

# Écoute ton Corps

*Le lundi 6 juillet 2009*

JulienRoux.com



Lise Bourbeau, est l'auteur de 24 livres traduits dans le monde entier dont le « best-seller » “Écoute ton corps”, un livre très intéressant sur la santé, la joie de vivre, les relations avec soi-même et les autres. Nous vous livrons quelques extraits de cet ouvrage qui mérite d'être connu.

Extraits :

"Aimer c'est accepter les désirs des autres, même si on ne comprend pas ou même si on n'est pas d'accord."

[...]

"Combien de fois l'enfant fait le contraire de ses besoins, dans le but de défier ses parents ! Que de parents se plaignent d'avoir raté leur vie ! Pourquoi ? Parce que leurs enfants n'ont pas fait d'études ou sont devenus voleurs et sont allés en prison ou encore se droguent. Ces parents ont toutes les raisons du monde d'être malheureux; ils prennent la responsabilité des décisions et des choix de quelqu'un d'autre. C'est vraiment aller à l'encontre des grandes lois naturelles"

[...]

"Je suis le seul responsable de ma vie et en conséquence je laisse mes proches être aussi responsables de leur vie" "Aimer c'est respecter l'espace de l'autre personne. À chaque fois que l'on tente de diriger une personne, de changer ou de contrôler ses actions, paroles et pensée, on entre dans son espace. Lorsque tu te retrouves dans l'espace de l'autre, tu perds le tien et l'autre le sien. L'espace des deux étant emmêlé, chacun vit étouffé par l'autre."

[...]

"Si on essayait de faire pousser cinq ou six arbres au même endroit, dans le même espace, cela n'irait pas. C'est la même chose pour l'être humain. L'espace vitale est très très important. Certaines personnes ont besoin de plus d'espace que d'autres, comme par exemple une personne autonome, forte de caractère."

[...]

"Accepter c'est constater que la chose est là. Tandis qu'être d'accord, c'est avoir la même opinion. Aimer vraiment, c'est être capable d'accepter, même si l'accord n'y est pas. C'est ce qui est le plus difficile pour l'être humain. C'est toujours l'orgueil qui nous empêche de voir de cette façon."

[...]

"Donner l'espace aux autres, c'est les respecter dans leur choix de vie. Les respecter dans leur façon d'être."

[...]

"Les attentes aboutissent souvent à la déception."

[...]

"Comment aimer avec son cœur : « Chérie, j'ai envie de te faire plaisir, qu'est-ce qui te rendrait heureuse ?"

[...]

"Arrêter de vouloir changer les autres, arrêter de vouloir se changer, c'est ce que l'on appelle lâcher prise. Quand tu auras tout lâché, la transformation commencera. Tu verras par toi-même que l'amour fait des miracles. Plus tu pratiques l'amour, plus tu fais de petites victoires, plus cela devient facile. N'oublie pas que lorsque tu juges et que tu critiques quelqu'un, cela sous-entend que tu es Dieu et que l'autre ne l'est pas. Chaque personne, même le plus grand criminel, est née pour aimer et être aimé. Dans la vie il n'y a pas de méchants, il n'y a que des souffrants."

[...]

"Fais-toi plaisir, fais ce qui te rendrait vraiment heureux. Trouve maintenant une autre personne et demande-lui : qu'est-ce qui te rendrait heureux ?"



[...]

"Si tu décides qu'à partir de maintenant tu veux récolter de l'amour, tu peux commencer à en semer quand et où tu veux. Ne te préoccupe plus du passé et des causes qui ont été mises en mouvement. Oublie le passé, ce ne sont que des expériences que tu as vécues."

[...]

"Chaque attitude déplaisante de tes parents a formé un lien avec toi. Ce lien invisible nettement présent entre vous occasionne une irritation intérieure."

[...]

"Tu t'efforces tellement d'agir à l'opposé de tes parents, afin d'éviter de leur

ressembler, que tu t'empêches d'être toi-même. Tout ce que tu réussis à faire, c'est d'être en réaction à ce que tu n'as pas accepté. Dans ce cas, le lien sera beaucoup plus difficile à rompre."

