a plusieurs peurs qui t'empêchent d'écouter ton intuition, tes besoins véritables. En conséquence, tu dois sûrement passer à

côté de multiples occasions intéressantes. De plus, il est fort probable que tu fasses partie de ceux qui résistent aux nouvelles idées ou suggestions provenant des autres.

Bref, la personne qui ne prend pas le temps de se demander si elle a faim et qui mange par principe ou par habitude, est celle qui se laisse diriger par la notion de bien/mal, supposé/pas supposé, correct ou non. C'est donc son ego qui contrôle son estomac. Ce genre de personne a aussi de la difficulté à se faire plaisir ou à goûter aux plaisirs de la vie, croyant qu'il est mal de le faire tant que les tâches ne sont pas terminées. Elle peut également croire que le plaisir des autres doit passer avant le sien. C'est souvent le genre de personne à acheter le prix d'un item au lieu de celui qu'elle veut vraiment dans un magasin.

MANGER PAR ÉMOTION signifie que tu vis beaucoup plus d'émotions – consciemment ou non – que tu ne veuilles bien l'admettre. Tu es du genre à essayer de te couper de ton « senti ». Il se peut que tu vives de la colère, de la frustration, de la déception, de la peine ou de la solitude, etc., mais tu essaies le plus possible d'éviter d'aller trop en profondeur et de sentir la douleur associée à ces émotions. C'est un moyen que plusieurs personnes utilisent, croyant ainsi moins souffrir. Il est important de se souvenir que lorsque tu vis des émotions, cela implique que tu

as beaucoup d'attentes. **Tu anticipes à ce que les autres te démontrent leur amour ou leur affection, et ce, de la façon qui te convient.** Comme personne n'est responsable du bonheur des autres, toutes les fois où tes attentes ne sont pas comblées, tu tentes de remplir ce vide intérieur par de la nourriture. À priori, nous vivons souvent des émotions lorsque nous confondons AIMER et PLAIRE.

MANGER PAR GOURMANDISE signifie que tes sens sont insatisfaits psychologiquement et que généralement, tu te laisses influencer par eux dans ta vie. C'est-à-dire par ce que tu vois, entends et ce que tu ressens chez les autres. En majorité, cela est causé par le fait que tu te sentes responsable du bonheur des autres. Tu dois te sentir souvent obligé de faire quelque chose pour les gens en difficulté. Sache que les personnes qui se croient responsables du bonheur ou du malheur des autres ressentent souvent de la culpabilité, et cette dernière se reflète dans leur façon de s'alimenter, au même degré qu'ils se sentent coupables face aux autres. De plus, il est fort probable que tu aies de la difficulté à laisser ceux que tu aimes décider de leurs choix, surtout ceux avec lesquels tu n'es pas d'accord. **Ton bonheur dépend du bonheur des autres et cela crée un état de manque que tu tentes de combler avec de la nourriture, au lieu**

d'apprendre à remplir ton cœur en répondant à tes vrais besoins.

MANGER POUR TE RÉCOMPENSER signifie que tu es le genre de personne à t'en demander beaucoup, souvent au-delà de tes limites. **Tu es possible-ment de nature perfectionniste et tu attends de faire ou réaliser quelque chose d'extraordinaire avant de te récompenser.** Vraisemblablement, tu t'attends souvent à ce que les autres te reconnaissent, te félicitent ou te fassent des compliments. Comme il n'y a personne sur cette terre qui possède le mandat d'assurer le bonheur des autres, la plupart d'entre nous vivent de la déception, voire même de l'amertume, suite à nos attentes non comblées.

Il se peut, en plus, que tu sois du genre à ne pas reconnaître les récompenses que tu te permets, portant plutôt trop d'attention à tout ce que tu as à faire.

MANGER PAR PARESSE signifie que tu es probablement plus dépendant des autres que tu ne le crois. Lorsque tu es en présence de ceux que tu aimes, tu dois être une personne différente, comparé aux moments où tu es seul. Tu dois agir en conséquence de leurs choix. Cela signifie que tu ne te crois pas assez important. La présence des autres t'apporte ce faux sentiment d'importance. **Tu ne crois pas assez en ta valeur personnelle pour prendre le temps**

d'écouter tes besoins. Il se peut aussi que lorsqu'une autre personne te mijote quelque chose de bon à manger, tu aies l'impression de recevoir une certaine forme d'amour de ta mère, ce qui te rappelle ce bonheur ou cette lacune.



Quand tu découvres que tu n'as pas beaucoup écouté tes besoins en remplissant ce registre, sois alerte à ne pas te culpabiliser. L'objectif principal de cet exercice est de te connaître et non d'ajouter un autre stress dans ta vie. Dans les deux derniers chapitres, tu apprendras l'attitude à développer pour vivre cette expérience dans l'acceptation.

