

Ilios Kotsou, prix “Psychologies” Fnac du meilleur essai

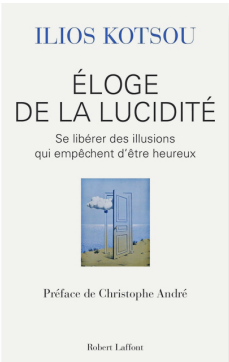
Le 10 décembre dernier, après des échanges passionnés, nos quinze jurés ont désigné l’“Éloge de la lucidité”, d’Ilios Kotsou, meilleur essai 2015 pour mieux vivre sa vie.

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL



LE LAURÉAT

Éloge de la lucidité, Robert Laffont, 270 p., 19 €.



L'homme est à l'image de son prix : chaleureux, joyeux, souriant. Et tellement content que son essai ait été couronné ! Rien de surprenant : la majorité des jurés ont choisi *L'Éloge de la lucidité* parce que ce livre donne de l'énergie. Et va à contre-courant des idées dominantes du moment. Faisant fi de l'obligation au bonheur en toutes circonstances (ce qui a pour effet de nous plonger dans le malaise), Ilios Kotsou proclame : « Non, on ne peut pas tout positiver ! » Quel soulagement ! Nous ne sommes pas obligés de trouver le bonheur, nous explique-t-il,

et nous ne sommes pas en dette vis-à-vis de l'existence si nous sommes malheureux. En l'acceptant, nous évitons de tomber dans les pièges que nous tendent la société de surconsommation – pour être heureux, possédons – et l'idéologie de la réalisation de soi à tout prix. La lucidité, défendue par Ilios, c'est cette capacité à voir le monde et à nous voir nous-mêmes tels que nous sommes : imparfaits, hésitants et dépendants les uns des autres. Voilà comment, en nous saisissant du moment qui passe, nous parviendrons à rencontrer le bonheur !

BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES



Journalistes, internautes et libraires : le jury en plein travail. Un débat mouvementé mais jamais morose.



Pourquoi l'auteur a écrit ce livre

Comment vous est venue l'idée de ce livre ?

Lors de conférences et de stages, j'ai rencontré des personnes présentes à la vie, à la joie, en dépit de grandes difficultés. J'ai beaucoup étudié l'effet des émotions sur notre vie, notre santé. Une particularité me frappait : la quête du bonheur nous éloigne de l'épanouissement. Le bonheur n'est pas un but, c'est une capacité. Et l'idée du livre m'est venue ainsi. **Vous semblez très heureux. Parce que vous êtes lucide ?** Peut-être... Mais pour moi, le bonheur, c'est la manière

de marcher sur le chemin de la vie, et non sa destination, qui peut être difficile. J'ai perdu mes parents à l'âge de 16 et 17 ans, mon père s'est suicidé quelques mois après la mort de ma mère. Ma mère m'a laissé une vision très positive de la vie, et j'ai également fait des rencontres décisives, comme celle d'un médecin qui m'a donné à lire un livre chaque mois et dont nous discutons. De la bibliothérapie avant l'heure ! C'est de cette manière que j'ai découvert l'école de Palo Alto, la psychologie positive... Tout cela a orienté ma vie.

Avec votre compagne, vous avez créé une association¹. La vie sociale contribue donc à notre épanouissement ?

Bien sûr ! Émergences organise chaque année un colloque sur ces questions du bien-être, du sens, avec des invités comme Frans de Waal, Alexandre Jollien, Thierry Janssen... Les recettes financent différents projets, comme le Samusocial de Bruxelles ou une maternité au Bénin. Notre bonheur n'est pas séparé des autres. Il en est nourri. Nous apportons notre part du colibri, comme le dit Pierre Rabhi. *1. emergences.org.*

Pourquoi le jury a aimé ce livre



MARIE-FRANCE VIGOR
journaliste à *Psychologies*
« Ce livre est fédérateur. Il offre des clés dans tous les domaines de l'existence, en s'attaquant au mythe de la poursuite du bonheur. Et il nous parle de la nécessité de l'inconfort pour nous sentir entiers. Ilios Kotsou offre un parfait accès à la pleine conscience. »



MARC VASSAL
lecteur-internaute, journaliste web
« Ce livre m'a paru novateur. On a le droit de ne pas être heureux ! Chaque propos du livre est étayé par des références scientifiques, ce ne sont pas de simples affirmations. Pour moi qui ai traversé la maladie ces dernières années, ce livre est un appui. Le bonheur se trouve dans l'instant. Je le relirai. »



EMMANUELLE
libraire chargée de référencement à la Fnac
« Je me sens bien dans ce livre. Je l'ai lu très facilement. C'est un ouvrage décomplexant, qui nous incite à laisser venir les choses, à être plus réceptifs à la beauté, mais aussi à développer de la tolérance envers nous-mêmes. C'est un livre qui fait du bien. Il est plein de petits "b", comme les petits bonheurs. »

LES NOMINÉS

La Vie en bleu de Martin Steffens Marabout, 220 p., 15,90 €
Frappe le ciel, écoute le bruit de Fabrice Midal Les Arènes, 170 p., 17 €
Pourquoi les autres y arrivent et pas moi ? de Gabrielle Rubin Payot, 204 p., 18,50 €
Rivalités féminines au travail d'Annick Houel Odile Jacob, 176 p., 21,90 €
Le Goût de la vie commune de Claude Habib Flammarion, 172 p., 12 €

Venez dialoguer avec Ilios Kotsou à la Fnac des Ternes, à Paris, le 12 février à 18 heures, à la Fnac de Lyon le 20 février à 18 heures et à la Fnac de Lille le 25 février à 18 heures.

