



POUR LES HOMMES AUSSI...

Ce qui passait pour une mode, il y a vingt ans, est, semble-t-il, devenu un fait de société : on pourrait même dire un choix de civilisation. N'en doutons point : **la tendance est psy.**

Lorsqu'en 1902, Sigmund Freud crée la Société de psychanalyse, on était loin d'imaginer que l'ouverture des portes de l'inconscient déclencherait une véritable révolution dans la pensée occidentale. Un siècle plus tard, le langage psychologique fait partie intégrante de notre jargon quotidien. Les psychologues, psychiatres, psychanalystes et autres psychothérapeutes ont envahi les hôpitaux, les écoles, et même les entreprises où coaching et bilans de compétence sont devenus des outils au service de la ren-

« NOUS POUVONS CHOISIR DE TRANSFORMER NOTRE VIE. »

tabilité. Conférences, ateliers, séminaires, émission de télévision, livres et magazines consacrés à la psyché humaine prolifèrent d'une manière impressionnante.

Initiée en Europe, cette révolution a mûri aux États-Unis où de nombreux thérapeutes trouvèrent asile durant la Seconde Guerre mondiale. Si l'Europe est longtemps restée fidèle aux préceptes de la psychanalyse, aux États-Unis de nombreux chercheurs se sont affranchis de l'orthodoxie freudienne et ont développé des approches très diverses. Ainsi, dans les années 60, l'intérêt pour les philosophies orientales, la libération féminine et la revalorisation du corps ont influencé un foisonnement d'idées novatrices. Les bases d'un changement culturel et sociétal très profond étaient posées. Aujourd'hui, on recense plus de 400 écoles et méthodes psy différentes. Le monde dans lequel nous vivons est devenu un immense laboratoire où l'on tente de redéfinir l'être humain et sa civilisation.

Oser libérer son âme

Parmi les mutations d'après-guerre, l'expression des valeurs féminines est d'une importance capitale. Un public largement féminin s'est intéressé aux nouvelles approches du développement personnel. Pourtant les grandes avancées de la psychologie moderne sont principalement le fait d'hommes. Éprouvant généralement plus de difficultés à exprimer leurs émotions et à livrer leurs sentiments, les hommes préfèrent peut-être traduire leur vie intérieure sous

forme de concepts et de théories. Le cerveau masculin ne privilégie-t-il pas les raisonnements logiques issus de son hémisphère gauche au détriment des expressions analogiques plus symboliques et poétiques générées dans l'hémisphère droit ? Quoi qu'il en soit, un fait est certain : les femmes sont plus nombreuses à suivre la tendance psy. Cependant la balance est en train de s'équilibrer : les hommes s'informent de plus en plus et sont de moins en moins réticents à entreprendre une démarche thérapeutique.

Plusieurs études ont montré que la tendance masculine à consulter plus tard que les femmes entraîne un plus grand nombre d'hospitalisations chez les hommes du fait d'une aggravation de leurs troubles. Consulter un psy reste une démarche délicate entourée de honte et de scrupules. Pourtant, s'il est vrai que nous pouvons souvent faire face seul aux crises de notre vie, parfois nous avons besoin de l'écoute et des conseils d'un autre pour nous aider à y voir plus clair. Par un profond travail personnel, le thérapeute sera celui qui aura acquis les outils pour aider les autres. Déjà dans l'Antiquité, Philon d'Alexandrie utilisait le terme « thérapeute » pour décrire les ascètes esséniens qui traitaient les troubles de l'âme. Car tout travail sur soi est une ascèse.

Des occasions de grandir

La pensée taoïste considère que toute crise représente à la fois un danger et une chance. Cette chance est l'opportunité de comprendre pourquoi nous avons des difficultés relationnelles, des tensions conjugales, des symptômes comme l'anxiété et l'insomnie, ou tout simplement l'envie de changer de vie. En analysant les rouages subtils des causes – et parfois des répétitions – de nos malaises, nous découvrons notre part de responsabilité dans la survenue de ceux-ci. Nous pouvons donc choisir de transformer notre vie. Apprendre à se connaître et à s'accepter modifie notre rapport aux autres. Cesser de se faire la guerre à soi-même est la condition pour faire la paix avec les autres.

C'est tout l'enjeu d'une bonne thérapie. Celle-ci ne doit pas forcément être longue.

Toutes les thérapies sont potentiellement efficaces, il suffit que leur indication soit bien posée. Il n'est certes pas facile de s'y retrouver dans la jungle psy entre les psychologues cliniciens, les psychiatres, les psychanalystes et les psychothérapeutes. Faut-il s'adresser à un psychanalyste freudien ou jungien ? Et, parmi les psychothérapies, comment choisir entre une thérapie systémique familiale, une approche comportementale et cognitive ou une thérapie dite humaniste comme l'Analyse transactionnelle ou la Programmation neurolinguistique (PNL) ? Sans parler des thérapies psychocorporelles où les émotions seront libérées à partir du corps qui les a mémorisées (Bioénergie, Gestalt-thérapie, Haptonomie, Rolfing). La liste est très longue, cependant cela ne devrait pas nous décourager. Au contraire, cette diversité devrait nous rassurer sur l'étendue des potentialités humaines. Face à tant d'occasions de grandir, nous ne pouvons que nous réjouir pour le monde que nous tentons de construire.

C'est sans doute pour cette raison que de plus en plus d'hommes choisissent d'apprendre à se connaître. La sagesse antique nous rappelle que c'est le meilleur moyen d'apprendre à connaître les autres, les dieux et les mystères de l'Univers.

THIERRY JANSSEN - illustration PASCAL LEMAÎTRE

Thierry Janssen est médecin et psychothérapeute, auteur des livres **Le Travail d'une vie** (Éd. Robert Laffont, 2001) et **Vivre en paix** (Éd. Robert Laffont, octobre 2003).

POUR EN SAVOIR PLUS

- > François Roustang, **IL SUFFIT D'UN GESTE**, Odile Jacob, 2003
- > Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson, **L'ÉMERGENCE DES CRÉATIFS CULTURELS. ENQUÊTE SUR LES ACTEURS D'UN CHANGEMENT DE SOCIÉTÉ**, Éditions Yves Michel, 2001
- > Sylvie et Pierre Angel, **COMMENT BIEN CHOISIR SON PSY**, Éditions Robert Laffont, 1999