

# Stop aux ruminations : domestiquez votre ego pour éloigner les maladies

*Prendre de l'âge sans vieillir et demeurer toute sa vie en pleine santé, ça s'apprend. Une méthode fondée sur l'amour et l'écoute de soi, mise au point par Lise Bourbeau, permet de vivre en paix intérieure et éloigner les maladies comme le cancer. Explications avec la fondatrice de l'école de développement personnel, Écoute ton corps.*

**Annie Casamayou (pour Santé Corps Esprit) :** Vous incarnez votre enseignement, vous êtes très active et vous avez beaucoup d'énergie. Quel est votre secret ?

**L. B. :** Je suis contente car je peux voir les effets de ce que j'enseigne depuis trente-sept ans. Certains pensent que ça vient de mes gènes et c'est vrai que ma maman était très active, toujours occupée, toujours avec plein de projets. Je me souviens qu'elle avait toujours hâte de faire quelque chose, que ce soit des vacances ou un nouvel achat de mobilier. Moi aussi, je suis comme ça, j'ai toujours des projets. Pourtant, j'ai vécu de gros stress, des problèmes d'argent qui auraient pu me mettre complètement à terre si je n'avais pas eu ces choses que j'aime faire, des buts à atteindre. Mon travail me nourrit beaucoup. Je travaille avec des gens qui veulent améliorer leur qualité de vie, que peut-on vouloir de plus ? Je reçois tellement de beaux témoignages des personnes qui me racontent les guérisons qu'elles ont vécues, dans leur corps physique mais aussi au niveau émotionnel. Elles ont enfin pu faire la paix avec leur parent ou avec leur ex-mari, ce qui les a libérées. Selon moi, tous les humains naissent avec la même énergie, mais le problème, c'est qu'on la perd de tout un tas



Lise Bourbeau est québécoise. Pionnière du développement personnel, son école *Écoute ton corps* est la plus grande école du monde francophone. Ses ateliers sont dispensés dans plus de 28 pays auprès de 120 000 personnes pour aider chacun à améliorer sa qualité de vie autant sur les plans physique, émotionnel que mental et délivrent des outils simples, accessibles et applicables au quotidien. Elle est l'auteure de 26 livres traduits dans le monde entier dont le best-seller *Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre*, et le dernier, *Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie*.

de façons et qu'on ne sait pas bien comment la renouveler. C'est aussi cela qui engendre un vieillissement prématuré, la survenue de maladies ou davantage de problèmes

psychiques. Une personne qui vit de grosses émotions ou qui perd le contrôle de ses paroles et de ses gestes montre bien qu'elle n'a pas l'énergie nécessaire pour être bien centrée. Dès lors qu'on se libère de notre trop plein d'émotions, de nos peurs, de nos rancunes, de nos haines, on récupère notre énergie. Pour moi, maintenant, il est très clair que l'énergie est présente, mais qu'elle peut se trouver bloquée par nos émotions. Dès que mon ego prend le dessus, je bloque la circulation de l'énergie car cela en demande précisément beaucoup pour alimenter cet ego. En revanche, quand je suis dans mon cœur, l'énergie est ouverte et circule bien. C'est pour cela que je parle tant d'amour, de pardon et de réconciliation, parce que c'est ça qui fait toute la différence.

**A. C. :** Cet ego qui détourne notre énergie, comment le définir ?

**L. B. :** Il est constitué de la somme de toutes les croyances apprises depuis qu'on est jeune et auxquelles on a décidé d'adhérer. C'est simplement de la mémoire qui cherche à nous épargner de revivre une souffrance.

Prenons l'exemple d'un petit garçon de cinq ans qui pose une question à son père : « Pourquoi dis-tu que je n'ai pas le droit de faire ça alors que toi tu le fais ? » Ce petit garçon dit

la vérité mais son père réagit en le disputant. Il le menace d'une bonne gifflée et le renvoie dans sa chambre. Le petit garçon va comprendre à ce moment qu'oser être vrai, c'est être rejeté et puni. À partir de ce moment-là, la croyance a été créée dans son ego. Et il peut avoir cinquante ou soixante ans, il n'osera pas dire la vérité par peur d'être puni. Ce n'est pas conscient mais il se cherche toutes sortes d'excuses pour éviter de dire la vérité : je ne le dirai pas à ma femme parce qu'elle ne comprendra pas ou je ne parlerai pas à mon patron aujourd'hui parce qu'il n'est pas de bonne humeur, etc. Toutes ces excuses vont dans le sens de l'ego. L'ego est une création mentale d'une grosse douleur que l'on a vécue et de la croyance que l'on a acceptée à ce moment-là. Il répète toujours la même chose pour nous protéger à la façon d'un conditionnement et il est convaincu de nous aider.