Compulsion

Je n'ai pas, de façon spécifique, mentionné d'endroit sur ce registre de nourriture, pour noter si parfois tu manges ou bois par **COMPULSION**. Afin de mieux t'éclairer, ce terme est utilisé lorsqu'une personne commence à manger des aliments solides ou liquides, jusqu'à ne plus savoir ou pouvoir s'arrêter. Elle commence d'abord parce qu'elle a faim ou pour une toute autre raison, comme par émotion, et tout à coup, elle ne peut ou ne sait plus s'arrêter. Par exemple, s'attaquer au contenant de glace au complet,

ou au sac de croustilles, ou à la boîte de chocolat. Une autre personne, pour sa part, peut avoir envie de manger du spaghetti, en prendre une portion qui, normalement serait suffisante, mais sans s'en rendre compte, elle en reprend encore et encore. Elle a commencé à se rassasier par la faim, laquelle est devenue par la suite de la compulsion. Cette attitude est très fréquente au moment du dessert où, pour la plupart du temps, la personne n'a plus faim mais continue tout de même d'engloutir plusieurs portions de dessert.

Cette situation est une indication d'un très grand manque d'estime et d'amour de soi. Si tu te vois parfois dans ce genre de situation, il est important de te demander ce que tu as vécu dans les dernières heures pour te mépriser de cette manière, aussitôt que tu en es conscient. C'est comme si ton cœur est à ce point vide d'amour pour toi-même, que tu essaies de le remplir avec des aliments et que tu réalises que même si tu remplis ton estomac à satiété, ton cœur lui se sent toujours aussi vide. Pourtant, il a seulement besoin que tu te fasses quelques compliments bien sentis et que tu reconnaisse tout ce qui est beau et bien à l'intérieur comme à l'extérieur de toi.

Les personnes qui sont le plus portées à ce genre de compulsion sont celles qui se rejettent de façon systématique, qui sont beaucoup trop exigeantes envers elles-mêmes. Rien n'est jamais assez parfait à

leur goût. De plus, leur niveau d'amour de soi est si bas qu'elles sont convaincues que personne au monde ne peut les aimer pour ce qu'elles sont. Elles s'avèrent donc d'éternelles insatisfaites, quoique les autres disent ou fassent pour elles.

Lorsque tu te rends compte que tu as agi par compulsion au moment où tu remplis ton registre de nourriture, il est important de le noter dans la colonne LIEN.

Rétrospective

Cette colonne, où tu notes tous les liens que tu es en mesure de faire entre les incidents de la journée et ta façon de t'alimenter est très importante. Elle te permet en effet de faire une rétrospective beaucoup plus en profondeur. Ça ne veut pas dire que tu doives tout régler au fur et à mesure. Par contre, le fait d'en être rapidement conscient te permet d'effectuer des rectifications dans ta vie, lesquelles apparaissent bien souvent à ton insu.

Quand tu te rends compte que la majorité des aliments ou boissons absorbés dans la journée n'étaient pas par faim véritable, tu sais alors que tu n'étais pas maître de toi, que tu n'écoutais pas tes besoins et que tu ne t'aimais pas assez. Ce constat indique que tu as dû essayer de te contrôler ou de contrôler quelqu'un

d'autre au cours de la journée et que, parallèlement, tu as perdu le contrôle dans l'alimentation. Si tu te réfères au premier chapitre de ce livre, tu seras en mesure de faire un lien avec l'une de tes blessures qui a été activée, laquelle t'a fait réagir. L'étape automatique qui suit cette réaction est de tomber dans le contrôle, ce qui nous empêche d'être maîtres de soi.

Revenons à nouveau à l'exemple de Rita mentionné plus haut. Quand elle note qu'elle a bu plusieurs cafés dans sa journée et qu'elle remarque le fait qu'elle n'avait pas vraiment envie de travailler ce jour-là, cela peut l'aider à devenir consciente que son travail ne la stimule plus beaucoup, qu'il lui manque des défis, du fait qu'elle a tout appris de ce travail. Même si elle ne prend pas de décision le soir où elle note son registre, elle est déjà en train de rechercher une solution. Doit-elle se trouver un autre emploi ? Doit-elle rencontrer son patron pour lui partager cette impression et son manque de motivation, afin qu'ensemble ils vérifient si une autre tâche la motiverait davantage ? A-t-elle besoin de se trouver un stimulant extérieur, par exemple un hobby ou un sport excitant ?

Aussi, il est possible qu'elle devienne consciente que c'est sa blessure d'injustice qui l'a empêchée, jusqu'à maintenant, d'être consciente de cette insatisfaction vécue à son travail, par peur de prendre une

mauvaise décision. Ou sa blessure d'abandon qui lui laisse croire que son mari sera très déçu si elle quitte ce travail alors que celle-ci reçoit un bon salaire. C'est donc sa peur de déplaire à son mari qui, ici, en serait la cause.

Comme tu peux voir, le fait de tout noter au fur et à mesure aide beaucoup à voir les choses telles qu'elles sont, et à les remettre en perspective. Peu à peu, à l'aide de plusieurs indices repérés jour après jour, il devient beaucoup plus facile de reconnaître nos vrais besoins et de les écouter davantage.

Je te rappelle l'importance de remplir ce registre journalier à la fin de chaque jour et de faire le bilan au bout d'une semaine. C'est le moyen par excellence d'utiliser cet outil. Voilà pourquoi il est préférable d'écrire une semaine complète sur une feuille recto verso. C'est ce bilan qui va t'aider à te connaître vraiment. Chaque jour, en remplissant le registre, il est certain que tu deviendras conscient de plusieurs aspects de toi, qu'il aurait été difficile de déceler si ce n'était de l'aide de ce registre.

