

# Lucide et (vraiment) heureux !

Et si la lucidité était la clé du bonheur ? Un bonheur authentique, dégagé des illusions qui nous font tourner en rond et nous empêchent de savourer ce qui est là : la vie, avec ses hauts et ses bas. Joyeusement (im) pertinent, cet *Éloge de la lucidité*, signé Ilios Kotsou, nous invite à vivre avec plus d'intensité.



cas, pas très populaire dans le vocabulaire propre à cette époque, synonyme d'aveuglement et de fuite en avant ! Ilios Kotsou l'a choisi à dessein, en contrepoint du mot « illusion ». « Je veux parler de toutes ces illusions qui nous aveuglent et nous éloignent d'une vie riche de sens ». Le mot lucidité est souvent perçu de manière négative, or, ce mot (du latin *luciditas*, clarté, lumière) renvoie simplement à la capacité à regarder les choses clairement, avec objectivité. « On a beau faire, on a beau désirer autre chose, le réel, c'est le réel », souligne Ilios Kotsou. Alors, plutôt que de gaspiller notre énergie et perdre notre temps à ce que nous voudrions qui soit (ce qui, au passage, ne nous protège pas de l'adversité), l'auteur suggère plutôt d'être présent à ce qui est. « Cela nous permet de savourer les belles choses, les petits bonheurs qui passent par là, même si ce que l'on vit est difficile. Il est clairement plus efficace de traverser les tempêtes de manière lucide, sans se perdre, plutôt que de lutter contre nos émotions et de cultiver des attentes vaines ». Cet « autrement » auquel on aspire n'est souvent que la somme de nos illusions et de nos peurs. Autant nous en libérer pour vivre... vraiment.

## La lucidité réconcilie adversité et félicité

Selon cette vision un brin iconoclaste, le bonheur, le vrai, n'exclut donc pas l'adversité, ni les émotions difficiles. Ces aléas contribuent à la fécondité de tout ce qui fait notre existence - à sa joie intrinsèque, indépendante des événements ou pierres d'achoppement qui jalonnent tout parcours humain. Cela ne veut pas dire pour autant que l'on aime ou que l'on désire les intempéries de la vie, mais la lucidité nous permet de vivre avec davantage d'intensité,

voire ses tempêtes tropicales. De quoi apprécier d'autant plus le retour du soleil ! On peut certes s'étonner de ce nouvel opus d'Ilios Kotsou, parfois surnommé « Monsieur Bonheur » par la presse (pour rappel, il a participé, en tant qu'expert, à l'émission de Frédéric Lopez, *Leurs secrets du bonheur*, sur France 2), mais il tenait expressément à clarifier sa vision. « Alors que le bonheur est « à la mode », il s'avère essentiel de sortir de la caricature - du mythe d'un bonheur où tout serait rose, et qui nous empêche précisément d'être heureux », dit-il. La lucidité serait donc la clé d'un bonheur délesté de ses pièges, permettant d'embrasser la vie dans toute sa complexité. Dans toute sa beauté. La preuve par trois.

## La lucidité permet d'allumer la lumière

Un gros mot, lucidité ? En tout



tient à préciser notre spécialité des émotions. Dans la foulée, le maître mot de cet *Éloge de la lucidité*, c'est « oser » ! « Il s'agit d'oser faire face à nos émotions difficiles, à nos pensées négatives et à celles de ceux qui nous entourent. Oser une relation douce envers soi-même et les autres. Oser entretenir une vision élargie du bonheur et de la vie, avec ses hauts et ses bas. Enfin, oser aussi embrasser l'altérité, car c'est paradoxalement parce que je peux reconnaître, avec lucidité, que l'autre est profondément singulier, différent, que nous pouvons nous relier dans notre commune humanité et interagir positivement ».

Bonne nouvelle, donc : plutôt que d'attendre - la fin des soucis, des relations au beau fixe ou un bonheur sans nuages - on peut vivre pleinement, ici et maintenant !