[...]

"Tant et aussi longtemps que tu chermeras, consciemment ou non, à être quelqu'un d'autre pour fuir la ressemblance des gens qui t'ont influencé, tu n'atteindras jamais la paix intérieure. Tes buts personnels ne seront qu'un amas de projets confus et ta présence sur terre se résumera en un simple égarement."

[...]

"Tu dois apprendre à aimer malgré la surprotection, malgré le rejet. Si tu te sentais rejeté étant plus jeune, si tu sentais qu'on se serait passé de toi facilement, qu'on ne t'acceptait pas qu'on ne t'aimait pas, tu vivras du rejet toute ta vie. Tu te sentiras constamment rejeté par les gens autour de toi. C'est pourquoi, tu dois couper tous les cordons parentaux. Ainsi tu te permettras de progresser dans ton évolution."

[...]

"Pour arriver à rompre ce lien avec tes parents et devenir enfin toi-même, tu dois accepter que tes parents ont fait de leur mieux et ce au meilleur de leurs connaissances. Ils t'ont aimé du mieux qu'ils savaient. Ils ne pouvaient t'en donner plus car c'est la seule force d'amour qui leur avait été enseignée. L'indifférence exprimée par tes parents peut être synonyme de confiance, le réalises-tu ? On aime tellement son enfant qu'on le laisse libre de vivre sa vie."

[...]

"Chaque rancune que tu gardes envers les gens qui t'ont marqué par leur influence forme un lien qui t'emprisonne. C'est une des causes probables de

l'insatisfaction que tu ressens intérieurement. Ne crois-tu pas qu'en te libérant, tu permettrais à ton cœur de grandir davantage ?"

[...]

"Je pardonne à tous ceux que j'ai jugés et je me libère des liens qui m'empêchent d'être en harmonie."

[...]

"Souffrir d'arthrite c'est avoir la conviction que les autres profitent de nous"

[...]

"Le mal de genou signifie que l'on est trop inflexible, trop entêté. Bien souvent c'est un signe que l'orgueil domine nos pensées."

[...]

"Un malaise buccal est le signe d'opinions trop arrêtées. Ton esprit est trop fermé."

[...]

"Si tu as l'impression de manquer de soutien dans ta vie, ton corps t'en avisera par un mal de dos".

[...]

"Faire de la fièvre est souvent signe de colère intérieure prête à exploser."

[...]

"Lorsque des problèmes de bras surviennent c'est que tu n'as pas conscience

de ton utilité et de ta valeur."

[...]

"Un problème de mal de jambes signifie que tu as peur d'aller de l'avant, tu as peur de l'avenir."

[...]

"La gorge est la voie de l'expression. Ta superconscience te conseille de t'exprimer à quelqu'un".

[...]

"L'incontinence urinaire chez l'enfant signifie que celui-ci éprouve une grande crainte face à un parent."

[...]

"Quelqu'un qui tousse de façon chronique, est un être étouffé par la vie."

[...]

"Lorsqu'une personne souffre de constipation, c'est qu'elle s'accroche trop à ses vieilles idées."

[...]

"La diarrhée indique souvent le rejet c'est-à-dire se rejeter soi-même ou avoir peur d'être rejeté par quelqu'un d'autre"

[...]

"Les problèmes de reins affectent souvent les gens qui critiquent et qui sont

souvent désappointés ou frustrés"

[...]

"Un malaise aux yeux indique que tu te laisses déranger par ce que tu vois autour de toi."

[...]

"Un accident signifie que tu ressens de la culpabilité"

[...]

"Une personne au régime dicte à son corps quoi manger et quand le faire. Agir ainsi est aller à l'encontre des lois naturelles."

[...]

