

Entretien avec Ilios Kotsou, chercheur

« L'injonction au bonheur ne fonctionne pas : s'il devient un but, il est impossible »



MARTIN GODFROID

SON HISTOIRE

- Il naît à Hambourg en 1973.
- En 1997, il commence à travailler dans la gestion du changement organisationnel.
- En 2001, il mène ses premières formations à l'étranger pour Médecins sans frontières Belgique, à Hong Kong et aux Philippines.
- En 2007, il publie *l'Intelligence émotionnelle* (éd. Bernet-Danilo).
- En 2008, titulaire d'un master en sciences du travail et formé à la thérapie brève, il fait de la recherche en psychologie des émotions à l'université de Louvain.
- En 2009, il cofonde Emergences (www.emergences.org), qui organise des rencontres annuelles avec des invités comme Jon Kabat-Zinn ou Matthieu Ricard sur des thèmes de psychologie positive, mindfulness..., finançant des projets d'accès à l'éducation et aux soins.



- En 2011, il est expert pour l'émission *Leurs secrets du bonheur* sur France 2.
- Eloge de la lucidité, se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux*, éd. Robert Laffont.

Ce spécialiste des émotions dénonce l'obsession du bonheur de notre société. Il propose d'arrêter de lui courir après, pour mieux le trouver.

Pourquoi parle-t-on tant du bonheur aujourd'hui ? Est-ce une mode ?

Pour Aristote, le philosophe grec, « le bonheur est le souverain bien, c'est la quête de toutes les quêtes ». Pour Epicure aussi, c'était important de réfléchir aux conditions du bonheur car « lui présent, nous avons tout, et lui absent, nous faisons tout pour l'avoir ». C'est donc ce qui nous motive tous depuis fort longtemps.

Aujourd'hui, pour la majorité d'entre nous, nous n'avons jamais eu autant de moyens matériels qui nous permettraient d'être heureux. Et malgré tout, on ne l'est pas. Plus : les projections de l'Organisation mondiale de la santé montrent qu'à l'horizon 2030 les problèmes liés aux difficultés émotionnelles, anxiété et dépression, seront la première cause mondiale d'invalidité ! Cela est accentué par notre société consumériste pour laquelle le bonheur est devenu un produit de consommation comme un autre. Comme c'est une aspiration forte, les publicités nous vendent à grand renfort de slogans des produits — de la pâte à tartiner au bricolage, en passant par les voitures — qui sont censés nous apporter le bonheur. Mais en faire un produit rend en soi le bonheur impossible.

Le poursuivre serait-il vain ?

Plusieurs études ont démontré que l'injonction au bonheur ne fonctionne pas. L'une d'elles proposait à trois groupes de personnes d'écouter le *Sacre du printemps* d'Igor Stravinsky. Le premier devait juste l'écouter ; le deuxième aussi mais en tentant d'être le plus heureux possible ; et le troisième l'écoutait en mesurant régulièrement son bonheur. Les moins heureux étaient les deux derniers groupes. Quand le bonheur devient une obsession, ou quand on en fait un objet matériel, mesurable, un but à atteindre, il devient plus inaccessible.

Le bonheur n'est donc pas dans la consommation ?

En tout cas, le définir comme un objet de consommation le rend impossible. Car bien souvent, une fois qu'on a les choses que l'on désire, on ne les désire plus. On entre dans une course-poursuite à toujours désirer autre chose. Pourtant, chercher le bonheur est légitime. C'est juste qu'on le cherche au mauvais endroit. Comme dans l'histoire de l'ivrogne qui cherche ses clés sous un lampadaire, alors qu'il les a perdues plus loin dans le noir. Il fouille au mauvais endroit parce que c'est là qu'on a éclairé. C'est une question d'idéalisation. Une étude a montré que plus on a une vision idéalisée de son propre couple, proche de ce que certaines séries télévisées peuvent nous faire croire, moins on est heureux dans son couple et plus on envisage une séparation. On compare ce que l'on a à une vision idéalisée qui n'existe pas en réalité. Cela nous rend plus insatisfait, plus frustré.

Chercher à éviter les émotions négatives est-il une bonne stratégie ?

Non. Les émotions difficiles font partie de la vie. Définir le bonheur comme l'absence de ces émotions normales et naturelles nous rend malheureux de les vivre. De plus, pour les éviter, on risque aussi de fuir, parfois inconsciemment, les situations qui les génèrent. Des situations importantes : parler en public, s'engager dans un projet, lancer son entreprise, etc. ; cela réduit les possibilités dans notre vie. Et comme les émotions sont l'outil principal de la communication, cela nous coupe des autres, de la capacité à être présent aux autres, à les comprendre. Et finalement, on se coupe de soi-même, puisque nos émotions nous parlent de nos valeurs : on n'a des émotions que pour des choses qui sont importantes pour nous. Je suis inquiet pour mon enfant parce qu'il est important pour moi.



