

# L'homme qui voulait être heureux

Laurent Gounelle, 41 ans, est un spécialiste du développement personnel, formé aux sciences humaines et à l'épistémologie à l'université de Californie de Santa Cruz. Conférencier à l'université de Clermont-Ferrand, il partage son temps entre l'animation de séminaires internationaux et une activité de conseil.

**Alain Giraud :** Le livre *L'homme qui voulait être heureux*, dont vous êtes l'auteur, fait réfléchir mes clients à qui je l'ai conseillé. Écrit sous une forme romancée, il ne manque pas de bouleverser leur vie. Pouvez-vous nous expliquer comment vous est venue l'idée de cet ouvrage surprenant ?

**Laurent Gounelle :** J'ai écrit ce livre parce que je me suis rendu compte que beaucoup de gens se lèvent le matin pour aller travailler à contrecœur parce qu'ils n'aiment pas ce qu'ils font, qu'ils ne s'épanouissent pas dans leur travail, alors qu'ils ont – ou ont eu – des rêves, des projets qu'ils n'ont jamais osé réaliser. Ces gens ne savent pas que la plupart du temps, ils en seraient pourtant capables. Mon livre leur donne envie de revisiter leurs rêves et de les concrétiser.

**À quel public s'adresse-t-il ?**

Initialement, je pensais m'adresser surtout à des personnes s'interrogeant sur leur vie, quelque part entre 30 et 50 ans... Puis j'ai rencontré des lecteurs de tous les âges. Certains n'ont que 15 ans, et d'autres ont dépassé... 80 ans ! Je dois avouer que j'ai été surpris que ce livre puisse interpeler des retraités. Ils me disent que cela leur a apporté beaucoup. Tant mieux !

**Au début de votre ouvrage, vous mentionnez la phrase du Bouddha : « Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde ». Cette phrase est-elle le résumé de votre roman ?**

Cette phrase résume l'un des principaux thèmes du roman, à savoir l'idée selon laquelle ce que nous croyons tend à devenir notre réalité. Un jeune touriste en vacances en Indonésie va consulter un vieux guérisseur balinais qui diagnostique chez lui, en dépit d'une bonne santé, un certain mal-être existentiel. « *Quelle en est la raison ?* », interroge le vieux sage. L'Occidental semble lui-même l'ignorer. Invité à creuser cette question, le voici embarqué dans une relation passionnante, qui, pendant sept jours, l'amènera à une prise de conscience essentielle : ce que l'on croit (de soi-même, de la vie) devient notre réalité. À travers les réflexions, les expériences et les épreuves proposées par le vieux sage, le jeune homme découvrira comment se libérer de ce qui l'empêche d'être heureux...

**« Emotions positives quand je rêve au résultat, négatives quand je pense au passage à l'acte ». Passer à l'acte est une action difficile pour certains ?**

Beaucoup de gens ont peur d'échouer dans ce qu'ils entreprennent. Je crois qu'il ne faut pas avoir peur de l'échec : il n'y a rien de plus formateur... Personnellement, j'ai beaucoup plus appris de mes échecs que de mes réussites. Ils m'ont aussi amené à me poser les bonnes questions. Avec du recul, ils ont été un cadeau de la vie...

Laurent Gounelle



Alain GIRAUD - Sophrologue *L'homme qui voulait être heureux*

**Publié aux éditions Anne Carrière, il paraît également en livre de poche, c'est dire son succès... Avez-vous des retours de vos lecteurs qui vous ont incité à écrire un deuxième roman ?**

C'est vrai que j'ai en effet beaucoup de retour de lecteurs, par courrier ou lors des rencontres-débats et des séances de dédicaces. J'ai commencé à écrire mon deuxième roman, *Dieu voyage toujours incognito*, avant même de publier le premier. J'éprouvais l'envie de partager et de retransmettre d'autres choses que je considère utiles dans la vie. Imaginez : un homme vous sauve la vie en échange de votre engagement de faire tout ce qu'il vous demandera... Vous acceptez et vous vous retrouvez embarqué dans une incroyable situation où tout semble vous échapper. Vous n'êtes plus le maître de votre vie, et pourtant... à bien des égards, elle est plus excitante qu'auparavant !

**Quels conseils pourriez-vous donner à ceux qui ont une basse "estime de soi" et qui manquent de confiance? Pouvez-vous leur donner quelques pistes ?**

Il y a beaucoup de choses à faire. Je peux vous en citer une, issue de *Dieu voyage toujours incognito* : notez chaque soir trois choses de la journée dont vous êtes fier. Ce peut être des actions – même petites – que vous avez réalisées, une attitude adéquate que vous avez su adopter, une réaction appropriée... Cette tâche permet d'habituer votre cerveau à prendre conscience de vos qualités, de la valeur de vos actes. À terme, les effets positifs sur votre confiance en soi sont impressionnants...

*L'homme qui voulait être heureux* : un ouvrage de développement personnel très accessible, sous la forme d'une parabole romancée  
Code Hachette : 50-5455-6 ISBN : 978-2-8433-7470-8  
Du même auteur aux éditions Carrière, *Dieu voyage toujours incognito*, c'est le roman de la vie.

