



Dans un nouvel opus rafraîchissant, un brin iconoclaste dans le bonheurisme ambiant, **Ilios Kotsou** déjoue les pièges du bonheur. Cet *Éloge de la lucidité* est une saine invitation à nous libérer des illusions, empêcheuses de vivre en joie.

## “La lucidité nous amène à vivre notre vie avec plus d’intensité”

PROPOS RECUEILLIS PAR CARINE ANSELME

**Psychologies :** Quelle drôle d’idée d’avoir choisi le mot « lucidité », plutôt impopulaire, surtout par les temps d’aveuglement qui courent ?!

**Ilios Kotsou :** (Rire) Ce vocable vient en contrepoint du mot « illusion », qui est une véritable distorsion des sens. Je parle de toutes ces illusions qui nous aveuglent et nous éloignent d’une vie riche de sens, de joie. La lucidité (du latin *luciditas*, « clarté, splendeur, lumière ») désigne la capacité à regarder les choses clairement, objectivement. Il est vrai que ce mot est plutôt perçu négativement, mais le réel, c’est le réel ! Ce qui « devrait être » n’existe pas... sinon ce serait ce qui est. Cet « ailleurs » auquel on aspire n’est souvent que la somme de nos illusions et de nos peurs, qui ne nous protègent pas contre l’adversité.

**I.K. :** Être lucide, serait-ce embrasser la vie dans tout ce qu’elle a à offrir ?

En effet, reconnaître ce qui est là, permet aussi de savourer les belles choses, les petits bonheurs qui se présentent, même quand ce que l’on vit est difficile, plutôt que d’avoir des attentes vaines et de lutter stérilement contre nos émotions. Traverser les tempêtes sans se perdre est plus efficace pour en sortir ! Quand on est en galère, si l’on se cache au fond de la cale, la tempête est quand même bien là. Mieux vaut donc y faire face... ce qui ne veut pas dire qu’on aime ou qu’on désire cette situation. La lucidité nous amène à vivre avec plus d’intensité notre vie ; plutôt que d’attendre (la fin de l’inconfort, un bonheur sans nuages), on peut vivre pleinement, tout de suite !

**I.K. : Les médias vous considèrent comme « Mr Bonheur ». En dénoncer les impasses, n'est-ce pas vous tirer une balle dans le pied ?**

C'est aussi pour ça que je l'ai fait ! C'est honorable et cela ne me dérange pas que l'on m'étiquette « chercheur en bonheur ». Mais je tenais à clarifier ma vision, qui fait écho aux recherches sur le sujet. Car l'écueil, dans la foulée de la mode actuelle du bonheur à tout prix (cette « euphorie perpétuelle », dénoncée par Pascal Bruckner), c'est de croire que j'adhère à un mythe du bonheur où tout serait rose, dont on sait qu'il est contreproductif. Le bonheur n'exclut pas la souffrance, ni les émotions difficiles, qui contribuent à la richesse de tout ce qui fait notre vie. Il faut sortir d'une caricature du bonheurisme ! Montrer qu'il y a de la place pour des outils qui nourrissent une vision élargie du bonheur. De la joie, dirais-je même.

**I.K. : Si l'on est lucide (sur soi, sur les autres), n'est-on pas voué à la solitude ?**

Je dirais plutôt que nous ne pouvons pas apprécier la commune humanité qui nous rassemble, sans admettre l'altérité : c'est parce que je peux reconnaître lucidement que l'autre est profondément singulier, différent, sans le juger, que nous pouvons nous relier et interagir. Bien sûr, c'est paradoxal... mais nous sommes paradoxaux, les êtres humains !

**I.K. : En parlant de paradoxe, cet éloge de la lucidité nous montre que pour accéder au bonheur, il est essentiel d'accepter l'adversité...**

Je parlerais plutôt de « tolérance » : envers nos émotions difficiles et celles de ceux qui nous entourent. L'évitement nous coupe : de nous-même et des autres. Il faut savoir que nos émotions difficiles nous parlent toujours de ce qui est important pour nous. Si je m'en coupe, si je cherche à tout prix à éviter l'inconfort, je me coupe de ma vie, de mes valeurs essentielles. C'est parce que je reconnais mes émotions difficiles que je peux choisir vers où diriger mes pas, mes actions.

**I.K. : Vous dénoncez les pièges du nombrilisme, dérive possible dans la quête actuelle du bonheur à tout prix. La solution serait-elle de « défocaliser » ?**

Absolument ! Dans la vie, dans les difficultés, l'un des écueils est la rigidité qui fait que l'on s'accroche au connu, aux étiquettes qui nous collent à la peau, à nos pensées, aux émotions, aux événements... Si l'on se met en perspective, si l'on prend du recul - en s'ouvrant aux autres, par exemple (via l'empathie, l'altruisme, l'engagement solidaire) - on accède à une forme de flexibilité. Cet élargissement de soi permet d'observer et de laisser de l'espace (en soi, autour de soi) : d'accord, la vie est agitée, mais si je prends de la hauteur, la perspective, elle, peut être calme.

**I.K. : Vous êtes sur le point de devenir père. N'est-ce pas insupportable de faire preuve de lucidité, en plongeant un enfant dans notre monde ?**

À nouveau, je serai un meilleur père si je peux être lucide : si je suis capable de tourner mon regard vers ce qui est beau, vivant, et de traverser avec clairvoyance les tempêtes. Bien sûr, notre monde est plein de souffrances, mais il est aussi habité de choses merveilleuses ! Alors, je préfère mettre mon énergie dans ce qui dépend de moi. 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. André Comte-Sponville dit qu'il faut voir le bonheur comme une action : qu'est-ce qui dépend de moi et que puis-je faire, concrètement ?

**I.K. : Comment prendre alors le recul nécessaire, au cœur des difficultés, afin de dissocier ce qui dépend ou pas de nous ?**

Je suggère un exercice : dessinez un grand cercle et à l'intérieur de celui-ci, un cercle plus petit. Le cercle extérieur représente ce que nous ne contrôlons pas, le cercle intérieur, ce que nous contrôlons. Réfléchissez à vos problèmes, en vous efforçant de distinguer les éléments sous votre contrôle et ceux qui ne le sont pas, ou très peu. De toute évidence, on mettra dans le grand cercle le temps qu'il fait, le contexte socio-économique, etc. Mais qu'en est-il, par exemple, du caractère de votre patron ? Même si on aimerait avoir de l'influence dessus, il semble que l'on n'en ait pas... Au terme de l'exercice, on se rend compte que nous n'avons pas d'influence sur grand chose, hormis sur notre comportement. Or, quelle perte d'énergie de lutter contre les choses sur lesquelles nous n'avons pas de prise !

Titulaire d'un master en sciences du travail, formé à la thérapie brève et à la mindfulness, auteur d'ouvrages sur l'intelligence émotionnelle et la psychologie positive, Ilios Kotsou consacre ses recherches aux émotions. Il est le cofondateur de l'association Emergences ([www.emergences.org](http://www.emergences.org)). Entre autres livres, épinglons Le Petit cahier d'exercices de pleine conscience et Le Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle (Jouvence, 2012). Voir [www.ilioskotsou.com](http://www.ilioskotsou.com)

**POUR ALLER PLUS LOIN**

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)