

THIERRY JANSSEN

« ÊTRE COHÉRENT OPTIMISE NOTRE ÉNERGIE »



Pour Thierry Janssen, médecin devenu psychothérapeute, nos émotions sont notre moteur. Afin de préserver cette énergie, il est crucial d'être en harmonie avec nos pensées, notre discours et nos actes.

Propos recueillis par **Patrice van Eersel**

Chirurgien, Thierry Janssen est devenu psychothérapeute en réaction à une médecine qu'il jugeait trop spécialisée, quand lui aurait privilégié une approche pluridisciplinaire, holistique. Après avoir pris brusquement conscience qu'il manquait de « cohérence », il s'est orienté vers l'accompagnement des personnes atteintes de maladies physiques. Il est devenu un auteur et conférencier réputé. Certains de ses livres sont d'ailleurs des best-sellers, notamment « La Solution intérieure », « La mala-

die a-t-elle un sens ? » (Fayard, 2006 et 2008), « Le Défi positif » et « Confidences d'un homme en quête de cohérence » (Les liens qui libèrent, 2011 et 2012).

Pour lui, l'être est un tout, fait de plusieurs composantes : la matière (le corps), l'énergie (les émotions) et l'information (les pensées), l'énergie étant le pivot permettant la communication entre corps et esprit. Pour éviter une déperdition d'énergie, et donc mettre toutes les chances de notre côté pour rester en bonne santé, il est crucial d'être « cohérent ». Explications.

L'idée selon laquelle notre esprit et notre corps forment une « boucle » semble aujourd'hui scientifiquement admise. Dans quelles directions s'orientent désormais les recherches ?

Je ne vois pas une direction bien précise. En revanche, un grand changement est en train de se produire : nous découvrons que notre pensée réductionniste et dualiste nous induit en erreur, nous empêchant de vivre en harmonie avec le monde. Cette façon de penser est née 500 ans avant notre ère lorsque les philosophes de la Grèce classique ont rompu avec la tradition millénaire qui, de l'Égypte à la Chine en passant par la Mésopotamie et l'Inde, écoutait le monde. Tout à coup, on s'est mis à le penser. Ecouter le monde permet d'en appréhender la subtilité et la complexité ; lorsque l'on veut en parler, les mots sont trop réducteurs. Penser le monde oblige à l'analyser dans ses détails et empêche donc de le comprendre dans sa globalité. Mais cela permet d'échafauder des théories pragmatiques en vue de le contrôler et de l'influencer, quitte à ne plus participer à son équilibre et à son harmonie. Pourtant, confrontés au mystère du monde, on ne devrait pas chercher à le dominer ou à le transformer, mais plutôt à se conformer à ses lois.

A partir des Lumières, des philosophes comme René Descartes ou John Locke ont insisté pour que l'on pousse la logique analytique jusqu'à l'extrême. C'est ainsi que l'étude du monde matériel, et en particulier du corps humain, a été confiée à la science analytique, tandis que les questions d'ordre intellectuel et spirituel – aussi qualifiées de psychiques – ont été laissées aux philosophes et aux religieux. Puis, à la fin du XIX^e siècle, les psychanalystes ont tenté d'appliquer la logique analytique à l'étude du psychisme lui-même, aboutissant finalement à une impasse. A leur suite, les psychosomaticiens ont entamé un lent retour vers la globalité, en montrant qu'il existe un lien entre le corps et ce que l'on appelle l'esprit. Notons que le mot esprit est très mal choisi car, pour certains, il signifie une entité immatérielle

« 500 ans avant notre ère, les philosophes grecs se sont mis à penser le monde au lieu de l'écouter. Or, penser le monde empêche de le comprendre dans sa globalité, de vivre en harmonie avec lui. »

séparée du corps. Il vaudrait mieux parler du rapport entre le corps et la pensée – *body and mind*, dit-on en anglais, et pas *body and spirit*.

Avec les progrès des moyens d'investigation du cerveau, le psychisme est en train de devenir une réalité objectivable. Progressivement, la représentation dualiste que nous avons de nous-même se transforme : nous ne considérons plus être un « esprit » qui possède un corps mais, tout simplement, un corps qui pense. Ce changement va, je crois, inciter un grand nombre de disciplines scientifiques à s'investir dans la démonstration de l'indivisibilité de l'individu, ne serait-ce qu'en médecine dans les domaines de la neurologie, de l'immunologie ou de l'endocrinologie.

Il y a quelques années, vous disiez que le concept d'« énergie » permettait d'associer corps et esprit. Puis vous avez insisté sur la nécessité de cohérence. De quoi s'agit-il ? Y a-t-il un lien entre les deux ?

