"SE RETROUVER dans son AUTHENTICITÉ"

Parce que changer est un besoin de se retrouver dans son authenticité, le centre Horizons 347 lui est entièrement dédié. Sa co-fondatrice témoigne.

Régine Cerfontaine

"RÉALISER SES PROPRES OBJECTIFS EN TOUTE écologie, c'est-à-dire se respecter soi, tout en respectant l'environnement social, familial, culturel…" La thérapeute Marie-Luce Dossche, co-fondatrice du centre de formation-action-coaching Horizons 347, énonce ce qui serait une évidence avec une aisance toute naturelle. Le message se veut encourageant: ce serait donné à tout le monde! "Les outils sont à la portée de tous, car chaque être a son potentiel; il diffère mais s'avère illimité…"

> La motivation est capitale, essentielle

PRENDRE SON DESTIN EN MAIN

"La motivation est capitale, essentielle", insiste-t-elle. Parce que changer traduit avant tout le besoin de se retrouver dans son authenticité. Cela reviendrait à prendre son destin en main… Avec cet air de rien, comme du jour au lendemain!

Horizons 347 n'offre donc pas de solutions formatées, mais bien des modèles à s'approprier pour mieux se positionner, respectueux de la vie et du vécu de chacun. Reconnaître les freins qui sabotent et comment les utiliser comme tremplin; comprendre comment un individu s'adapte au changement et les résistances qu'il peut manifester; **déterminer un objectif, fixer ses priorités et se donner les moyens d'y accéder grâce à ses ressources internes**; gérer son temps pour harmoniser sa vie professionnelle et sa vie privée; améliorer les compétences, etc. sont autant de propositions de solutions.

C'est à lire

Romilla Ready, Kate Burton: "La PNL pour les nuls". Éd. First, 2008, 304 p. (env. 11,90 €).

La PNLH, en 4 initiales

Programmation

Nous sommes tous, que nous le voulions ou non, "programmés" par notre environnement, notre milieu, notre famille, notre éducation, nos proches, notre culture, nos expériences, les croyances que nous nous forgeons et les habitudes (qui s'installent).

Neuro

Grâce à nos neurones, nous avons les capacités de réorganiser ou de désactiver nos "programmes" de pensées et de comportements.

Linguistique

Notre pensée peut être transmise à travers notre langage, elle structure notre langage et, à l'inverse, notre langage structure notre pensée.

Humaniste

Pour apprendre, il faut agir! En se centrant sur soi-même ainsi que sur notre environnement dans sa globalité, l'approche montre comment installer une bonne communication, réussir par l'auto-conditionnement et notamment la répétition des schémas performants, harmoniser vie privée et vie active, et apprendre à changer dans le plaisir en utilisant le concept de la puissance du dauphin.

→ **La PNLH est axée sur la philosophie de l'action et la pragmatique de la conduite du changement durable dans le plaisir…**

VERS UN CHANGEMENT DURABLE

"Les personnes apprennent à changer, durant le temps de la formation et entre les sessions. L'objectif est de les aider rapidement à découvrir leur propre façon de faire afin de construire de nouveaux schémas pour le long terme."

La méthode? La PNL Humaniste, dont relève le centre, est une discipline pratique qui propose un ensemble d'outils au niveau de nos comportements, capacités, croyances... pour accéder au changement durable. Elle est un modèle, pas une théorie. Créée en 1996 par Alain Losier, master en PNL (programmation neuro-linguistique), elle permet d'accéder plus aisément à l'abondance et à la richesse en développant son potentiel naturel dans son entourage. "Ce qui permet une belle avancée rapide de soi-même dans le plaisir et, aussi, en utilisant à bon escient tous les outils de communication, d'éviter toutes les résistances des autres à son propre changement."

LE COMMENT DU POURQUOI

"En se centrant et se structurant sur le "comment" plutôt que le "pourquoi", nous visons à augmenter le savoir-faire en apportant la dimension du savoir être", souligne Marie-Luce Dossche. Comment faire quand je suis bien? Comment faire quand je suis mal? **"Tandis que le pourquoi tente l'explication en retraçant l'historique du problème, le comment va apporter des solutions concrètes plus rapidement...** Une personne qui aurait des difficultés d'enfermement dans son couple et ne se poserait que la question du pourquoi serait peut-être apte à comprendre les choses, mais ne verrait sans doute aucune amélioration. Si elle se posait la question du comment, elle pourrait, par exemple, mettre en place de meilleurs moyens de communiquer et ainsi solutionner plus rapidement le problème."

> Le dauphin n'attaque jamais gratuitement un congénère, préférant exploiter chez lui ce qui lui est profitable

LA VAGUE DU DAUPHIN

Ce qui explique le concept et le symbole emprunté au dauphin dans le logo du centre Horizons 347. "Cet animal est le plus intelligent du monde aquatique. **Jamais il n'attaque gratuitement un congénère**, préférant exploiter chez lui ce qui lui est profitable, ce qui lui permet de demeurer dans un environnement toujours favorable. Il se caractérise aussi par sa vélocité, tout comme nos formations qui permettent d'atteindre des résultats promptement." ■

Des solutions efficaces et durables

Développement personnel
Gérer ses émotions, changer ses comportements et ses habitudes qui limitent.

