

PAR L'AUTRICE DES BEST-SELLERS ÉCOUTE TON CORPS
ET LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

LISE BOURBEAU

Guérir de la blessure de rejet

Comment prendre soin de soi
émotionnellement
face aux maladies graves et au cancer



**Guérir de la blessure
de rejet**

DE LA MÊME AUTRICE
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la Terre
Écoute ton corps, encore !

« Écoute ton corps » – Les relations intimes

*« Écoute ton corps » – La responsabilité, l'engagement
et la culpabilité*

« Écoute ton corps » – Les peurs et les croyances

« Écoute ton corps » – Les relations parents-enfants

« Écoute ton corps » – L'argent et l'abondance

« Écoute ton corps » – La sensualité et la sexualité

*« Écoute ton corps » – Les émotions, les sentiments
et le pardon*

Une année de prises de conscience

Arissiel, la vie après la vie

Benani, la puissance du pardon

Carina, le pouvoir de révéler ses secrets

Diane, faire la paix avec le passé

LISE BOURBEAU

Guérir de la blessure de rejet

Comment prendre soin de soi
émotionnellement face
aux maladies graves et au cancer



Ce livre a précédemment paru sous le titre
Le cancer, un livre qui donne de l'espoir

© Lise Bourbeau, 2014

© Éditions E.T.C. inc., 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	13
Chapitre 1. La science et le cancer	19
Chapitre 2. L'utilité de la maladie	25
L'utilité de la maladie	33
Modifier l'expression de l'ADN.....	36
L'importance de l'intelligence	48
Quelle est la différence entre l'intelligence et <i>l'intellectuence</i> ?	49
Chapitre 3. L'influence de la blessure de rejet...	53
Résistance et discernement.....	55
L'ego et les croyances	56
La blessure de rejet activée	61
Le masque du <i>fuyant</i> activé	64
Lien entre la blessure de rejet et l'injustice	71
Souviens-toi que ton corps est ton plus grand ami	78
Responsable des autres	80

Chapitre 4. Pourquoi ?	85
Les émotions et les sentiments	85
Pourquoi moi ?	91
Pourquoi maintenant ?	93
La peur et ses effets	102
Pourquoi cette partie du corps ?	106
Chapitre 5. Faits vécus révélateurs	115
Julie et le cancer de la thyroïde	116
Nicole et le cancer de l'endomètre	119
Jean et le cancer de la prostate	122
Anna et le cancer du côlon	125
Richard et la leucémie	130
Denise et le cancer du sein droit	134
Jeanne et le cancer du sein gauche	139
La différence entre le cancer du sein gauche et le cancer du sein droit	148
Résumé de ces faits vécus	149
Chapitre 6. Le pardon :	
la seule et unique solution	155
La responsabilité et l'acceptation	158
Étape 1 : identifier les accusations et les émotions	160
Étape 2 : identifier la peur pour soi et les attentes	163

Étape 3 : comprendre que personne d'autre que toi n'est responsable de ce que tu crées....	165
Étape 4 : le triangle, le miroir et la réconciliation.....	166
Étape 5 : le pardon de soi	170
Étape 6 : faire le lien avec un parent	175
Étape 7 : partager notre vécu	178
Résumé des sept étapes	181
La difficulté à s'accepter	182
La guérison est-elle possible pour tous ?	184
La coupure d'un cordon	190
Le témoignage de Denise	194
Chapitre 7. L'importance d'une prise de décision	199
Le droit de vivre pour soi	201
L'importance de l'acceptation	206
Les miracles	208
Un faux moyen pour écouter ses besoins	214
Le droit de vouloir mourir	215
Ne pas attendre d'être bien pour vivre	217
Chapitre 8. Comment gérer le cancer (ou la maladie d'un proche)	219
De la peur ou du soulagement ?	223
La peur de la mort	225

