

CORPS & ESPRIT

Ouvrons notre cœur

PAR THIERRY JANSSEN

Consternation, incrédulité, colère, peur, dégoût, tristesse.

Envie de vomir, de pleurer, de fuir. Envie de tuer. Voilà les états d'âme et d'esprit par lesquels, comme beaucoup sans doute, je suis passé, en apprenant la barbarie qui s'est produite le 7 janvier, à Paris. Et puis je me suis demandé comment de jeunes hommes éduqués au sein d'une nation civilisée comme la France avaient pu en arriver à cette horreur. Comment des enfants qui ont grandi dans un pays de liberté avaient pu commettre une telle atrocité et détruire les fondements mêmes de ce qui leur avait permis d'exister. Bien sûr, les intégristes de tous bords sont capables des pires endoctrinements. Bien sûr, la haine qu'ils encouragent plonge ses racines dans la vase de certaines humiliations du passé. Bien sûr, on peut expliquer la violence qu'ils propagent comme une réponse à des injustices réelles ou fantasmées. Mais cela n'explique pas tout. Les causes de la détestation d'autrui sont multiples. Pourtant, elles ont un antidote simple et universel : l'amour. L'Amour avec un A majuscule : l'acceptation inconditionnelle de soi et des autres. Pour être capable d'un tel amour, il faut se connaître de l'intérieur, puis s'ouvrir aux autres, découvrir que l'on n'est pas fondamentalement différent d'eux ; et prendre conscience que l'on a tous les mêmes besoins essentiels d'être aimés, de se sentir en sécurité et de vivre apaisés. Cela suppose de ne pas tomber dans le piège des théories que l'on invente pour justifier le désir de se démarquer, de tirer un avantage et de dominer. Nous devrions nous méfier de nos théories. En effet, celles-ci sont produites par notre mental – cet intellect extrêmement créatif qui permet à nos ego apeurés d'échafauder toutes sortes de croyances pour



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).

nous rassurer. Le piège est de nous identifier à ces croyances. Car, dès que l'on est identifié à une croyance, on n'a pas d'autre choix que celui de la perpétuer, voire de l'imposer aux autres pour continuer d'éprouver le sentiment d'exister. Certains peuvent alors tuer pour défendre ou imposer leurs idées. En lisant les divers commentaires dans la presse, au lendemain de ce 7 janvier, je me disais qu'il n'y avait

peut-être qu'une seule idée qui mérite que l'on tue pour la défendre ; une seule idée qui devrait pouvoir être imposée aux autres, à tous les autres : l'idée qu'il est bon d'aimer. Dès que l'on ouvre son cœur, on n'entend plus les délires intellectuels des idéologies de la haine ; on ne peut plus adhérer aux théories qui prétendent qu'il est justifié de détester et de tuer. On invente de nouvelles façons de vivre ensemble, dans le respect des uns et des autres. Et, soudain, la

tendresse et l'humour apparaissent comme les seules armes à utiliser. Car, au contraire des autres formes de comique que sont le mot d'esprit, le ridicule, l'ironie ou le sarcasme, l'humour n'est jamais méchant. Par la distance qu'il permet de prendre par rapport aux gens et aux événements, il est même souvent guérissant. L'humour et l'Amour. Voilà ce que nous devrions enseigner à nos enfants. Avant de remplir leurs esprits de théories, nous devrions leur apprendre à ouvrir leur cœur et, au-delà des apparences qui font nos différences, les aider à découvrir ce que les êtres humains partagent en commun. Rire et aimer. On ne pourra jamais nous interdire de le faire, même sous la menace de la terreur. Merci à Charlie et ses charlots d'avoir été les gardiens de cette liberté-là.