



La culture du bonheur

Pour Alain Losier, coach et psychothérapeute, le bonheur est accessible à tous, à condition de le cultiver au quotidien.

Par Didier Dillen. Illustrations Emilie Seron.

Peut-on gagner au Lotto sans jamais jouer ? De la même façon, peut-on être heureux sans rien faire pour y arriver ? Et puis, qu'est-ce que le bonheur ? La félicité totale ? Pour un saint ou une réincarnation du Bouddha, sans doute. Mais pour les autres ? Le bonheur ne serait-il pas plutôt une succession de petits et grands plaisirs ? Vu comme cela, sérénité et réussite sont peut-être à la portée de chacun de nous.

Alain Losier en est convaincu. Ce coach et psychothérapeute canadien a choisi de vivre en Europe. Il anime depuis plusieurs années de nombreuses formations centrées sur la réussite. Il a aussi écrit un livre, dont le titre, « Changez pour le bonheur », est tout un programme.

Encore un de ces gourous du mieux-être prêt à nous faire croire que tout est possible, qu'il suffit simplement de le vouloir ? Pas du tout. Pour Alain Losier, une vie épanouissante, ça se construit. *Pour moi, il y a une certitude : si on en a le désir, on peut accéder au bonheur. Pas nécessairement être heureux dans tous les aspects de notre vie, mais dans la plupart en tout cas. Tout dépend bien sûr de ce que l'on met dans le mot « bonheur ». Cela dépend aussi des critères de chacun. Si pour une personne, le bonheur est d'arriver à 100 % de réussite, alors peut-être ne le trouvera-t-elle pas. Mais être bien en couple, réussir ses affaires, avoir des amis, ça peut être ça aussi le bonheur. Je crois qu'il y a beaucoup de petits bonheurs de tous les jours et les cultiver, c'est faire en sorte que d'autres puissent venir à nous. On se rend compte qu'on attire à soi ce qu'on est ou ce qu'on devient.*

“ La réussite, ça se cultive, à la manière d'un potager. ”

Conditionnement positif

En clair, le bonheur appelle souvent le bonheur. L'inverse est d'ailleurs vrai aussi : plus on est convaincu de son malheur, plus on risque d'être malheureux. Le bonheur serait donc avant tout une question d'état d'esprit ? Sans doute, mais la méthode Coué (« Je vais de mieux en mieux ») ne suffit pas pour nager dans la joie et la félicité. Si c'était vrai, on le saurait depuis longtemps.

Pour Alain Losier, la réussite, ça se cultive, à la manière d'un potager qui devient de plus en plus beau parce qu'on s'en occupe un peu chaque matin, avec l'envie chevillée au corps de pouvoir récolter, demain, de beaux légumes. *Le bonheur est un travail de tous les jours, avec des actes, et pas seulement des pensées, souligne-t-il. Le plus difficile est cependant de rendre simples les choses compliquées. Car les choses sont simples, mais nous les rendons difficiles par le regard que nous avons sur les événements. Et c'est souvent ce regard qui va faire que l'on sera bien ou moins bien dans sa vie. Comment se fait-il, par exemple, que face à un même événement, une personne sourit et s'amuse et une autre, déprime ? Notre regard est lié à nos croyances, à nos expériences. Il nous conditionne dès le plus jeune âge à aller dans un sens ou dans un autre. Il faut apprendre à le changer, à passer petit à petit d'un conditionnement*



Le bon client du psy

Changer d'accord, mais comment faire ? C'est tout le mérite d'Alain Losier : proposer une « méthode », ou plutôt, une série d'outils et de comportements à acquérir, susceptibles de mener vers une vie plus harmonieuse. Outils qu'il a d'ailleurs lui-même expérimentés durant de nombreuses années avant de les mettre sur papier.

