



Heureuse rencontre avec **Ilios Kotsou !**



*L'OMS prédit qu'à l'horizon 2020, les problèmes de santé mentale pourraient s'amplifier et devenir la deuxième cause d'invalidité dans le monde après les maladies cardio-vasculaires, interpellant dans nos sociétés occidentales alors que la majorité de la population dispose d'un toit, de quoi manger et se soigner, malgré ces conditions : bonheur et bien-être ne semblent pas être au rendez-vous... **Mais à quoi tient notre bonheur ?***

La vision publicitaire qui consiste à nous vendre du bonheur à travers une voiture et une montre serait-elle en toc ? Et plus nous nous mettons en quête et moins nous l'atteignons ...

Rencontre avec Ilios Kotsou, doctorant en psychologie clinique à l'ULB, pour faire le point quant à cette course effrénée du bonheur avec un grand B !

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser au bonheur et à l'étudier ?

« J'ai perdu mes parents très jeune, c'est quelque chose que j'ai réussi à traverser mais j'ai toujours eu cet intérêt pour l'humain. Enfant, j'essayais déjà de comprendre pourquoi certains de mes copains étaient plus heureux que d'autres. Tout cela m'a fait comprendre que refuser de vivre la tristesse n'était pas positif pour mes relations. Je dirais aussi que c'est un mélange entre ma personnalité, mes expériences de vie, mes rencontres et la science. Je trouve ça extraordinaire de pouvoir s'intéresser à des choses si personnelles et autrement qu'avec la philosophie. Cette question de l'épanouissement, on peut la mettre à l'épreuve des faits et se rendre compte qu'au niveau individuel et collectif, il y a des choses qui nous

permettent d'aller mieux et c'est ça qui est intéressant dans la science du bonheur. »

Mais qu'est-ce qui fait le bonheur ?

« Le bonheur peut dépendre de facteurs génétiques. Il y a, en effet, des configurations héréditaires qui prédisposent aux stress de l'environnement, certaines personnes sont donc plus sensibles que d'autres. Mais cela ne les condamne pas pour autant à être malheureuses ! Et puis, il y a les circonstances de vie, le vécu, certaines épreuves nous permettent d'apprécier davantage la vie. Comme le dit Nietzsche¹ "Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts". On pourrait donc dire qu'il y a tout ce que l'on a reçu et tout ce que l'on fait de ce qu'on a reçu, et c'est la partie sur laquelle on va

pouvoir agir ! Et qui dit bonheur, dit liens sociaux. En effet, pour avoir une vie personnelle et sociale plus heureuse, nous avons intérêt à entretenir une société plus équitable. Plus elle l'est, plus les liens sociaux sont forts et moins il y a de violence et plus les gens sont heureux. Ce sont des choses à travailler au niveau social et politique et au niveau individuel. Nous avons tout intérêt à prendre soin de notre entourage et la meilleure manière d'être heureux, c'est d'aider les autres à l'être sans oublier de prendre soin de soi ! Notez que les liens sociaux restent le premier prédicteur du bonheur. »

On dit que «l'argent ne fait pas le bonheur». Qu'en pensez-vous ?

« L'argent ne fait pas le bonheur mais le manque d'argent fait le malheur. C'est une évidence pour une partie de la population qui n'a pas les moyens d'avoir accès aux soins de santé, d'envoyer ses enfants à l'école ou encore d'assurer les besoins fondamentaux. Mais des études montrent que même si le Produit Intérieur Brut des pays augmente continuellement, le niveau de bonheur, lui, n'augmente pas pour autant et reste stable. Pourtant la publicité vante le contraire, en nous promettant que tel achat de voiture, de voyages ou même de poudre à lessiver nous permettra d'atteindre cet état de bonheur, mais n'est-ce pas là toute l'illusion de notre société de consommation ? Cette tendance a pour effet de détourner notre attention de ce qui est essentiel dans nos vies en nous poussant à la comparaison sociale et à l'obsession. »

Mais alors pour être heureux, faut-il bannir nos émotions négatives ?

« Une grande méprise du bonheur, c'est de penser que dans une vie heureuse, il n'y aurait aucune émotions, ni pensées négatives. Les émotions dites

«négatives» sont bel et bien positives et utiles pour être heureux. La peur nous protège, la colère nous permet de prendre conscience d'une injustice, la tristesse nous dit que l'on a perdu quelque chose ou quelqu'un d'important. Nous avons des émotions négatives en fonction des choses que nous considérons importantes. »

A contre-courant de nombreuses théories sur la pensée positive, vous abordez le bonheur de manière scientifique, est-ce nécessaire pour remettre un peu d'ordre ?