Confiance en soi
Acquérir un ensemble d'attitudes pour atteindre ses objectifs à coup sûr.

Objectifs de vie
Choisir et créer la vie souhaitée au plus profond de soi.

Communication
Communiquer avec clarté et efficacité, dans le respect de chacun. Négocier et faire passer ses idées.

Qualité relationnelle
Développer des relations constructives.

Gestion d'équipe
Dynamiser et motiver ses équipes.

Vision du monde
Développer sa flexibilité dans le respect et la tolérance des autres.

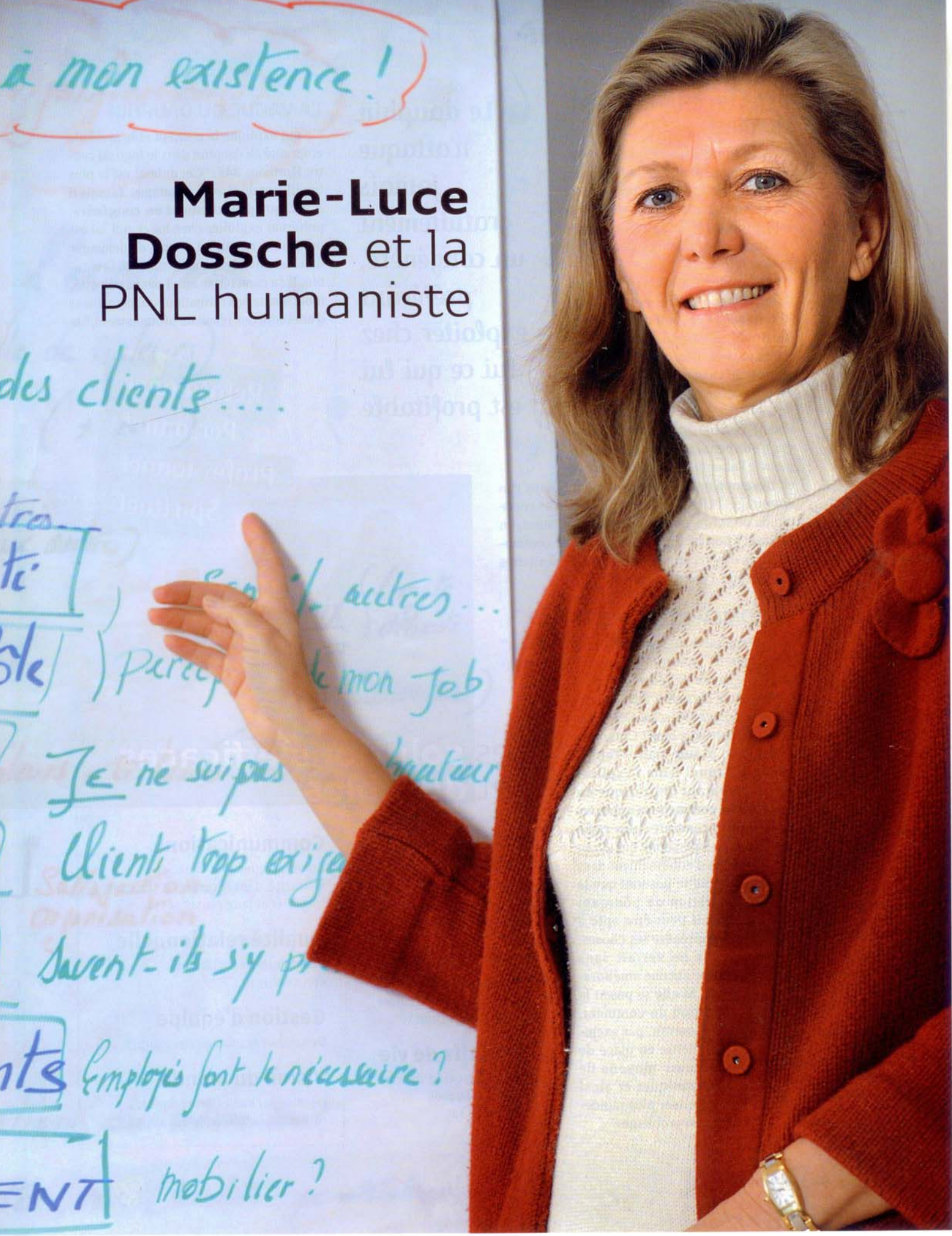
En savoir plus

Horizons 347,
rue de Thyle 8A,
1495 Sart-Dames-Avelines.
Tél.: 071/80.08.18 ou 071/80.08.17.
Fax: 071/80.08.19.
Web: www.horizonsdevie.com.