Pour parler un langage scientifique, l'être que nous sommes est l'addition de trois constituants fondamentaux et indissociables : la matière, l'énergie et l'information. En termes plus concrets : le corps, les émotions et les pensées. Nos pensées contiennent l'information qui génère nos émotions ; nos émotions véhiculent l'énergie qui informe (et déforme) le corps ; en retour, lorsque nous bougeons le corps, nous libérons l'énergie (les émotions), et automatiquement cela réinforme nos pensées. Les émotions représentent donc le pivot de notre expérience. Elles constituent l'étape de transformation entre l'information (la pensée) et la matière (le corps) ; et elles véhiculent l'énergie nécessaire à cette transformation. On peut donc parler d'émotions-énergie. Le grec et le latin utilisent d'ailleurs deux mots différents pour décrire une idée proche : en grec, *energeia* signifie la force en action ; en latin, *emovere* exprime le fait de mettre en mouve- ...

... ment. Ces émotions-énergie sont donc véritablement ce qui nous anime, elles sont notre âme.

Par ailleurs, la notion de cohérence m'est chère car elle permet une bonne utilisation de cette énergie. Nous sommes pleinement cohérents lorsque nos pensées, notre discours et nos actes sont alignés sur une même intention. Pour cela, il faut se connaître soi-même, bien définir quels sont nos besoins essentiels. Cela peut prendre une vie (d'où le titre de mon premier livre, « Le Travail d'une vie »). C'est le meilleur moyen de ne pas perdre d'énergie entre les informations de la pensée et la réalisation matérielle de l'acte effectué par le corps. C'est assurément un facteur de pleine vitalité ; un gage de bonne santé.

On entend dire : « La médecine de demain sera celle de la personne, car chacun est unique. » Mais pour les laboratoires et les universités, faire du sur-mesure est compliqué !

La médecine personnalisée est le cheval de bataille de l'industrie pharmaceutique pour les années à venir : arrivée en bout de course de ses innovations thérapeutiques, elle cherche à commercialiser des moyens de faire du diagnostic précoce des maladies ou, mieux encore, du dépistage de facteurs de risque. Cette intention est très louable à condition qu'on ne retombe pas dans le même travers que lorsque les industriels ont fait pression sur le monde médical pour que les normes des taux du cholestérol sanguin soient abaissées. Cela avait permis de justifier plus de prescriptions de médicaments hypocholestérolémiants – une manne extrêmement rentable, vous l'imaginez. Par ailleurs, il ne faudrait pas que les efforts déployés pour faire du diagnostic précoce ou du dépistage de facteurs de risque occultent la nécessité d'une véritable prévention des maladies. Notons que celle-ci repose inévitablement sur un changement des comportements, notamment sur une diminution de la production et de la consommation, ce qui ne va pas dans le sens du développement à outrance des technologies de diagnostic et de dépistage !

Ajoutons qu'il est important de ne pas tomber dans le piège de la pathologisation de l'être humain, comme cela s'est déjà vu. Pour vendre des moyens diagnostiques et des remèdes, certains sont prêts à inventer des maladies ou à transformer des conditions naturelles en pathologies. Notamment dans le domaine des états d'âme qui, de nos jours, sont de moins en moins tolérés et de plus en plus médicalisés.

La question est finalement de savoir comment nous allons nous soigner. Uniquement comme si nous étions un

corps-objet conditionné sur un modèle de perfection justifiant la consommation de toutes sortes de remèdes ? Ou bien allons-nous nous battre pour être considérés comme des corps-sujets avec tout ce que cela comporte d'incertitudes mais également d'aventures et de possibles ? Quand je dis que l'innovation pharmaceutique arrive en bout de course, je dois ajouter qu'il faudra un profond changement de paradigme pour que l'on assiste à une révolution thérapeutique tout aussi importante que celle qui s'est produite lorsque la chimie moléculaire a permis d'inventer des antibiotiques et toutes sortes de traitements performants. Nous devons quitter le vieux paradigme matérialiste des molécules pour celui, beaucoup plus prometteur, de l'énergie et de l'information.

Vous parlez de la nécessité d'introduire de la « spiritualité » dans la médecine. Qu'entendez-vous par là ?

De plus en plus technologique, la médecine est en train d'expulser le facteur humain du champ thérapeutique. Les soignants ont de moins en moins de temps à consacrer à leur relation avec les soignés. Les malades sont considérés comme des objets à réparer ou, pire, comme des consommateurs de remèdes. Les institutions hospitalières sont gérées avec des impératifs de croissance économique et de rentabilité par des gens formés à tout sauf à s'occuper de personnes en souffrance. On parle d'un « système de santé » mais, en réalité, il s'agit d'un « système de maladie », c'est-à-dire un système qui est en bonne santé tant qu'il y a des malades à soigner. Philosophiquement, c'est inquiétant.

Cependant, notre médecine est le reflet de la société dans laquelle nous vivons. La pensée analytique de l'Occident a perdu la conscience des liens qui réunissent toutes choses. Or, ces liens sont le souffle qui traverse le vivant, c'est le *spiritus* latin, qui permet à la vie de se manifester. Dans mon propos, la spiritualité est la science qui permet de comprendre le *spiritus*. Toutes les crises – écologiques, économiques, sociologiques – qui se profilent à l'horizon de notre civilisation sont la conséquence du manque de conscience des liens. Le monde de la santé ne sera pas épargné. Recréons ces liens et il y a fort à parier que le déficit de la Sécurité sociale diminuera.