« Ce n'est pas que la science est la seule vérité mais elle permet tout de même de démêler un domaine que l'on appelle le développement personnel, dans lequel on retrouve quelques allumés qui peuvent s'avérer dangereux ! Quand on parle de bien-être et de santé, il suffit de regarder les théories fleurir qui nous font croire que les maladies dont nous souffrons sont la conséquence de notre manière de penser et qu'il suffirait pour guérir du cancer de penser positivement. Cette pensée pourrait amener des gens à arrêter leurs traitements et c'est extrêmement grave. Utiliser la science, c'est montrer qu'il y a des choses que l'on a étudié et vérifié et qui nous permettent réellement d'améliorer notre niveau de bonheur. »

Le bonheur, une question d'âge ?

« En terme d'âge, diverses études montrent un niveau de bien-être plus important à partir de 65 ans... Peut-être parce que plus âgés, nous réglons mieux nos émotions, sommes plus sages et plus résilients. Mais bien entendu, à tous les âges nous pouvons cultiver la capacité à prendre de la distance par rapport à nos difficultés, développer notre empathie et générosité et tourner notre regard vers les beautés de l'existence... Afin de ne pas attendre avant d'apprécier la vie. »

Exemple d'une expérience scientifique citée dans l'Eloge de la lucidité :

« Une scientifique canadienne Joanne Wood, professeure et chercheuse en psychologie, a testé l'effet des auto-affirmations positives. Dans son étude, elle a comparé un groupe de participants à l'estime d'eux-mêmes faible à un autre groupe à l'estime d'eux-mêmes élevée. Elle leur demandait d'écrire toute pensée ou toute émotion qui leur traversait l'esprit pendant une durée de quatre minutes, puis elle mesurait leur humeur de différentes manières. Pour évaluer l'effet de l'autosuggestion positive, elle divisa chaque groupe en deux. Une première partie entendait retentir toutes les quinze secondes une cloche et, à ce signal, devait se répéter : « je suis une personne digne d'être aimée », tandis que les autres ne devaient rien faire de spécial. L'expérience démontra que les personnes ayant à la base une faible estime d'eux-mêmes se sentaient encore plus mal après avoir répété ce refrain. En revanche cela fonctionnait un tout petit peu pour celles et ceux qui avaient déjà une bonne estime d'eux-mêmes. Cette étude montre que l'usage naïf de la pensée positive peut même avoir des effets secondaires négatifs, sur les personnes qui en auraient justement le plus besoin. »

Dans notre newsletter mensuelle et dès janvier, retrouvez la chronique d'Ilios Kotsou pour vous aider à vous libérer des illusions qui empêchent d'être heureux...

Pour vous inscrire rendez-vous sur www.solidaris-liege.be

Ilios Kotsou en un lieu, une personne, un livre et une citation ! Quand nous demandons à Ilios Kotsou de nous fixer rendez-vous dans UN LIEU qu'il apprécie, c'est chez lui qu'il nous emmène. «C'est très paradoxal de faire ça pour moi, car je me sens chez moi dans beaucoup d'endroits mais je fais beaucoup de conférences, c'est un métier merveilleux et j'ai de la chance mais ça me prend beaucoup d'énergie et de pouvoir me retrouver dans un endroit calme entouré de ma compagne et ma fille, c'est essentiel et primordial.»

Une personne marquante : «Milton Erickson (hypnothérapeute, psychiatre et psychologue américain 1901-1980). Cet homme n'a pas eu une vie facile, il a notamment été atteint de la polio, ce qui lui a causé de nombreux handicaps. De ses faiblesses, il en a fait une force ! En thérapie, il soignait beaucoup en racontant des histoires, c'est resté dans mes livres et dans mes conférences. Aujourd'hui, je raconte, j'illustre mes propos et je le dois en partie à Milton Erickson.»

Un livre : Le petit prince de Saint-Exupéry. «C'est un livre universel qui peut nous parler à tous les âges et se lire à plusieurs niveaux. Je le vois comme une proposition à retrouver un regard neuf, ouvert et généreux. Il parle de l'importance des liens, d'appivoiser nos émotions, de sortir de sa zone de confort et d'aller vers ce qui est essentiel. A prendre soin de notre âme d'enfant et retrouver notre capacité de solidarité et d'émerveillement.»

Une citation : «Le bonheur n'est pas une destination, c'est une manière de voyager en portant attention à l'essentiel, et ce, quelle que soit la couleur du temps.»