

### **Pourquoi vous attaquez-vous à la pensée positive, un courant répandu qui a pas mal d'adeptes dans le monde ?**

Je ne remets pas en question le fait que les pensées ont un effet sur notre vie et notre corps, mais l'idéologie qui tendrait à dire que tout ce qui nous arrive vient de nos pensées. La pensée positive, dans ses quelques ouvrages, comme "Le Secret" (un best-seller, NdlR), est une pensée magique. Elle nous fait croire que nos pensées créent notre réalité et qu'on est responsable, voire coupable, de ce qui nous arrive; bref, qu'il suffirait de changer nos pensées pour changer le monde autour de nous. C'est totalement irréaliste et même potentiellement dangereux pour certaines personnes. On deviendrait ainsi coupable d'être malade et de ne pas pouvoir guérir!

Ce que je veux dénoncer, ce sont toutes les formes d'illusion sur le bonheur. La pensée positive, comme elle est présentée, peut constituer un mirage et un mirage, en général, est bien construit et assez séducteur. Quand on est dans le désert, le mirage classique, c'est l'oasis qu'on voit apparaître au loin. Les gens n'y vont pas parce qu'ils sont bêtes, ils y vont parce qu'ils ont besoin d'eau. Le problème, c'est qu'en poursuivant le mirage, on s'éloigne en général du puits qui est peut-être là. La première étape, si l'on veut aller mieux, c'est de se rendre compte de l'endroit où l'on se trouve.

### **Ce qui n'est pas forcément agréable...**

La lucidité à court terme est parfois douloureuse puisqu'on voit ce qui ne va pas bien. Mais c'est aussi la première étape pour une plus grande liberté. Après, la liberté, à chacun de l'utiliser comme il en a envie. Mais, perdu dans le désert, je peux essayer de faire le point, d'évaluer où se trouve le puits et de m'y diriger. Bien sûr, celui qui est lucide est beaucoup plus malheureux à court terme que celui qui est dans le mirage de l'oasis. Mais, à long terme, qui a le plus de chance de trouver le puits? La lucidité nous permet aussi d'être plus présents pour les belles choses, celles qui sont vraiment là. Dans un café avec des amis, un de mes copains se plaignait du temps qu'il faisait en Belgique. Il ne se rendait pas compte que son visage était baigné dans un magnifique rayon de soleil! La lucidité, c'est la capacité d'être heureux de ce qui est là, versus les illusions qui nous font croire que le bonheur est toujours ailleurs.

### **Et cela nécessite une résistance à la souffrance...**

Cela nécessite une tolérance, une capacité à se rendre compte que les inquiétudes font partie de la vie et à y faire face sans qu'elles nous envahissent. On ne peut pas avancer sur un chemin de vie qui a du sens si l'on veut éviter absolument toute émotion difficile. Ou alors il ne faut déjà jamais se mettre en couple, jamais avoir d'enfant, surtout pas exercer un métier qui nous passionne!

### **Cette lucidité nécessite-t-elle d'être intelligent ou éduqué ?**

On peut l'avoir quel que soit le niveau d'éducation et quelle que soit la culture. Des gens sans aucun niveau d'éducation ont cette capacité merveilleuse de faire de la place à leurs émotions, d'être à l'écoute. Mais, si l'on veut acquérir cette lucidité, cela demande un minimum de compréhension et de remise en question.

### **Le bien-être n'est-il pas contradictoire avec la nécessité d'avoir des moyens de subsistance ou un emploi, quel qu'il soit, pour vivre ?**

En effet, quand on n'a pas les conditions décentes pour vivre, on n'a pas besoin d'un éloge de la lucidité, mais d'un toit et à manger. Si nos hommes politiques et chacun d'entre nous étions plus lucides, nous participerions à un monde plus juste. La courbe du produit intérieur brut augmente dans nos pays, alors que la

courbe du bonheur reste la même. Cela montre que les conditions extérieures, indispensables pour vivre, ne suffisent pas à apporter un épanouissement; ce sont des valeurs intrinsèques qui vont nous permettre de nous épanouir.