Aider la personne atteinte de cancer.....	228
Se connaître à travers sa réaction.....	232
Être détaché ne signifie pas renoncer ou ne pas aimer.....	233
Chapitre 9. Découvrir la puissance de l'amour	239
L'amour véritable.....	239
Te respecter	243
Te donner le droit d'être humain	245
Diriger ta vie en écoutant tes propres besoins.....	249
Faire des demandes et accepter de recevoir des autres	253
T'engager avant d'avoir des attentes	257
Te souvenir que tu es uniquement responsable de toi	262
Constater et accepter, même si ton ego n'est pas d'accord.....	267
T'aimer physiquement	269
T'aimer psychologiquement	283
Le pouvoir de guérison	301
Accepter de mourir = accepter de vivre	308
La guérison collective	311
La guérison de la blessure de rejet.....	314
Remerciements	317

AVERTISSEMENT

Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale. Seul le médecin est légalement habilité à fournir un diagnostic médical et à mettre en place un traitement.

En cas de doute, consultez un médecin et n'interrompez pas un traitement sans avis médical.

INTRODUCTION

À la suite d'une demande de plus en plus fréquente sur les causes du cancer et à la suggestion de mon éditeur, j'ai décidé d'écrire un livre à ce sujet en 2013. J'avais plusieurs intentions en écrivant ce livre.

La première était d'aider les gens aux prises avec cette maladie, la deuxième d'aider ceux qui en ont peur car de nombreux cas ont été répertoriés dans leur famille et ils craignent que ce soit héréditaire. La troisième était d'en faciliter la compréhension afin que les personnes se sentent à l'aise à l'idée d'accompagner leur entourage qui souffre de cancer. Les familles où il n'y a aucun cas de cancer ou de maladie grave sont très rares.

Hélas, j'ai réalisé après quelque temps que bien des gens se disaient : *Ce livre ne me concerne pas.*

Comme je découvre sans cesse des nouvelles particularités sur chacune des blessures de l'âme¹, depuis

1. Voir *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, Éditions E.T.C., 2000 ; Pocket, 2013.

l'écriture de ce livre en 2013, j'ai réalisé que c'est toujours la blessure de rejet qui est la cause métaphysique de tout problème de santé ou problème relationnel et que la maladie ou le problème varie en fonction du degré de rejet vécu par la personne. Donc une plus grande blessure de rejet contribuera à développer une maladie plus grave.

Après que j'ai pu vérifier cela maintes et maintes fois, j'ai voulu attirer l'attention des gens sur la grande urgence de diminuer leur blessure de rejet pour les aider à prévenir ces maladies dans leur vie. Voilà pourquoi j'ai décidé de renommer ce livre (dont l'ancien titre était *Le Cancer. Un livre qui donne de l'ESPOIR*).

Suite aux témoignages de nombreuses personnes atteintes de cancer, je suis peu à peu parvenue aux conclusions apparaissant dans ce livre. C'est grâce à elles en grande partie que j'ai pu faire cette importante découverte et le lien entre le cancer et la blessure de rejet.

Je dois avouer qu'au début, j'ai longuement hésité, car la cause ou la provenance des maladies est un sujet tellement vaste et controversé. Je me disais que dans dix ans, j'en aurais encore davantage appris, mais j'ai décidé de ne pas attendre de tout connaître avant d'écrire ce livre. De fait, il nous est impossible de tout savoir. Voilà la raison principale qui m'incite à toujours vouloir continuer d'enseigner, ce qui, sans aucun doute, s'avère être ma plus grande

source de nouvelles connaissances et découvertes. J'ai bien fait car il y a maintenant dix ans que le livre a été écrit et j'ai effectivement découvert plusieurs nouvelles notions.

J'ai aussi beaucoup appris grâce à plusieurs membres de ma famille et amis qui ont été atteints par le cancer, dont certains se sont guéris et d'autres en sont décédés. Dans ce livre, tu liras fréquemment des exemples d'expériences vécues par de nombreuses personnes – avec des noms fictifs –, ces dernières m'ayant bien sûr donné l'autorisation de les partager.

Comme tu peux le constater, je continue à tutoyer mes lecteurs, espérant ainsi toucher davantage le senti de chacun.

