



PAR DOMINIQUE DUCHÈNE

Rencontre avec ILIOS KOTSOU



© Muriel Desplau.

L'Art du Bonheur

PSYCHOLOGIE POSITIVE



Logo de Mind and Life

Qu'est-ce que le bonheur? Sommes-nous heureux? Pour atteindre la félicité, recettes et conseils en tous genres foisonnent, confondant souvent bonheur et plaisir. Ilios Kotsou, chercheur en psychologie des émotions parle de joie, du goût des choses simples, de cohérence et d'essentiel pour soi et également pour le monde en marche. Avec pragmatisme et conscience, il expérimente, pratique puis partage...

«Comment est-il possible d'être heureux?»: un titre de conférence prometteur proposé par Ilios Kotsou lors du congrès «l'Art d'être (S) heureux»¹! Quels sont les pièges du bonheur? Est-il possible d'améliorer sa qualité de vie, quand bien même nous aurions eu un passé difficile? Que peut-on faire pour augmenter son bonheur? De belles questions qui méritent quelques jalons sur le chemin!

Sacrée Planète: Pouvez-vous nous présenter votre parcours?

Ilios Kotsou: Ma mère étant bouddhiste, j'ai grandi dans un milieu ouvert à la spiritualité et très jeune, je me suis passionné pour tout ce qui a trait à l'humain, à la richesse des émotions, aux pensées d'un point de vue scientifique et aux recherches qui relient les sciences contemplative et cognitive. Très tôt, je lisais les livres de Palo Alto², Milton Erickson³... J'ai commencé par accompagner la gestion du stress des étudiants en situation d'examens, puis par la suite en entreprise, et également sur le terrain

avec *Médecins sans Frontières*. Je me suis engagé vers la pleine conscience dans le cadre d'un séjour à l'Institut *Mind & Life*⁴. Par ailleurs, j'écris, j'anime des conférences et je fais aussi de la recherche.

SP: Pourquoi un événement comme le congrès «l'Art d'être S heureux» est-il important pour vous?

IK: Ce type de congrès rassemble un très grand nombre de personnes d'origines et de métiers différents (psychologues, thérapeutes, médecins...). Il offre la richesse d'une multiplicité de regards et de perspectives complémentaires sur l'expérience de l'être humain et du bonheur. Dans notre monde d'aujourd'hui, où il est possible d'avoir accès à une remarquable quantité d'informations, il est bon de pouvoir les échanger afin d'évoluer ensemble. Par ailleurs, quand une personne, qui incarne à elle seule une partie du monde, s'ouvre et prend conscience de certains éléments, c'est l'humanité tout entière qui change et devient plus consciente.

LA CONSCIENCE, OBJET DE LA SCIENCE

SP: Quelles sont les recherches qui vous ont le plus intéressé?

IK: Celles qui concernent la conscience. La science «objective», celle de l'observateur extérieur (dite «de la troisième personne»), peut

observer les corrélats⁵ biologiques des émotions en scannant un individu, mais elle ne sera jamais renseignée sur ses expériences subjectives, les scientifiques sont tous d'accord sur ce point. D'où l'importance des récentes approches scientifiques, qui allient ces approches à celles dites «à la première personne», qui tiennent compte tout autant des corrélats neuronaux de la conscience, observables avec des instruments «de l'extérieur», que du vécu de la conscience subjective (*Article sur Mario Beauregard, «Du cerveau à Dieu» dans Sacrée Planète n°32*), comme les études de l'Institut *Mind & Life* sur les effets cérébraux de la méditation auxquelles Matthieu Ricard a participé. En 2000, cette expérience avait révélé les particularités neuro-biologiques des méditants sans pouvoir pour autant conclure si elles étaient liées à la pratique de la méditation ou à des caractéristiques individuelles. Des études plus récentes avec des sujets novices et laïcs exercés à la méditation, ont montré des changements significatifs au niveau des structures cérébrales⁶ prouvant qu'une personne entraînée à la méditation pouvait modifier durablement sa plasticité cérébrale et augmenter l'amplitude des ondes gamma dans son cerveau.

La vie est une expérience mystérieuse qui ne repose pas simplement sur ce que l'on croit connaître, mais sur ce que l'on peut expérimenter. Il s'agit de ne pas l'aborder exclusivement comme un problème à résoudre, au risque de

4 - Le Mind & Life Institute (l'Institut «Esprit et Vie»), fondé en 1987 par le Dalaï Lama, s'attache à explorer la relation de la science et du bouddhisme en tant que méthodologie dans la compréhension de la nature de la réalité. Site: www.mindandlife.org/

5 - Objet en corrélation avec un autre.

6 - La pratique de la pleine conscience entraîne l'activation de plusieurs aires liées à la bienveillance et à l'empathie, ce qui provoque des émotions positives, tandis que d'autres, comme l'amygdale, liée notamment à la peur et à l'agressivité, sont désactivées. La méditation sur la compassion aide aussi à mieux appréhender la douleur.

