

## Sommaire des pages

- 2 Le génie en soi
- 3 Biographie
- 4 Fiche Technique
- 5 Conférence
- 6 (livre) Les dix clés de L'amour
- 7 l'Approche
- 8 Le Centre
- 9 Article

## Le Génie en soi . . .

« Vie . . . Ouvre-toi ! »

Le génie en soi, une source inépuisable de « moti... vision » !



Femme d'affaires passionnée propulsée par la vision du cœur, **Antoinette Layoun** utilise les limites et les obstacles comme un moyen d'expansion. Avec une expérience solide dans la gestion d'entreprise, elle œuvre dans le domaine des relations humaines et du coaching « moti-vision » depuis plus de 12 ans. Enseignante et adepte de la pratique du yoga et de la méditation, elle est la fondatrice et directrice du centre l'Univers Cité de la Transformation et du Bien-être. Son approche est un mariage de la psychothérapie, du coaching, du yoga et de la méditation. Conférencière chevronnée et spécialiste de la relation, elle communique en toute simplicité une approche qui réaligne l'esprit des affaires dans les « vraies affaires » !

### Le Génie en soi . . .

Avec humour et légèreté, Antoinette Layoun désire communiquer toute la richesse créatrice présente en chacun et ce, dans n'importe quelle position occupée dans l'entreprise : employé, cadre, gestionnaire ou entrepreneur. Devant l'obstacle, nous avons parfois tendance à être pris dans le problème ou la situation. Nous avons l'impression que notre pouvoir et nos solutions sont limités même si parfois nous optons pour une approche de contrôle. Si à cet instant nous possédons une lampe magique, notre regard se transformera. Par la présence du génie de la lampe (le génie en soi), nous osons faire des demandes et ouvrir la porte à la puissance de la création. Ceci nous permet d'être dans la « moti-vision » !

Nous avons toujours le choix : être la personne qui contrôle, celle qui critique, celle qui démissionne, celle qui s'épuise, celle qui survit... ou celle qui voit la vie avec les yeux d'un **Génie**, transformant les limites et les obstacles en puissance créatrice !

### Les points abordés durant cette conférence :

- Comprendre sa raison d'être dans l'organisation et/ou son milieu de travail ;
- Observer le reflet de son regard sur les problèmes, les difficultés et les obstacles ;
- Comprendre les croyances qui évoquent des états de réduction et de limitation ;
- Conscientiser l'état de la santé émotionnelle, psychique et physique et le lien avec le rendement ;
- Apprendre à choisir « ses états » et non pas les subir devant les problèmes et les difficultés ;
- Mieux « se gérer » par son regard, son attitude, ses décisions et ses actions ;
- Se mettre en ligne ouverte et directe avec « le génie en soi » ;
- Se réaligner dans sa « moti-vision » ;
- Intégrer dans le quotidien une attitude de plaisir et de **Génie**.

Entendre Antoinette Layoun, c'est laisser vibrer le cœur,  
Réveiller toute la passion de vie et le Génie en soi ...

Génial, n'est-ce pas ?

Coordonnateur : Pierre Feurant  
www.antoINETTELAYOUN.org  
450 473.7848





**Antoinette Layoun** est diplômée de l'Université d'Ottawa en psychologie. Elle a par la suite peaufiné ses connaissances au Centre de relation d'aide de Montréal et par une formation en coaching professionnel. Elle qualifie son approche d'humaniste, psychocorporelle et spirituelle.

Conférencière chevronnée et animatrice de plusieurs cours et ateliers, elle pratique la psychothérapie individuelle et de couple, ainsi que le coaching. Professeur de yoga, de méditation et mouvement thérapeutique par le corps, elle a développé une approche globale issue de l'union de l'âme, du corps et de l'esprit. Son message ? « Sortez de la survie et choisissez la vie ! »

Femme aux nombreux talents, elle est l'auteure du livre au concept unique « Les dix clés de l'Amour » publié aux éditions Quebecor et paru en janvier 2009. Son amour pour l'art et l'expression l'a amenée à écrire et produire deux pièces de théâtre. Pour elle, l'expression est un moyen d'être en mouvement avec la vie.

« Sortez de la survie et choisissez la Vie ! »

En 1997, Antoinette Layoun fonde le *Centre Transformer Votre Vie* qui est aujourd'hui devenu L'Univers Cité de la Transformation et du Bien-être. Par son approche qui unit le corps, l'âme et l'esprit, elle œuvre sur le chemin de la création de soi et guide l'autre dans la réalisation de son bonheur. Pour elle, la vie, c'est se permettre d'être soi-même, de vivre en santé et de célébrer.

