

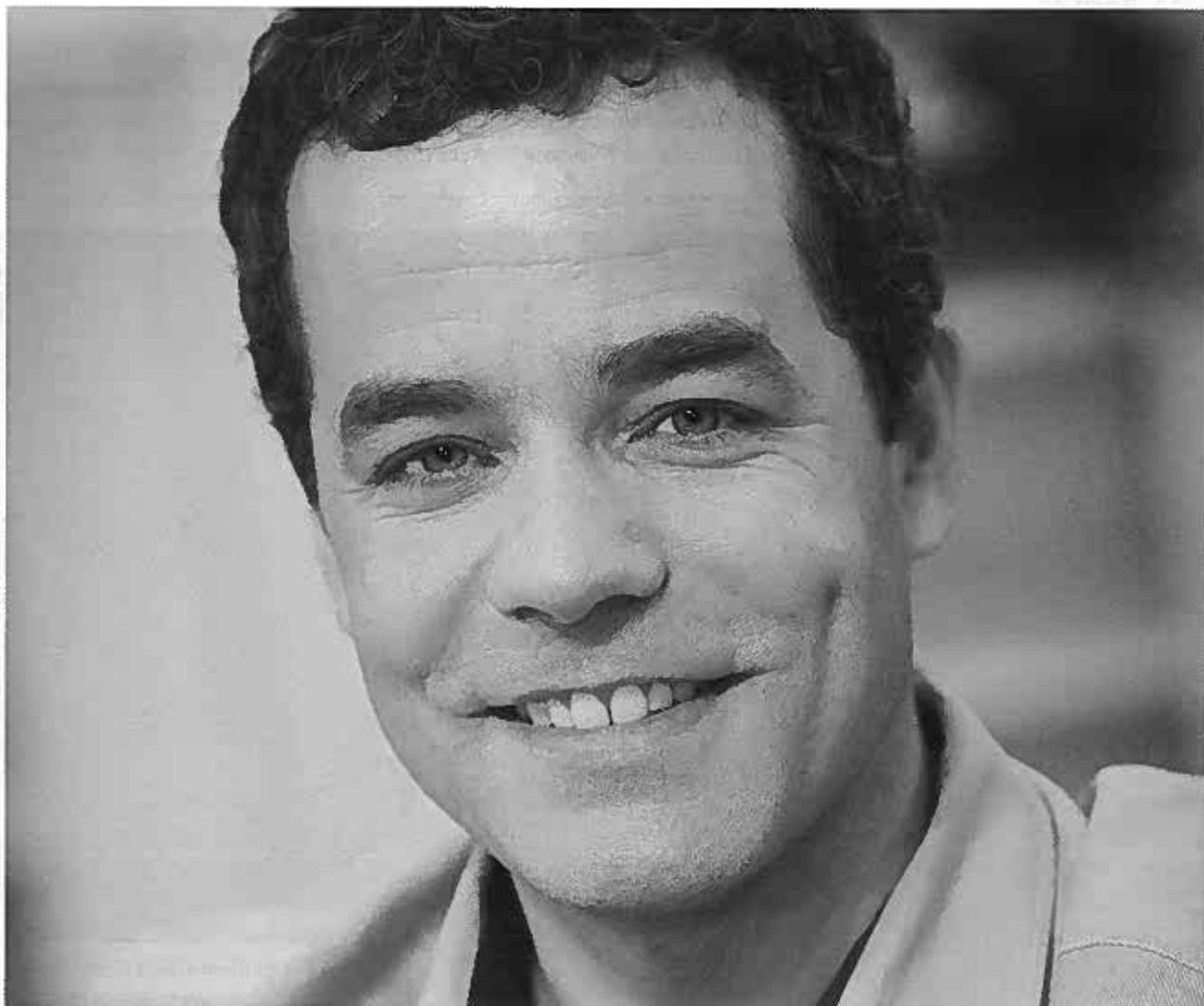
---

## Bonheur rime-t-il avec changement ?

PROPOS RECUEILLIS PAR Frédéric Haumonté

---

*Se changer pour changer le monde*, tel est le titre du livre paru récemment d'Ilios Kotsou et Caroline Lesire (1). Intrigué par ce libellé audacieux, Feu et Lumière a voulu en savoir plus : utopie ou opportunité ? Ilios nous a fait le grand plaisir de répondre à nos questions.



**FL :** Ilios, quel a été l'élément déclencheur de ce livre ?

La rencontre avec des personnes différentes qui souhaitent changer le modèle actuel de notre monde. Beaucoup de mal-être, de pauvreté et de détresse morale s'expriment aujourd'hui. Certains ont tout et sont malheureux alors que d'autres n'ont rien et souffrent. Et souvent, nous nous sentons impuissants. Cet ouvrage est un message d'espoir : quelque chose est possible !

**FL :** Parlez-nous des co-auteurs...

D'abord, il y a le regard d'un psychiatre, **Christophe André**, qui exerce à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Il y a introduit la méditation pour aider ses patients à mieux supporter leur traitement. Il montre comment la société actuelle nourrit des mécaniques comme l'hyperconsommation, l'hyper-technologisation qui sont des voleurs d'attention et nous éloignent de nous-mêmes. Maintenant, on le sait scientifiquement : le matérialisme rend malheureux.