"Certaines personnes ne prennent qu'un seul repas par jour, d'autres seulement deux et certaines cinq. À toi de découvrir ce qui te convient le mieux. Chaque personne est unique. Ce qui est bénéfique pour une personne ne l'est pas nécessairement pour l'autre."

[...]





"Si tu manges trop de sucre, c'est qu'il manque de douceur dans ta vie. Tu ne te permets pas certaines choses qui te feraient plaisir. Si tu manges trop salé, tu es une personne qui est portée à se critiquer. Trop épicé, ta vie n'est pas assez épicée, elle manque de piquant. Trop de café, ta vie manque de stimulant."

[...]

"Selon les statistiques, 98 % des gens qui perdent du poids, à la suite d'un régime le reprennent au cours de l'année, dans son entier et parfois plus. Le succès temporaire n'est qu'une illusion."

[...]

"L'excès de poids peut désigner l'inacceptation de soi ou ne pas s'aimer."

[...]

"Le surplus de poids peut être provoqué par des frustrations sexuelles. Ne pas accepter son sexe."

[...]

"Accepte donc une fois pour toutes d'être sur la terre. Tu as quelque chose à faire ici. Tu as besoin d'apprendre à t'aimer et à aimer les autres. Attarde-toi à observer la beauté terrestre, la nature. Commence à t'aimer et à aimer ce qu'il y a autour de toi."

[...]

"As-tu peur de te révéler ? Ressens-tu de la peur quand vient le temps de partager ce que tu sais avec les autres ? Trop d'accumulation signifie que tu reçois trop pour ce que tu donnes. Ton corps sera porté lui aussi à accumuler."

[...]

"L'être humain a une très grande énergie sexuelle. L'énergie sexuelle ne peut être utilisée continuellement en performance sexuelle. C'est pourquoi elle monte au niveau de la gorge pour activer les impulsions créatives. Il est important de créer. Ne pas vivre dans la monotonie et la routine et utiliser son énergie sexuelle pour faire l'amour et créer."

[...]

"L'acte sexuel devrait être fait uniquement par amour. Aimer une personne c'est désirer fusionner avec elle pour la ressentir d'avantage. L'acte sexuel ne devrait jamais être l'objet de marchandage. Des milliers de femmes se soumettent à l'acte en croyant pouvoir obtenir une récompense par la suite. Combien d'hommes craignent d'être anormaux s'ils n'ont pas une apparence sexée et s'obligent à faire les premiers pas envers la femme parce qu'ils

croient que telles sont leurs attentes. Quand on débute une relation amoureuse avec quelqu'un; il est important de commencer du bon pied. Ne prend pas le sexe comme un moyen d'attache. Ce n'est pas ce que retient une personne. Si ta relation est déjà amorcée depuis plusieurs années, il serait bon d'avoir une conversation à propos de vos intérêts sexuels. Dites-vous exactement ce que vous ressentez présentement face au sexe et ce que vous avez ressenti étant jeunes. Il est important d'apprendre à se révéler sur ce sujet."

[...]

"Il est également important d'accepter que faire l'amour soit l'un des plus grands plaisirs sur la terre. C'est le symbole matériel de la fusion spirituelle avec Dieu."

[...]

"Si tu juges quelqu'un sévèrement, regarde ce que cela réveille en toi. Qu'essayes-tu de cacher ? Il est mieux pour toi d'y faire face immédiatement, car ce sera plus facile à changer si ce n'est pas bénéfique pour toi."

[...]

"Le jour où tu t'affirmeras dans ta vie sexuelle, d'autres aspects de ta vie personnelle devraient aussi changer."

[...]

"L'exercice physique idéal est la marche. La marche est l'exercice le moins cher et le moins violent. Elle redonne beaucoup d'équilibre au corps. La marche est non seulement un exercice physique mais aussi une activité de détente et de relaxation."

[...]

"Méfie-toi des gens qui te parlent de diable et de péché. On essaye de t'inculquer des notions de peurs. Est-ce que Dieu cherche à te faire peur ? Non. Dieu est juste. Il aime tout le monde."

[...]

