

Oubliez vos peurs...

... CHANGEZ POUR LE BONHEUR

Le périple d'Alain Losier vers le bonheur fut chaotique. Embarqué dans cette quête effrénée, l'homme s'y fourvoya avant de prendre le temps de descendre sereinement en lui. Ses expériences et les enseignements qu'il en a tirés, il les a transposés dans deux livres : « Changez pour le bonheur » et « La Voix royale vers la réussite »

Stéphanie HEFFINCK

De père canadien et de mère belge, Alain Losier est un explorateur. Et, avant de parcourir les dédales humains, il explora les fonds sous-marins. Cet ancien moniteur instructeur en plongée prit un jour conscience que sa vie professionnelle, quoique satisfaisante (ndlr : il était chef de vente) ne correspondait pas à ses attentes... Et imita le dauphin, son animal fétiche, pour surmonter les vagues.

CCI Mag : « Alain Losier, le bonheur existe-t-il vraiment, en période de crise ? »

AL : « Bien évidemment : il a toujours existé et existera toujours ! Mais certains ne savent pas où ils veulent aller ; dès lors, comment savoir si on est heureux ? Il est important de considérer des périodes difficiles comme des apprentissages, même si on préfère que cela arrive aux autres ! (rires) ».

CCI Mag : « Le bonheur est-il possible dans la vie sans changement ? »

AL : « Qu'on le veuille ou non, on change ; un enfant grandit, un adulte vieillit. On ne doit pas spécialement changer radicalement pour être heureux. Il faut simplement, - si l'on peut dire ! - renforcer sa confiance en soi. Si j'ai confiance en moi aujourd'hui, c'est parce que j'ai changé et que je change encore tous les jours ».

CCI Mag : « Mais le changement fait peur !... »

AL : « Oui. Il y a cette peur de l'inconnu : on sait ce que l'on a mais pas ce qu'on peut avoir. Arrêtons-nous pour entendre le message de cette peur et ce qu'il y a

derrière : le désir. Par exemple, si j'ai peur d'échouer, c'est qu'il y a derrière le désir de réussir. Il faut faire surgir de ce désir un objectif et se méfier du cercle vicieux de peurs engendrant d'autres peurs. On peut procéder par étapes, en définissant plus spécifiquement ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas ».

CCI Mag : « Quelles seraient ces étapes jalonnant la route vers le bonheur ? »

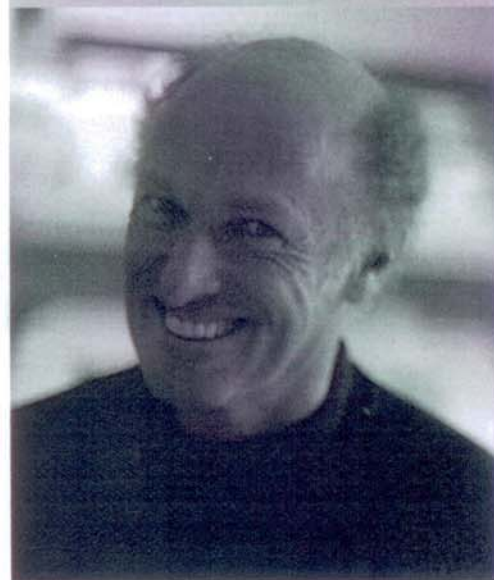
AL : « Définir spécifiquement ce que vous voulez, les ressources dont vous avez besoin et prendre le temps de les acquérir. Prévoir les freins et y pallier. Visualiser et ressentir votre désir accompli, y croire ! Trouver des alliés si nécessaire. Passer à l'action et nourrir vos réussites ».

CCI Mag : « Pourquoi avoir écrit ces livres ? »

AL : « J'ai testé une méthode et j'ai voulu la transmettre. J'ai découvert la PNL, un outil permettant d'aller davantage vers le « comment faire ». Il y a quatorze ans, j'ai créé la PNL Humaniste que j'enseigne. Elle a été enrichie d'outils pour arriver à un changement plus rapide. Et plus durable par une méthode d'auto-conditionnement. Formateur et coach, me voilà aussi auteur poussé par mes groupes d'apprenants. Mon second ouvrage complète le premier ; il va plus loin, livre toujours des exercices pratiques, est plus abordable par tout le monde ».

CCI Mag : « Concrètement, que peuvent espérer obtenir les personnes s'inscrivant à vos formations ? »

“ LES POINTS CLEFS POUR CHANGER POUR LE BONHEUR ? AVOIR LE DÉSIR DE CHANGER, SE FIXER UN BUT, Y CROIRE ET SE DONNER LES MOYENS !



Alain Losier, coach, formateur ou écrivain veut indiquer la « Voix royale vers la réussite ».

AL : « Cela va d'une meilleure communication dans le couple à une meilleure gestion du personnel, une augmentation de son CA, de sa créativité, etc. »

CCI Mag : « Une recette miracle pour accéder au bonheur ? »

AL : « Croire en soi ! »