

● Ilios Kotsou, doctorant en psychologie clinique à l'ULB, fait un "éloge de la lucidité".

● Il critique l'obsession du "bonheur plaisir", la quête de l'estime de soi et le contrôle de ses pensées.

● "L'existence de la pensée positive me semble être la preuve même de son inefficacité", estime-t-il.

"La lucidité plutôt que le mirage de la pensée positive"

Entretien: Sabine Verhest

Ilios Kotsou

Bio

Ilios Kotsou a le sourire facile. Ce jeune quadra jovial s'est fait connaître du grand public – et de la critique – grâce à une émission de Frédéric Lopez, sur France 2, intitulée "Leurs secrets du bonheur". Heureux, le futur père donne l'impression de l'être. "Avant, j'étais un dictateur de la bonne humeur. Très optimiste – je le suis toujours – et en partie dictateur: je n'étais pas ouvert au fait que les gens autour de moi pouvaient avoir ces moments de tristesse et de nostalgie qui font partie de la vie", nous dit-il. Or, "si je ne suis pas capable de vivre cela, je ne serai pas à l'écoute de ceux qui m'entourent et je n'aurai pas de relations satisfaisantes".

L'homme a grandi dans une communauté bouddhiste, dans le sud de la France. Diplômé en sciences du travail, chercheur (quatre ans) à la faculté de psychologie de l'UCL, aujourd'hui doctorant en psychologie clinique à l'ULB, il s'est fait une spécialité de l'intelligence émotionnelle et de la pleine conscience. Il anime des stages permettant de trouver "une forme de liberté intérieure plus importante dans un monde difficile", écrit des ouvrages aidant à "avoir une vie plus riche". Typiquement dans l'air du temps. Il a aussi cofondé l'association Emergences (www.emergences.org) qui finance des projets de solidarité, en Belgique et à l'étranger. Les fonds proviennent notamment de la conférence annuelle (26 et 27 septembre en 2014) qu'elle organise à Bruxelles pour "partager les connaissances sur le bonheur, l'altruisme et l'empathie", sous le parrainage du philosophe et moine bouddhiste Matthieu Ricard ainsi que du psychiatre Christophe André.

Ce médecin parisien se souvient "très précisément" de sa première rencontre avec Ilios Kotsou. Surchargé, Christophe André n'avait aucune envie de le recevoir. "Je ne me montrai pas très chaleureux, pour tenter de le dissuader. Mais je compris rapidement que ce serait compliqué: avec la plus grande chaleur et la plus grande gentillesse, mais sans jamais être pesant ni insistant, il m'énonça toutes les raisons qui faisaient de son projet un projet différent des autres." Et, "sous le charme de cette étonnante – et efficace – leçon de psychologie positive, je finis par accepter son invitation".



ALEXIS HAULOT