« Du bonheur pour tous » pour Coca, du « bonheur à tartiner » pour Nutella, le « bonheur assuré » pour MMA, etc. La publicité s'est emparée du bonheur, car sa quête nous motive tous. Mais cherchons-nous au bon endroit ?

Nous couper de nos émotions, c'est nous couper d'un indicateur fondamental pour bien diriger notre vie. C'est très étrange que notre société nous vende l'idée que la peur, la tristesse sont le contraire du bonheur, et qu'on devrait les éradiquer avant de se lancer dans nos projets. Cela nous force à réprimer nos émotions. Or le bonheur, c'est le contraire de ça ! Cela génère en partie la surconsommation, et donc la surprescription d'antidépresseurs : ressentir une émotion serait anormal, donc on veut s'en débarrasser. Ces produits peuvent bien sûr aider ceux qui vivent des émotions tellement fortes que cela les empêche de vivre. Mais pour une grande partie, le médicament devient un instrument d'anesthésie émotionnelle, avec un tas d'effets secondaires. Et je pense que l'anesthésie n'est peut-être pas le meilleur moyen d'avoir une vie professionnelle et personnelle riche.

Faut-il alors agir sur nos pensées, et « penser positif » ?

Certains ouvrages veulent nous faire croire que le bonheur consisterait à n'avoir que des pensées positives. Or les pensées négatives sont utiles : elles nous renseignent sur les dangers de l'environnement. Elles nous permettent de nous centrer, par exemple, sur les problèmes pour les résoudre. Nos pensées ont un effet sur notre vie, tout le monde est aujourd'hui d'accord là-dessus. Mais nous faire croire qu'il ne faudrait avoir que des pensées positives, cela culpabilise ceux qui ont des pensées négatives, et les fait se sentir mal d'avoir des pensées négatives, ce qui crée des cercles vicieux. Les recherches montrent que plutôt que d'essayer d'éviter nos senti-

ments négatifs ou de vouloir les contrôler, il faut plutôt apprendre à vivre avec : c'est ce qu'on appelle l'acceptation. Des études sur le deuil montrent même que, quand on accepte que la mort fait partie de la vie et que l'on est capable de sourire au souvenir d'un cher disparu, bien que triste, on récupère plus vite. Plus rapidement, on se tourne vers ce qui se passe de beau dans notre vie, vers ceux qui sont encore vivants, sans nier la tristesse : c'est l'acceptation de la tristesse.

L'acceptation, ce n'est pas la résignation ?

L'acceptation, c'est une manière lucide de regarder la vie en se rendant compte que les difficultés en font partie. C'est le levier pour agir. L'énergie est mise dans les actions et non plus dans le fait d'essayer d'éviter les émotions. Je porte l'attention à mon émotion pour lui faire de la place. Mon focus n'est pas sur le fait de ne plus vivre l'émotion, mais sur ce qui donne du sens à ma vie. Même dans mes projets professionnels, si toute mon énergie est investie dans le fait de ne pas être anxieux ou timide, il n'y a plus beaucoup d'énergie disponible. Donc c'est une question de liberté : lorsqu'on accepte nos émotions, elles ne deviennent plus le point focal et on peut continuer à avancer.

Il vaut donc mieux chercher le sens que le bonheur. Mais que faire si notre vie, le boulot par exemple, n'est pas tout à fait en accord avec nos propres valeurs ?

Il y a bien sûr le principe de réalité. Il faut d'abord se demander ce qu'on peut changer. Mais la question importante est : dans quoi

vais-je m'investir qui donnerait plus de sens à mon existence ? Si on ne peut pas changer de travail, on peut réaliser que ce travail permet d'avoir les moyens de vivre, de prendre soin de sa famille, d'avoir d'autres activités qui donnent du sens à sa vie. Si on ne peut pas tous être Mère Teresa, on peut tout de même incarner nos valeurs dans notre quotidien. Une vie heureuse est une vie dans laquelle on incarne ses valeurs. Et on peut le faire tout le temps : si la justice, l'équité et les liens sociaux sont importants pour nous, on peut les honorer dans nos relations avec nos collègues, dans notre manière d'être quand nous sommes dans une file d'attente, etc. Et c'est comme ça qu'on change le monde. Plutôt qu'avoir une image idéalisée d'un bonheur qui n'existe pas, mieux vaut se focaliser sur notre monde tel qu'il est aujourd'hui, notre vie telle qu'elle est, et la savourer dans tout ce qu'elle est. Ça ne veut pas dire ne pas vouloir changer, mais être réaliste et lucide en partant de ce qui est, plutôt que de ce qu'on voudrait qui soit. Car, alors, on est vraiment plus efficace pour changer ce qui peut être changé.

Propos recueillis par Frederika Van Ingen

À LIRE AUSSI

Se changer, changer le monde, avec Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Caroline Lesire, Matthieu Ricard, Pierre Rabhi, éd. L'iconoclaste.

De l'autre côté du désespoir, André Comte-Sponville, éd. Original.