Cet institut de formation-action-coaching a été créé par Marie-Luce Dossche et Alain Losier.

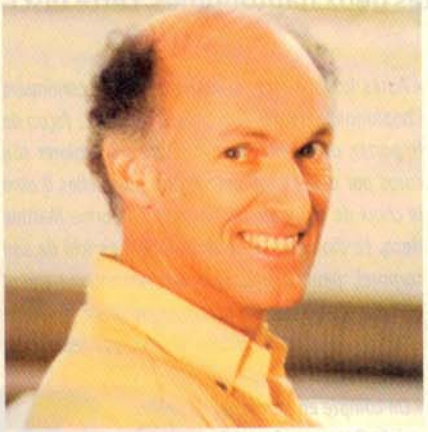
Photos: Reporters

Marie-Luce Dossche et la PNL humaniste



ALAIN LOSIER, coach de coachs

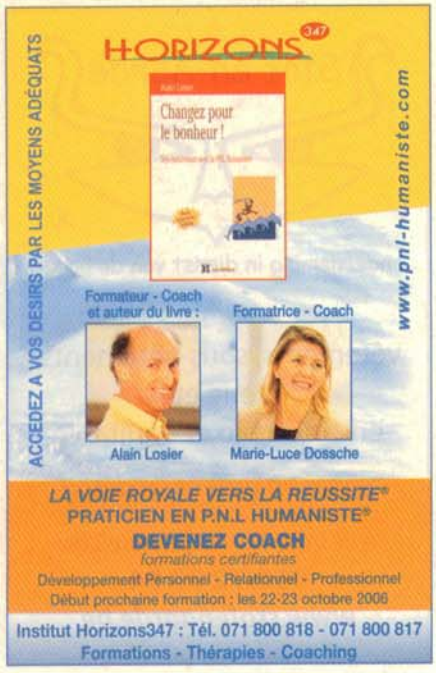
Formateur en PNL humaniste, l'auteur de « Changez pour le bonheur ! »(*) pratique et enseigne aussi le coaching. Il nous explique sa conception de cet « entraînement » au mieux-être.



Qu'est-ce le coaching ?

Le coaching vise à stimuler le développement continu des compétences et l'amélioration constante de la performance afin de vivre le bien-être. Il repose sur des valeurs qui respectent l'individu et son environnement.

Dans l'approche du coaching on présuppose que l'individu possède les capacités à diriger sa propre existence et à réaliser son propre potentiel. Grâce au coaching, vous comprenez pourquoi vous vivez certaines difficultés et comment abattre les obstacles sur votre route. Vous apprenez les principes du succès, vous développez vos potentiels afin d'atteindre vos objectifs dans le domaine de vie qui vous intéresse. Le coaching c'est aussi tenir compte des bénéfices secondaires (avantages souvent cachés) d'entretenir son état actuel non performant et les remplacer par des nouveaux comportements et schémas plus adaptés.



A qui s'adresse le coaching ?

Le coaching s'adresse à tous, que ce soit au particulier ou au monde de l'entreprise. C'est un accompagnement individualisé et personnalisé qui n'est plus réservé aux sportifs, mais qui est accessible à tous, dans tous les domaines de la vie : professionnel, amoureux, relationnel, financier, familial, personnel, santé, sportif, etc.

Qu'est-ce qu'un coach ?

Le coach est un professionnel expérimenté qui a fait un réel travail de développement personnel et qui est formé à des techniques spécifiques. Il possède un code de déontologie. Il aide la personne à trouver sa propre solution et comment la mettre en pratique de façon concrète. L'objectif du coach reste toujours l'autonomie de l'individu et la création des conditions pour que le coaché développe son talent propre. Ensemble ils définissent l'objectif et le coach transmet au coaché la maîtrise des outils du changement durable. En créant son plan d'action et en s'y engageant, le coaché obtient les résultats qu'il s'est fixés.

> « le coaching s'adresse à tous dans tous les domaines »

Comment se déroule le coaching et comment créer des changements positifs ?

Nous travaillons ensemble la définition de votre objectif et la maîtrise des outils du changement durable. Une fois que vous savez clairement ce que vous voulez, vous allez casser vos mauvaises habitudes et éliminer vos croyances limitantes.

Nous créons votre plan d'action : planification de vos actions, prévision des obstacles, définition des ressouces nécessaires et mise en place.

Dynamisation de votre objectif afin de garder votre motivation maximale jusqu'à obtention des résultats visés. A chaque séance, on fait le point et on réajuste ce qui est nécessaire

Le conditionnement aux bonnes habitudes s'installe progressivement, les résultats aussi !

Généralement un coaching individuel se limite à quelques séances d'une à deux heures chacune. Si un travail de fond doit être fait, cela peut dépasser les dix séances, tout dépend du bagage avec lequel le sujet se présente. La personne passe à l'action immédiatement et mesure les effets dans sa vie sur une période de temps relativement courte. Elle acquiert des outils qui deviennent partie intégrante de sa vie. Elle apprend à éliminer la petite voix qui dit : «Tu n'y arriveras jamais !» et elle la remplace par une croyance qui pourrait dire : « Je peux accomplir ce que je veux !».