Sa quête de l'amour et de la liberté d'être lui vient de son histoire de vie. Destruction, horreur et souffrance sont des termes qui parviennent très bien à décrire ses souvenirs d'enfance, alors que la guerre civile faisait rage, au Liban, son pays natal. Par choix, à 13 ans, Antoinette Layoun subit un entraînement militaire et devient enfant soldat. Malgré tout, elle résiste à la pulsion de la mort et se tourne vers la rencontre de la vie. Aujourd'hui, à sa manière, elle aide l'autre en l'amenant à combattre ses guerres intérieures et subtiles qu'il maintient dans ses relations, le guidant vers la transformation des aspects souffrants de lui-même, dans l'amour et la réalisation de soi.

« Créer avec son histoire de vie, c'est choisir d'être vivant et devenir l'artiste de sa vie ! »



# Fiche technique

---

## Spécialités

- Conférences
- Coaching
- Formation en entreprise
- Psychothérapie individuelle et de couple

## Activités et formations professionnelles

- Membre du conseil d'administration de la Corporation Internationale des Thérapeutes en Relation d'Aide du Canada (CITRAC) 1997-98
- Présidente de la CITRAC 1998-2002
- Professeurs de Yoga et Méditation
- Thérapeute et Coach l'Artiste de Vie par l'approche « moti-vision »

## Réalisations

- *Les dix clés de l'amour*. Livre publié aux Éditions Quebecor, 2009
- *Au cœur de nos relations*. Théâtre. Réalisation et mise en scène d'Antoinette Layoun, 2002
- *Les dix clés de l'amour*. Théâtre. Réalisation et mise en scène d'Antoinette Layoun, 2007
- Animation d'une émission de télévision pour enfant. Télévision communautaire arabe à Ottawa, 1983-85
- Magazine *Le répertoire Samasati – Une référence dans le domaine du bien être, la santé et la spiritualité*. Éditrice, 2001-02

## Cours & Ateliers

- Cours « Vivre en Relation »
- Cours « Vivre avec son Âme »
- Cours Yoga et Méditation
- Cours « Réussir ma vie »
- Ateliers pour les femmes (Baladi expressif)
- Ateliers yoga et méditation (avec divers thèmes)

## Activités communautaires

- Les hommes en parlent...
- Le cercle des jeunes



# Les conférences

---

## **Sélection de conférences**

- Vision... motivation !
- Devenir co-créateur de sa vie
- La création et la pensée
- Oser créer sa vie
- Passion et liberté
- Oser prendre des risques
- Sortir de la misère, s'ouvrir aux surprises
- Les obstacles et la réussite
- Le bonheur et ses secrets !
- Le bonheur... maladie contagieuse !
- Chaque jour, une nouvelle création
- Voir la vie en Rose
- Je suis ton reflet, tu es mon miroir
- Pourquoi je cache mes émotions ?
- La dépendance affective
- Réapprendre à aimer et à se laisser aimer
- S'ouvrir à l'amour
- Les enfants indigo

## **Série : La relation avec le partenaire idéal**

- Le phénomène d'attraction
- La perte d'illusion dans la relation
- La négociation
- La vraie relation, authentique et profonde

## **Série : Réussir Ma Vie**

- Réussir ma vie, dans le meilleur comme dans le pire
- Passion et puissance
- L'art de la transformation
- Les secrets de la réussite

## **Série : Relation et Spiritualité**

- Âme et Famille d'Âmes
- Les perceptions et la souffrance
- Se Libérer de la souffrance
- Ensemble sur le chemin de l'Amour

## **Série : Vivre avec son âme**

- Vivre avec son âme
- L'âme et la relation amoureuse
- L'âme et la sexualité
- L'âme et la famille
- L'âme et l'argent

# Les dix clés de l'amour



Toute petite, je connaissais un monde qui était parfait. Il était le reflet de mon âme et il portait le secret de mon potentiel. Je savais que j'étais unique, un être extraordinaire et que je vivais pour évoluer et pour m'actualiser. J'entendais l'appel de l'intérieur. J'avais une vision ?!

Et puis, j'ai grandi. Avec le temps, j'ai appris à jouer des rôles. Je suis devenue la fille de, la sœur de, et ensuite devenir l'étudiante de, la blonde de, l'employée de, la femme de, la mère de ... J'ai appris à porter des masques, à devenir un caméléon pour plaire, pour être acceptée et pour exister dans les yeux de l'autre et de la société. J'ai perfectionné chaque rôle qui m'a été donné pour être gentille et pour être reconnue. Je suis devenue une professionnelle dans l'art de plaire pour être aimée. Je me suis mise dans une cage dorée et j'ai vendu ma potentialité pour la sécurité. Je n'entendais plus l'appel de mon âme, même quand elle criait. J'étais très occupée à me réaliser.

