



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

Tenir un journal

Lorsque j'ai commencé à parcourir le chemin qui mène à une meilleure connaissance de soi, spontanément je me suis mis à écrire de manière quotidienne dans un cahier. J'y consignais mes impressions, mes émotions et les pensées qui les accompagnaient. Parfois cela se résumait à une phrase, un mot, un dessin ou une couleur posée sur la papier. L'important était pour moi de parvenir à exprimer ce qui se passait à l'intérieur de moi, de pouvoir contempler celui que j'étais, de prendre le recul nécessaire pour comprendre la complexité qui me constituait. Jour après jour, je créais dans mon journal un espace intime dans lequel je découvrais mes peurs et mes croyances, mes conditionnements et mes défenses, mes contradictions et mes aveuglements. L'écriture fut un formidable moyen de me réveiller. Quinze ans plus tard, elle reste une bonne façon de ne pas me rendormir. À condition de la pratiquer de manière régulière, sans complaisance, avec une sorte d'« intransigeance bienveillante » faite d'objectivité et de compassion. Il s'agit d'oser s'avouer ce que l'on pense profondément, sans jugement, en acceptant celui que nous sommes inconditionnellement. À ce prix est l'ouverture de notre conscience et la possibilité d'exercer notre entière responsabilité, c'est-à-dire notre habilité à répondre à celui que nous sommes en renforçant les aspects de notre personnalité que nous souhaitons développer et en transformant les défauts que nous voulons dépasser.

Tenir un journal est une activité extrêmement bénéfique. D'instinct, de nombreux adolescents le savent. Ils s'y adonnent naturellement. De récentes études révèlent que cela participe aussi à la préservation d'une bonne santé. Par exemple, le fait d'écrire quotidiennement à propos des événements difficiles de leur vie permet à des étudiants de moins souvent tomber malades en renforçant la qualité de leurs défenses immunitaires. Tenir un journal semble même avoir des vertus thérapeutiques. Ainsi, après trois jours durant lesquels ils ont exposé par écrit le détail des événements qu'ils avaient ressentis comme stressants, des patients asthmatiques et des malades souffrant de rhumatismes chroniques ont vu une nette diminution de leurs symptômes associée à une amélioration de leurs paramètres biologiques. David Spiegel – le professeur de psychiatrie qui a signé l'éditorial de la revue scientifique dans laquelle ces observations ont été rapportées – faisait remarquer que si de tels résultats avaient été obtenus à l'aide d'un médicament produit par l'industrie pharmaceutique, le retentissement médiatique de l'étude aurait été considérable et la molécule aurait été prescrite à grande échelle. Le problème c'est que la tenue d'un journal n'est ni brevetable ni commercialisable.

L'écriture fut un formidable moyen de me réveiller.

Personnellement, j'ai pris l'habitude de coller sur la première page de mon journal une photo de moi enfant. Cela me rappelle l'immense vitalité et les nombreuses potentialités de celui que j'ai été. Cela me fait comprendre aussi combien mes peurs et mes conditionnements ont empêché cet « enfant intérieur » de s'exprimer. Écrire quelques minutes chaque jour avec discernement et honnêteté est alors le meilleur moyen de renouer avec l'élan de vie qui sommeille en moi. Je recommande cette « pratique » à toutes les personnes que j'accompagne. Certaines me répondent qu'elles n'en ont pas le temps. Libre à eux de ne pas emprunter cette voie d'épanouissement. Personnellement, je ne connais rien de mieux pour évoluer vers un plus grand accomplissement.