"Le mot erreur est une autre invention de l'être humain. Si les mots satan, péché, mal, erreur, tricher n'existaient pas et ne figuraient pas dans le dictionnaire, y penserais-tu ?"

[...]

"La vérité est une chose très relative, c'est encore une autre conception de l'humain. La vérité est proportionnelle au développement de chaque personne. Chacun est convaincu de détenir la vérité. Chacun a atteint un certain niveau d'évolution, donc la vérité d'une personne n'est pas moins bonne que celle d'une autre. Elle suit le développement de sa personne. Alors, au lieu de vouloir changer tout le monde, acceptons-les tels qu'ils sont dans leur vérité. Chaque nouvelle expérience deviendra un nouvel apprentissage, donc une modification, une évolution. Tu expérimenteras toi aussi des changements à mesure que tu avanceras dans ta vie. Lorsque la notion de bien et de mal est beaucoup trop prononcée, tu deviens trop rigide envers toi-même et envers les autres. Tu laisses passer des occasions fantastiques où tu pourrais vivre d'heureux moments. Tu es tellement occupé à juger et à critiquer les autres que tu ne vois pas ta propre vie, ce que tu pourrais faire pour toi."

[...]



"Tu as choisi ta façon de vivre et tes habitudes actuelles, car tu as cru qu'elles étaient bonnes pour toi. Mais es-tu vraiment l'auteur de cette décision ? Ou bien étais-tu sous le pouvoir d'une influence extérieure."

[...]

"Plus tu as d'habitudes, plus c'est signe que la notion de bien et de mal est ancrée en toi. En apprenant à devenir plus flexible, en acceptant l'idée qu'il n'y a ni bien ni mal, tu rempliras ta vie d'expérience et tu apprendras à travers elle."

[...]

"Beaucoup de gens croient qu'être perfectionniste est une qualité. Si tu es perfectionniste c'est que tu n'acceptes pas ta perfection. Le perfectionniste n'est jamais satisfait, il a énormément de difficultés à s'accepter. Rien n'est jamais assez parfait. Prends un peu de recul et regarde ce que tu appelles tes

erreurs. Au moment où tu faisais la dite erreur, en avais-tu conscience ? Ou as-tu réalisé, après coup, que si tu avais agi autrement, tu aurais obtenu de meilleurs résultats ? Au moment de l'accomplissement tu étais persuadé que ta façon d'agir était la bonne. Alors pourquoi t'en vouloir ? À chaque instant de la vie chacun agit au mieux de sa connaissance."

[...]

"À chaque fois que tu t'en veux de ne pas avoir fait une chose aussi parfaitement que tu l'aurais voulu, tu agis comme un enfant de six ans, qui s'en veut de ne pouvoir écrire aussi bien que sa grande sœur de 18 ans."

[...]

"L'orgueilleux est celui qui se connaît le moins. Il est tellement infatué de lui-même que toute tentative pour l'éclairer s'avérerait sans succès. Il ne veut rien savoir. L'orgueilleux ne tolère aucune contradiction. Il aime la compagnie des gens qui le flattent. Le secret désir d'être applaudi et glorifié, se retourne toujours contre son auteur."

[...]

"« J'accepte ton point de vue même s'il est différent du mien et même si je ne le comprends pas. J'accepte que pour toi, ce point de vue soit important. » L'orgueilleux veut toujours gagner, avoir raison et avoir l'impression que l'autre vient de perdre. Mais par ces mots, il se retrouve devant une situation où l'on accepte sa vérité, tout en réalisant que l'autre n'a pas perdu. En agissant ainsi, tu évites la soumission. Si tu changes ton point de vue, dans le seul but de le faire concorder avec celui de l'autre, cela devient de la soumission, car tu as l'impression qu'on t'a retiré toute ton énergie et l'autre par son impression d'être gagnant (alors qu'il est perdant) car il se procure du pouvoir de la mauvaise façon."

[...]