À la fin d'une semaine, tu seras plus conscient de ce qui influence davantage ta vie dans le moment, en voyant ce qui t'incite le plus à manger lorsque tu n'écoutes pas tes besoins. Rappelle-toi, surtout au début, de vérifier quelles blessures ont été le plus activées,

et ce, avec les exemples de contrôle suggérés au premier chapitre de ce livre.

Tu verras que parfois tu te contrôles toi-même, parfois tu veux contrôler les autres et d'autres fois, tu laisses les autres te contrôler. Ces trois façons de contrôler indiquent que tu n'es pas dans ta puissance innée de créer ta vie. Tu essaies, à la place, d'avoir le pouvoir sur les autres ou tu laisses les autres s'emparer du tien.

Peu à peu, en faisant de plus en plus de liens avec ta façon de t'alimenter et le contrôle qui est derrière, tu sauras plus facilement ce qui s'y cache, toutes les fois où tu manges par principe, par habitude, par émotion, par gourmandise, pour te récompenser ou par paresse.

Quand tu t'aperçois au cours d'une semaine que tu as mangé beaucoup plus souvent par faim, tu seras heureux de constater que tu as mieux écouté ton corps. Tu deviens alors conscient que tes blessures ont été moins actives, que tu as été davantage toi-même, une indication que tu t'aimes et t'acceptes plus.

Les deux ou trois premières semaines seront les plus laborieuses, surtout si tu as de la difficulté à te discipliner. Cependant, le fait que tu sois en train de lire ce livre est une indication que tu es prêt à vivre de

nouvelles expériences. Trouve un moyen de te motiver afin de remplir ce registre à chaque soir. Ça pourrait être la joie d'être davantage le maître de ta vie. Ou bien, retrouver ta santé ou ton poids idéal. Ça peut aussi être une récompense au bout de la semaine, après avoir complété ton registre. Par exemple, boire ou manger quelque chose, ou t'acheter quelque chose dont tu n'as pas besoin, ou faire une sortie, et ce, seulement pour ton plaisir. Peu importe la récompense, sache que tu la mérites et prends le temps de bien la savourer. Je te précise que tout ce que tu bois ou manges SANS CULPABILITÉ, AVEC AMOUR, ne peut te faire aucun tort. En fait, c'est tout le contraire qui pourrait se produire...

De plus, ce serait une bonne idée d'installer un écriteau ou un autre objet qui te fasse penser à remplir ce registre. Après deux ou trois semaines, ça deviendra une habitude et ce sera beaucoup plus facile. Et surtout, tu seras tellement emballé par ce que tu découvriras de toi que tu auras de plus en plus le goût de poursuivre l'expérience.

Cette habitude doit donc être soutenue pendant un minimum de trois mois, pour disposer d'une idée nette et précise de ce qui se passe au plus profond de toi. Par la suite, tu peux arrêter quelques mois, mais ce serait toutefois une excellente idée que de recommencer un peu plus tard. Par exemple, trois mois de

registre et trois mois d'arrêt, ensuite trois mois de registre et trois mois d'arrêt et ainsi de suite. Cela te permettra de vérifier si tu es capable de continuer à te poser les bonnes questions, à savoir si tu as VRAIMENT FAIM et de quoi ton corps a besoin, sans avoir à te le rappeler chaque soir en remplissant un registre.

Une dernière suggestion pour terminer ce chapitre qui peut aider les fumeurs à se connaître davantage est de noter en plus sur leur registre ce qui les motive à fumer. Une personne m'a partagé avoir découvert d'autres aspects sur elle en faisant cet exercice.

Le fait de tout écrire ainsi à la fin de chaque jour aide énormément à apprendre à s'accepter. Le secret est de tout écrire sans aucun jugement, en se rappelant que nous voulons seulement nous connaître davantage.

L'atelier

Écoute ton corps

Durée : 2 jours de 9h à 17h30

*Indispensable pour votre
cheminement intérieur*

Écoute ton corps est un atelier extraordinaire qui a transformé la vie de plus de 15 000 personnes à ce jour. Premier-né d'une famille d'ateliers qui visent tous l'amélioration de la qualité de vie, il est le fondement, la base nécessaire pour une vie bien remplie. *Suivez cet atelier et vous pourrez le reprendre sans frais aussi souvent que vous voulez!*

Redécouvrir son pouvoir de créer

Nous sommes des créateurs, mais avant de pouvoir manifester la joie, la paix, la sérénité, la santé, la réalisation de nos rêves et de nos aspirations, nous devons devenir conscients de ce qui se passe en nous aux niveaux physique, émotionnel et mental. A l'aide de nombreux exercices, vous comprendrez pourquoi les mêmes situations ou expériences désagréables reviennent sans cesse dans votre vie. Un portrait clair se dessinera vous donnant la possibilité de pouvoir transformer les choses qui semblaient impossibles auparavant.