Je te fais remarquer que ce que tu liras est le fruit de toutes mes observations. Je ne prétends pas détenir la vérité et mon but n'est pas de convaincre qui que ce soit de tout ce que j'ai pu découvrir. Je veux surtout partager ce qui m'enthousiasme et ce qui m'a beaucoup aidée à améliorer ma qualité de vie ainsi que celle de beaucoup d'autres personnes. Mon but premier est de te livrer mon témoignage et d'espérer que ce qui résonne en toi répondra favorablement aux besoins de ton être.

Tu remarqueras de plus qu'il n'y a pas de bibliographie à la fin du livre et que très souvent je ne cite pas la source de mes découvertes. En fait, je lis des livres à ce sujet depuis cinquante ans sans nécessairement noter la source de ce que j'apprends.

Si tu as besoin d'avoir des preuves, cela indique que tu lis ce livre avec ton mental et que tu risques donc ainsi d'oublier de sentir ce qui se passe en toi, ce qui résonne pour toi lorsque tu le lis.

Tout livre de développement personnel ou de spiritualité devrait être lu avec le senti. Cela implique de prendre le temps de vérifier si ce que tu viens de lire te fait te sentir bien ou non. C'est ainsi que tu peux développer le discernement en étant la seule personne qui décide de ce qu'elle veut garder ou non d'un enseignement.

Tout au long du livre, certaines phrases encadrées pourront te demander un temps d'arrêt dans ta lecture. Je te suggère de relire ces phrases trois fois, vérifier comment tu te sens et les laisser faire leur chemin en toi. Par la suite, si tu veux vraiment SAVOIR si c'est bon pour toi, tu dois l'expérimenter à plusieurs reprises.

Après tout, chaque croyance devrait être acceptée seulement et uniquement si elle t'apporte un bien-être et une meilleure qualité de vie. Chaque croyance à laquelle tu décides d'adhérer doit donc être intelligente pour toi. Je te rappelle de plus que toute croyance est temporaire, car il peut se produire quelque chose de nouveau qui t'incite à la changer.

La définition de CROIRE, c'est « TENIR POUR VRAI ». Ce qui est vrai pour toi à un moment donné ne l'est pas nécessairement pour le reste de tes jours. Par exemple, il peut être vrai qu'il n'est pas

recommandé qu'un enfant de 5 ans parle à un étranger dans la rue. Si cet enfant continue par contre de suivre religieusement cette recommandation une fois devenu adulte, cela pourrait lui causer de sérieux problèmes.

L'approche suggérée dans ce livre est tout à fait complémentaire à toute autre approche qu'une personne atteinte de cancer ou d'une autre maladie aurait choisi d'utiliser, sans se substituer aux approches médicales, car elle est de nature principalement métaphysique et surtout spirituelle. Mon intention est de t'aider à retrouver la paix intérieure grâce à la découverte de la face cachée du cancer et des maladies.

En plus des différents objectifs mentionnés ci-dessus, j'espère de tout cœur t'aider à arrêter de voir le cancer comme une bête noire, un ENNEMI qu'on doit combattre à tout prix ou contre lequel on doit se résigner en raison de notre impuissance. Je veux t'aider à devenir conscient que ce cancer peut devenir un AMI voulant foncièrement te donner un message d'espoir, un moyen pour retrouver la paix intérieure.

Il en est ainsi pour toute maladie grave qui, je sais, cause toujours un choc lorsqu'un médecin nous annonce une telle nouvelle. Il est normal qu'il en soit ainsi, mais le fait de savoir ce qui peut se cacher derrière cette mauvaise nouvelle aide à amortir ce choc et ne pas en être trop affecté. D'ailleurs, c'est souvent celui-ci qui empire la maladie.

Je tiens à préciser que j'ai pris en considération le fait que ce livre puisse être lu par des personnes

n'ayant jamais lu un autre de mes livres ou suivi d'ateliers avec l'école Écoute Ton Corps. Voilà pourquoi j'explique en détail certaines notions de cet enseignement, lequel semblera peut-être répétitif pour ceux ou celles qui le connaissent déjà.

