

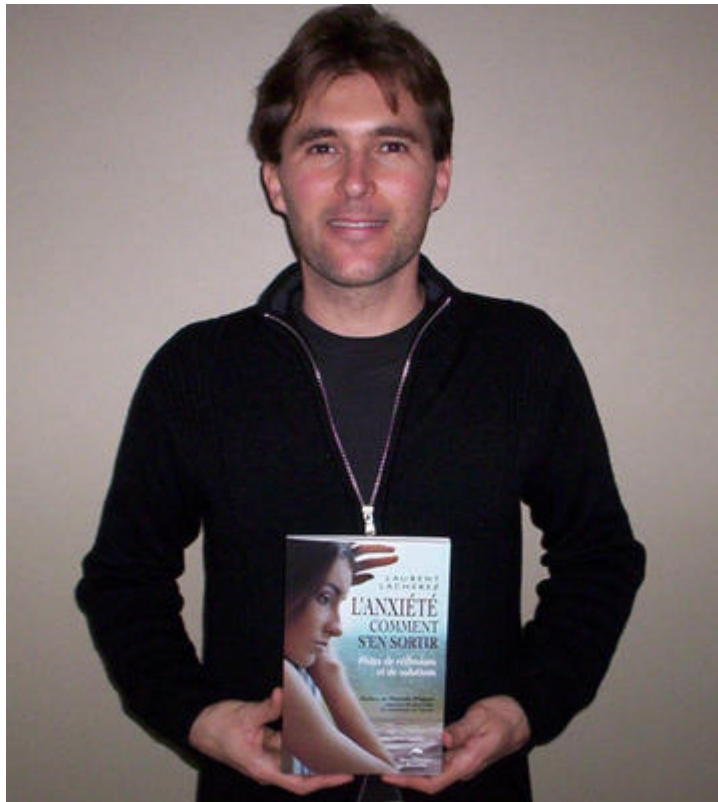
Journal Les Actualités – Asbestos –

Édition du mardi 7 février 2012

Si on avait les bons outils pour vivre avec l'anxiété

Par Sophie Marais

À voir en région - Publié le 7 février 2012 à 09:00



Depuis le 18 janvier dernier, le coach/thérapeute Laurent Lacherez partage des outils qu'il a développés dans le cadre de sa pratique, selon l'approche PNL, afin d'apprivoiser l'anxiété. Courtoisie/LES ACTUALITÉS/AGENCE QMI

Vivre aux prises avec des troubles d'anxiété semble être un mal du siècle. Laurent Lacherez propose une approche permettant de comprendre comment ça marche et de se donner des outils pour apprivoiser l'anxiété.

C'est en 2001 que son aventure débute. Laurent Lacherez quitte la France avec son sac à dos après y avoir complété des études universitaires en science de la vie. Il atterrit à Montréal où il travaillera dans divers domaines, notamment comme enseignant au Collège Français. Il cherche alors une méthode efficace pour intervenir adéquatement auprès des élèves du primaire aux prises avec des troubles d'apprentissages et de comportements. Il découvre alors l'approche

PNL (Programmation Neurologique Linguistique). Développée dans les années 70 aux États-Unis, elle s'inspire de thérapies brèves, systémiques, cognitives et comportementales. Après avoir complété sa formation, m. Lacherez devient coach/thérapeute en 2005 et établit sa clientèle à Montréal. Puis, la « campagne » lui manque et il décide de venir vivre en Estrie, où résident plusieurs de ses amis. C'est à la suite d'un véritable coup de cœur pour une maison centenaire qu'il s'installe à Saint-Rémi-de-Tingwick. Il y opère un bureau à domicile tout en ayant conservé un espace professionnel pour sa clientèle montréalaise.

Étant avant tout intéressé au « comment ça marche » plutôt qu'au « pourquoi ça ne marche pas », il a développé au fil du temps des outils très efficaces issus de la PNL et de différentes approches psychologiques pour désamorcer les processus neurologiques générateurs d'anxiété et développer une gestion du stress reflétant maîtrise de soi et sérénité.

Un premier livre

Cela fait donc plusieurs années qu'il travaille sur les troubles liés à l'anxiété. Le but de ses interventions est « de donner de meilleurs outils, de proposer de nouvelles habitudes de vie et de penser pour pouvoir en arriver à une gestion saine de l'anxiété », explique le thérapeute.

Il a débuté l'écriture de chroniques en 2007 diffusées sur son site Internet (<http://www.laurentpnl.com>) et, petit à petit, les gens voulant en savoir davantage, lui ont demandé plus d'informations à ce sujet. C'est alors que l'idée du livre a germé. Il s'est mis à écrire de façon plus ordonnée sur le sujet et, deux ans plus tard, *L'anxiété, comment s'en sortir* se trouve dans toutes les bonnes librairies. Actuellement, Laurent Lacherez travaille à la mise en place d'ateliers sur les thèmes de l'anxiété, la communication et la gestion des conflits. Il a aussi l'idée d'un deuxième livre qui traiterait du lâcher-prise. Il poursuit également sa pratique de coach/thérapeute.

Le 11 février prochain, l'auteur sera présent à la librairie La Feuille Enchantée de Victoriaville, de 11 h à 15 h, lors d'une période de signatures.