



Changez pour le bonheur !

Alain Losier

Dès maintenant

2^e édition



InterEditions

Changez
pour le bonheur !

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Laurie ASHNER, Mitch MEYERSON

Qu'est-ce qui m'empêche de me sentir bien ? - Pour en finir avec l'insatisfaction chronique

Nelly BIDOT, Bernard MORAT

• *S'entraîner à la PNL au quotidien - 80 jours pour maîtriser les outils de base de la PNL*

• *Que faire quand la vie nous malmène... agir ou subir ?*

Richard CARLSON

Décidez d'être heureux - Le bonheur, c'est dans la tête

Michel CHALUDE

Vous et votre projet - Réaliser les rêves qui vous tiennent à coeur

Cécolène COLONNA

Intégrer la dynamique du coaching dans sa vie - Ou comment devenir votre meilleur allié

Betty DOTTY (avec Pat ROONEY)

Apprivoiser les sentiments négatifs - Pour sortir du piège que nous tendent colère, rancune, agressivité...

Bruce FISHER

Après la rupture - Reconstruire sa vie après un divorce ou une séparation

Suzanne FORWARD (avec Donna FRAZIER)

Le Chantage affectif - Quand ceux que nous aimons nous manipulent

Suzanne FORWARD (avec Donna FRAZIER)

Quand votre conjoint vous ment... - Le couple et les blessures du mensonge

Suzanne FORWARD (avec Joan TORRES)

Quand le prince n'est plus charmant... - Comment sortir de l'enfer à deux

Pierre LONGIN

Naître à soi-même - L'ennéagramme : se connaître, comprendre les autres et accomplir sa mission

Guy MISSOUM

Réussir sa vie aujourd'hui - Dynamique, outils et stratégies

Josiane de SAINT PAUL

Estime de soi, confiance en soi - Les fondements de notre équilibre personnel et social

Bernard SANANÈS

Devenir acteur de sa vie - Objectif épanouissement : gérer son stress et ses émotions

Alain SARTON

La Traversée des émotions - Une voie à découvrir vers la connaissance et l'expression de soi

Claude STEINER (avec Paul PERRY)

L'A.B.C. des émotions - Développer son intelligence émotionnelle

Sylvie TENENBAUM

Bien vivre sa vie de couple - Affectivité - Psychologie - Communication

Jane TURNER, Bernard HÉVIN

Construire sa vie adulte - Comment devenir son propre coach

Alain Losier

Changez pour le bonheur !

Dès maintenant

Illustrations de Marc Dejong

2^e édition

InterEditions

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :

<http://www.intereditions.com>

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



InterÉditions-Dunod, Paris, 2004, 2007 pour la nouvelle présentation
ISBN 978-2-10-050839-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

UNE RENCONTRE AVEC LE BONHEUR

J'AI EU ENVIE D'APPELER le livre d'Alain Losier, une *rencontre avec le bonheur*. Chacun bien sûr peut improviser, compter sur le hasard, sur la bienveillance des dieux ou des anges pour rencontrer le bonheur. Mais peut être est-il possible et c'est ce que ce livre va tenter de nous montrer qu'il est possible de changer pour être plus heureux, pour oser rencontrer le meilleur de soi, de l'autre aussi, car le propre du bonheur c'est qu'il a besoin d'être partagé.

Le bonheur, je l'ai rencontré dans ma vie, de façon imprévisible et toujours de façon trop brève pour pouvoir l'apprivoiser et le garder durablement en moi ou avec moi.

Et chaque fois qu'il est apparu, j'étais mal préparé, je l'ai peut-être accueilli dans la précipitation, tel un invité espéré qui arrive sans prévenir.

Aujourd'hui j'ai le sentiment que je suis souvent passé à côté, sans le voir, sans le reconnaître

Je ne vais pas me hasarder à donner une définition du bonheur, mais proposer une image pour tenter de le représenter.