Donnez-nous quelques exemples d'objectifs atteints par les personnes que vous avez coachées :

Créer un équilibre entre vie familiale et professionnelle. Faire renaître son couple. Dynamiser sa vie et y mettre du plaisir, de la passion. Créer un style de vie plus sain. Sortir sa société du rouge. Gagner 30% de son temps de travail pour l'utiliser à son développement personnel. Etre chanteuse professionnelle. Etc.

Comment choisir son coach ?

C'est en écoutant notre cœur, notre intuition, notre feeling, notre bon sens, que l'on pourra faire le meilleur choix du moment. Il est plus pertinent de faire confiance à son discernement et à son bon sens qu'aux seuls diplômes. Renseignez-vous, demandez des références, testez et essayez. La pratique du bon sens ne s'apprend pas à l'école. Si vous l'avez perdu, re-cultivez-le, un peu comme lorsque vous étiez enfant, écoutez votre cœur. Ne dit-on pas que la vérité sort de la bouche des enfants !

Réussir sa vie, c'est quoi ?

Se prendre en main et assumer. Le premier pas vers l'autonomie ! C'est s'occuper de ses désirs pour les réaliser. Si on a des difficultés à le faire seul, l'accompagnement existe sous forme de coaching. Se faire accompagner, c'est placer dans ses priorités ce qui est bon pour soi, ce qui est bon pour augmenter la qualité de sa vie, pour aller vers le bonheur ! Nous sommes le chef d'orchestre de notre vie.

M.M.

(*) **« Changez pour le bonheur »,** Alain Losier, *InterEditions*

Pour info :

Alain Losier et Marie-Luce Dossche entament une nouvelle formation au coaching cet automne. Conférence de présentation le 28 septembre. Institut Horizons 347 – 071-800 818 – www.pnl-humaniste.com

magazine mensuel d'informations économiques des
CHAMBRES DE COMMERCE & D'INDUSTRIE
Brabant wallon • Hainaut • Hainaut occidental • Province de Namur

HORIZONS 347 : LA STRATÉGIE DU DAUPHIN POUR PRENDRE LA VAGUE.

HORIZONS 347

La stratégie du dauphin ? La recherche opiniâtre du "comment faire"...

"Le dauphin est l'animal le plus intelligent du monde aquatique, celui qui élabore la stratégie la plus judicieuse; jamais il n'attaquera gratuitement un congénère, préférant exploiter chez lui ce qui pourrait lui être profitable. Parce qu'il est vraiment une illustration du "gagnant-gagnant", nous l'avons repris comme symbole d'**Horizons 347**, en l'alliant à notre logo. Ce mammifère est aussi caractérisé par sa vélocité, facteur qui nous est propre : nos formations permettent d'atteindre des résultats promptement !...", affirme Alain Losier.

La PNL Humaniste®

Doté de vingt années d'expérience dans le domaine commercial, dont plus de dix ans de direction d'équipe, psychothérapeute et consultant, Alain Losier fonda, en 2000, la société **Horizons 347**, sise à Waterloo et s'adjoignit la collaboration de Marie-Luce Dossche, armée d'une agrégation en langues et d'une formation en psychothérapie. Ils élaborèrent leurs formations au départ de la **"PNL Humaniste®"**, créée en 1996 par Monsieur Losier. La **"PNL"**, pour **"Programmation Neuro-Linguistique"**, est une discipline pratique proposant des outils de changement, au niveau des comportements, capacités, croyances,... Elle se greffe sur le quotidien de l'individu pour susciter en lui des **changements durables et féconds.**

"Les chefs d'entreprise, responsables des R.H, commerciaux... trouveront, chez **Horizons 347**, des modules leur apportant des réponses : "Accompagner le changement", "Réussir son objectif", "Motiver vos collaborateurs", "Communication efficace", "Développer sa créativité", "Gestion du temps", "Gestion du stress", "Initiation à la **PNL Humaniste®**", "Stratégies pour réussir". Nos formations comme "La voie royale vers la réussite®" et "La voie royale vers le coaching" sont axées sur la structure, le "comment" plutôt que le "pourquoi". Elles visent à augmenter le savoir-faire, les compétences des participants en apportant la dimension du savoir être, souligne Marie-Luce Dossche. Les personnes apprennent à changer, durant le temps de la formation et entre les sessions... Notre objectif est de les aider à découvrir une façon de faire personnelle afin de construire de nouveaux schémas pour le long terme, qui seront toujours valables, quel que soit l'environnement ! "

▲ *Marie-Luce Dossche et Alain Losier*

"Ca ne marchera pas"... et pourtant !