À revers, Christophe insiste sur les bienfaits de la méditation qui permet de réduire la propension de l'homme à se couper de ce qu'il veut vraiment. L'expérience

du « bon Samaritain » (cf. encadré) met en avant que des séminaristes pourraient même en arriver à se comporter à l'opposé du message chrétien.

Ensuite, nous trouvons **Jon Kabat-Zinn**, professeur de médecine, passionné par la recherche de ses propres ressources, qui insiste sur l'importance d'accéder à son espace intérieur pour se nourrir et se tourner vers le monde. Il montre le lien entre l'intérieur et l'extérieur : nous sommes une partie du monde, en la changeant, notre conscience a un impact sur notre action et donc sur le monde.

**FL :** Mère Teresa évoque une goutte d'eau.

Exactement. Si on regarde une termitière - qu'on appelle une cathédrale - c'est un travail extraordinaire qui ne s'explique que par la conjonction de petites actions. C'est ce que **Pierre Rabhi** nomme la « part du colibri ». Philosophe et agriculteur, il a décidé de travailler la terre autrement en revenant à des méthodes traditionnelles et respectueuses de l'environnement. Il donne trois conseils : cultiver son propre jardin, changer nos choix de consommation et augmenter notre tolérance.

Le dernier auteur est un moine bouddhiste : **Matthieu Ricard**, qui parle de la recherche du bonheur par la pratique quotidienne de l'altruisme.

**FL :** Pourquoi avoir choisi des gens de confessions différentes ?

Ils se retrouvent sur des valeurs humanistes et spirituelles : la générosité, l'altruisme, l'ouverture à la spiritualité. Coupés de nous-mêmes, nous sommes malheureux : la spiritualité recrée ce lien avec nous-même, les autres et le transcendant. Il n'est pas nécessaire d'être religieux pour lire ce livre, mais nous pensons que la question spirituelle est fondamentale pour tous.

**FL :** Que diriez-vous à nos lecteurs ?

Le message chrétien est une forme d'engagement dans le monde : Jésus a été vers les autres pour amener un monde plus juste. Regardez comme le pape François, qui a les mains et les pieds sur la terre, insiste sur la cohérence de notre agir avec le message du Christ. La méditation et l'action se nourrissent l'une l'autre.

Certains pratiquent une forme de méditation dite de « pleine conscience » sans être a >>>

« Nous réalisons que ce que nous accomplissons n'est qu'une goutte dans l'océan. Mais si cette goutte n'existait pas dans l'océan, elle manquerait. »

Mère Teresa

» » » priori croyants. Déjà, ce véritable travail sur soi peut réconcilier avec l'humain et permettre de retrouver un pouvoir d'action en gardant confiance.

non-croyant pourra toucher là quelque chose d'infini.

**FL :** Pour finir, ce livre est au service de quoi ?

D'abord, partager ce message au plus grand nombre : retrouver notre liberté intérieure pour être une force de changement, de lumière, d'amour, de joie. Ensuite, 100 % des droits d'auteur vont aux projets d'Émergences : écoles et accès aux soins de santé pour des enfants dans le monde au Brésil, au Tibet, aux sans-abri à Bruxelles, etc. Nous avons voulu que ce livre participe au changement que nous souhaitons. ●

### Le bon Samaritain

L'expérience du « bon Samaritain » a été réalisée auprès de séminaristes : il leur est demandé de se rendre à un endroit précis après avoir préparé un exposé sur la parabole du bon Samaritain. Sur leur chemin, un homme git à terre, manifestant qu'il a besoin d'aide. Les séminaristes sont divisés en 3 groupes : aux membres du 1<sup>er</sup> groupe, on laisse entendre qu'ils ont tout le temps, au deuxième qu'ils ont juste assez de temps, aux autres on dit qu'ils sont pressés. Uniquement sous la pression du temps, le pourcentage de séminaristes qui s'arrêtent pour aider cet homme passe de 60 % (1<sup>er</sup> groupe) à 45 % (2<sup>e</sup> groupe) et tombe à 10 % pour le dernier groupe !

**FL :** Mais cette méditation de « pleine conscience »

n'est-elle pas du nombrilisme ?

Non, au contraire, c'est une forme de regard ouvert, bienveillant et lucide sur nos mécanismes émotionnels, mentaux, comportementaux, qui crée un espace entre nos pensées et notre agir. Elle rend plus libre et permet de faire face aux douleurs de la vie qui prennent alors moins de place.

**FL :** Le prophète Isaïe dit : « élargis l'espace de ta tente ! »

Oui, par la méditation, l'espace intérieur est plus large, il y a de la place pour les autres et pour une vie spirituelle. C'est un retour sur soi qui permet une plus grande ouverture, alors que quand on souffre trop, on a tendance à se replier sur soi. La bienveillance envers soi est fondamentale : ne pas se juger permet d'être lucide, d'aller vers les autres et de changer. Un croyant trouvera Dieu dans cet espace intérieur et un



(1) Ilios Kotsou est chercheur en psychologie

des émotions, professeur invité à l'Université Libre de Bruxelles et à l'Université de Savoie. Caroline Lesire travaille dans l'aide au développement (soins de santé dans 8 pays en Afrique). Ensemble, ils ont créé l'association Émergences et coordonné la rédaction de cet ouvrage.