CHAPITRE I

LA SCIENCE ET LE CANCER

Il existe d'innombrables statistiques disponibles sur Internet au sujet du cancer, et ce, pour tous les pays. Je te suggère de prendre quelques instants pour les regarder. (Si tu as une autre maladie grave, tu peux aussi avoir de nombreuses informations sur le Web.) Tu pourras entre autres constater qu'environ une personne sur quatre atteintes d'un cancer en meurt. Lorsqu'un médecin prononce la phrase suivante : *Vous avez une tumeur cancéreuse*, il n'est pas obligatoirement en train de dire : *TU MEURS*. Pourquoi ne pas décider de faire partie des trois sur quatre qui y survivront ?

Il est vrai qu'aujourd'hui, on entend de plus en plus parler de cette maladie. Auparavant, on n'osait pas en parler aussi ouvertement. On peut toutefois se rendre facilement compte pourquoi tant de personnes en ont peur. Il n'y a pas si longtemps, ma coiffeuse me disait qu'il y a vingt ans, elle entendait parler de cancer dans son salon environ une fois par semaine. Maintenant, c'est plusieurs fois par jour.

Qu'il se rapporte à la personne elle-même ou à l'un de ses proches, le cancer est devenu un sujet de conversation très courant, non seulement chez le coiffeur, mais partout et dans tous les milieux personnel et professionnel.

J'ai travaillé avec différents médecins depuis la fondation de mon école et la majorité d'entre eux sont d'accord avec moi pour dire que cette maladie est de plus en plus présente dans leurs pensées lorsqu'un patient vient les voir avec un nouveau problème, surtout si ce dernier est persistant. Bien souvent, ils craignent que ce soit le cancer avant même d'avoir obtenu les résultats des analyses. Comme ils sont régulièrement confrontés à cette maladie, on ne peut guère les blâmer.

La plupart des gens espèrent que la science trouvera un jour une solution au cancer. Depuis quarante ans, de nombreux membres du réseau des professionnels de la santé nous disent que d'ici quelques années, ils auront une solution à nous présenter. Hélas, ce n'est toujours pas le cas.

Même si une amélioration de la réponse aux traitements a pu être constatée chez certaines personnes, le nombre de cas de cancers n'a cessé d'augmenter ces quarante dernières années. Ce qui est aussi malheureux, c'est que pour ceux ou celles pour qui les traitements ne donnent pas les résultats escomptés, plusieurs conséquences nuisibles viennent affecter leur survie, telles que des cellules saines se voyant

attaquées en même temps que les cellules cancéreuses, ou l'ablation de certaines parties du corps.

Lors de mes recherches au sujet des statistiques via Internet, j'ai aussi appris que les effets secondaires des médicaments prescrits seraient une des plus grandes causes de décès. On se rend également compte que des milliards de dollars sont dépensés chaque année pour l'achat de médicaments, et ces chiffres tendent à s'accroître d'année en année. Ça me fait penser à la visite que j'ai faite à l'hôpital de notre région, lorsque mon mari a été hospitalisé. Quel n'a pas été mon étonnement en constatant que le long de tous les couloirs de l'hôpital, on ne voyait que des grandes tables remplies de serviettes, de jaquettes d'hôpital, enfin plein d'effets qui auraient dû être rangés dans des armoires, car il n'y avait pas beaucoup de place pour circuler.

Quand j'ai demandé à l'infirmière la raison de cet encombrement, celle-ci m'a répondu que ces vingt dernières années, la quantité de médicaments a tellement augmenté que ceux-ci prennent tout l'espace des armoires qui servaient à ranger le matériel des chambres d'hôpital. Elle m'a de plus confié qu'avant, ils n'avaient qu'une seule sorte de médicament pour un problème spécifique, alors qu'aujourd'hui, il peut y en avoir vingt ou trente.

Je suis consciente que les progrès dans le domaine pharmaceutique ont permis (et permettent encore souvent) d'apporter un soulagement et je suis bien heureuse que des médicaments existent en cas de besoin.

En revanche, chacun de nous a le devoir d'utiliser davantage notre discernement tout en demeurant très alertes face aux effets secondaires. Il est donc très important que tu t'informes au sujet de chaque médicament que tu dois prendre à long terme. Maintenant, tu peux trouver tous ces renseignements sur Internet.