Les participants arrivent souvent sceptiques, convaincus qu'ils ne trouveront pas les solutions à des problèmes qu'ils traînent depuis dix ans et que, de toute manière, en un laps de temps réduit, c'est impossible. Tous d'abord, les formateurs les invitent à dresser un état des lieux *(leurs ressources, manques, freins)* et à définir leurs objectifs. Ils les poussent - après identification des "freins" - à douter de leurs croyances bien ancrées. Ensuite, ils les stimulent à mettre en place de nouvelles croyances porteuses et les orientent dans l'acquisition de références, de preuves qui les convaincront d'épouser ces nouvelles croyances, mieux adaptées et de les conserver. Les outils sont proposés en fonction des vécus respectifs. Si l'un soutient qu'"il ne pourra jamais réussir parce qu'il n'a pas de diplôme", les formateurs l'invitent à rencontrer la (les) personne(s) qui ont bien réussi, malgré cela *(hommes politiques, chefs d'entreprise).*

Les sessions sont réparties sur plusieurs semaines, afin de ne pas trop bouleverser l'organisation professionnelle et de favoriser la maturation de la pédagogie... Le groupe est divisé en sous-groupes de travail de trois personnes. Chaque semaine, celles-ci mettront en pratique directement au sein de leur entreprise les outils traités lors des séances et, lors de la réunion suivante, elles seront coachées sur leurs applications concrètes. La "fertilisation croisée" - l'échange d'expériences, très riche d'enseignements - est en effet renforcée par un coaching actif. Il consiste en un suivi personnalisé, afin de vérifier que chacun se rapproche bien de l'objectif défini à la base, de le recadrer ou le redéfinir, s'il y a lieu.

Le bouche à oreille a rapidement assis la notoriété de la société. Les chèques-formations *(permettant jusqu'à 75 % de remboursement)*, la reconnaissance en tant que formateurs par la Région Wallonne et l'agréation du Ministère de l'emploi en tant que formation professionnelle dans le cadre du congé-éducation payé furent des coups de pouce non négligeables pour **Horizons 347**. "Chez nous, les axes de communication, stratégie de changement, dynamisme et passion se croisent... Le dernier n'étant pas le moindre puisque c'est en trouvant le moyen de faire les choses avec enthousiasme que la motivation sera accrue, avec les conséquences qui s'ensuivent...

Un jour, un marchand de fruits et légumes a suivi l'une de nos formations. Avec lui, nous avons constaté que, d'humeur maussade au réveil, il était moins ouvert à sa clientèle le matin. Nous lui avons suggéré de diffuser de la musique classique qu'il apprécie énormément à ce moment de la journée. Les clients ont trouvé l'initiative sympathique et lui-même, plus détendu, les a mieux servis. Le résultat ? Une augmentation de son chiffre d'affaires ! " conclut Marie-Luce Dossche avec un sourire...