Retrouver le facteur humain, c'est aussi renvoyer l'individu à sa responsabilité. Mais dans ce cas, ne risque-t-on pas de culpabiliser le patient qui est tombé malade ? Curieusement, les notions de culpabilité et de responsabilité sont mal comprises en France. J'ai vécu dans plusieurs autres

« Développer notre capacité d'empathie est certainement le meilleur moyen d'apprendre à écouter le monde pour ne pas nous tromper dans nos choix. Car ce qui compte, c'est de soulager la souffrance du monde. »

pays et je peux témoigner que ce n'est pas le cas partout. La culpabilité est un sentiment enfantin qui révèle un manque de maturité. Pourquoi se sentir coupable ? Cela ne change rien à ce qui a été fait et fixe les acteurs d'un drame dans leurs rôles de bourreaux ou de victimes. De plus, pour éviter d'avoir à assumer ce sentiment extrêmement désagréable, on a tendance à nier ce qui fait se sentir coupable. La culpabilité est un aveu d'impuissance.

La responsabilité, en revanche, révèle une grande maturité. Dès que nous la reconnaissons, nous sommes habilités à répondre aux circonstances de notre existence, même si celles-ci ne sont pas celles que nous aurions souhaitées. Le psychiatre autrichien Viktor Frankl l'a si bien expliqué lorsqu'il est sorti des camps de concentration, à la fin de la Seconde Guerre mondiale : ceux qui parvenaient, même dans l'enfer de l'absurde, à donner un sens à leur vie, avaient nettement plus de chances de s'en sortir. Notre « responsabilité » est le gage de notre liberté et de notre dignité. J'espère que les Français auront à cœur, dans les années à venir, de reprendre le pouvoir sur leur vie en assumant leur responsabilité d'hommes libres. Car ces années seront probablement un peu chaotiques puisque, c'est désormais une évidence, elles préparent un profond changement de la civilisation.

Plusieurs auteurs (Attali, Rifkin, Ricard...) parlent d'une civilisation de l'empathie. Mais peut-on enseigner celle-ci ?

L'empathie est la capacité d'éprouver le vécu émotionnel d'autrui tout en étant bien conscient qu'il ne s'agit pas du nôtre. C'est la porte qui mène à la compassion – cette capacité de percevoir la souffrance d'autrui, tout en ayant le désir de la soulager. C'est donc une qualité indispensable pour être un bon soignant. Cela s'enseigne, notamment

par le développement d'une meilleure présence à soi et à l'autre. C'est la raison pour laquelle j'ai créé l'École de la présence thérapeutique (www.edlpt.com). On y apprend à se connaître pour mieux connaître l'autre, à l'aide d'outils inspirés par la méditation, le yoga, le qi gong et les thérapies psychocorporelles. « Soyez le changement que vous souhaitez pour le monde », disait le Mahatma Gandhi. Encore faut-il savoir de quoi le monde a besoin. Développer notre capacité d'empathie est certainement le meilleur moyen d'apprendre à écouter le monde pour ne pas nous tromper dans nos choix. Car finalement, ce qui compte, c'est de soulager la souffrance du monde.

Aujourd'hui, la méditation étend son influence sur un nombre croissant de domaines, de la gestion individuelle du stress au management d'entreprise. Quel regard posez-vous sur cette extension généralisée, qui touche notamment les psychothérapies ?

L'engouement pour la méditation, et en particulier pour la méditation de pleine conscience, est impressionnant en France (lire page 42). Jon Kabat-Zinn et Jack Kornfield – deux promoteurs de cette forme de méditation en Occident – me disaient leur étonnement face à l'ampleur du phénomène dans l'Hexagone. Je leur ai répondu que la société française avait, plus que tout autre, un grand besoin de faire l'expérience de la méditation car celle-ci permet de comprendre que nous ne sommes pas que pensées et rationalité, mais aussi émotions et sentiments et, surtout, un corps – qui éprouve des émotions et, du coup, se met à penser. Pendant des siècles, les Français ont cru le contraire : ils s'imaginaient comme des êtres totalement rationnels, considéraient leurs émotions comme des perturbations et n'écoutaient pas vraiment ce que leur corps avait à leur dire.

Il existe un risque, dans cet engouement, de dénaturer l'approche méditative en la réduisant à une méthode de diminution du stress ou à une technique de psychothérapie cognitivo-comportementale. La méditation est bien plus que cela. D'ailleurs, elle ne se limite pas aux approches dites « de pleine conscience » (*mindfulness*). Elle peut se pratiquer autrement, notamment en mouvement, dans le qi gong ou le tai-chi par exemple, à condition de ne pas considérer ces approches chinoises extrêmement subtiles comme de simples gymnastiques. Méditer est un cadeau que l'on fait à soi et au monde car, avec un peu de pratique, on parvient à faire taire le bavardage de nos pensées et on peut, enfin, se remettre à écouter l'essence de soi et du monde. Tout à coup, tout prend un autre sens. On revient à l'essentiel. ●