Tout ça pour dire qu'on ne doit pas seulement et uniquement s'attendre à ce que les médicaments seuls règlent tout. Le mieux, c'est d'avoir accès à la médecine de notre choix et de suivre notre intuition, mais en même temps regarder plus loin que le physique. Nous verrons dans les chapitres suivants comment il est possible pour chacun d'entre nous de continuer à réduire ce taux de mortalité en effectuant un travail intérieur afin de vivre moins de stress et de peurs.

Ce que je veux surtout t'amener à découvrir, cher lecteur, c'est comment regarder et considérer la maladie comme un moyen d'apprendre, un moyen de grandir, ce qui pourra t'aider à devenir plus conscient d'aspects merveilleux en toi qui cherchent à émerger par le moyen d'un cancer ou de toute autre maladie. Ce faisant, tu pourras ainsi aider à changer, voire améliorer les statistiques, même si celles-ci ne sont en fait que le reflet temporaire d'une petite partie de la population, tel que démontré au moment de l'étude.

Depuis plus de quarante ans, j'ai eu l'opportunité d'être témoin de milliers de personnes qui se sont guéries par elles-mêmes en découvrant que leurs

façons de penser les empêchaient de s'aimer véritablement et, par conséquent, d'aimer les autres d'une façon inconditionnelle. J'ai eu assez de preuves au cours des dernières années pour être convaincue qu'il existe une cause qui va bien au-delà du physique derrière toutes les maladies, même celles considérées comme étant mortelles ou incurables. Je ne suis pas en train de dire que toutes les personnes que j'ai côtoyées se sont guéries de leur maladie, mais au moins elles ont fait un bon cheminement sur le plan de l'âme, même si leur corps n'avait plus la force ou la capacité de retrouver son état naturel.

Il faut savoir que bien avant que je commence mon enseignement, je me posais déjà les questions suivantes :

Pourquoi une personne en bonne santé, qui se nourrit bien, qui ne boit pas, ne fume pas et fait des exercices tous les jours, se retrouve avec un cancer ?

Pourquoi une personne qui a peur du cancer l'attire, alors qu'une autre éprouvant la même peur (comme ma mère) ne le fait pas ?

Pourquoi certains grands fumeurs n'ont jamais le cancer alors qu'il est prouvé que le tabac est la cause première du cancer du poumon ?

Pourquoi une personne aux prises avec un cancer généralisé rentrée chez elle avec trois mois à vivre (une tante), meurt quarante ans plus tard d'un problème cardiaque ?

Pourquoi y a-t-il toujours plus de cancers, alors que la science fait, semble-t-il, beaucoup de progrès ?

Et toi, quelles questions te poses-tu ? Possiblement les mêmes que moi... Et bien d'autres encore. Si tu as décidé de lire ce livre, c'est que tu as certainement des questions qui sont demeurées sans réponses, même si celles-ci sont inconscientes pour le moment.

Maintenant que j'ai le bonheur d'avoir des réponses à toutes ces questions, je prends soin de les partager avec toi grâce à ce livre, osant espérer qu'elles t'aideront autant qu'elles m'ont aidée. Je te rappelle que toutes ces réponses peuvent aussi bien être appliquées aux autres maladies.

CHAPITRE 2

L'UTILITÉ DE LA MALADIE

J'ai pris conscience du lien entre le corps et la façon de penser et de vivre avant la fondation de mon école, lorsque les problèmes physiques dont je souffrais depuis plusieurs années ont disparu l'un après l'autre. Ceci a été possible seulement après avoir modifié ma façon de vivre grâce aux prises de conscience que j'ai pu faire à travers mon alimentation. Tous les détails sont d'ailleurs mentionnés dans mon livre *Écoute et mange. Stop au contrôle.*

La décision de créer l'école Écoute Ton Corps en 1982 a aussi été prise grâce à un grave problème de santé qui a été guéri sans que les médecins puissent comprendre cette guérison.

