Et depuis, elles en ont visité des lieux. Un cube de verre suspendu entre deux arbres et isolé dans une forêt, une yourte à la frontière belgo-française, un ca-

cieux puisqu'il ... deux voyageuses de l'insolite de partager davantage d'informations. « On peut rentrer dans les détails, expliquer comment

On peut aussi guider ... par rapport à ce qu'ils recherchent », indique Cloée. Entamé à la fin de l'année

s'exporter à l'étranger et de visiter le pittoresque à l'international. « En mai, nous allons

l'envie de voyage... images et nos av...

GESVES

Un coaching pour sortir de l'alcoolisme

Il n'est pas aisé de se débarrasser d'une habitude, surtout quand cela concerne l'alcool. Pour aider les personnes ayant des problèmes avec l'alcool, Ruddy Lorent (Gesves) a lancé un coaching contre cette dépendance qui touche près de 7 % des Belges.

Arrêter de boire de l'alcool n'est pas toujours facile, surtout si c'est devenu une dépendance. Il faut bien souvent être suivi et accompagné par un expert. En Belgique, près de 7 % des Belges souffrent d'alcoolisme, une maladie qui touche plus les hommes (9,5 %) que les femmes (4,7 %). Ruddy Lorent, coach de vie, a récemment lancé un coaching pour aider les personnes à sortir de leur alcoolisme. « Le coaching est particulièrement bien adapté pour arrêter l'alcool », précise le citoyen de Faulx-les-Tombes (Gesves). « Il s'agit d'une démarche de transformation avec énormément de paramètres à prendre en compte, tels que la gestion émotionnelle, la confiance en soi que les alcooliques ont souvent perdue en cours de route ou encore la dépendance affective. »

Si la plupart des personnes font d'abord appel à un psychologue pour régler leurs problèmes, avec le coach de vie, la démarche se focalise sur la façon de changer ses habitudes. « Il y a une différence fondamentale entre le psychologue et le coach », explique Ruddy. « Le psychologue va s'intéresser au pourquoi de la dépendance, tandis que le coach va travailler sur le comment sortir de cette addiction. Si pour 80 % des personnes, c'est suffisant de savoir le pourquoi, pour les 20 % restants, il faut un suivi en coaching. De plus, des personnes d'un certain âge ont déjà essayé la psychologie, mais cela n'a pas fonctionné, et donc ils se tournent vers le coaching. »

Pour se débarrasser de son alcoolisme, il faut passer par plusieurs étapes. « Tout d'abord, il faut que la personne accepte qu'elle est alcoolique. Elle ne doit pas être dans le déni. Ensuite, se sevrer, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant. Il faut rééquilibrer les personnes. Il faut savoir changer de vie, de routine, apprendre à se faire confiance, à rebooster son estime de soi. »

> « Il faut savoir changer de vie, de routine, apprendre à se faire confiance, à rebooster son estime de soi »
>
> RUDDY LORENT

Pour aider au mieux ses clients, le Falsitombien a développé un exercice particulier. « Je demande aux personnes qui viennent me voir de trouver 50 valeurs qui leur correspondent et de revenir après une semaine. Cela peut sembler énorme, mais cela va les forcer à chercher dans leur for intérieur. Et grâce à cela, ils vont se rendre compte qu'ils ont beaucoup plus de valeurs que ce qu'ils croient et cela va directement rebooster leur confiance. L'objectif, c'est vraiment de casser les croyances limitantes. »

« Il s'agit d'une démarche d'accompagnement, d'écoute et de bienveillance à court terme, sur une dizaine de consultations », conclut le coach. ■

FRANÇOIS LADOUCE

À noter : Si vous désirez davantage de renseignements, contactez Ruddy Lorent via sa page Facebook « Rol'In Coaching » ou en formant le 0493/98.16.21.

Ruddy Lorent les accompagne tout en bienveillance. © D.R.

BEAUR...

Smoky... est ren...

Lundi passé, Smoky... staff, était activeme... cherché par ses ma... nombreux citoyens ... aussi mobilisés pour... trouver. Les propriéta... eu une belle surprise... mardi soir.

Depuis un peu plus d... maine, Shirley et ... deux habitants de Be... étaient sans nouvelle ... chien, Smoky, un A... Mais bonne nouvelle, ... est rentrée chez elle, seu... Lundi passé, alors que Ya... baladait la bête à Fe... (Beauraing), un automo... l'a percuté. Le conducte... ensuite pris la fuite. Mais ... ky a pris peur et s'est auss... fui.

Des battues ont été réal... pour retrouver l'animal. ... nombreux citoyens ont aide...

Retrouvez aussi
LES AVIS NÉCROLOGIQU...
sur www.e...

Madam...

payer son héroïne.

e à tabac

faisait pourtant pas ...ie du prévenu avant ...it même contre, à tel ...frappé un homme à ...6.

...afiquant de drogue ...efourguer sa mar... ...une connaissance. ... j'ai décidé de faire ...ne puisque la po... ... pas. » Un an plus ...t d'Houyet a éga... ...foudres de Chris... ... c'est parce qu'il ...mpagne le trom... ...me. « Ce n'était ...s », a souligné ...tie civile. « Mon ... à tabac pour ... affecté psycho... ...ysiquement. Le ...aiment au-des... ...t lui faire com... ...t pas le cas. » ... y a le Chris... ...ui de mainte... ...en prison et ...eur ses pas... ...ogue », a pré... ...e reconstruit ... donc pas de ...is de prison ...ns pas non ...articulière-

...i requis 30 ...mentaires. ...u le 23 fé-

L.M.