



par **Marie Lise Labonté**
 Psychothérapeute,
 auteure et formatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
 Marie Lise Labonté a créé la formation MLC® « Corps à Cœur » : elle est également co-créatrice avec Nicolas Bornemisza de la formation IT®.

Du mensonge à l'authenticité
 Éditions de l'Homme



Derrière le rideau
 Éditions de l'Homme



Informations :
 (514) 286-9444
 www.mariselabonte.com
 www.soame.com

Votre corps ne ment jamais!

Il peut être difficile pour votre égo de reconnaître que votre corps vous envoie des signaux qui ne sont pas nécessairement aimables. Comme dans la construction de votre moi vous vous êtes organisé pour aller vers une recherche de confort tolérable, lorsque votre corps, siège de votre inconscient, vous envoie des informations moins agréables, vous préférez souvent faire la sourde oreille.

Devant la douleur, vous vous cuirassez, vous retenez votre souffle, vous tentez de dévier les messages que vous recevez. Lorsque votre corps doit faire face à la douleur, votre moi conditionné peut dire « non » et fermer ses sens pour ne pas voir, entendre ou même ressentir.

Que choisissez-vous?

Vous êtes nés avec un corps qui peut vous servir ou vous desservir durant toute votre vie. Vous êtes nés dans un corps d'homme ou de femme, et ce, jusqu'à votre mort. En quoi cela vous sert-il dans votre évolution? Vous êtes-vous déjà arrêté au fait que par la génétique, par votre histoire ou vos batailles, le corps que vous avez est le vôtre? Qu'il soit beau, laid, souple, rigide, gracieux ou empâté, c'est le véhicule de l'âme. Il est là pour servir votre évolution, votre capacité d'aimer, votre mandat planétaire. Que choisissez-vous? Allez-vous refuser votre corps et vous battre contre lui durant toute votre existence? Ou allez-vous l'accueillir, l'écouter, devenir ami avec ce véhicule qui porte votre vie?

Votre corps pense par lui-même

Votre corps possède une intelligence autonome qui ne



vient pas du mental. Votre corps est pensant, et cette pensée n'a pas la même logique que votre cerveau gauche. C'est ce qui peut surprendre. L'intelligence de votre corps vient d'un cerveau plus ancien, plus instinctif, plus intuitif, il est aussi relié à une intelligence émotionnelle qui vibre dans votre sang au rythme des échanges hormonaux. C'est ainsi que votre corps parle.

Il vous parle par le langage des émotions, par le langage du cœur, par celui des mémoires enfouies dans vos cellules. Votre corps sait! Il peut donc se cuirasser sans attendre votre consentement pour se défendre contre des organismes envahissants ou contre des personnes envahissantes, maltraitantes; il peut s'ouvrir à la bienveillance et à l'amour. Votre corps cherche à s'ouvrir au plaisir, même si vous refusez ce plaisir; il cherche à vous communiquer sa souffrance, même si vous refusez cette souffrance. Votre corps possède donc sa propre vie autonome, et il arrive parfois que ce soit inacceptable pour l'égo.

De la cuirasse qui protège à la cuirasse qui étouffe

Au fil des ans, votre corps s'est « cuirassé » pour se protéger contre les agressions extérieures : pollution, relations toxiques, milieu maltraitant, manipulation, perversion, système familial envahissant ou éclaté. Il s'est aussi protégé contre les agressions provenant de votre

monde intérieur : croyances négatives, projections sur votre personne, régimes de crève-faim ou compulsions.

Construites dès votre tendre enfance, elles ont été nécessaires pour assurer votre survie interne et externe. Inconsciemment, vous avez accepté de vous protéger pour plaire, pour ne pas perdre, pour être le meilleur, la plus jolie ou encore pour éviter les coups physiques ou les paroles maltraitantes. Toujours inconsciemment, vous avez retourné contre vous ces agressions et vous êtes devenu pour votre corps son bourreau, son ennemi, lui manquant de respect, ne reconnaissant pas ses rythmes, lui imposant d'être à l'image d'une machine performante.

Allez-vous refuser votre corps et vous battre contre lui durant toute votre existence? Ou allez-vous l'accueillir, l'écouter, devenir ami avec ce véhicule qui porte votre vie?

