

Thierry Janssen s'est initié à différentes approches psychocorporelles occidentales et orientales. Intrigué par le travail des guérisseurs traditionnels, il a suivi une formation à la Barbara Brennan School of Healing, en Floride.



Chirurgien urologue jusqu'en 1998 à l'Hôpital Erasme, **Thierry Janssen** a quitté ce métier pour échapper au stress d'une vie qui ne lui convenait plus. Aujourd'hui, psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies du corps, il évoque avec nous sa perception du stress.

**Quelle est votre définition du stress ?** Le concept du stress a été introduit en médecine par un endocrinologue, Hans Seyle. Son travail remonte au premier tiers du 20<sup>e</sup> siècle. Le mot est un anglicisme, mais on y retrouve la racine du verbe latin *stringere*, « resserrer ». Le stress se manifeste chaque fois qu'une situation nous dépasse. On a le sentiment d'être à l'étroit, incapable de trouver une réponse appropriée, comme enfermé dans une impasse. Le resserrement est psychologique, mais aussi physique. Les muscles sont tendus, le corps est en alerte, nos systèmes de défense sont mobilisés.

**Le stress est-il une maladie récente ?** Non, le stress est inévitable et nécessaire. Sans stress, pas de vie, pas de progrès, pas de

# RESPIREZ !

créativité. C'est le stress causé par la faim qui a poussé les premiers hommes à inventer des stratégies de chasse. Évidemment, les solutions inventées pour calmer le stress finissent par créer de nouveaux stress. Depuis la Révolution Industrielle, ceux-ci sont de plus en plus nombreux. C'est cette situation qui est pathologique. La nécessité d'un dépassement constant des limites, la pression permanente de la compétition. L'individu est encouragé à livrer une véritable guerre à lui-même et aux autres. Au bout du compte, il n'écoute plus les signes de fatigue de son corps, il en oublie ses besoins essentiels, il perd l'estime de lui-même, la dépression le guette. On estime aujourd'hui que 70% des consultations de médecine générale sont en rapport avec le stress. Pathologies cardio-vasculaires, pertes de mémoire, sensibilité accrue aux infections, maladies inflammatoires et auto-immunes : la liste des dégâts est longue. De récentes études ont même montré un vieillissement accéléré des chromosomes.

**On parle souvent de bon stress et de mauvais stress...** Un bon stress est causé par une situation réelle et précise. Il demande une réponse concrète et immédiate. Quelqu'un s'avance pour m'étrangler, je ressens une montée d'adrénaline et je réagis. Un mauvais stress est causé par une situation imaginaire, irréaliste, qui tourmente alors qu'elle ne se produira peut-être jamais. Ce qui est dangereux, c'est la persistance de la tension engendrée par le stress.

**Quels en sont les premiers signes ?** Psychologiquement, de la nervosité, de l'irritation, de l'agacement, de l'agressivité. L'esprit est préoccupé en permanence, les idées tournent toutes seules dans la tête, le sommeil est difficile à trouver. Physiquement le corps est en alerte. Les tensions musculaires deviennent douloureuses, notamment dans le dos. La pression artérielle est élevée, le cœur bat rapidement. Si elle perdure, l'augmentation du cortisol – l'hormone du stress – déprime les défenses immunitaires. On s'enrhume plus facilement, une série de petits malaises nous accablent. Il faut écouter ces signes, ils nous rappellent la nécessité de respecter nos besoins essentiels qui sont les mêmes pour tous : du temps, de l'espace, du repos, de l'affection...

**Le stress touche-t-il davantage les hommes que les femmes ?** Le stress touche tout le monde. Mais les hommes ont peut-être plus de mal à l'avouer. Ils ne s'y croient pas autorisés et souffrent plus fréquemment d'un trouble que l'on appelle l'alexithymie – une incapacité de verbaliser les ressentis émotionnels vécus dans le corps. Ils sentent leurs tensions physiques mais ils n'en comprennent pas la cause. Il est donc important d'apprendre, dès l'enfance, à exprimer les sensations du corps. Car le corps ne triche jamais.

**Comment lutter efficacement contre le stress ?** Il faudrait apprendre à accepter nos limites. Identifier les peurs et les croyances inconscientes qui nous motivent à vouloir faire toujours plus et mieux et éviter de transmettre ces peurs et croyances à nos enfants. Mais la solution est dans le corps. Notre culture occidentale est encore très influencée par une vision séparée du corps et de l'esprit. La tradition orientale n'a jamais opéré cette dichotomie. Elle possède donc des outils puissants pour unir le mental et le physique. Je pense au yoga de l'Inde, au tai-chi ou au qigong de la Chine. L'Occident a inventé la sophrologie, des méthodes comme celle d'Alexander ou de Feldenkrais. La clé de toutes ces démarches est la respiration. Nous respirons mal et peu. Pourtant respirer, c'est vivre. Chaque inspiration, chaque expiration est une occasion de se recentrer sur la réalité de l'instant. Automatiquement, notre système nerveux s'équilibre, la tension fait place au relâchement. Au niveau cérébral, les aires consacrées aux émotions positives sont activées. Le système immunitaire se renforce. Nous sommes apaisés. Faire du sport ? Oui mais à condition que ce ne soit pas une source de stress supplémentaire. Se faire masser ? C'est un bon moyen de sensibiliser le corps. Après on ne peut plus ignorer ses messages.

Thierry Janssen est l'auteur de deux livres : *Le Travail d'une vie*, Éditions Robert Laffont, 2001 ; *Vivre en paix*, Éditions Robert Laffont, 2003. Son troisième ouvrage est annoncé pour la fin de l'année.