

CORPS & ESPRIT

AIMER, C'EST AIDER L'AUTRE À RELÂCHER SES TENSIONS

PAR THIERRY JANSSEN

Camille a 17 ans. Depuis deux semaines, elle n'arrête pas de pleurer. Elle ne parvient plus à dormir. Elle est incapable d'étudier. À plusieurs reprises, elle s'est évanouie, faisant ce que l'on appelle une syncope vagale. Ses parents – des amis – ne savent pas comment réagir face à la détresse de leur fille. Ils précisent lui avoir dit qu'elle devait se détendre. « Sois zen, ma chérie ! » Je leur propose de rencontrer Camille. Un rendez-vous est pris dans un bar où la jeune fille a ses habitudes. « Plus mes parents me disent de me détendre, plus je suis angoissée car je n'y parviens pas », m'explique-t-elle. De retour chez moi, j'appelle mes amis. Ceux-ci m'affirment qu'ils n'ont aucunement l'intention de mettre la pression sur leur fille : « Nous l'avons toujours laissée faire ce qu'elle voulait ! » Ce que Camille veut, c'est être la meilleure, réussir brillamment son bac et passer le concours d'entrée d'une grande école. Elle est prête à tous les sacrifices pour parvenir à obtenir, un jour, un haut poste dans la fonction publique ou la finance. En écoutant Camille me raconter son plan de vie, j'ai l'impression d'entendre parler ses parents. Cette façon de valoriser la performance intellectuelle. Cette conviction que le bonheur passe par la reconnaissance sociale. Cette fascination pour la réussite matérielle. Tout y est. Camille me paraît parfaitement endoctrinée. Pourtant, enfant, elle passait son temps à dessiner et à danser. J'imaginai alors qu'elle choisirait une voie artistique. « Je ne danse plus, je ne dessine plus. Je n'ai plus de temps pour cela », constate-t-elle. Face à cet aveu, je me garde bien de lui suggérer quoi que ce soit.



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).

Car, d'expérience, je sais que toute injonction du genre « Sois zen, ma chérie » est entendue comme une obligation supplémentaire par ceux qui sont obsédés par la performance. Cela finit par engendrer, chez eux, plus de stress que de détente. Je me contente donc d'expliquer à Camille que ses larmes sont le symptôme d'une souffrance, le moyen qu'a trouvé son être profond de

dire le trop-plein de tension.

Quelques jours plus tard, mes amis m'annoncent que leur fille a fait une nouvelle syncope vagale. Je tente de leur faire prendre conscience à quel point celle-ci se stresse pour correspondre à leurs rêves de reconnaissance sociale et de réussite matérielle. Je leur explique aussi que la syncope vagale est due au nerf vague – une branche du système nerveux parasympathique dont l'activation tente de rééquilibrer la trop forte tension due au système sympathique. « C'est absurde, il faut qu'elle parvienne à se détendre ! » s'exclame le père. « Nous aimons notre fille, nous ne voulons que son bonheur, c'est pour cela que nous l'avons toujours poussée vers l'excellence », explique la mère. « L'amour consiste à aider l'autre à relâcher ses tensions », disait le sage indien Swâmi Prajnânpad. Il est donc temps d'aider Camille à accepter ses limites, à vivre à son rythme et à faire ce qui la rend vraiment joyeuse. Cependant, rien ne vaut l'exemple. Ainsi, au lieu de vivre tendus et stressés, les parents de la jeune fille devraient apprendre, eux aussi, à se décontracter. Dans un premier temps, cela signifie accepter l'incapacité de leur fille à se détendre. Et puis revoir leurs propres croyances à propos de ce qui rend vraiment heureux.