Pendant les quinze années précédentes, j'avais découvert la puissance de la pensée positive en me libérant de plusieurs problèmes, dont un mal de dos important, par le biais de visualisations et de programmations. Chaque fois, ce n'était cependant qu'une rémission temporaire, car l'utilisation de la pensée

positive n'est qu'un moyen ponctuel. En conséquence, je devais toujours recommencer. J'ai ainsi découvert qu'il y avait autre chose de beaucoup plus profond qui se cachait derrière tout malaise physique. Ça a été le début de ma démarche spirituelle.

Le fait de relier un aspect physique à un aspect psychologique s'appelle la *métaphysique*. Je me suis donc amusée à trouver la correspondance métaphysique à tout ce qui est physique. Pour accepter qu'il y ait toujours un aspect au-delà du physique, on doit accueillir l'idée que le monde physique n'est qu'un reflet de tout ce qui se passe aux niveaux émotionnel et mental. Mais il faut surtout accepter que la maladie, ou toute situation désagréable se produisant dans notre vie, puisse être comparée à la pointe d'un iceberg qui apparaît. Cette pointe dissimule en fait quelque chose de beaucoup plus volumineux et important.

**Plus la maladie ou le problème vécu
est sérieux, plus cela indique que
la partie cachée de l'iceberg est immense.**

Cette capacité de voir l'aspect métaphysique m'a amenée très rapidement à celui spirituel qui existe au sein de tous les messages, soit la découverte que tout malaise est une indication d'un manque

d'amour de soi, lequel nous empêche d'écouter les vrais besoins de notre âme.

Un jour, lors d'une grande fête pour clôturer une convention organisée par la compagnie de vente pour laquelle je travaillais, j'ai commencé à souffrir de l'œil gauche, qui me brûlait de plus en plus. J'ai dû quitter la fête et passer la nuit avec de la glace sur l'œil. Le lendemain, dès mon retour chez moi (six heures de route dans mon auto conduite par une autre personne), je suis allée à l'hôpital. C'était très sérieux, une bactérie avait déjà mangé toute la cornée de l'œil gauche. Un médecin a opéré l'œil pour enlever la cornée infectée puis l'a nettoyé, espérant avoir retiré la bactérie. J'ai passé dix jours à l'isolement à l'hôpital, dans la pénombre, car il ne savait pas si cette bactérie était contagieuse. Une fois l'œil cicatrisé et avec l'interdiction d'aller au soleil sans lunettes noires, je suis revenue chez moi en ne voyant que d'un œil. Le médecin m'a prescrit trois différents médicaments avec l'indication de retourner à l'hôpital dans six mois pour avoir une transplantation de la cornée.

J'ai repris mon travail, du mieux que j'ai pu, en ayant quelqu'un pour conduire mon auto. Je dois ajouter que j'étais la gérante régionale d'une grande équipe qui dépendait de moi pour les réunions, etc. De plus, j'avais seule la charge de mes trois adolescents. Depuis le début du problème, je me posais sans cesse la question : *Qu'y a-t-il que je ne veuille pas voir? Pour avoir un si gros message, ça doit être*

important ! Pourquoi je n'arrive pas à obtenir une réponse claire et précise ?

Après quelques semaines, j'ai fait le rêve le plus important de ma vie et il a été très intense. Je me voyais dans une grande salle d'hôtel avec un superbe et énorme chandelier en cristal au milieu et c'était bondé de monde. J'étais sur la scène en train d'enseigner tout ce que j'avais appris à ces gens. (J'ai vécu cette scène dans ma vie, sept ans plus tard, alors que nous avons organisé une conférence gratuite dans un grand hôtel de Montréal pour souligner le fait que 100 000 exemplaires de mon premier livre *Écoute ton corps*, sorti en 1987, avaient été vendus. J'ai tout de suite reconnu le chandelier en cristal et il y avait effectivement plusieurs centaines de personnes. OUF, quelle émotion en entrant dans cette salle !)