Le bonheur est un pissenlit. Il a des racines profondes implantées au cœur de l'humus du vivant. Il pousse pratiquement partout, il a besoin de peu pour surgir, ses feuilles sont bonnes à manger, avec un tout petit goût astringent pour préparer notre palais à d'autres plaisirs et sa fleur généreuse, l'avez-vous remarqué, se sème à tout vent.

Nous l'avons tous vu cette fleur sur la couverture des Larousse, elle s'appelle akène en langue savante et cheveux d'ange ou aigrette en langage populaire.

Le bonheur espéré, vécu, éprouvé est semblable à l'accord parfait de deux notes qui vont vibrer, s'enrichir et s'épanouir ensemble sans savoir que c'est du Mozart.

Rencontre entre une note intime, venant de nous, issue d'un bien être, d'une joie profonde, d'un apaisement, d'un lâcher prise, d'un plaisir plein et qui va s'accorder parfois à une autre note, à une résonance extérieure faite de signaux d'acceptation, de paix, de non-danger, de non-menace.

Car le bonheur ne peut être égocentrique, il ne peut rester prisonnier en nous-mêmes, il doit être accordé avec ce qui l'entoure pour pouvoir se partager et s'agrandir ainsi. Lumineux comme l'éclat d'un rayon de soleil qui n'est arrêté par aucun nuage.

Aujourd'hui, il me semble qu'on maltraite le bonheur. On ne se contente plus de le désirer, de le chercher, de l'accueillir, on le traque car on l'exige, on veut le consommer au quotidien, à chaque instant, en faire un plat de tous les jours. Alors que c'est un plat du dimanche et des jours de fêtes !

Je peux évoquer quelques instants de bonheur dans ma propre existence.

À 6 ans, quand ma mère après avoir brutalement disparue, durant quelques jours, de ma vie, pour une hospitalisation d'urgence, est revenue et que ce jour-là, sur le pas de la porte, le temps s'est arrêté, la lumière est devenue plus vive, la Terre s'est immobilisée, le silence est devenu plus radieux. Chaque chose, chaque objet reprenait sa place. Je redevenais vivant, la vie généreuse se remettait à circuler en moi, à ruisseler de partout. Je pleurais du bonheur de me sentir toujours l'enfant de cette femme.

À 17 ans, quand celle que je désirais (je ne savais pas encore que je l'aimais !) m'a dit oui, « oui je t'aime » et que j'ai reçu ce oui comme un cadeau inouï, qui allait faire disparaître à jamais mes

peurs, apaiser tous mes doutes, me donner une confiance que je n'avais jamais eu jusque-là.

À 24 ans, quand j'ai pris pour la première fois mon premier enfant dans mes bras. Que j'ai posé mon nez dans ses cheveux, senti une odeur de lait, de noisette, cette douceur infinie de la soie de son crâne et cette sensation que je ne serais plus jamais le même. Ce fut comme si je faisais un pas immense dans l'éternité.

Et bien d'autres rencontres encore avec le bonheur, tout dernièrement avec le premier enfant de ma dernière fille, quand je l'ai bercé en chantonant et que j'ai senti que tous ces gestes, je les portais en moi depuis des années, sans pouvoir les offrir à quelqu'un qui pouvait les recevoir comme ce bébé arrivé au monde depuis la veille.

Il ne s'agit pas d'être angélique devant le bonheur, mais au contraire suffisamment lucide et ouvert pour accepter de le savourer sans retenue, sans culpabilité, sans ne vouloir le garder à jamais « que pour soi ». Comme si nous saisissons une poignée de sable et que nous voulions la garder à tout prix en serrant très fort. Car alors le sable s'écoule et nous perdons jusqu'à sa sensation, ne gardant que quelques grains qui ne sont plus du sable, seulement la trace de notre impuissance.

Le bonheur n'est pas un état permanent, mais une vibration subtile qui colore, dynamise, embellit un instant et l'agrandit loin très loin jusqu'aux rêves les plus fous.

