

En coaching et développement personnel, il existe une multitude de magnifiques personnes. Je désire pour ce mois et le mois prochain vous en faire découvrir deux. Elles ont quelques points communs entre elles: d'abord ce sont deux femmes... promis une prochaine fois je vous ferai découvrir un ou deux hommes. Ensuite elles résident les deux au Canada et enfin elles me touchent toutes les deux beaucoup dans mon intériorité et je me sens en accord avec ce qu'elles enseignent.

Je trouve que c'est une richesse de s'ouvrir à d'autres personnes profondes et je voulais pour ces deux mois vous faire ce cadeau. Je vous présente Lise Bourbeau (pour en savoir plus sur elle et son école: [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com))

Je vous laisse avec elle: beaucoup de plaisir et belles découvertes.

Sybille Luginbühl

## Savez-vous?

### Savez-vous ...

... quelle est la différence entre «Ecouter son corps» et «Ecouter les besoins de son corps»? J'entends si souvent l'expression «J'écoute mon corps» utilisée à tort et à travers que j'ai cru bon d'écrire cet article pour la clarifier.

### Qu'est-ce donc au juste qu'écouter son corps?

«Ecouter son corps», c'est être attentif à tous les messages que nous recevons de nos corps physique, émotionnel et mental. Ces messages nous indiquent à quel degré nous écoutons leurs besoins.



«Écouter les besoins de son corps» signifie lui donner ce dont il a besoin. Sur le plan physique, cela signifie le nourrir quand il a faim, le reposer quand il est fatigué ou lui permettre de dormir quand il a sommeil. En ce qui concerne les deux autres corps, comme ceux-ci sont beaucoup plus subtils, il est plus difficile d'identifier les moments où nous n'écoutons pas leurs besoins.

Voilà pourquoi je vous recommande de devenir conscient de votre corps physique d'abord. Celui-ci est toujours un reflet de ce qui se passe dans vos deux autres corps. Donc, aussitôt que vous ne serez pas bien dans votre corps physique, vous saurez que vous n'êtes pas bien dans vos deux autres corps et que vous n'écoutez pas certains de leurs besoins.

Quand il y a un malaise, qu'il soit physiologique ou psychologique, c'est toujours un message que nous recevons à l'effet que nous n'écoutons pas un ou certains de nos besoins.

Si je reviens à mon mal de dos, le message que je recevais était que «J'avais besoin de demeurer au lit plus longtemps» pour me reposer davantage.

Mais je ne le faisais pas, car j'entretenais la croyance que je n'avais pas le droit de «vraiment» me reposer tant et aussi longtemps que mes tâches n'étaient pas toutes finies. Lorsque votre corps fait mal, prenez le temps de vérifier ce que ce mal vous empêche de faire et d'être. Vous découvrirez ainsi «le vrai besoin de votre corps». Dans mon cas, le mal m'empêchait d'être bien dans mon lit et de me reposer. J'avais donc besoin d'être bien dans mon lit.

## **Écouter son corps, c'est reconnaître qu'il vous parle.**

Remerciez-le de vous aider à découvrir vos vrais besoins.

Ce faisant, vous pouvez aussi pratiquer l'amour véritable en vous donnant le droit d'écouter ce besoin maintenant ou non. Le fait de découvrir ce dont vous avez besoin ne vous oblige pas à passer à l'action tout de suite. Le fait d'être conscient que votre ego vous empêche de l'écouter devrait vous aider à le combler éventuellement.

Vous avez donc tout à fait le droit de ne pas écouter vos besoins si c'est au-delà de vos limites pour le moment. Soyez-en conscient et acceptez-vous. Ainsi, vous écouterez vos besoins de plus en plus.

Au fur et à mesure que vous apprendrez à écouter les messages de votre corps physique, vous décélerez plus rapidement les besoins de vos corps émotionnel et mental, soit avant que votre corps physique les reflète. Vous saurez que vous avez écouté les besoins de vos corps émotionnel et mental lorsque vous ne vous sentirez pas coupable, que vous ne serez plus dans le contrôle ou dans la peur.

Plus vous pratiquerez les moyens enseignés pour vous accepter dans vos forces et vos faiblesses, plus vous écouterez les besoins de vos trois corps et deviendrez une personne épanouie spirituellement.

Lise Bourbeau

C'était un article proposé par:

Sybille Luginbühl

[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)