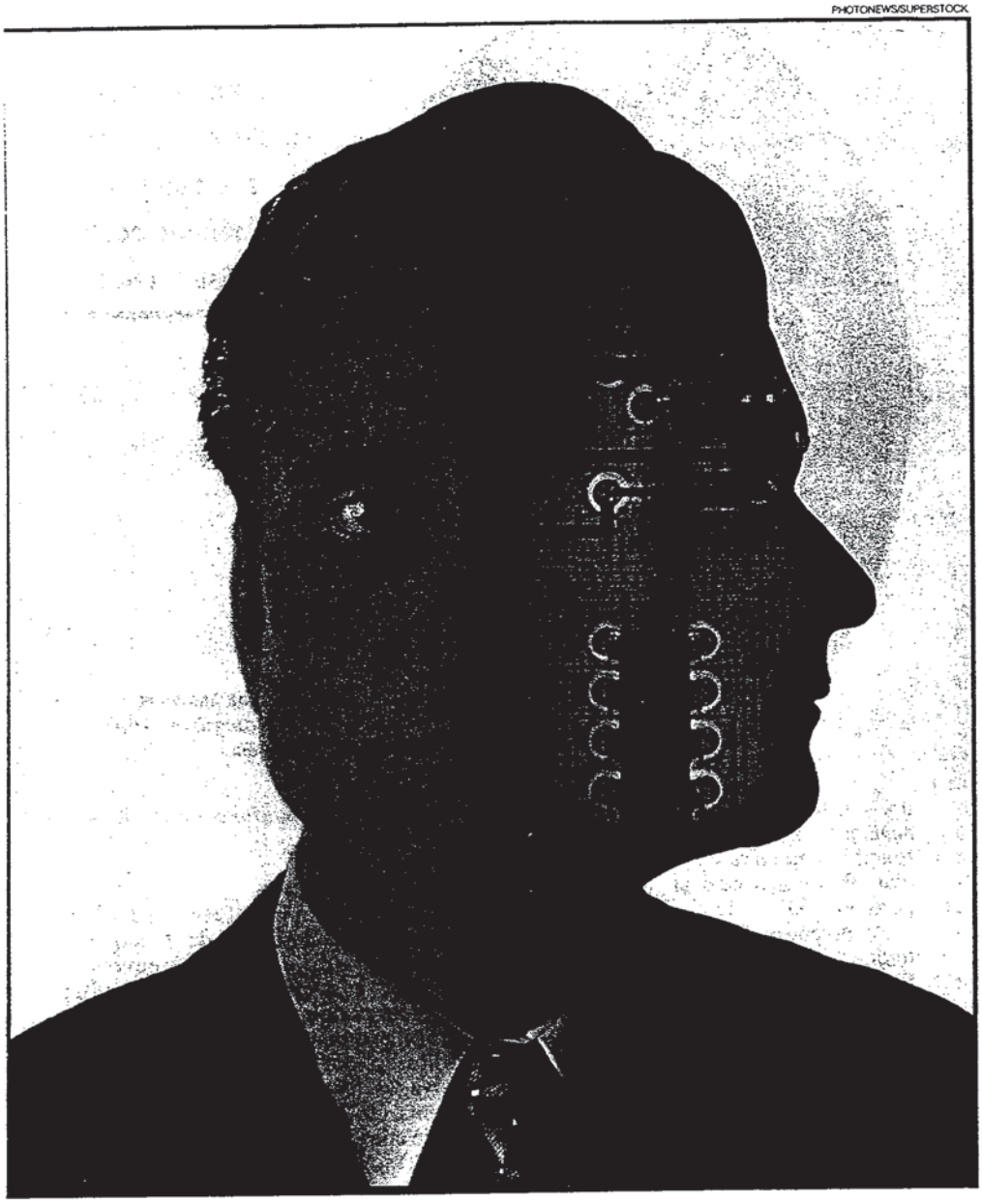
S. Heffinck,

Institut Horizons347

www.horizonsdevie.com

tendances Trends
www.trends.be

PHOTONEWS/SUPERSTOCK



question désarçonne souvent les participants. Et puis, ils prennent conscience que leur soi-disant incapacité à apprendre les langues leur a servi inconsciemment à éviter une mutation possible dans un autre service. Ou, comme ce comptable, que le fiasco de ses diverses tentatives d'élargir sa clientèle était dû à sa peur panique de rompre l'équilibre entre sa vie professionnelle et familiale auquel il tenait par-dessus tout, sans se l'avouer.

L'intervention des formateurs consiste à repérer avec la personne ce qui la rassurait dans la situation d'origine pour découvrir avec elle comment transposer cela dans son nouveau monde. Les séances, nécessairement en groupe, débouchent souvent sur des résultats rapides car les changements, décidés par le participant et annoncés publiquement, sont évalués par le formateur, ce qui motive chacun à agir. A moins de perdre la face, cette fois, tout à fait consciemment.

CARINE VASSART ■

(1) La Programmation Neuro-Linguistique considère que nous sommes «programmés» par notre famille, notre milieu social, notre culture et que nous répétons donc inlassablement dans notre vie les schémas qui conditionnent nos choix. Cependant, ceux-ci peuvent être «déprogrammés» en agissant sur le cerveau (en gros, en travaillant sur les représentations mentales) et en analysant les relations entre notre langage et notre pensée.
Informations : Horizons 347. Tél : 02/351.34.21 ou 02/351.52.44 ; horizons347@skynet.be. La formation oscille de l'initiation en 6 jours répartis sur plusieurs semaines à la formule complète de 24 jours sur deux ans. Le coût varie entre 735 et 2.940 EUR (inscriptions individuelles ou collectives dans le cadre d'une entreprise). Ces formations peuvent être subsidiées à hauteur de 50 ou 90 % par la Région Wallonne et Bruxelles-Capitale.

CHANGEZ EN 9 ÉTAPES

1 **IDENTIFIER L'OBJECTIF.** On ne veut plus de la situation actuelle, mais que veut-on à la place ?

2 **FORMULER POSITIVEMENT L'OBJECTIF.** Exprimer ce que l'on veut et non pas ce que l'on ne veut pas (ou plus).

3 **SYMBOLISER CET OBJECTIF PAR UN OBJET DONT ON S'OCCUPERA.** Une étape facultative mais qui peut aider à concrétiser la volonté de changement.

4 **DÉTERMINER LA FINALITÉ DE L'OBJECTIF.** On veut accroître ses primes ou engager du personnel, mais à quoi cela doit-il servir exactement ?

5 **CHOISIR UN OBJECTIF ADAPTÉ.** Celui-ci ne doit dépendre que de vous et non d'une décision d'un chef ou d'un changement de politique dans l'entreprise.

6 **EVALUER LA FAISABILITÉ.** Une étape destinée avant tout à découper correctement le chemin à parcourir pour éviter les rêves camouflés en projets.

7 **IDENTIFIER CE QUI SERA PERDU UNE FOIS L'OBJECTIF ATTEINT.** La situation actuelle, même si elle fait l'objet de plaintes, comporte sans doute des bénéfices secondaires qui disparaîtront (ambiance du service, habitudes,...). Le jeu en vaut-il la chandelle ?