Un atelier pour découvrir et transformer

- ⊙ Les croyances non-bénéfiques qui mènent votre vie.
- ⊙ Le modèle d'amour que vous avez intégré et qui attire malgré vous les mêmes relations insatisfaisantes.
- ⊙ Vos émotions en les exprimant d'une façon bénéfiques pour vous.
- ⊙ L'amour émotif en amour libérateur
- ⊙ Votre façon de voir votre vraie responsabilité dans la vie ce qui vous aidera à vous sentir moins coupable vis-à-vis les autres.

Assistez à la première partie sans engagement de votre part

Toute personne ne connaissant pas notre école peut suivre la première partie de cet atelier afin d'avoir un aperçu. Il s'agit de réserver votre place en communiquant avec nous, c'est simple !

Autres ateliers disponibles

- › Autonomie affective
- › Bien gérer le changement
- › Caractères et Blessures
- › Comment apprivoiser les peurs
- › Comment développer le senti
- › Comment gérer la colère
- › Communiquer avec les différents caractères
- › Confiance en soi
- › Découvrir son chemin de vie
- › Devenir observateur plutôt que fusionnel
- › Écoute ton âme
- › Être femme aujourd'hui
- › Intimité et sexualité
- › L'écoute et la communication
- › L'ego et l'orgueil
- › Les pièges relationnels
- › Métaphysique des malaises et maladies
- › Métaphysique des rêves et de son habitation
- › Prospérité et abondance
- › Répondre à ses besoins
- › Retrouver sa liberté
- › S'abandonner/Le lâcher prise
- › Se connaître par les couleurs
- › Se libérer de la culpabilité
- › Vendre avec cœur

Nos ateliers se donnent dans plus de 20 pays. Visitez notre site Internet pour l'horaire des ateliers dans votre région au www.ecoutetoncorps.com ou demandez notre brochure d'activités par téléphone au:

1-800-361-3834 ou 514-875-1930

Vous désirez avoir un atelier dans votre région? Vous avez des capacités d'organisateur? Vous pouvez maintenant recevoir une animatrice d'Écoute Ton Corps dans votre région. Informez-vous des nombreux avantages qui vous sont offerts pour l'organisation d'un atelier en communiquant avec nous.

Formation professionnelle

Vous rêvez de changer de métier? Vous désirez entreprendre une carrière dans le domaine de la relation d'aide? Vous recherchez une formation efficace et complète qui vous donnera les moyens nécessaires pour réaliser votre rêve? Nous pouvons vous aider!

L'école de vie Écoute Ton Corps vous propose une formation qui vous transmet tous les aléas des métiers d'animateur/conférencier et de consultant en relation d'aide grâce à l'expertise de sa fondatrice qui oeuvre dans le domaine de la croissance personnelle depuis plus de 25 ans. Lise Bourbeau a su identifier, au fil des ans, les principaux obstacles et critères de succès personnels et professionnels qui permettent de réussir une carrière enrichissante dans le domaine de la relation d'aide. L'ensemble de ses expériences et le fruit de ses années de recherches vous sont transmis dans cette formation.

Être



en Relation d'Aide

Divisée en trois phases distinctes, notre programme de formation est conçu et structuré de telle sorte qu'il permet d'instaurer une fondation solide vous permettant de devenir un professionnel solide et compétent. Ces dernières sont divisées comme suit :

Phase 1 : Être en relation avec Soi

Phase 2 : Être en relation avec l'Autre

Phase 3 : Être en relation d'Aide

-Devenir animateur/conférencier et/ou

-Techniques efficaces en relation d'aide

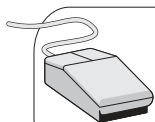
Cette structure permet d'encadrer et de soutenir les étudiants au cours de leur cheminement. Il aide les étudiants à découvrir et expérimenter graduellement les différentes notions développées lors des ateliers et favorise un transfert des apprentissages dans la vie quotidienne pour en faciliter l'intégration. Pour ce faire, nous avons une équipe de consultants qui suivra individuellement chacun de nos étudiants après chaque atelier afin de les aider à appliquer et à intégrer à leur vie personnelle les apprentissages acquis au cours de ces ateliers.

Le but, les objectifs et la description de chacune de ces phases ainsi que le cheminement pédagogique nécessaire pour chacune d'elles, vous sont présentés dans notre brochure d'information et sur notre site Web au www.ecoutetoncorps.com.

Catalogue de produits

L'école de vie Écoute Ton Corps vous offre plusieurs produits pour améliorer votre qualité de vie.

et ils sont faciles à commander !



Par Internet

www.ecoutetontcorps.com

Visitez notre site web sécuritaire!



Par télécopieur

(450) 431-0991

Envoyez le bon de commande à la fin du livre (page C10)



Par téléphone

Composez le:

(514) 875-1930

Ligne sans frais d'interurbain en Amérique du Nord

1-800-361-3834



Par la poste

Utilisez le bon de commande à la fin du livre (page C10)

**Jetez un coup d'œil
sur nos produits**





Conférences audio

Plus de 100 sujets passionnants

Lise Bourbeau saura vous captiver par les différents thèmes qu'elle aborde lors de ses conférences. Elle vous fera réfléchir tout en vous donnant le goût de créer votre vie plutôt que de la subir.

- CD-01 La peur, l'ennemie de l'abondance
- CD-02 Victime ou gagnant
- C-04 (ou CD-04) L'orgueil est-il l'ennemi premier de ton évolution?
- CD-05 Sexualité, sensualité et amour
- C-06 (ou CD-06) Être responsable, c'est quoi au juste?
- CD-07 Avez-vous toujours l'énergie que vous voulez?
- C-08 Le grand amour peut-il durer?
- CD-09 Comment s'aimer sans avoir besoin de sucre
- CD-10 Comment évoluer à travers les maux et les maladies
- CD-11 Se sentir mieux face à la mort
- CD-12 La spiritualité et la sexualité
- C-13 Ma douce moitié, la télé
- C-14 (ou CD-14) La réincarnation
- CD-16 Prospérité et abondance
- CD-17 Relation parent-enfant
- CD-18 Les dons psychiques
- CD-19 Être vrai... c'est quoi au juste?
- CD-20 Comment se décider et passer à l'action
- CD-21 L'amour de soi
- C-22 La prière, est-ce efficace?
- C-23 (ou CD-23) Le contrôle, la maîtrise, le pouvoir
- C-25 (ou CD-25) Comment s'estimer sans se comparer
- C-26 Êtes-vous prisonnier de vos dépendances?
- CD-27 Le pouvoir du pardon

- C-28 Comment être à l'écoute de son cœur
- CD-29 Être gagnant en utilisant son subconscient
- C-30 (ou CD-30) Comment réussir à atteindre un but
- CD-31 Rejet, abandon, solitude
- C-32 Besoin, désir ou caprice?
- CD-33 Les cadeaux de la vie
- CD-34 Jugement, critique ou accusation?
- C-35 (ou CD-35) Retrouver sa créativité
- CD-36 Qui gagne, vous ou vos émotions?
- C-37 (ou CD-37) Comment aider les autres
- CD-38 Le burn-out et la dépression
- C-39 Le principe masculin et féminin
- C-40 La planète Terre et ses messages
- C-41 Sans viande et en parfaite santé
- CD-42 Développer la confiance en soi
- CD-43 Comment lâcher prise
- CD-44 Comment découvrir et gérer vos croyances
- CD-45 Comment gérer ses peurs
- C-46 (ou CD-46) Quand le perfectionnisme s'en mêle
- C-47 (ou CD-47) Le monde astral
- CD-48 Comment vivre le moment présent
- C-49 (ou CD-49) Êtes-vous libre, libéré ou manipulé?
- C-50 (ou CD-50) Sais-tu qui tu es?
- CD-51 Qui est ton miroir?
- C-52 (ou CD-52) Se connaître à travers son alimentation

Prix des cassettes (selon le nombre commandé)				Prix des CD (selon le nombre commandé)			
	Québec & Maritimes	Autres prov. canadiennes	Autres pays		Québec & Maritimes	Autres prov. canadiennes	Autres pays
1 à 4	5,64 \$	5,25 \$	5,00 \$	1 à 4	18,00 \$	16,75 \$	15,95 \$
5 à 10	5,08 \$	4,73 \$	4,50 \$	5 à 10	16,21 \$	15,08 \$	14,36 \$
11 à 20	4,80 \$	4,46 \$	4,25 \$	11 à 20	15,31 \$	14,24 \$	13,56 \$
21 et plus	4,52 \$	4,20 \$	4,00 \$	21 et plus	14,40 \$	13,40 \$	12,76 \$

Prix à l'unité. Taxes incluses. Autres pays: douanes et taxes locales non incluses.
Ces rabais sont disponibles uniquement lors de commandes postales envoyées à nos bureaux et non en librairie, dans nos ateliers ou sur notre site web.

C = cassette audio

CD = disque compact

CD-54 Comment se faire plaisir
CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour
C-57 (ou CD-57) Quoi faire avec nos attentes
C-58 La méditation et ses bienfaits
CD-59 Comment développer le senti
C-60 (ou CD-60) Bien manger tout en se faisant plaisir
CD-61 Le couple idéal
C-63 Les besoins du corps émotionnel
C-64 Les besoins du corps mental
C-65 Les besoins du corps spirituel
CD-66 Se guérir en s'aimant
CD-67 La loi de cause à effet
CD-68 Le message caché des problèmes sexuels
CD-69 Comment dédramatiser
C-70 (ou CD-70) Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour (partie 1).
C-71 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour (partie 2).
CD-72 Quelle attitude adopter face au cancer
C-73 (ou CD-73) Recevez-vous autant que vous donnez?
CD-74 Comment ne plus être rongé par la colère
C-75 (ou CD-75) Possession, attachement et jalousie
C-76 Soyez gagnant dans la perte
C-77 Êtes-vous une personne nouvelle ou traditionnelle?
C-78 (ou CD-78) Dépassez ses limites sans craquer
CD-79 Pourquoi y a-t-il tant de honte
C-80 (ou CD-80) S'épanouir et évoluer dans son milieu de travail
C-81 Pourquoi et comment organiser son temps
C-82 (ou CD-82) Savez-vous vous engager?
C-83 (ou CD-83) Accepter, est-ce se soumettre?
C-85 (ou CD-85) Vaincre ou en finir avec la timidité.
CD-88 Comment les rêves peuvent vous aider

C-89 (ou CD-89) Comprendre et accepter l'homosexualité
CD-90 Comment faire respecter son espace
CD-91 Comment utiliser votre intuition
CD-92 Quoi faire face à l'agressivité et la violence
C-93 (ou CD-93) Pourquoi y a-t-il autant d'inceste?
C-94 (ou CD-94) Êtes-vous dans votre pouvoir?
C-95 Les faux maîtres
C-96 (ou CD-96) Les secrets pour rester jeune
CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs
C-98 (ou CD-98) Découvrez la cause de vos malaises ou maladies
CD-99 Les blessures qui vous empêchent d'être vous-même
C-100 (ou CD-100) Comment bien gérer le changement
CD-101 Les cinq obstacles à l'évolution spirituelle
C-102 (ou CD-102) L'agoraphobie
CD-103 Comment être à l'écoute de son corps.
CD-104 Est-ce possible de ne plus se sentir coupable?
C-105 (ou CD-105) Comment résoudre un conflit
CD-106 Savez-vous vraiment communiquer ?
CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre
CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent
CD-109 Développer son autonomie affective
CD-110 Comment utiliser sa puissance intérieure
CD-111 Profitez des forces derrière vos blessures
CD-112 Prenez la vie moins à coeur sans être sans coeur
CD-113 Argent et sexualité: Découvrez le lien
CD-114 Comment être soi-même
CD-115 Découvrez les causes et solutions à vos problèmes
CD-116 La puissance de l'acceptation
CD-117 Qui dirige votre vie, l'homme ou la femme en vous?

Détentes et de méditations

Prix : voir la page C5 (ETC = cassette CDETC = CD)

ETC-14 Détente «SITUATION À CHANGER»
ETC-12 (ou CDETC-12) Détente «COMMUNICATION»
CDETC-13 Détente «PETIT ENFANT»
CDETC-33 Détente «JE SUIS»
CDETC-03 Méditation «JE SUIS DIEU»
CDETC-15 Détente «Le PARDON»
CDETC-16 Détente «ABANDONNER UNE PEUR»

CDETC-17 Détente «S'OUVRIR À L'ÉTAT D'ABONDANCE»
CDETC-18 Détente «À LA DÉCOUVERT DE MON ÊTRE»
CDETC-19 Détente «RENCONTRE AVEC MON SAGE INTÉRIEUR»
CDETC-21 Méditation «NOTRE PÈRE»

Livres



Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre (L-01)

En s'aimant et en s'acceptant, tout devient possible. La philosophie d'amour que transmet Lise Bourbeau à travers ce livre est la base solide d'un nouveau mode de vie. Plus que de simples connaissances, elle vous offre des outils qui, s'ils sont utilisés, vous mèneront à des transformations concrètes et durables dans votre vie. **Plus de 400 000 exemplaires vendus.**

Version française et anglaise: CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)

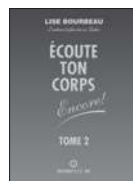
Également disponible en espagnol, italien, allemand, russe, roumain, portugais, polonais et en lithuanien (24,95\$ + taxe si applicable).

Écoute Ton Corps, ENCORE! (L-06)

Voici la suite du tout premier livre de Lise Bourbeau. Ce livre regorge de nouveaux renseignements par rapport à l'*avoir, le faire et l'être*. Il saura vous captiver tout comme le premier!

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en russe (24,95\$ + taxe si applicable)



Qui es-tu? (L-02)

La lecture de ce livre vous apprendra à vous connaître davantage à travers ce que vous dites, pensez, voyez, entendez, ressentez, et ce, par le biais des vêtements que vous portez, l'endroit où vous habitez, les formes de votre corps et les différents maux ou maladies qui vous affectent aujourd'hui ou qui vous ont déjà affecté.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incl.)

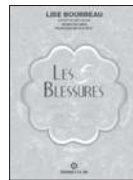
Également disponible en roumain, russe et en italien (24,95\$ + taxe si applicable)

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (L-08)

Ce livre démontre que tous les problèmes proviennent de cinq blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Grâce à une description très détaillée des blessures et des masques que vous développez pour ne pas voir, sentir et surtout connaître vos blessures, vous arriverez à identifier la vraie cause d'un problème précis dans votre vie.

Version française et anglaise: CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en allemand, russe, espagnol et italien (24,95\$ + taxe si applicable).



Ton corps dit : «Aime-toi!» (L-07)

Le livre le plus complet sur la métaphysique des maux et maladies. Il est le résultat de toutes les recherches de Lise Bourbeau sur les maladies depuis quinze ans. Elle explique dans ce volume les blocages physiques, émotionnels, mentaux et spirituels de plus de 500 maux et maladies.

Version française et anglaise: CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 24,95\$ (frais de douanes non incluses)

Également disponible en espagnol, allemand, russe, polonais et portugais (24,95\$ + taxe si applicable).

Amour Amour Amour (L-13)

Cet ouvrage fait le point sur les fondements de l'amour inconditionnel et de l'acceptation. Chacun d'entre nous vit quotidiennement de nombreuses situations dont certaines s'avèrent difficiles à accepter, ce qui, hélas, génère conflits, maux ou insatisfactions. Dans ce livre, vous découvrirez les bienfaits extraordinaires qui résultent du grand pouvoir de l'amour véritable et de l'acceptation.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse) Extérieur du Canada: 18,95\$



**Visitez le site de www.leseditionsetc.com
pour lire des extraits de chaque livre.**



LE livre de référence

Le grand guide de l'ÊTRE (L-10)

Le livre que nous attendions tous paraîtra en août 2003 ! Il présente plus de 400 sujets qui ont tous un point en commun : leur définition relève du domaine de l'être. Il suggère des outils concrets qui permettent de mieux gérer nos états d'être, nous conduisant ainsi vers la paix intérieure et le bonheur de vivre en harmonie avec soi et les autres. COUVERTURE RIGIDE. 700 pages.

CANADA: 31,45\$ (taxe incluse); Ext. du Canada: 29,95\$ (frais de douanes non incl.)

Outil quotidien

Une année de prises de conscience avec Écoute Ton Corps (L-09)

Résolument pratique, cet ouvrage nous invite, jour après jour, à découvrir et dépasser nos blocages sur les plans physique, émotionnel et mental.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)



Collection Écoute Ton Corps

À travers les livres de cette collection, Lise Bourbeau répond à des centaines de questions de tous genres, regroupées par thèmes différents. Sont disponibles à l'heure actuelle, les sept livres suivants :

(LC-01) *Les relations intimes*

(LC-05) *L'argent et l'abondance*

(LC-02) *La responsabilité, l'engagement
et la culpabilité*

(LC-06) *Les émotions, les sentiments et le
pardon*

(LC-03) *Les peurs et les croyances*

(LC-07) *La sexualité et la sensualité*

(LC-04) *Les relations parent - enfant*

CANADA: 10,45\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 9,95\$ (frais de douanes non incluses)

Les sept sont également disponibles en russe et italien (11,95\$ + taxe si applicable).



Autobiographie

Je suis Dieu, WOW! (L-05)

Dans cette autobiographie au titre audacieux, Lise Bourbeau se révèle entièrement. Pour les curieux, un bilan des différentes étapes de sa vie ainsi que plusieurs photos. Comment une personne peut-elle en arriver à affirmer : « Je suis Dieu, WOW! » ? Vous le découvrirez à travers son récit.

CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 18,95\$ (frais de douanes non incluses)



Livre pour enfants

Dans ce livre, *Rouma* représente le Dieu intérieur qui aide les enfants à trouver des solutions à leurs problèmes.

(ROU-02) *Janie la petite*

CANADA: 13,60\$ (taxe incluse) Ext. du Canada: 12,95\$ (frais de douanes non incluses)



Vous êtes le m'être du jeu



Voici une nouvelle version de notre jeu de cartes populaire, sous forme de livre qui inclut toutes les mêmes cartes plus de nouvelles ajoutées et un chapitre écrit par Lise Bourbeau sur le Hasard, les coïncidences et la synchronicité. Cet ouvrage est un concept novateur. Un procédé agréable et facilement applicable au quotidien pour vous aider à devenir plus alerte à tous ces signaux délivrés par l'Univers. Vous constaterez que quelle que soit la circonstance ou la façon dont vous jouez à un jeu ou dans votre vie, vous en êtes toujours le MAÎTRE. (J-02)

CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Extérieur du Canada: 24,95\$ (frais de douanes non incluses)

Série Arissiel

LISE BOURBEAU



Un prolongement de l'enseignement de Lise Bourbeau sous forme de récits concrets et réalistes



L-11

Arissiel - *La vie après la mort*

C'est l'histoire touchante de la vie d'un père de famille, divorcé, devenu riche, à laquelle le destin aura mis fin tragiquement à l'âge de 55 ans. Devant ce sort injuste, il en veut à Dieu d'avoir écourté sa vie et à lui-même de ne pas avoir su en profiter pleinement. Il découvre péniblement ce qu'est la vie après la mort, jusqu'à ce qu'un guide de l'au-delà le prenne en charge et l'aide à évoluer d'une façon accélérée, selon son plan de vie.

L'originalité de ce premier tome de la série *Arissiel* vous aidera à apprivoiser la mort en réalisant que la vie de l'âme se poursuit bien au-delà de la mort du corps physique. Cette perception vous permettra de mieux accepter le décès de vos proches, c'est-à-dire de continuer à VIVRE sereinement votre vie malgré la disparition soudaine d'êtres chers.

Cette histoire vous captivera par son cachet particulier et par la finesse grâce à laquelle Lise Bourbeau réussit à transmettre au lecteur une philosophie de vie basée sur l'intelligence et l'amour véritable plutôt que sur la peur, la dépendance et la culpabilité, enseignement simple, mais combien puissant!



L-12

Benani - *La puissance du pardon*

Malgré sa difficulté à accepter le principe de la réincarnation, Arissiel revient néanmoins sur Terre sous le nom de ARI. Conterné, il se retrouve dans le cadre d'une vie mouvementée remplie de défis et de surprises qui lui seront difficiles à gérer. Gratifié d'un privilège particulier par son guide spirituel, il développe des dons psychiques qui lui permettent d'aider d'autres personnes, dont son père BENANI. Après plusieurs années de conflits avec ce dernier, ARI parviendra-t-il à faire la paix avec son père et ainsi poursuivre son plan de vie ?

Grâce à de nombreuses scènes de réconciliation et de pardon entre BENANI et ses proches, ce deuxième tome vous sensibilisera au plus haut point en encourageant le lecteur à se réconcilier plutôt que de vivre des rancœurs, des attentes et des émotions mal gérées, ce qui donne suite à une métamorphose tout à fait imprévisible.



L-14

Carina - *Le pouvoir de révéler ses secrets*

Chacun possède au plus profond de lui son jardin secret. Ce troisième tome de la série *Arissiel* vous tiendra en alerte avec les aventures de ARI, ce jeune homme de dix-huit ans qui se retrouve en tête d'une fortune. Grâce à ses dons qui se développent sans cesse et malgré cette fortune, il s'engage à aider des personnes en difficulté, dont sa tante CARINA.

Découvrez à travers ce récit les problèmes qu'ont engendrés les secrets de CARINA enfouis en elle depuis sa plus tendre enfance. Aussi, vous réaliserez pourquoi il est si important de se révéler et de se faire accompagner dans cette démarche plutôt que de devenir obsédé par ses secrets ou de tenter de les camoufler.

Cet ouvrage vous aide à découvrir des moyens concrets et pratiques sur l'art de se révéler, tout en se libérant de lourds poids du passé, ce qui apporte de précieuses réconciliations et parfois même des guérisons tout à fait inattendues.

Prix: Canada: 26,20\$CAN/chaque - taxe incluse Autres pays: 24,95\$CAN (sans taxe)

Bon de commande

[illegible]

SOUS-TOTAL

FRAIS DE MANUTENTION

TOTAL

POIDS DES PRODUITS

Livre Le grand guide de l'être (900g/ch)

Livre "Ton corps dit: Aime-toi" (600g/ch)

Livres de la série Arissiel (500g/ch)

Livres Collection Écoute Ton Corps (200g/ch)

Livre pour enfant (300g/ch)

Vous êtes le m'Être du jeu (350g/ch)

Autres livres (450g/ch)

Disque compact (110g/ch)

Cassette de conférence ou détente (65g/ch)

Calculez le poids de chaque produit commandé, faites le total et référez-vous au tableau ci-bas pour les frais de manutention.

N.B. Tous les prix sont sujets à des changements sans préavis.

FRAIS DE MANUTENTION		Canada 1-2 sem.	États-Unis 1-2 semaines	International-surface 6-8 semaines	International-avion 1-2 semaines
0 à 250g	=	8.50\$	10,00\$	9,00\$	11,00\$
250 à 500g	=	9.50\$	12,00\$	11,00\$	18,50\$
505 à 1000g	=	11.50\$	17,00\$	16,50\$	34,00\$
1005 à 2000g	=	12.00\$	27,50\$	23,00\$	51,50\$
2005g à 2500g	=	13.50\$	30,00\$	45,50\$*	85,00\$*
2505 à 3000g	=	14.00\$	34,50\$	50,00\$*	93,00\$*
3005g et plus = Téléphonez-nous					

Païement par chèque ou mandat-poste à l'ordre de:

ÉCOUTE TON CORPS, 1102 boul. La Salette, Saint-Jérôme, Québec, Canada. J5L 2J7.

CANADA: Chèque personnel, mandat ou carte de crédit.

EXTÉRIEUR DU CANADA: Mandat international en devises canadiennes ou carte de crédit.

☐  Numéro: Exp.: /
 mois année

☐  Nom du titulaire: _____
Signature: _____

☐ **CHÈQUE / MANDAT-POSTE**

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Tél. résidence: () Tél. travail: ()



LISE BOURBEAU

Auteure de 20 livres dont le best-seller “**Écoute ton corps ton plus grand ami sur la terre**”. Elle est également fondatrice de la plus grande école de développement personnel au Québec dont les ateliers sont dispensés dans plus de vingt pays.

*Écoute
& mange*



au
contrôle!

Savez-vous que l'alimentation est l'un des sujets les plus médiatisés depuis déjà de nombreuses années? En effet, cette industrie lucrative génère d'innombrables ouvrages qui traitent de la recherche sur les aliments, proposent des recettes ou des diètes miracles. **Le présent ouvrage n'a rien en commun avec eux, car son but est...**

- ▶ de vous faire découvrir qu'il y a six raisons, autres que la faim, qui vous pousse à vous alimenter;
- ▶ 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;
- ▶ de vous aider à vous aimer et à vous accepter dans votre corps physique, et surtout, dans ce que vous êtes à chaque instant.

LISE BOURBEAU, reconnue mondialement pour être la spécialiste de l'écoute du corps, vous fournit plusieurs réponses et avenues fort utiles. Traité sous un angle différent, ce livre novateur vous offre une vision plus actuelle de la façon d'envisager la relation que vous avez et entretenez avec votre assiette. Au fil de votre lecture, vous découvrirez les liens étroits qui existent entre votre corps physique et vos dimensions émotionnelle, mentale et spirituelle.

ÉCOUTE ET MANGE, Stop au contrôle est unique en son genre et par ses techniques simples et accessibles, ce livre vous aidera à transformer à jamais votre vie ainsi que votre rapport avec la nourriture.

ISBN: 978-2-920932-30-2



9 782920 932302