Vos cuirasses ont été mises en place par votre cerveau animal, instinctif, pour protéger des dimensions que vous ne pouviez pas exprimer alors. Et plus important encore, elles ont maintenu en vous l'essentiel, votre essence, votre beauté intérieure, votre joie, votre nature profonde, protégeant ainsi la vie dans les profondeurs de votre être. Sous ces cuirasses se cachent aussi des dimensions que vous avez emmurées, refoulées, car jugées comme n'étant pas bien, pas jolies, ou ne correspondant pas à ce que l'on attendait de vous. Toutes ces tensions - émotionnelles, physiques ou psychiques - sont là et attendent d'être reconnues pour être libérées.

Stop, ça suffit!

Mais vient un jour où votre corps vous dit : « Stop, ça suffit! Je connais une autre façon de vivre. ». Lorsque ce jour arrive, celui où votre corps arrête de fonctionner sous le joug de votre volonté, que faites-vous? Vous avez alors la possibilité de vous éveiller à une vie qui n'est plus

sous l'emprise de votre mental volontariste, une vie beaucoup plus profonde qui possède son intelligence propre, une sagesse qui peut vous guider vers une autre manière de vivre.

Sous vos armures se cache tout un potentiel de vie, de créativité et d'amour. Comme vous êtes habitués de vivre à l'extérieur de vous-mêmes, en quête de reconnaissance et d'amour ou dans l'espoir de remplir le vide qui vous habite, au cœur de votre corps vit une dimension profonde souvent ignorée. Vivre en superficie de votre corps est quelque chose d'épuisant, car l'énergie de vos profondeurs ne peut plus nourrir les gestes du quotidien, les choix et la communication bienveillante. Comme le corps ne ment jamais, plus vous lui demandez de se cuirasser, de « tenir le coup », plus il étouffe votre potentialité. Mais jusqu'où irez-vous ainsi?

Vivre en dehors de nous-mêmes

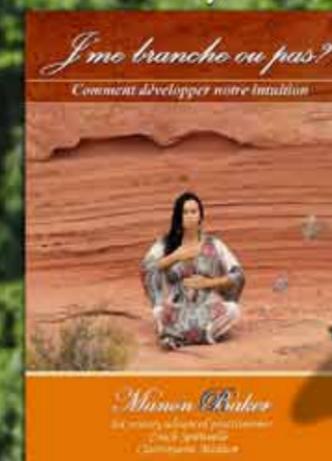
S'il semble plus facile de vivre en dehors de votre corps qu'en dedans, vient un moment où - par la maladie ou des symptômes à répétition - vous êtes obligés d'habiter votre corps pour vous réunifier à une vie plus profonde, plus instinctive; une vie que vous ne pouvez plus domestiquer par vos conditionnements ou par votre mental; une vie qui possède, en elle, la force de guérison, de réappropriation, de renouvellement, de transformation et d'autoréparation.

Se permettre enfin de respirer, d'aller à l'écoute de nos protections, les reconnaître et les accueillir, c'est accepter de vivre différemment; c'est vivre à l'écoute d'une autre histoire que celle que vous savez de vous. Vous découvrez alors que votre corps contient une histoire qui est vraie, qui a besoin d'être entendue, reconnue et réintégrée à votre vie, maintenant.

Mon corps, mon temple

Le corps que vous avez est le temple de votre âme. Il est là pour servir votre évolution sur Terre. Pouvez-vous l'accompagner? Pouvez-vous, en toute l'humilité, entendre ses paroles de sagesse qui sont une invitation à vous réunifier? Pouvez-vous quitter les fondements de votre mental pour découvrir la beauté du temple qu'est votre corps? 🍀

Manon Baker
 Six sensory teacher



DVD *J'me branche ou pas?*
 Comment développer votre intuition



2 Ateliers offerts

- *J'me branche ou pas?*
 (Comment développer votre intuition)
- *Manifestez ce que votre cœur désire!*

Professeuse certifiée
 selon les enseignements de
 Soaia Choquette Auteur
 Six-Sensory Spiritual Teacher



f Manon Baker Six Sensory Teacher

manonb28@hotmail.com

418-932-0518

www.manonbaker.com

VIVRE, c'est...

Habiter pleinement notre corps

Nous sommes souvent portés à vivre à l'extérieur de nous-mêmes dans l'espoir de plaire, d'être reconnu, accepté... Mais en vivant ainsi, on se coupe de nos racines profondes, de notre vérité.