



LE COUP DE CŒUR

Éloge de la lucidité d'Ilios Kotsou

Depuis quelques années, on avale du bonheur à tout-va dans les publicités, les magazines, les stages de développement personnel, les livres. **Il nous faut être heureux, faute de quoi, nous pourrions bien passer à côté de notre vie!** Et si l'on n'y arrive pas (ce qui paraît inévitable, car le bonheur n'est pas un état durable) nous voilà coupables de ne pas savoir atteindre cet idéal de ne pas être à la hauteur. Bref, une fois encore nous voilà pris au piège du perfectionnisme. « Le bonheur, cette belle idée et ce besoin fondamental, est donc aujourd'hui en danger, victime de son succès et de sa popularité, étouffé sous un poids croissant d'illusions mensongères et convaincantes qu'il importe de dénoncer. Non, il n'est pas toujours possible d'être heureux! Non

on ne peut pas tout positiver! » clame haut et fort le psychiatre et psychothérapeute Christophe André qui signe la préface de ce livre iconoclaste. En effet, le philosophe Ilios Kotsou y renverse la donne et prône une vision du monde réaliste, à défaut d'idéaliser un bonheur utopique et qui s'échappe sans cesse. Si la lucidité n'est pas toujours agréable, car elle nous place face à une vérité qu'on ne veut ne peut pas voir, en revanche elle est chemin de clairvoyance, de changements de prise de conscience et, au bout du compte, de liberté. Agrémenté de nombreux exemples et de petits exercices qui concrétisent la réflexion, cet ouvrage a tout pour nous permettre de vivre nos rêves plutôt que de rêver nos vies! **ELSA GODART**
Robert **Laffont** 270 p., 19 €.



Philosophe, Ilios Kotsou est cofondateur de l'association Émergences, qui finance des projets de solidarité. Auteur de plusieurs ouvrages, il a coordonné, avec Caroline Lesire, l'essai *Se changer, changer le monde* (L'Iconoclaste, 2013).