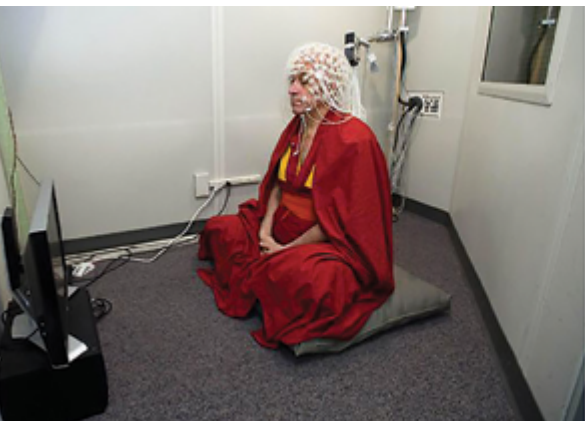
1 - Le Congrès «l'Art d'être S heureux» s'est déroulé les 21 et 22 juin 2014 au Palais des Papes à Avignon (France).

2 - L'École de Palo Alto est un courant de pensée et de recherche ayant pris le nom de la ville dans laquelle il est apparu en 1950 (Californie). Alors que les psychothérapies traditionnelles focalisent leurs efforts sur

la recherche des origines des difficultés psychologiques, l'approche systémique de Palo Alto s'intéresse à la façon dont les problèmes se manifestent dans le présent, et utilise le contexte de vie des patients pour les résoudre. La thérapie «brève» systémique cherche à soulager la souffrance psychologique en amenant les patients à faire des expériences nouvelles qui leur permettent

d'affronter le présent et l'avenir de façon plus sereine. Le thérapeute s'intéresse aux interactions qu'il a avec son environnement.

3 - Milton Erickson (1901-1980), psychiatre et psychologue américain, a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré ses travaux à l'hypnose thérapeutique (éricksonienne).



Matthieu Ricard lors d'une étude menée par des chercheurs de l'université du Wisconsin, à Madison, qui consistait à comparer l'activité cérébrale de moines pratiquant la méditation intensive depuis longtemps avec celle de volontaires novices. Les électroencéphalogrammes ont mis en évidence "une forte augmentation des ondes gamma à haute fréquence" chez les moines par rapport au groupe témoin.

ne plus savoir admirer un coucher de soleil. S'agissant de la conscience, la science ne pourra pas tout mesurer car elle isole les facteurs en réduisant l'objet d'étude à une chose. Or, la conscience n'est pas un objet mais un espace dans lequel tout peut apparaître. Ainsi, jusqu'à aujourd'hui, que l'on soit phénoménologue ou grand scientifique de la conscience, la science n'a pas répondu à cette question : la conscience vient-elle du cerveau ou est-ce le cerveau qui vient de la conscience ?

La démarche scientifique consiste à poser des questions, dans un esprit critique et positif, en sachant que toute découverte pourra être remise en question dans l'avenir. Bouddha disait « Ne croyez pas ce que je vous dis, mais expérimentez-le ». La pleine conscience et la science se sont rejoints sur ce point : donner la primauté à un questionnement rigoureux et une exploration de l'expérience subjective dans le cas de la pleine conscience.

La physique quantique a le mérite de permettre un changement de regard sur le monde. Je pense cependant qu'il est risqué de faire des amalgames avec la psychologie. Il n'y a aucune preuve que ce qui se passe à l'échelle des micro-particules se passe de la même manière pour des organismes complexes.

Dans l'expérience de l'individu, les outils (développement personnel...) sont comme des véhicules. Or, c'est le voyage qui est important ; parfois on les confond et on accorde trop d'importance au véhicule par rapport au voyage.

PSYCHOLOGIE POSITIVE ET PLEINE CONSCIENCE

SP : Vous êtes spécialiste de la psychologie positive, pouvez-vous nous présenter ce concept ?

IK : La psychologie positive étudie les conditions et les outils qui permettent aux individus, aux groupes et aux sociétés, de s'épanouir. Son objectif est de « développer la capacité d'aimer et d'être aimé, de donner du sens à nos comportements, d'être responsables de ce que nous pouvons changer et de faire face à l'inévitable⁷ ». Elle définit la santé mentale « comme un état de bien-être où l'individu est capable de mobiliser des ressources pour surmonter ses difficultés... et contribuer positivement au fonctionnement de la société. »

SP : Est-ce un outil adapté au changement de conscience actuel et à l'évolution de notre planète ?

IK : La psychologie positive se propose d'éclairer les côtés les plus lumineux et les plus positifs des individus et des groupes, au lieu de s'attacher à l'étude exclusive des maladies mentales ou de la dépression. Les aspects de la personnalité sont regardés avec réalisme, ce n'est pas de la pensée positive qui suggère une attitude positive en toutes circonstances, ni une façon naïve de voir la vie en rose. Basée sur des expériences scientifiques, avec des protocoles très rigoureux, elle rejoint les philosophes de la Grèce antique qui envisageaient de manière très pragmatique comment mener une « vie bonne ».

Épicure parle de trois dimensions essentielles : « On ne peut pas être heureux sans être sage, honnête et juste. On ne peut pas être sage, honnête et juste sans être heureux. » .../...

FIN DE L'EXTRAIT de l'article

PARU DANS SACRÉE PLANÈTE PAPIER N°66

Pour lire la suite :

- commandez l'article complet en numérique (2€), [CLIC ICI](#) ou
- achetez le magazine papier complet encore disponible (5,50 €), [CLIC ICI](#)

