

Amour, espoir et foi

Ilios Kotsou

Généreux, plein d'humour, passionné, Ilios Kotsou est un homme libre, chercheur infatigable sur la richesse des émotions et de l'humain. Partage d'une rencontre lumineuse et profonde...

Qu'est-ce que l'amour pour vous ? C'est une attention ouverte et sans jugement, pour quelqu'un, une plante, un arbre, un oiseau, pour la vie tout entière. Une attention qui demande de ne plus être prisonnier de nos attentes, de nos peurs et de croyances. C'est cette capacité à être totalement ouvert, à faire de la place à l'autre, à un humain ou à quelque aspect de la vie que ce soit. On dit « *l'amour est aveugle* » et, d'une certaine manière, l'amour est aveugle au fait de coller des étiquettes, de mettre des gens dans des petites cases. L'amour véritable, c'est quand la partie qui juge est absente. Parfois, c'est une grâce, ça arrive comme ça, on a cet état d'amour. Et ça peut se cultiver dans l'attention qu'on peut avoir à tout ce qui vient empêcher l'amour. Rûmi disait : « *Ta tâche n'est pas de chercher l'amour, mais de simplement chercher et trouver tous les obstacles que tu construis contre l'amour.* » L'amour est là, mais il faut pouvoir identifier ce qui se met entre nous et les autres, entre nous et la vie. Et l'amour, ce n'est pas de ne pas avoir de croyances, d'attentes, de peurs, c'est d'en être conscient. Lorsque je suis conscient que c'est présent et que je peux accueillir cette partie de moi qui se met en travers de l'amour, alors l'amour peut exister. Quand il n'y a pas cet espace, souvent la relation va être, dans le meilleur des cas, un échange dont j'attends quelque chose : « *Oui, je te donne, mais seulement si tu corresponds à l'image que j'ai de toi.* »

Ce n'est pas l'amour. L'amour ne demande rien, il est gratuit.

En quoi croyez-vous ? Je crois en la bonté fondamentale de l'être humain, présente en chacun de nous. Bien sûr, certaines personnes ont un comportement très dur, voire violent, mais cela vient des blessures qu'on peut avoir, et non de cette nature fondamentale. Chacun d'entre nous peut guérir, avoir la capacité de revenir avec douceur sur ses blessures, sur ses difficultés et sur son chemin de vie parfois cahoteux et les accepter. Donner un sens à son existence, particulièrement quand elle a été difficile. Mais je ne crois pas que l'existence ait un sens donné, c'est une question que la vie nous pose et à laquelle chacun doit répondre, et cette réponse est unique. C'est à nous de la construire dans le chemin de l'existence. Viktor Frankl, un psychiatre juif, passé par les camps, m'a beaucoup inspiré ; il parlait du sens de l'existence comme point central de cette réponse qu'on pouvait donner et de trois grandes manières de donner du sens : comment répondre aux difficultés et aux souffrances de la vie auxquelles on ne peut pas échapper, mais auxquelles on peut donner du sens, comment aimer nos proches et tous les autres, et à travers une œuvre, comment participer à un monde plus ouvert, plus juste, plus souriant.

En quoi avez-vous la foi ? La chose la plus fondamentale en laquelle j'ai la foi,

c'est la capacité de chacun d'entre nous à être une petite lumière qui contribue à ce monde différent. Et en la puissance de nos petits actes. Il ne faut pas de grandes révolutions, chaque petite chose peut participer à un monde meilleur et plus juste.

En quoi placez-vous vos espoirs ? J'espère un monde dans lequel chaque enfant puisse vivre, avoir accès aux soins de santé, à l'éducation, à la sécurité. C'est la base pour pouvoir s'ouvrir et ouvrir notre conscience. C'est le sens d'Émergences, une organisation que j'ai créée avec ma compagne et quelques amis, d'une part pour partager ces connaissances, que ce soit sur l'empathie, l'altruisme, la compassion, et d'autre part pour partager le revenu des conférences avec des personnes et surtout des enfants qui ont moins de chance que nous. Une petite goutte dans l'océan, la part du colibri dont parle Pierre Rahbi, mais qui participe au bonheur. Même si nous vivons dans un monde merveilleux et difficile à la fois, nous n'avons jamais eu autant de possibilités d'accès à la connaissance et même à la sagesse, par les livres, les séminaires et les personnes qu'on rencontre. Aujourd'hui, chacun peut aller dans une bibliothèque et trouver des livres écrits par des personnes extraordinaires qui peuvent l'inspirer. Et il existe même des magazines dédiés à cette ouverture des consciences et à ce bien-être individuel et collectif [sourire].

Auteur de plusieurs ouvrages sur les émotions et la psychologie positive, Ilios Kotsou vient notamment de publier *Éloge de la lucidité* chez Robert Laffont.

PROPOS RECUEILLIS PAR NATHALIE COHEN ET ÉLODIE PLASSAT PHOTOGRAPHIE LAURE BONNAL