

ERIC REMACLE

auteur belge, psychologue, thérapeute et formateur professionnel



ERIC REMACLE en chiffres

- **43** ans, marié, père d'une fille,
- **20** ans de recherches sur la psychologie du bonheur,
- **15 000** personnes formées,
- **6** habitudes du bonheur mises en évidence dans son livre,
- **26** conférences en 2009,
- **500** personnes au CUNIC du 24-09-09 à Charleroi.

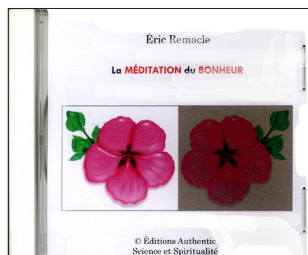


CONTACT

info@bonheur-ou-stress.com
www.bonheur-ou-stress.com
Tel. 32(0)477 393153

« Presque à chaque seconde, un choix crucial s'offre à nous : celui d'être esclave de nos émotions, nos hormones et nos pulsions ou celui d'utiliser notre conscience. En fait, pratiquement à chaque instant, nous avons le choix entre malheur et stress ou bonheur et épanouissement ».

- Auteur du livre "**Le bonheur ou le stress, la décision de chaque instant**", publié aux Editions Authentic - Science et Spiritualité en 2008 (Belgique) 2e édition et Marcel Broquet (reste du monde).



- Auteur du CD "**La méditation du Bonheur**".
Musique : Ran Asase © - Voix : Eric Remacle
Enregistré en avril 2009 - Belgium.

- Créateur des « marches apprenantes au bonheur » (**Walk and Learn Happiness**) en pleine nature.

EXPERIENCE

Eric Remacle est diplômé en **psychologie appliquée** et spécialiste en communication et en **Intelligence Emotionnelle** appliquée.

Il a enseigné aux **Facultés Universitaires de Mons** (Belgique), dans différentes écoles publiques ainsi que dans de nombreuses entreprises et institutions nationales et internationales.

Il collabore notamment depuis dix ans avec "**Médecins Sans Frontières**" pour former les chefs de missions et coordinateurs de terrain au management en situation de crise.

Depuis plus de 15 ans il travaille sur le concept de "**Management du Bien-Être**", concept intégrant à la fois la gestion des tensions, du stress, de l'agressivité, des conflits et de la santé mentale et physique.

Il intervient dans de nombreuses organisations publiques et privées comme consultant et formateur. Il a déjà formé plus de quinze mille personnes et a développé une pédagogie spécifique pour l'apprentissage de l'art du bonheur. Il est l'auteur du livre "**Le bonheur ou le stress, la décision de chaque instant**".

CITATIONS DU LIVRE

- Nous pouvons souffrir et être heureux quand même.
- Le bonheur est un état d'esprit, une décision interne, indépendante des plaisirs extérieurs.
- Une personne inconsciente dira que les causes de son stress sont toujours externes.
- Souvent, ce n'est pas la conscience qui pilote notre vie mais bien nos émotions, nos croyances et nos pensées automatiques. Beaucoup de traditions spirituelles disent que nous dormons et que nous devons nous éveiller.
- La plupart de nos réactions émotionnelles sont destructrices (sauf la joie) et néfastes pour notre organisme et notre entourage. Avoir cette capacité de ne plus réagir comme un chien de Pavlov à tout stimulus émotionnel, c'est le summum de l'intelligence émotionnelle.
- Chaque fois que nous avons des attentes, nous sommes beaucoup plus susceptibles de vivre une émotion.
- Un environnement non stressant est impossible. Notre condition humaine est contraignante biologiquement, socialement et psychologiquement.
- Le bonheur commence par une décision.
- Tant que nous n'avons pas décidé d'être heureux, nous avons décidé d'être malheureux.
- Le plaisir est toujours extérieur à nous, le bonheur étant lui intérieur.
- Si nous ne sommes pas heureux, nous allons, par un phénomène de compensation, chercher à pallier notre frustration par une course effrénée aux plaisirs.

AUTRES

- **Modèle psychologique du bonheur** : schéma dynamique original qui permet de comprendre à la fois les causes du malheur, les actions menant au bonheur et les actions menant à l'épanouissement humain.

EN PROJET

- **"Happy Carpet"** concept unique, inventé en Belgique, qui allie le conditionnement neuro-associatif, l'auto-coaching et le jeu avec l'aide d'un tapis spécial.
- **"Le bonheur désespérément"** : spectacle interactif mêlant humour, théâtre et apprentissage en direct grâce à un système original d'exercices interactifs et de théâtre-cinéma. Le spectateur est invité à chercher, découvrir et intégrer les causes et les stratégies qui mènent au malheur ou au bonheur. Il pourra ainsi entrer dans l'intimité des personnages et voir leurs pensées grâce aux écrans placés sur scène.

DANS LES MEDIA

- Interview dans le journal Bio Info n° 79 de mai 2008
- Article dans le journal Bio Info n° 86 de février 2009
- Passage de 5 minutes à Radio Vivacité le 4 novembre 2009
- Interview d'une heure à RTL Radio dans l'émission "Vivre Ensemble" du 27/02/10 de 19h à 20h
- Article de deux pages dans le magazine Bizz du mois de mars 2010.