8 **ESTIMER L'IMPACT DE CET OBJECTIF SUR VOTRE ENVIRONNEMENT.** Est-il vraiment compatible avec vous-même et votre entourage ? Au besoin, un manque devra être compensé par autre chose. On peut être moins présent à la maison mais y être mieux présent.

9 **PROJETER LA RÉUSSITE FUTURE ET LA VISUALISER.** Choisir le moment exact où vous pourrez considérez que l'objectif est atteint (un contrat signé, une inauguration, un chiffre atteint,...). Imaginez vos réactions à la fois visuelles, auditives, olfactives, comportementales et gustatives à ce moment-là. Cette technique relève purement de la PNL qui soutient que le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Elle use donc souvent de visualisation d'une situation dans le futur pour asseoir la motivation de réussite dans le présent.

tendances Trends

PNL Humaniste

La réussite au bout de l'imagination

On aimerait changer, évoluer, obtenir une promotion mais quelque chose se bloque en nous. La solution passe par la traque aux images mentales qui nous paralysent.

Le scénario est connu. Dans un service, une partie du personnel est appelé à suivre une formation. Curieusement, on constate que certains candidats, tout à fait volontaires et de bon niveau, éprouvent de grosses difficultés. Pour ceux-ci, les séances tournent à l'épreuve et débouchent sur peu de résultats, voire achoppent sur un échec. Pour la PNL (Programmation Neuro-Linguistique *(1)*) Humaniste, cette situation, fréquente, est causée par les «croyances limitantes», profondément ancrées en nous et qui nous poussent à douter à ce point de nous-mêmes que nous développons à notre insu des comportements menant à l'échec. Comme si nous voulions nous prouver que nous avions raison de croire que nous étions incapables de mener à bien ce que nous avions entrepris. C'est le cas classique du vendeur stagiaire qui se dit qu'il ne va pas y arriver et qui, en effet, sera tellement centré sur sa peur qu'il ne fera pas attention aux désirs du client. Il ratera la conclusion de l'affaire et ce sera la preuve, à ses yeux, qu'il n'est pas fait pour vendre.

Ce raisonnement pervers, les consultants belges Alain Losier et Marie-Luce Dossche, le rencontrent souvent dans leur séminaire consacré aux stratégies de changement. Alain Lozier a été pendant plusieurs années animateur en PNL. Un jour, il se rend compte que certaines personnes arrivent au changement plus rapidement que d'autres. En examinant le phénomène de plus près, il constate qu'il s'agit d'individus développant naturellement un suivi des formations (un autocoaching, en quelque sorte) au cours duquel elles mettent rapidement en application ce qu'elles ont appris. Or, la plupart des participants à une formation de gestion personnelle ont tendance à reporter cette mise en pratique à une «bonne occasion». Et la reportent parfois indéfiniment.

Alain Lozier va alors concocter sa mixture personnelle. A la PNL «traditionnelle», il va ajouter les enseignements de Jacques Salomé, thérapeute axé sur le travail relationnel. «Tout son message est basé sur le respect de soi et de l'autre et sur le positionnement dans une relation, explique-t-il. Ses techniques consistent à cesser de fuir et de prendre le risque de dire *oui* ou *non* tout en maintenant ce respect». Il y joindra ensuite la dynamique d'Antony Robbins, un Américain expert en psychologie de la motivation et de l'accomplissement, qui a, lui-même, développé au sein de la PNL le «conditionnement neuro-associatif» : «Cela provoque un changement plus rapide, ajoute Alain Lozier. Pour faire bref, disons que l'être humain préfère s'éloigner de la douleur et s'approcher du plaisir. Dans les formations, nous utilisons ces techniques de visualisation des gratifications ou des désavantages d'une situation afin d'éviter que le participant attende d'atteindre le fond pour prendre conscience et réagir».

Se focaliser sur le positif

L'idée globale de la méthode des deux consultants, comme la plupart des méthodes «d'encouragement» utilisées aujourd'hui, est de se focaliser sur ce qui marche plutôt que sur les échecs. Elle consiste à plonger dans le passé d'une personne afin d'en extraire des ressources positives et de lui faire imaginer tous les avantages (tant professionnels que familiaux, d'ailleurs) que pourra lui offrir le changement afin de favoriser celui-ci au présent et de l'appliquer au problème rencontré. Ainsi, ce cadre qui avait des difficultés sérieuses de communication dans son entreprise et doutait de sa capacité à améliorer les choses. En effectuant un retour en arrière, il s'est rappelé qu'il était pourtant excellent dans sa jeunesse pour motiver son équipe de basket. Le travail a alors consisté à retrouver les éléments qui lui fournissaient à l'époque l'énergie et le plaisir de communiquer.