"Chez l'être humain les résultats physiques du durcissement du cœur sont les multiples scléroses. L'orgueil fait beaucoup de ravages. L'idéal pour ces gens serait de laisser aller leur cœur et de commencer à aimer. D'être moins dur envers eux-mêmes et les autres."

[...]

"Si ta religion te fait peur, c'est qu'elle est dépourvue d'amour. Dieu est amour. Il n'a jamais voulu faire peur à personne. Ce sont les humains qui sont des spécialistes pour se faire peur. Celui qui aime cherche plutôt à guider, à apaiser et à aider."

[...]

"À la moindre chose qui ne tourne pas rond, on prend un comprimé. Une pilule pour le mal de tête, pour les nerfs, pour dormir, pour se réveiller, pour se donner de l'énergie, pour digérer, pour nettoyer le foie, pour éliminer. Agir ainsi est aller à l'encontre de l'amour de son corps. Parce que tout médicament a des effets secondaires, le corps se révolte à chaque fois qu'on lui donne quelque chose de différent d'un élément nutritif. On le surcharge de travail. Tu acceptes l'idée que cette pilule est ton faux maître. Tu laisses les médicaments mener ta vie."

[...]

"Les faux maîtres les plus puissants chez l'humain sont : l'orgueil, les peurs, les culpabilités et l'argent."

[...]

"La vraie sécurité c'est la tranquillité d'esprit, qui vient de la pensée qu'il n'y a aucun danger à redouter."

[...]

"Prendre des décisions pour les autres n'est pas ce que l'on appelle guider. Guider c'est donner un conseil sans attentes. L'autre a le libre arbitre d'accepter ou de refuser ce conseil."

[...]

"Si tu brûles d'envie de donner des conseils à ton interlocuteur, assure-toi de lui demander s'il veut bien l'entendre. S'il ne désire ni opinion ni avis, tu n'as plus qu'à l'accepter ainsi. Donner un conseil qui n'est pas demandé ou qui est suivi d'attentes n'est qu'une dépense inutile d'énergie."

[...]

"Les gens qui se croient sans valeur souffrent souvent de solitude."

[...]

"Toutes les émotions de l'être humain viennent de la même source : la pensée. Ce n'est jamais la faute des autres. Jamais, sans exception. Selon la grande loi de la responsabilité, tu es l'unique responsable de tes émotions."

[...]

"Plus on a peur, plus on finit par donner vie à cette peur. Être plus conscient aide certainement à s'en débarrasser, mais la tâche devient plus ardue lorsque ces peurs s'avèrent être inconscientes. En apprenant à reconnaître ces peurs, tu pourras les maîtriser d'avantage."

[...]

"Les personnes qui souffrent d'agoraphobie depuis plusieurs années en viennent à ne plus sortir de chez elles, ne serait-ce même que pour aller à



l'épicerie du coin. Ce qui est bien typique de l'agoraphobe, c'est qu'il a peur de perdre le contrôle, mais en vérité il ne le perd jamais."

[...]

"Un bon moyen pour faire face à une peur est de prendre une action contre elle. Réaliser une action comme si la peur nous était inconnue. Il s'agit de commencer par de petites victoires quotidiennes."



[...]

"Quand on parle avec son cœur, on ne peut faire autrement que de toucher le cœur de l'autre personne. C'est une des lois naturelles : cœur à cœur et non tête à tête."

[...]

"Les gens malheureux ou atteints de sérieuses maladies sont ceux qui ne peuvent retracer aucune beauté autour d'eux et en eux. Ils ne savent pas regarder les belles choses."

[...]

"Lorsque tu te promènes dans la nature, certaines choses te vont droit au cœur simplement à les regarder. Ce peut être la beauté d'un arbre ou d'un coucher de soleil. Qu'est-ce que cela peut bien t'apporter ? Cela remplit ton corps émotif. Tu éprouves un sentiment très profond de bonheur."

[...]

"La créativité est l'expression de l'individualité. Ne pas créer c'est détruire ou imiter les autres. La créativité est un besoin primordial. Quand tu ne l'exploites pas, tu affectes ta vie émotionnelle."