Ancien chef de vente, Alain Losier a longtemps végété dans une profession qui lui assurait de jolies fins de mois, mais qui ne le satisfaisait pas. Son couple battait fortement de l'aile. Il commence alors un long travail sur lui-même. *J'étais un bon client des pys à l'époque. J'avais, mais pas assez à mon goût. J'étais beaucoup dans le pourquoi des choses. Je me suis rendu compte grâce à la PNL humaniste qu'on pouvait aussi apprendre concrètement à changer. Cela a été un déclin. Je me suis formé, j'ai appliqué ce que j'avais reçu comme enseignement, j'ai commencé à mon tour à donner des conférences, des cours... Et tout ce qui me dérangeait dans ma vie a petit à petit changé. J'avais trouvé ma voie. Tout ça ne s'est pas fait du jour au lendemain. Il m'a tout de même fallu plusieurs années, mais chez certaines personnes, ça peut aller beaucoup plus vite. Tout dépend des aspects de sa vie on veut améliorer, et de ce qu'on a comme objectif.*

Se prendre en charge

Alain Losier cherche avant tout à responsabiliser les personnes par rapport à leur propre existence. *Il ne sert à rien de dire: « C'est la faute des autres, de la crise économique, de mon patron, mon conjoint, si je ne suis pas heureux ». Il faut savoir se prendre en charge et se demander quelle est notre coresponsabilité dans ce qui nous arrive. Une fois que l'on a pris conscience de ça, on peut se dire: qu'est-ce que je vais faire pour que ça change ? Encore faut-il vouloir changer. Car changer, ça fait peur. Mais plutôt que de nourrir cette peur, je crois qu'il est préférable de s'occuper de ce qu'il y a derrière elle, c'est-à-dire, le désir. Car, derrière toute peur, il y a un désir. La peur est le symptôme de quelque chose qui ne va pas dans notre vie. Il faut savoir l'écouter, comprendre le désir qu'elle cache. C'est facile, c'est en général l'inverse. Une fois le désir décodé, il faut encore formuler ce que l'on veut et mettre en place une stratégie afin de parvenir à notre but.*

8 bons plans

- Bien définir son but.** Le problème n'est pas de trouver les bonnes réponses, mais de poser les bonnes questions. Qu'est-ce que je cherche vraiment ? Être heureux pour moi, c'est quoi ?
- Progresser par étape.** Rien ne sert de vouloir manger un éléphant en une fois. Mieux vaut le découper en tranches et ces tranches en d'autres tranches plus fines. Plus le but que l'on se fixe est difficile à atteindre, plus il faudra d'étapes intermédiaires pour y arriver. Conclusion : saucissonnons.
- Ne pas se tromper.** Le but que l'on se fixe va-t-il réellement rendre notre vie plus harmonieuse ? Tout n'est

Le prix du changement

Le problème, c'est que la plupart des gens savent très bien ce qu'ils ne veulent pas ou plus, mais peu savent ce qu'ils veulent réellement. Cela engendre souvent bien des échecs. *Notre cerveau a des difficultés à comprendre la négation. Si je vous dis de ne pas penser à un cheval noir, il y a neuf chances sur dix que ce soit ce à quoi vous allez penser ! Du coup, en se disant: « Je ne veux plus être déprimé », on ne fait qu'entretenir sa déprime. C'est pour cela qu'il est important de bien définir l'objectif que l'on veut atteindre, sans aucune négation. C'est la toute première étape, mais il y en a d'autres.*

Toute médaille a cependant son revers. Le changement a un prix, plus ou moins difficile à payer. *C'est ce que j'appelle l'écologie du changement. D'abord me respecter moi, et puis respecter mon entourage. Si ce n'est pas le cas, je risque d'avoir des soucis lorsque j'atteindrai mon but. A quoi sert-il d'obtenir une promotion si c'est pour ne plus voir sa famille, ne plus pouvoir pratiquer son hobby ? Le bonheur, oui, mais pas n'importe lequel, ni à n'importe quel prix. ★*

« Derrière toute peur, il y a un désir. »



pas réalisable, ni même souhaitable.

- Prendre les échecs** comme une occasion d'apprendre et de progresser. Un enfant tombe plusieurs fois avant de pouvoir marcher.
- Se récompenser** quand on réussit quelque chose.
- Surfer sur la vague** : accueillir les événements désagréables avec un peu plus de distance.
- Pratiquer une pensée positive cohérente.** Rien ne sert de se répéter à longueur de journée que ça va si on nage dans la mouise. On peut par contre se dire qu'on est « sur le chemin » pour aller mieux.
- Noter toutes ses réussites**, petites et grandes, dans un carnet. À relire quand on se sent nul !



« Changez pour le bonheur », Alain Losier, InterEditions.