Alain Losier vous donnera certainement, plus que je n'ai pu le faire en quelques lignes, l'envie, le désir, la force d'entrer dans les démarches de changement, qui s'appuient sur une formation rigoureuse, avec une mise en pratique cohérente des outils de la PNL et aussi les exercices puisés dans sa pratique de formateur en relations humaines.

Il nous invite ainsi à oser prendre le risque d'être plus heureux.

Comme disait ma grand-mère : « On ne doit jamais désespérer avec la vie, même si on n'en sort jamais vivant, un bonheur est si vite arrivé ! » Dans un monde qui s'annonce porteur de beaucoup

de troubles et d'incertitudes, il me paraît important de pouvoir s'appuyer sur quelques références, sur des balises, sur des points de repères fixes pour donner à sa vie plus de sens, plus d'amplitude et surtout plus de plaisir.

Jacques Salomé

SOMMAIRE

Préface de Jacques SALOMÉ V

Une rencontre avec le bonheur

Introduction 1

*Chacun d'entre nous recherche le bonheur ;
nous y avons tous droit*

PREMIÈRE PARTIE 3

**EN ROUTE VERS LE BONHEUR ! PREMIÈRE ÉTAPE :
APPRENDRE À SURFER SUR LA VAGUE
DU CHANGEMENT**

Chapitre 1, 5

Le changement, une vague
sur laquelle il est possible de surfer

Chapitre 2, 20

Chevaucher la vague est profitable
à qui sait où il veut aller

DEUXIÈME PARTIE 53

**LA ROUTE VERS LE BONHEUR N'EST PAS DÉSERTÉ ;
SACHEZ VOUS SITUER PAR RAPPORT AUX AUTRES**

Chapitre 3, 55

Cheminer avec l'autre

Chapitre 4, 77

Être soi et savoir poser les limites ; codépendance et liberté

Chapitre 5, 91

Communiquer et motiver efficacement

TROISIÈME PARTIE 123

LE BONHEUR DÈS AUJOURD'HUI OU LE CHANGEMENT MAÎTRISÉ

Chapitre 6, 125

Prendre un bon départ !

Chapitre 7, 158

Trois clefs décisives

Chapitre 8, 217

Avancer, c'est faire le deuil
de ce qui ne sera plus, regarder et vivre de l'avant

Conclusion 223

L'envol

Bibliographie 233

Annexe 236

Table des matières 239

Introduction

CHACUN D'ENTRE NOUS RECHERCHE LE BONHEUR ; NOUS Y AVONS TOUS DROIT

CHANGEZ POUR LE BONHEUR... Tous, nous souhaitons le bonheur et ne voulons pas souffrir. Qu'est-ce que le bonheur si ce n'est la résultante heureuse d'un équilibre harmonieux et épanouissant entre les différents aspects de notre vie, relationnelle, professionnelle, personnelle, financière, spirituelle, etc. C'est en fait une succession de moments de plaisirs, de satisfactions.

Il faut savoir que le bonheur aussi intense soit-il, ne peut être qu'impermanent, puisque lié à nos états émotionnels.

Le vrai bonheur est celui qui ne dépend pas des influences extérieures mais que l'on trouve en soi, la paix intérieure en quelque sorte. Cela n'empêche nullement d'y ajouter les ingrédients des plaisirs de la vie, bien au contraire. Sachons juste faire la différence et nourrir l'un pour faire grandir l'autre. Le regard que nous avons sur les événements de la vie ainsi que la façon dont nous les vivons contribuera largement à la construction de notre bonheur. Le bonheur est accessible à tous, quel que soit votre point de départ, votre parcours. Toutes nos expériences, positives ou négatives sont là pour nous faire progresser, aller de l'avant et grandir. Les difficultés font partie intégrante de la vie. J'ai la conviction qu'il existe toujours une solution à un problème. Pour la trouver plus aisément, il faudra apprendre à développer son bon sens et sa sagesse intérieure. C'est comme le bonheur, pour y accéder, il faudra le cultiver, le nourrir, le choyer. Cultiver le bonheur, c'est se muscler de l'intérieur pour passer au travers des épreuves de la vie.