

Pour vivre heureux, ne vous bercez pas d'illusions

Ilios Kotsou propose de nous affranchir des chimères en cessant de nous raconter des histoires. Et en nous libérant du regard d'autrui.

psycho

Chercheur en psychologie, intervenant à l'université catholique de Louvain (Belgique), Ilios Kotsou publie *Éloge de la lucidité* (Robert Laffont). Dans cet ouvrage reposant sur des études scientifiques, il nous invite à nous libérer de ces illusions qui nous empêchent d'être heureux. Il nous présente trois de ces mirages, assez répandus, qu'il accompagne de pistes concrètes afin de nous inciter à les dépasser.



1 POUR ÊTRE HEUREUX, IL SUFFIRAIT D'ÉVITER TOUTE SOUFFRANCE

Dès qu'une émotion désagréable surgit, nous pourrions nous en débarrasser, en ayant recours à des stratégies plaisantes comme la consommation de nourriture, de télévision, d'alcool. De fait, ces approches s'avèrent efficaces à court terme. Mais elles nous entraînent peu à peu dans une forme d'addiction, qui nous empêche de faire face aux difficultés. En nous précipitant dans la mise en place de ces stratégies d'évitement, nous ne voyons plus les soutiens extérieurs dont nous pourrions disposer. La psychologue Emily Butler de l'université Stanford, en Californie, a ainsi mis en évidence que l'évitement émotionnel limitait nos interactions avec les autres.

Piste : apprivoiser nos émotions

Lorsque apparaissent nos émotions inconfortables, je propose de rester en contact avec elles. Par exemple en sentant que notre ventre se serre lorsque nous avons peur. En étant ainsi présents à ces sensations désagréables, nous pouvons

comprendre ce qui les déclenche. Nous sommes alors plus à même d'agir pour faire face à cette situation.

2 POUR AVOIR UNE VIE AGRÉABLE, IL SUFFIRAIT DE POSITIVER

En cas de stress, nous pourrions transformer simplement nos pensées négatives en pensées positives. Mais en réalité, nous ne pouvons pas les contrôler sur commande. En psychologie, cela s'appelle « l'effet rebond ». Moins nous voulons penser à quelque chose, plus cette idée occupe une place centrale dans notre journée. Si je vous demande de ne pas penser à un ours blanc, vous allez réussir durant quelques secondes à porter votre attention sur autre chose, mais rapidement l'image de l'ours blanc va revenir, de manière encore plus forte. La psychologue canadienne Joanne Wood a ainsi montré que la pensée positive, utilisée comme technique, pouvait même avoir des effets négatifs sur les personnes qui traversent une période difficile.

Piste : nous détacher de nos pensées

Plutôt que de supprimer nos pensées négatives, je propose de prendre de la distance en reconnaissant qu'elles ne proposent qu'une représentation partielle de ce que nous vivons. S'en détacher consiste à les observer et à les prendre pour ce qu'elles sont, des interprétations de la réalité. Lorsqu'une pensée difficile surgit, nous pouvons apprendre à l'observer, sans chercher à la comprendre ou à se culpabiliser de sa présence. Si par exemple il me vient à l'esprit « *Je ne vais pas y arriver* », je peux me dire : « *Tiens, j'observe que j'ai la pensée que je ne vais pas y arriver.* » Cette attitude ne nous coupe pas de la réalité, mais elle nous aide à intervenir de manière plus objective par rapport au monde réel.

IL VAUT MIEUX ÊTRE EN EMPATHIE avec soi-même qu'investir trop d'énergie dans l'estime de soi pour être heureux.



3 POUR RÉUSSIR, IL FAUDRAIT AVOIR UNE FORTE ESTIME DE SOI

Certes il est bon d'avoir confiance en soi. Mais investir trop d'énergie à maintenir une forte estime de soi présente plusieurs inconvénients majeurs. Cette quête nous fait dépendre de l'évaluation des autres, qui peut s'avérer bien variable. Elle nous pousse à abandonner les objectifs que nous ne sommes pas certains d'atteindre, même s'ils correspondent vraiment à l'orientation que nous souhaitons

donner à notre existence. Nous avons tendance à délaissier ce qui nourrit une motivation plus intérieure, comme la joie de mener à bien des projets.

Piste : être doux avec soi-même

Différentes études américaines ont comparé ceux qui cultivent la douceur envers eux-mêmes et ceux qui cherchent à entretenir l'estime d'eux-mêmes. Les recherches de la psychologue Kristin Neff, de l'université du Texas, à Austin, ont notamment souligné que ceux qui faisaient preuve de douceur à leur propre égard témoignaient de plus de satisfaction dans la vie, d'un sentiment d'être mieux reliés aux autres, et étaient moins anxieux, moins perfectionnistes. Une telle attitude nous délivre d'une trop grande dépendance au regard d'autrui. En pratiquant cette auto-empathie, nous sommes moins soucieux de défendre à tout prix notre image et nous acceptons de ne pas être en permanence à la hauteur. Nous privilégions ce qui nous rapproche de notre entourage plutôt que de chercher à tout prix ce qui nous en distingue.

Cette douceur se pratique surtout dans les moments difficiles. Plutôt que de nous culpabiliser quant à notre manque de confiance, nous prenons davantage soin de nous-mêmes. Cette attitude passe parfois pour de la complaisance, mais les études montrent qu'elle a pour effet de nous plus rendre plus disponibles aux sollicitations de l'extérieur. Les autres ne sont plus perçus comme ceux qui minent notre confiance, mais comme ceux qui peuvent nous apporter aussi réconfort et affection.

INTERVIEW ÉTIENNE SÉQUIER



À LIRE

Éloge de la lucidité. Se libérer des illusions qui nous empêchent d'être heureux, d'Ilios Kotsou (préface de Christophe André, postface de Matthieu Ricard), Robert Laffont.

NORBERT MALLET Le Développement personnel du chrétien



Privilégiant une approche philosophique, cet ouvrage montre comment articuler le développement personnel avec une démarche de salut. Son auteur, Norbert Mallet, rappelle tout d'abord comment les pères de l'Église, déjà à leur époque, valorisaient une connaissance de soi pour mieux accueillir la présence de Dieu dans leur vie. Il précise comment chaque croyant est tenté par ce qu'il appelle « *une éthique hors soi* », s'il ne prend pas le temps de mieux comprendre ce qui entrave sa relation aux autres. Il peut aussi apporter une aide précieuse à ceux qui hésitent à mieux percevoir les apports du développement personnel : cultiver ses talents, incarner sa foi, mieux connaître pour aimer davantage. **Salvator, 17 €.**

ELIAN CUVILLIER Le Sermon sur la montagne



L'exégète et théologien protestant Elian Cuvillier s'attaque à l'un des grands textes des Évangiles. Il montre que ce sermon s'adresse à la fois aux disciples et à la foule. Puis il nous invite à le percevoir moins comme un manuel de conduite impossible à suivre qu'une invitation à renouveler notre compréhension du monde et de nous-mêmes. Un petit livre qui sera un bon compagnon lors de la montée vers Pâques. **Cabédita, 16 €.**