La solution pour s'en libérer, c'est de s'adresser à l'ego et de lui dire que l'on est capable maintenant de faire face. Chaque année, lorsque je fais ma tournée de conférences, j'aime beaucoup me promener en France et je loue une voiture à l'aéroport. Quand je veux manger, je préfère quitter l'autoroute pour aller découvrir une petite ville dans les environs et trouver un restaurant. Mon GPS s'appelle Joséphine et une fois que j'ai changé de route, Joséphine me répète : « Faire demi-tour, recalcul de l'itinéraire, revenir sur vos pas », etc. Joséphine veut m'emmener à mon point d'arrivée et elle ne comprend pas si je change mes plans. Notre ego fait la même chose, il ne peut pas sentir notre évolution. Je m'amuse à m'adresser à Joséphine pour la remercier de vouloir m'aider, qu'elle peut répéter tout ce qu'elle veut mais que je ne l'écoute pas et que je reprendrai mon voyage quand j'aurai mangé.

Nous entendons sans cesse dans notre tête des petites voix qui nous demandent de ne pas faire ceci ou

cela, c'est notre ego. Et l'on doit faire comme avec Joséphine : lui dire qu'on le remercie de vouloir nous aider, que l'on reconnaît sa bonne intention mais qu'il ne peut pas connaître les vrais besoins de notre être, c'est-à-dire ce qui nous rendrait heureux. On veut vivre ça et même si ce dont il a peur arrive, par exemple d'être rejeté en disant la vérité, on se sent aujourd'hui capable d'y faire face. La première fois que l'ego a mémorisé cette croyance, c'est parce nous étions incapables d'affronter cette douleur. Mais là, désormais, l'ego a besoin de comprendre que nous ne sommes plus le petit enfant de cinq ans et que nous pourrions la gérer si elle vient. Quand on peut écouter ses vrais besoins et ne plus être dirigé par son ego, on obtient un regain d'énergie.

« *La maladie, c'est le corps qui signale qu'on n'écoute pas les besoins de notre être.* »

### A. C. : Comment être conscient quand notre ego prend le dessus ?

**L. B. :** Quand on a peur, quand on est en colère, quand on critique ou qu'on accuse l'autre, quand on veut avoir le dernier mot, quand on se justifie, dans toutes ces situations l'ego se manifeste. À l'école *Écoute ton corps* nous proposons beaucoup d'outils pratiques pour toujours devenir plus conscient et pour distinguer si l'on écoute son cœur ou son ego. Le miroir est l'outil par excellence car il nous aide à intégrer davantage le sens de la responsabilité, à accepter l'idée que l'on est responsable dans notre vie de tout ce qui nous arrive. Cela peut prendre des années pour le faire vraiment à 100 %, mais ensuite toute notre vie change.

Le principe de la technique que j'ai développée, c'est que si quelqu'un

me crie après, est injuste avec moi ou dit des choses que je n'aime pas, il fait miroir avec moi. Ce n'est jamais dans l'action, dans le faire, c'est-à-dire que ce n'est pas que je crie moi aussi après cette personne. Au contraire, on fait miroir seulement au niveau de l'« être ». Il faut donc se poser la question en ces termes : cette personne qui m'accuse de choses fausses, je la juge ou je l'accuse d'être quoi, au juste ? Pour 100 personnes qui vivent le même problème, il peut y avoir 100 réponses différentes. Supposons que je la juge stupide. C'est ce que nous voyons chez l'autre qui est notre miroir et il faut se demander alors à quel moment cette personne pourrait me juger d'être la même chose. Cela se passe toujours comme ça pour tout le monde : nous jugeons l'autre et l'autre nous juge de la même façon. Cela demande de s'accepter comme nous ne voulons pas être.

Je me souviens d'un jeune homme qui, lors d'un atelier, racontait ce qui le faisait enrager, à savoir qu'une personne allume une cigarette devant lui sans vérifier que cela puisse le gêner. Lui qui n'avait jamais fumé de sa vie ne comprenait pas en quoi cela pouvait être en miroir avec lui. Je lui ai posé la question : « Comment juges-tu cette personne qui allume une cigarette ? » Il a alors répondu « irrespectueuse ». Je lui demande s'il lui arrive lui aussi d'être irrespectueux vis-à-vis d'autres personnes. Il répond alors : « Ah non, jamais ! Les gens irrespectueux me dérangent tellement que je ne le suis jamais. » Cet échange avait lieu le deuxième jour de l'atelier, tous les participants se sont mis à rire et lui ont rétorqué que, depuis la veille, il m'avait coupé la parole à de nombreuses reprises, qu'il était intervenu à tout bout de champ, etc. C'était vrai, plusieurs fois je lui avais demandé d'attendre que je finisse avant de poser des questions. En entendant ça, il est quasiment tombé de sa chaise et il s'est justifié en disant que ce n'était

pas irrespectueux, qu'il ne faisait que prendre sa place. Voilà, c'est précisément cela le pouvoir de l'ego : quand on est le reflet de ceux que l'on juge, l'ego donne à cela un autre nom et l'on accuse seulement les autres en pensant que nous, nous sommes différents.