### **Il existe de très nombreux livres sur le bonheur. Vous-même dénoncez la "dictature du bonheur" et, en même temps, vous aussi dispensez des conseils pour être heureux, y compris à la télévision...**

Un bonheur qui ne serait que plaisir et pensées positives, nombrilisme et quête d'estime de soi, amène à être malheureux. Le bonheur est une attitude intérieure qui permet de traverser une vie qui a du sens, dans ce qu'elle a de tragique et de joyeux. Les Grecs antiques, comme Aristote, parlaient déjà de ce bonheur-là: la vie bonne. Il faut cesser d'attendre un bonheur ailleurs et tout de suite. Imaginer un bonheur beaucoup trop idéalisé empêche d'être heureux. Connaissez-vous le syndrome de Paris, qui atteint certains touristes japonais? Ils ont une image tellement idéalisée de la capitale française que, quand ils y découvrent la saleté ou la rudesse de certains serveurs de café, ils restent enfermés dans leur chambre en proie à des syndromes de délire. Il faut arrêter de rêver à ce bonheur-là pour voir Paris tel qu'il est.

### **Pourquoi, selon vous, faudrait-il s'oublier pour être heureux ?**

Certaines personnes ont tendance à se réduire à quelque chose: "je suis nul", "je suis malade", "j'ai une histoire difficile et donc je ne mérite pas d'être aimé". Elles s'y raccrochent et finissent par confirmer leurs croyances. Il faut prendre de la distance et se rendre compte qu'une étiquette, ce n'est qu'une étiquette à laquelle on ne peut se réduire. Nous sommes quelque chose de bien plus large que des étiquettes qui dépendent de notre vie, du hasard, de notre lieu de naissance, etc. Croire qu'on n'est rien est aussi dangereux que d'être narcissique. C'est aussi une forme de nombrilisme.

### **L'estime de soi est souvent vue comme un gage de réussite professionnelle et personnelle. Pour vous, ce n'est pas le cas. La quête de l'estime de soi serait même fragilisante...**

Il faut distinguer la poursuite de l'estime de soi et l'estime de soi elle-même. On prête des vertus à l'estime de soi qui ne sont pas validées aujourd'hui. Tous les problèmes qu'on aurait – problèmes d'école, de relations, etc. – viendraient d'un manque d'estime de soi? Ce n'est pas prouvé. L'estime de soi est plutôt une conséquence. Et, quand bien même elle aurait quelques bénéfices, ce que je mets en cause, c'est la poursuite de l'estime de soi. Je passerais mon temps à essayer qu'on m'apprecie et, si l'on parle de moi de manière négative, je serais malheureux. Ne pas être à la poursuite de l'estime de soi, c'est être aussi capable de se rendre compte que des gens ne vous apprécient pas et remettent votre travail en question; capable de tirer des critiques quelque chose d'utile. Si le sentiment de ma valeur personnelle dépend uniquement de facteurs extérieurs, je me fragilise: dès qu'on me renvoie une image positive, je vais bien; dès qu'on me renvoie une image négative, je vais mal. Je m'expose donc aussi à être manipulé par mon environnement. "Si à 50 ans on n'a pas une Rolex, c'est qu'on a raté sa vie", a-t-on entendu (dans la bouche du publicitaire français Jacques Séguéla, NdlR). Mais on n'est pas la montre qu'on a, la voiture qu'on conduit, la position sociale qu'on occupe! Je ne suis pas en train de faire un plaidoyer pour ne pas avoir d'objectifs, mais pour ne pas faire dépendre la valeur de qui nous sommes de ces facteurs extérieurs. Sinon, il ne faut pas s'étonner qu'un grand nombre de personnes soient très mal dans leur peau.

## Il a aussi dit

**"Si on se fouette en se disant qu'on est nul, on se renferme et on ne se remet pas en question."**

ILIOS KOTSOU

Le doctorant plaide pour "la douceur envers soi", qui permet "d'être plus tolérant envers soi-même et envers les autres". Et "cela ne conduit pas au laxisme et au laisser-aller, au contraire. Quelqu'un qui a de la douceur envers lui-même se remet plus en question, a plus de motivation à changer, à s'amender".

**"Il faut apprendre aux gens à découvrir ce qui les passionne."**

ILIOS KOTSOU

Faire quelque chose parce qu'on nous a dit qu'on était le meilleur ne rend pas heureux. "Je dois jouer au piano parce que cela me procure du plaisir, pas uniquement parce que cela me donnerait une place sociale. Pareil dans le travail: je ne peux pas seulement travailler parce que mon chef me dit que je suis le meilleur."

## On a dit de lui

**"[Il] nous enseigne [...] comment ne pas perdre notre temps à tenter en vain d'attraper l'arc-en-ciel insaisissable d'un bonheur sur mesure."**

MATTHIEU RICARD

Philosophe et moine bouddhiste.

## Il cite

**"Ainsi nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre, et nous disposant toujours à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais."**

BLAISE PASCAL



## Son livre

**"ÉLOGE DE LA LUCIDITÉ"**

"Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux", Robert Laffont, Paris, 2014, env. 19€.