

NE CONFONDONS PAS LA FRAGILITÉ ET LA SENSIBILITÉ

PAR THIERRY JANSSEN

Il y a quelques années, l'une de mes amies, brillante avocate d'affaires, a fait ce que l'on appelle un burn-out. À l'époque, elle élevait seule ses deux enfants en culpabilisant de ne pas avoir suffisamment de temps à leur consacrer. Elle travaillait quinze heures par jour dans un cabinet juridique, où elle passait son temps à jouer des coudes pour gravir les échelons de la hiérarchie tout en se pliant à des règles de fonctionnement qui allaient à l'encontre de ses valeurs profondes. Elle a fini par craquer. Épuisée, découragée, accablée par un douloureux sentiment d'impuissance, elle ne voyait plus de sens à ce qu'elle faisait. Elle était désespérée. Après une brève hospitalisation, elle a entrepris une psychothérapie. Progressivement, elle a compris à quel point elle avait vécu à la superficie d'elle-même, déconnectée de ce qui lui était essentiel, aveuglée par ses croyances, dirigée par ses conditionnements, obnubilée par son exigence de performance, assoiffée de reconnaissance. Elle s'est rendu compte de son incapacité à écouter l'inconfort émotionnel et les tensions corporelles qui l'alertaient de sa déconnexion. Elle a donc décidé de se faire masser le corps pour développer plus de sensibilité. Elle s'est mise à pratiquer le yoga pour apprendre à respirer de façon consciente. Et, tous les matins, elle s'est efforcée de consacrer un peu de temps à la méditation. Après quelques semaines de cet « entraînement », elle a commencé à respecter des besoins essentiels qu'elle avait négligés jusqu'alors : dormir suffisamment, manger sainement, prendre du temps pour tisser des liens satisfaisants avec les autres, arrêter de faire plaisir à tout



Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite, dans ses chroniques, à penser autrement pour se soigner différemment. Derniers ouvrages parus : Le Défi positif et Confidences d'un homme en quête de cohérence (Pocket, 2013 et 2014).

le monde, dire non quand c'est nécessaire, écouter ses intuitions, ne plus agir à l'encontre de ses convictions. Récemment, mon amie et moi avons été conviés à une mondanité organisée au profit d'une œuvre caritative. À la surprise générale, elle a décliné l'invitation en expliquant qu'elle verserait sa contribution sur le compte bancaire de l'œuvre en question mais qu'elle avait besoin de passer du temps avec ses enfants. Elle s'est justifiée en invoquant l'importance, pour elle, de définir des priorités. C'était, a-t-elle dit, une question de survie. Et elle a poussé la franchise jusqu'à avouer ne plus être capable de s'imposer de faire ce qui ne lui paraissait pas essentiel. Cette explication a fait l'objet de nombreux commentaires au cours de la soirée. L'un des invités, manifestement agacé, s'est mis à juger mon amie en la traitant

d'« égoïste égocentrée et fragile ». Je me suis permis de lui répondre que, de mon point de vue, ce qu'il considérerait être de l'égoïsme était une forme de responsabilité. Quant à ce qu'il appelait de la fragilité, c'était plutôt de la sensibilité – une sensibilité qui est, en réalité, une force, dans le sens où elle permet de prévenir l'effondrement et d'éviter de casser brutalement.

La plupart des personnes qui ont traversé le même genre d'épreuve développent cette sorte de force sensible. Elles ne peuvent plus tricher avec la partie essentielle d'elles-mêmes. Si elles le font, leur corps manifeste toutes sortes de tensions et leur humeur devient triste ou agressive. Elles n'ont donc pas d'autre choix que celui d'avouer leurs limites et leurs besoins, à elles-mêmes et aux autres. Ce n'est pas facile à faire. Cela demande beaucoup d'honnêteté, d'humilité et d'authenticité.