

# ALAIN LOSIER, coach de coachs

Formateur en PNL humaniste, l'auteur de « Changez pour le bonheur ! »<sup>(1)</sup> pratique et enseigne aussi le coaching. Il nous explique sa conception de cet « entraînement » au mieux-être.



## Qu'est-ce que 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.

## 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 ressources 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.

<sup>(1)</sup> « 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 -

**Institut Horizons347**

www.horizonsdevie.com

**Bioinfo-VITA-VIE**

ACCÉDEZ A VOS DESIRS PAR LES MOYENS ADÉQUATS

**HORIZONS 347**

Changer pour le bonheur

Formateur - Coach et auteur du livre : **Alain Losier**

Formatrice - Coach : **Marie-Luce Dossche**

www.pnl-humaniste.com

**LA VOIE ROYALE VERS LA REUSSITE®**  
**PRATICIEN EN PNL HUMANISTE®**  
**DEVENEZ COACH**  
 Formations certifiées  
 Développement Personnel - Relationnel - Professionnel  
 Début prochaine formation : les 22-23 octobre 2006

Institut Horizons347 : Tél. 071 800 818 - 071 800 817  
 Formations - Thérapies - Coaching