Il s'agit de «démonter» la stratégie développée par les gens et menant au blocage afin qu'ils comprennent comment mettre en place des comportements de réussite. Pascal, un commerçant en fruits et légumes, était systématiquement de mauvaise humeur le matin et donc incapable d'accueillir ses clients en début de journée. La technique a consisté à lui faire repérer un moment où il se sentait vraiment détendu. Le soir, s'est-il dit, après le travail mais en réalité c'est la musique classique qu'il écoutait à ce moment-là qui agissait. Depuis, la musique s'est imposée au magasin. Pascal est plus détendu. Et les clients aussi.

«Reprogrammer» nos images mentales en analysant les relations entre notre langage et notre pensée...

Des résultats souvent rapides

Paradoxalement, on peut parfois trouver un avantage (la PNL humaniste appelle cela un «bénéfice secondaire») à se mettre en situation d'échec. Le plus évident est celui de pouvoir rester calme et de fuir tout effort supplémentaire. Ce n'est cependant pas toujours aussi simple et le formateur va devoir mettre en lumière pourquoi il est aussi important pour une personne donnée de «rater» une formation, une promotion ou un contrat. La

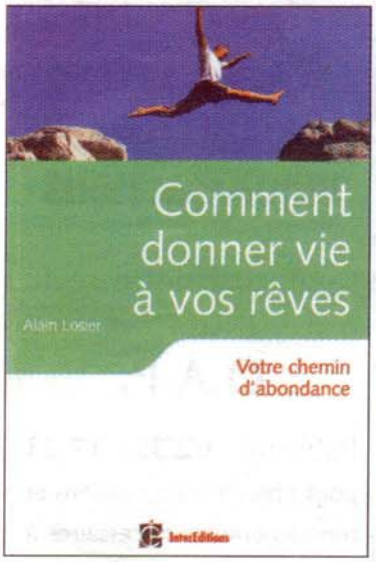
UNION & ACTIONS
HEBDOMADAIRE • N° 28 • 17 JUILLET 2009
UCM

PUBLICATION Épanouissement

Prendre ses rêves pour la réalité

Il existe un processus pour donner vie à ses rêves. Alain Losier, psychothérapeute et coach, livre dans son dernier ouvrage un mode d'emploi pour transformer ses rêves en réalité. Pragmatique et accessible, "Comment donner vie à vos rêves" est une lecture précieuse pour les futurs indépendants.

Nombreux sont ceux et celles qui rêvent de lancer leur activité, de créer leur entreprise. C'est un rêve qui se heurte à une série de barrières, qui trop souvent reste à l'état de rêve. Pour les porteurs de projet, mais aussi pour toutes les personnes qui cultivent les rêves les plus fous, la lecture de "Comment donner vie à vos rêves" peut être déterminante. "Chacun peut à tout instant décider de changer pour accéder à la vie quotidienne qu'il convoite", stipule Alain Losier dans son introduction. Et tout au long de son livre, il fournit les outils, les gestes, les attitudes et les paroles qui aident à prendre possession de ses rêves. L'homme sait de quoi il parle. Ce qu'il partage, il l'a vécu.



Comment donner vie à vos rêves, Alain Losier, InterEditions-Dunod, 164 pages, 19,50 euros, www.dunod.com

Mise à contribution du lecteur

L'ouvrage se scinde en deux parties : "Avant le départ, comprendre où vous voulez aller et pourquoi" et "

"Sur la route". En tout, 65 leçons abordent le processus du rêve à sa concrétisation. Parmi celles-ci, en voici quelques-unes qui donnent le ton : "Zoomer sur le positif !", "Quand partir ? Maintenant...", "Partager la cerise sur le gâteau" ou encore "C'est en bucheronnant qu'on devient bucheron". Des encadrés enrichissent la lecture. Il y a les outils, les conseils, les anecdotes mais aussi les exercices. Le lecteur a pour mission de se projeter dans son objectif, de mettre de l'ordre dans ses croyances, d'augmenter sa confiance en lui, etc.

Au final, le livre permet de comprendre les mécanismes qui font qu'une personne réussit plus aisément qu'une autre. Le "comment faire" est clairement mis en avant. En période de vacances, ce voyage au cœur de soi permettra peut-être à certains de bâtir leurs châteaux Espagne...

C.D.

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 Émilie 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 psys à l'époque. J'avançais, 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 déclic. 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 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.*

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.*

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

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. ★

8 bons plans

1. **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 ?
2. **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.
3. **Ne pas se tromper**. Le but que l'on se fixe va-t-il réellement rendre notre vie plus harmonieuse ? Tout n'est pas réalisable, ni même souhaitable.
4. **Prendre les échecs** comme une occasion d'apprendre et de progresser. Un enfant tombe plusieurs fois avant de pouvoir marcher.
5. **Se récompenser** quand on réussit quelque chose.
6. **Surfer sur la vague** : accueillir les événements désagréables avec un peu plus de distance.
7. **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.
8. **Noter toutes ses réussites**, petites et grandes, dans un carnet. À relire quand on se sent nul !

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