[...]

"La confiance en soi, c'est la capacité de se confier, de s'exprimer, de se révéler à une autre personne sans avoir peur de se faire juger. Plus tu apprends à te confier, à te révéler aux autres, plus tu développes cette confiance en toi. Tu attires ainsi la confiance des autres. Imagine qu'une amie te confie toutes ses pensées secrètes et s'ouvre à toi complètement. N'as-tu pas le goût de t'ouvrir toi aussi à cette personne ?"

[...]

"Si tu as une envie soudaine et spontanée de te confier à quelqu'un, sans même le connaître vraiment, fais-le. Ta peur de te dévoiler, de te faire juger, se dissipera graduellement. Tu ne t'attarderas plus à ce que ton interlocuteur pourrait penser de toi. C'est toi qui décides d'avoir confiance en toi par tes

tentatives personnelles et quotidiennes et par ta volonté d'apprendre à te révéler. Le manque de confiance en soi engendre automatiquement le manque de confiance aux autres."

[...]

"S'imaginer être pris sous terre dans une espèce de tunnel sans ouverture est sinistre. Mais s'imaginer qu'une petite lueur figure au loin et tout devient différent. Cette lumière au bout du tunnel redonne vie et énergie à l'espoir."

[...]

"Si tu décidais de n'affecter la vie de personne, parce que tu te crois sans importance, tu commences dès lors à te retirer, à freiner tes élans d'affection. On fera de même autour de toi. Alors que plus tu fais circuler l'énergie d'affection, plus tu en feras arriver dans ta vie."

[...]

"Lorsque la façon d'agir d'une personne te dérange, c'est qu'il y a une partie de toi identique à la sienne qui te dérange et que tu n'acceptes pas de toi-même. Ce que tu acceptes ne te dérange pas. L'attitude de cette personne te dérange, car elle reflète ce que tu ne te permets pas de faire. Tu refuses d'accepter d'être de cette façon. Tu interdis à cette partie à l'intérieur de toi de se laisser aller ainsi, car tu as décidé à un moment donné de ta vie que cette façon d'être était tout à fait inacceptable."

[...]

"Les humains sont tellement préoccupés par les affaires des autres et par l'évolution des autres, qu'ils négligent de faire leur propre ménage intérieur. Nous sommes tous ici sur la terre pour notre propre évolution, c'est-à-dire apprendre à aimer et apprécier d'être heureux. Si chaque personne parvient à vivre ce grand bonheur, la terre entière sera heureuse. Il est tellement plus

facile de s'occuper de soi que de tenter de diriger la vie de tout le monde."

[...]

"Si tu fais ton ménage intérieur, il serait intéressant de faire aussi ton ménage extérieur en même temps. Nettoie les endroits de ta maison, où des tas de choses du passé y traînent depuis trop longtemps, tout ce qui n'est pas utilisé depuis un an. L'énergie qui ne bouge pas est de l'énergie mal utilisée. Plus tu fais du ménage chez toi, plus tu en fais arriver de nouvelles."

[...]

"L'ère de la spiritualité est axée sur l'«être» et non sur l'«avoir». Tous ceux qui persistent à penser que «avoir» importe plus que «être» atteindront difficilement le bonheur aujourd'hui."

[...]

"Tout ce que tu as à faire, ce sont des actes d'amour, c'est-à-dire voir Dieu partout, en toi et autour de toi. Accepter chaque personne dans le moment présent. Ainsi le reste se fait seul : tes peurs et tes émotions inutiles disparaissent. Tu maîtrises ton orgueil, les maladies te quittent et tes relations affectives s'améliorent. Plus tu exprimes ce Dieu intérieur en t'aimant et en aimant les autres, plus ton soleil intérieur se développe et rayonne autour de toi. Tu es une source de lumière et de chaleur au service de tous ceux qui ont la chance d'être près de toi.

---

<http://www.julienroux.com>