## Lucidité rime avec responsabilité

Cet ouvrage, étoffé de nombreuses études scientifiques sur les vertus de la lucidité au sens large et la flexibilité qu'elle nous donne dans l'adversité, nous invite à prendre notre juste place dans le monde. Ce qui sous-tend

d'endosser nos responsabilités. Au diapason, le philosophe André Comte-Sponville conseille de voir le bonheur comme une action. Tout l'enjeu, alors, est de considérer qu'est-ce qui dépend de moi et que puis-je faire, concrètement, pour accéder à l'épanouissement ? Cependant, en écho à la célèbre citation de l'écrivain René Char - « La lucidité est la blessure la plus rapprochée du soleil » - on est en mesure de se poser une question existentielle cruciale : être lucide, face aux soubresauts de l'époque actuelle, ne rend-il pas

difficile, voire insupportable le fait de vivre ou encore de mettre au monde des enfants ? « Au contraire, je serai un meilleur père si je peux être lucide : si je suis capable de tourner mon regard vers ce qui est beau et vivant, mais aussi de traverser avec clairvoyance les tempêtes de l'existence. Sans prétention aucune, mieux vaut que je m'attelle à ma petite contribution à ce monde, tel que je souhaite le laisser à mon enfant, plutôt que de me bercer d'illusions ou de me plaindre non-stop de ce qui va mal ». Dont acte. ●

Carine Anselme

## Pour aller plus loin

Plus d'info : [www.ilioskotsou.com](http://www.ilioskotsou.com)

À lire : *Éloge de la lucidité, Se libérer des illusions qui nous empêchent d'être heureux*, Ilios Kotsou, Préface de Christophe André, Postface de Matthieu Ricard (Robert Laffont, 2014).



« La vie est ce qui t'arrive quand tu es occupé à faire d'autres projets, affirmait feu John Lennon... » Tant il est vrai que, réfugié derrière la voile des illusions, la tentation est grande de courir après des chimères et de passer à côté de la vie, de sa vie. Jubilatoire dans le bonheurisme ambiant, ce plaidoyer d'Ilios Kotsou, chercheur en psychologie des émotions, dénonce « l'euphorie perpétuelle », comme l'appelle l'essayiste Pascal Bruckner : cette course au bonheur à tout prix, alimentée par la société de consommation (la pub en a fait ses choux gras) et les médias. Un bonheur radieux qui ne souffrirait pas l'ombre d'un nuage. Il est clair qu'à ce jeu-là, on peut toujours courir... nous serons toujours perdants ! La vie, la vraie, ce n'est pas ça : elle a fort heureusement ses anticyclones, mais aussi ses dépressions climatiques,

« La lucidité nous permet de vivre avec davantage d'intensité. »



# osfor

HUITRE + OS DE SEICHE

## Capital osseux

20 ans d'efficacité



**INFO PLUS**  
02 512 12 03

Fait d'innocuité bactériologique contrôlée sur les articulations et les os.

**Agit naturellement sur 3 sphères vitales :**

- Récalcifiant** Système osseux. Dents, ongles et cheveux.
- Après 40 ans** Préviens les risques de fragilité osseuse.
- Croissance** de l'enfant. Future maman.

Laboratoires ALVIE - Distribué par **DISTRIBIO**  
Av. de la Seine B 3020 Bruxelles. Mail : [distribio@coditel.net](mailto:distribio@coditel.net) 



Le cheveu, le reflet de notre vie

Cosméto Bio

## Sébastien Ledentu

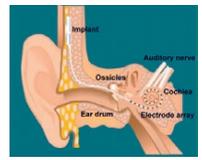
Coiffeur  
énergéticien

Place Vieille Halle aux Blés, 27  
1000 Bruxelles  
02 511 80 06 - 0475 77 47 12

[www.sebastienledentu.com](http://www.sebastienledentu.com)

# ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE    TINNITUS



TRAITEMENT PAR  
**MAGNÉTISME PULSE :**  
Avec le GEN 5, générateur à 5 voies.

TRAITEMENT PAR  
**LASER MAESTRO-CCM :**  
Low Level Laser therapy of Thymsu.

Traitement des acouphènes, vertiges, Ménière, hyperacousie, stress, insomnie, divers problèmes psychosomatiques

Contact : Docteur Claude Amand, tél: 02/3956811.