Un matin, j'ai senti une tornade à l'intérieur de moi. Je me suis réveillée avec un mal d'être et le mal de l'âme. Une profonde angoisse m'habitait et j'ai paniqué. La confusion s'installait et un volcan intérieur était sur le bord d'exploser. « À l'aide ! »...

Écrit sous la forme d'un conte par Antoinette Layoun, **Les dix clés de l'amour** présente une façon toute simple de retrouver le chemin de l'amour. Les relations sentimentales, la souffrance et les besoins psychiques de la personne, comme celui d'être aimé, d'être écouté, d'être libre, d'être reconnu, de créer et de s'affirmer y sont abordés. En développant l'amour pour soi, affirme l'auteure, l'être ouvre la porte à la guérison de ses souffrances et à la création d'une vie meilleure.

« ... l'être ouvre la porte à la création d'une vie meilleure. »

Narrés sous une forme imagée et féerique, les enseignements proposés sont inspirés de la connaissance de la personne humaine en lien avec des enseignements spirituels. «Les dix clés de l'amour» sont un pont qui permet à l'être de faire le saut de l'amour humain à l'amour divin. Cet amour est inspiré par l'âme et l'esprit et non par la souffrance, la lutte de pouvoir, la peur et l'insécurité.

Savoir intégrer l'amour permet à l'être de transformer ses insatisfactions et ses souffrances et de créer un monde de conscience dans le choix de sa vie et de ses relations. C'est un monde à découvrir!

Auteure : Antoinette Layoun  
 Publié aux Éditions Québecor 2009  
 ISBN : 987-2-7640-1405-9  
 Collection : Spiritualité  
 152 pages  
 Format : 15X23 cm



# L'approche « Moti-Vision »

---

## **Nous sommes tous créateurs ! Nous sommes les artistes de notre vie.**

La psychologie, la physique quantique, la science et même certains spécialistes de la médecine nous confirment de plus en plus que nous sommes les Créateurs de notre réalité et de notre vie. Divers enseignements spirituels nous ont communiqué cette connaissance depuis des millénaires. Maintenant, nous arrivons à accepter cette possibilité.

Chacun de nous est le reflet de son héritage familial et social. C'est ce qui fait que nous avons inconsciemment créé des fonctionnements, des croyances et des modèles qui limitent la réalisation de ce que nous sommes, ainsi que nos créations.

En unissant dans une même approche le lien de l'âme, de la puissance du corps et le pouvoir de l'esprit, nous parvenons à un équilibre à différents plans :

- **Au plan mental** : une meilleure compréhension de soi permet d'avoir une prise sur son fonctionnement, pour ne plus subir afin d'apprendre à choisir ;
- **Au plan émotionnel** : une connaissance de la puissance de l'émotion permet de la canaliser de façon constructive, ce qui apporte un mieux-être et la joie de vivre ;
- **Au plan physique** : le mieux-être dans le corps par l'accueil et l'écoute de soi, donnera de l'énergie et de la vitalité ;
- **Au plan spirituel** : une paix intérieure, dans notre vie et nos relations s'installe quand on s'unit avec soi-même et qu'on se libère de la dualité et des peurs. Savoir que nous avons les outils en nous et que nous faisons partie de l'Infini et du divin, aide à acquérir cette paix.

En intégrant ces divers plans, nous arrivons à transformer notre histoire de vie et à créer à partir de notre héritage, à développer des relations plus harmonieuses et satisfaisantes. Nous arrivons aussi à reconnaître notre puissance et notre pouvoir de choisir ainsi qu'à apprendre à choisir avec conscience et dans la liberté d'être.

## **Notre vision est à la source de notre motivation**

La motivation est en lien avec la vision d'où la « moti-vision » qui se veut inspirée des approches psychologique (permet d'avoir une emprise sur notre vécu), humaniste-relationnelle (se guérir des souffrances passées), corporelle (respecter son corps), spirituelle (allier l'âme et l'esprit) et du coaching (identifier ses besoins et passer à l'action).

L'Univers Cité de la Transformation et du Bien-être a été fondé par Antoinette Layon il y a plus de douze ans. Avec le temps, il s'est transformé et s'est développé. Malgré son évolution constante, les activités du Centre ont conservé leur lien avec la transformation et le bien-être, thèmes centraux du développement de soi. Ainsi, le Centre est là pour aider l'autre à développer sa pleine potentialité et pour l'accompagner dans son cheminement vers la réalisation de ce qu'il est autant au niveau personnel que professionnel.