Il faut beaucoup d'humilité, surtout quand on a vécu de grosses émotions, pour pouvoir accepter de le regarder en face, mais c'est ce qui permet toutes sortes de prises de conscience, de se nettoyer et de se libérer de nos rancunes et de nos jugements. Garder des rancœurs envers une personne, c'est contraire à la loi de l'amour. Utiliser le miroir est le moyen le plus efficace pour améliorer les relations ; j'ai vu des réconciliations merveilleuses, des familles qui se retrouvent après des années de séparation. Sinon les problèmes perdurent, ils grossissent et ils finissent par provoquer des maladies.

### A. C. : La maladie est un message du corps. Que signifie-t-il ?

**L. B. :** Je suis tellement en admiration devant la création de l'être humain, quand on pense que la seule fonction de notre cerveau est de maintenir notre corps physique en bonne condition. Quand il fait froid, quand je commence à frissonner, c'est qu'il m'envoie un message pour m'apporter de la chaleur ou pour me faire savoir qu'il faut me couvrir davantage. Il nous fait transpirer, il nous fait réaliser qu'il est temps d'aller se reposer, etc.

Le corps envoie des messages sans arrêt mais on ne comprend pas toujours ce langage. Chaque fois que le corps physique fait mal, il dit que le corps émotionnel et mental a mal. Dans toute maladie c'est la même chose, le corps attire notre attention sur quelque chose que l'on fait, que l'on pense ou que l'on croit qui n'est pas bon pour nous. Il y a dans notre façon d'utiliser nos capacités émotionnelles ou mentales quelque chose qui n'est pas bénéfique et que

l'on ne voit pas encore. Le corps nous signale que l'on n'est pas attentif aux besoins de notre être.

Avant d'avoir un gros message comme le cancer ou une maladie grave, il nous a déjà envoyé plein d'autres plus petits messages que l'on n'a pas entendus. Plus la maladie est grave, plus cela signifie que l'on entretient depuis longtemps une façon de penser ou une attitude qu'il faut changer, et qu'il est urgent de s'occuper non seulement du côté physique mais aussi des autres dimensions.

### A. C. : Une maladie comme le cancer, comment la comprendre sur le plan émotionnel ?

**L. B. :** Le cancer, au même titre que toutes les maladies qui durent longtemps ou celles que l'on dit incurables, sont liées à des blessures de l'âme que l'on traîne depuis l'enfance. J'ai effectué beaucoup d'entrevues avec des malades du cancer et j'attribue la maladie de tous sans exception à une blessure de rejet.

La blessure de rejet est celle qui fait le plus mal et ces gens-là sont dans le déni. Ce qu'ils doivent aller toucher n'a rien d'évident à admettre : c'est que non seulement ils en veulent à leur parent du même sexe, mais ils le haïssent. Car il faut beaucoup d'amour pour haïr. Quand on est indifférent, on ne peut pas haïr, tandis que lorsqu'on aime, quand on cherche l'amour de quelqu'un, cet amour blessé peut se transformer en haine. La haine, c'est juste de l'amour inversé.

Donc, quand je posais la question à la personne avec qui je faisais l'entrevue afin de savoir si elle s'était sentie rejetée par sa mère, si c'était une femme, ou bien par son père si c'était un homme, elle me répondait non. Elle ajoutait que, peut-être, ce n'était pas une relation très chaleureuse mais que son parent avait fait tout son possible pour l'aider, qu'elle s'était bien sentie aimée, etc. Pas une

seule de ces personnes n'avait perçu qu'elle s'était sentie rejetée. C'est parce qu'une telle blessure demande à être mise sous un couvercle tellement pesant que c'est précisément cela qui les marque à l'intérieur et crée le cancer.

J'ai parlé avec une femme qui avait souffert d'un cancer. Elle me racontait que ses parents ne voulaient plus d'enfant, or elle était le cinquième enfant de la famille et était donc arrivée par accident. Tout le monde à la maison l'appelait « l'accident ». C'est seulement quand elle a eu neuf ans qu'elle a demandé à ce qu'on l'appelle par son prénom. Cette femme ne s'était jamais sentie rejetée. Au contraire, elle pensait avoir reçu beaucoup d'attention quand elle était bébé, mais elle n'avait même pas eu de prénom, comme si elle n'avait pas eu le droit d'exister jusqu'à ses neuf ans. Elle était dans le déni. En la faisant parler sur différentes situations, peu à peu, elle a fini par toucher du doigt son rejet et elle s'est soignée de son cancer.

Quand on est dans le cœur, l'énergie circule bien et on peut voir la capacité du corps physique à se réparer. Le cœur est au milieu du corps, un peu décentré sur la gauche, mais sa place naturelle devrait être en plein centre de la poitrine. Le sang envoyé par le cœur transporte la vie, il irrigue et il amène l'énergie dans tout le corps, du cerveau aux orteils. Dès lors qu'on est dans le cœur, la qualité du sang n'est pas la même. C'est pour cela que plus une personne est dans son cœur, avec le sang énergisé car rempli d'amour, plus il peut y avoir aussitôt des guérisons qui sont inexplicables scientifiquement.



Propos  
recueillis par

**Annie Casamayou**

*Naturopathe*