Après ce rêve, je ne faisais qu'y repenser en me disant : *Voilà, ça y est, c'est cela que je veux faire !!! Voilà ce que mon corps essaie de me dire avec ce message si radical et douloureux.* Ça a rapidement été très clair pour moi que mon âme souffrait autant que moi parce que je ne suivais pas mon plan de vie. J'étais si heureuse de savoir enfin ce que je devais faire et tellement dans ma certitude que j'ai tout de suite jeté à la poubelle les médicaments que je devais prendre. Je savais que mon corps avait la capacité de se guérir seul et c'est ce qui s'est passé peu à peu.

Comme j'avais un rendez-vous avec le médecin six mois plus tard, j'y suis allée car je voulais qu'il me confirme que la cornée s'était effectivement

reconstruite, ce qui était le cas. Le médecin, très surpris de voir une nouvelle cornée, était très enthousiaste devant l'efficacité de ces nouveaux médicaments. J'ai toujours trouvé ce médecin très sympathique et humain avec moi, donc je n'ai pas été capable de lui dire que je ne les avais pas pris.

Quelques mois plus tard, j'ai annoncé à mon patron que je quittais ce travail pour me lancer à mon compte. Quand il a su ce que je voulais faire, il m'a demandé si j'étais absolument certaine de ma décision. Il est vrai que j'élevais seule trois adolescents et que je renonçais à un très bon salaire. Il m'a fait réaliser à quel point j'avançais avec une grande foi, ne me préoccupant pas de mon avenir.

Pour arriver à prendre contact avec notre grande puissance intérieure, nous devons savoir que nous sommes beaucoup plus qu'un corps physique. En réalité, nous sommes tous des êtres spirituels que j'aime bien visualiser comme une boule resplendissante de lumière. Et ceci est également vrai pour tout ce qui vit, que ce soit de nature minérale, végétale, animale ou humaine. Cette lumière est revêtue d'une enveloppe matérielle afin de pouvoir vivre sur cette planète. Si nous atterrissions sur une autre planète, nous ne serions pas en mesure de voir la vie qui l'anime, car celle-ci est propre à cette planète. Il est utopique, voire inconcevable, de croire que la Terre est la seule planète où il y a de la vie.

Notre enveloppe matérielle est constituée de trois corps : mental, émotionnel et physique. Les corps émotionnel et mental représentent l'aspect psychologique dans notre vie. En partant du fait que le corps physique n'est qu'un reflet de ce qui se passe sur le plan psychologique, il est plus facile d'établir les liens entre l'aspect physique et l'aspect psychologique de l'humain.

Ta lumière intérieure représente donc ton aspect spirituel, que j'appelle souvent ton DIEU intérieur. C'est cette partie de toi qui sait exactement ce dont tu as besoin, mais qui connaît également la raison pour laquelle tu es revenu sur cette planète, c'est-à-dire le plan global de ton âme dans cette vie.

Ton DIEU intérieur ne veut que ton bonheur dans tous les sens du mot, et c'est valable pour chacun d'entre nous. Si nous prenions la bonne habitude de toujours suivre notre intuition, et donc d'écouter la petite voix qu'IL utilise, tout se déroulerait parfaitement bien dans notre vie.

**Suivre la voie de DIEU signifie
être dans ton cœur, t'aimer, te permettre
d'être ce que tu es à chaque instant.**

Au fil des incarnations et des siècles, nous avons malheureusement oublié notre DIEU intérieur pour finir par croire que nous sommes nos trois corps. Ces derniers ont donc pris beaucoup trop de place.

Dans l'ordre des choses, nos trois corps devraient toujours être au service de notre DIEU intérieur, mais ce n'est pas ce qui se produit en réalité. Nos corps sont progressivement devenus nos dieux qui nous contrôlent.

Ton corps mental est celui qui t'aide à penser, à mémoriser, à organiser. Ton corps émotionnel est, quant à lui, celui qui te permet d'avoir des désirs, des sensations. Enfin, ton corps physique est celui qui te permet de passer à l'action.

Prenons l'exemple d'un jeune homme qui, du plus profond de son être, a toujours ressenti le besoin de devenir un artiste. Il adore peindre. Ce besoin exprimé vient de son DIEU intérieur. Pour combler ce besoin, il doit utiliser les capacités de ses trois corps. Pour s'assurer de demeurer centré sur ce qu'il veut, il doit se placer dans une situation hypothétique, comme si toutes les circonstances étaient parfaites et que sa décision ne dérangeait personne. Mentalement, il doit commencer à visualiser les études qu'il devra faire, la durée de celles-ci, la somme d'argent requise, etc.