## « S » pour santé et « C » pour célébrer

Nous croyons que l'objectif de notre vie est de vivre en santé et de célébrer la vie.

Par différents moyens, il est possible d'arriver à jouir d'une vie saine et équilibrée physiquement, émotionnellement et mentalement. Dans la célébration et la gratitude nous transformons notre regard et nous attirons à nous ce que nous désirons.

Le Centre accompagne l'autre selon son rythme et ses besoins :

- Psychothérapie individuelle et de couple ;
- Coaching, pour vous aligner dans vos choix et vos actions ;
- Conférences, pour se ressourcer dans le cheminement ;
- Cours de yoga et de méditation, pour le bien-être du corps et de l'esprit ;
- Cours Vivre en Relation, pour développer des relations durables, authentiques et harmonieuses ;
- Cours Réussir ma vie : pour se libérer des blocages, des limites inconscientes et être dans sa *puissance de vie*. C'est la clé de la motivation ;
- Atelier yoga et méditation (avec divers thèmes) pour permettre à l'âme, le corps et l'esprit d'être alignés dans une seule vision... avec le génie en soi ! ;
- Atelier Femmes Créatrices : L'essence de la femme dans sa féminité, sa sensualité et sa puissance créatrice.

## Antoinette Layoun vous invite à retrouver le chemin de l'amour



### Les Dix clés de l'amour

Par Josianne Haspeck

Article mis en ligne le 13 février 2009

(Photo : Michel Chartrand)

***Vivre en couple n'a rien de facile. Pour se donner toutes les chances de réussir sa vie amoureuse, il faut d'abord s'aimer soi-même. C'est ce qu'enseigne Antoinette Layoun, auteure du livre Les Dix clés de l'amour publié récemment aux Éditions Quebecor.***

Le livre, qui se veut un guide accessible à tous, présente les 10 clés sous forme d'histoire imagée. Une méthode de pratique d'intégration est expliquée à la fin de l'ouvrage.

Les Dix clés de l'amour invite le lecteur à la réflexion et à la méditation. Chaque chapitre se termine par une page d'affirmations dont l'auteure encourage le lecteur à se répéter pour se laisser habiter par les propos et ainsi mieux les vivre. «Dire "je t'aime", ça fait quelque chose dans le corps, dans l'attitude. Il y a un état émotionnel et physique qui s'en suit», indique Mme Layoun. Elle ajoute que le seul fait de lire ces affirmations amène «instantanément» un sentiment de bien-être.

La première clé consiste à «Reconnaître qui je suis». En reconnaissant qui elle est, une personne vient à s'ouvrir à l'autre. Et il n'est pas question de devenir individualiste. «Dans chaque clé, il y a une partie pour soi et une autre pour l'autre», souligne-t-elle.

Antoinette Layoun confirme qu'il faut retenir de sa lecture qu'on est le premier maître du changement de sa destinée. Si une personne s'autocritique, ça se reflète dans ses actions et ses relations, mentionne l'auteure. D'ailleurs, la troisième clé, «Devenir le gardien de ses pensées», indique qu'en «choisissant l'amour, l'être est confronté, à chaque pensée, à faire un choix afin de marcher sur le chemin de l'amour ou sur celui de la peur. Chaque pensée a une vibration qui le propulse vers le chemin de son choix.»

**« Dans chaque clé, il y a une partie pour soi et une autre pour l'autre. »**

Selon l'auteure, ce livre peut être un outil pour les couples. Compte tenu de la course à la performance, il faut savoir revenir à la source et repartir sur de bonnes bases, estime-t-elle.

### À propos d'Antoinette Layoun

Détentrice d'une formation universitaire en psychologie et d'une formation du Centre de relation d'aide de Montréal, Antoinette Layoun s'est tournée vers la pratique d'une approche humaniste, psychocorporelle et spirituelle parce qu'elle est en quête d'amour.

Ayant été enfant soldat durant la guerre civile au Liban, l'auteure a vu ce que l'être humain est capable de pire. Venue rejoindre de la famille au Canada à l'adolescence, elle vit depuis plus de 12 ans dans la région et travaille en développement personnel.

Fondatrice du centre L'Univers Cité de la Transformation et du Bien-être de Deux-Montagnes, elle a écrit son premier livre pour souligner le 10e anniversaire de son entreprise, en 2007. Aujourd'hui publié, Les Dix clés de l'amour sera suivi de deux autres livres prochainement.

#### Le Groupe JCL Inc.

53 rue Saint-Eustache Saint-Eustache, QC, J7R 2L2

(450) 472-3440 / Groupe JCL

La Concorde / L'Éveil / Nord Info / La Voix des Mille-Îles