Tout au long de sa planification, il demeurera en contact avec ce qu'il ressent à l'idée de mettre à exécution son projet. Dans l'éventualité où le doute viendrait l'assaillir, il devra rapidement se reconnecter avec le but qu'il s'est fixé. Il ne lui restera ensuite qu'à passer à l'action.

En somme, ce n'est pas le temps que ça lui prendra pour arriver à ses fins qui est important, mais plutôt

le bonheur qu'il ressentira au fur et à mesure qu'il se rapprochera de son but. Il est par ailleurs fort possible qu'il ait à se trouver un autre emploi pour subvenir à ses besoins, le temps qu'il entreprenne et termine ses études. Dans l'intervalle, il vivra par contre plusieurs moments de bonheur juste à l'idée de penser un jour y arriver, dans l'optique où il ne perde pas de vue son objectif.

Hélas, ce n'est pas ce qui arrive dans la plupart des cas. Il est plus probable que ce jeune homme se laisse convaincre par ses proches que ce genre de métier n'est pas très réaliste, qu'il n'arrivera jamais à en faire une carrière et surtout qu'il est fort probable qu'il ne puisse pas bien gagner sa vie. Ils vont essayer de le convaincre qu'il serait beaucoup plus intelligent pour lui de se diriger dans le domaine du commerce, tout comme son père l'a fait toute sa vie.

S'il se laisse finalement influencer par ses proches, ces derniers se voulant le reflet de ce qui se passe en lui, c'est un signe que mentalement, il croit la même chose qu'eux. Ses peurs l'emporteront assurément et il décidera probablement de suivre leurs conseils. Ce qu'il ignore, c'est qu'il ne sera jamais heureux de sa décision, il se rejettera et s'en voudra pour le reste de ses jours, même s'il en est inconscient. Et c'est ce sentiment de rancune, d'impuissance, d'insatisfaction de soi, voire de haine qui, indéniablement, finit par causer des maladies de toutes sortes, incluant possiblement le cancer.

ÉCOUTE TON CORPS



Fondé par Lise Bourbeau, Écoute Ton Corps est à la fois un centre de relation d'aide, un centre de développement personnel et une école de vie qui a pour but de faire croître le bien-être et l'équilibre des gens.

Atelier ÊTRE BIEN

L'enseignement dynamique et concret de l'atelier ÊTRE BIEN intéressera tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie. Unique en son genre, il offre une base solide pour vous diriger vers ce que vous voulez véritablement.

Jour 1 – ÊTRE BIEN avec soi

Venez déterminer quels sont vos besoins actuels et comment les satisfaire pour améliorer votre bien-être. Vous explorerez plusieurs moyens concrets, étape par étape, incluant l'étape importante de découvrir à quel degré vous vous aimez réellement.

Vous apprendrez notamment à...

- identifier les peurs et les croyances qui bloquent la réalisation de vos désirs ;
- découvrir ce qui vous empêche d'être comme vous le souhaitez ;
- gérer l'insatisfaction et à atteindre la sérénité ;
- utiliser des outils simples et nécessaires pour être bien avec vous-même.

Osez faire le premier pas et venez apprendre à être aussi bien que vous le désirez !

Jour 2 – ÊTRE BIEN avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Expérimentez ensuite, étape par étape, ce qui est concrètement possible pour établir de bonnes relations et atteindre le bien-être.

Vous apprendrez notamment...

- la vraie notion de responsabilité qui vous libèrera du sentiment de culpabilité ;
- l'importance de savoir s'engager et se désengager ;
- à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer ;
- deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur !

Consultez notre site pour tous les détails
et dates des ateliers à venir :

www.ecoutetoncorps.com



14334

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 5 février 2025*

Dépôt légal mars 2025
EAN 9782290404249
OTP L2 | EPBN000694-627012

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion