



Thierry Janssen



Deux mois de confinement... et après ?



Virginie Stassen
Journaliste

Le coronavirus est presque derrière nous. Un véritable séisme social, financier, physique, émotionnel, psychologique... Jour après jour, les Belges sortent de leur torpeur, de leur sidération, mais aussi de leur cocon...

Pionnier de la médecine corps-esprit, chirurgien devenu psychothérapeute, fondateur de l'École de la Présence thérapeutique (EDLPT) à Bruxelles, Thierry Janssen nous en dit plus sur sa façon de voir «l'après-Covid-19». Rencontre.

THIERRY JANSSEN, VOUS AVEZ MIS SUR PIED UNE CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET SPIRITUEL PENDANT LA CRISE DU CORONAVIRUS. QUE PENSEZ-VOUS DE L'IMPACT DU CONFINEMENT SUR LES INDIVIDUS ?

Il a été très différent d'une personne à l'autre... Chacun a vécu le confinement en fonction de sa sensibilité, de ses peurs, de ses ressources psychologiques et des circonstances matérielles dans lesquelles il se trouvait. Avec les élèves de l'École de la Présence thérapeutique (EDLPT), nous avons soutenu de nombreuses personnes. Vivre dans un appartement de 60 m² en ville avec trois enfants était certainement moins facile que d'être confiné dans une maison de 200 m² avec un jardin. De la même façon, disposer d'un salaire assuré ou de réserves financières était certainement moins anxiogène que de ne plus avoir de rentrées d'argent et de voir son activité péricliter.

D'UN POINT DE VUE PLUS INTÉRIEUR, COMMENT LES PERSONNES ONT-ELLES RESENTI CE CONFINEMENT ?

Là aussi, on ne peut pas faire de généralités. Beaucoup de gens ont été contents de pouvoir enfin souffler, s'arrêter de courir, revenir à l'essentiel, s'occuper de leurs enfants et de leur maison, réfléchir à l'avenir de la civilisation... Pour d'autres, cet enfermement quasi forcé a réveillé des peurs et des angoisses. Peur de manquer, peur de la solitude. Angoisse face à l'incertitude. Pour certains, dont je fais partie, ce confinement n'a pas changé grand-chose. Je suis un habitué des retraites solitaires, je peux rester des semaines sans voir personne et je n'ai pas besoin de consommer pour calmer mes angoisses. Ce qui m'interpelle, c'est qu'au sein de la cellule de soutien psychologique et spirituel de l'EDLPT, nous entendons de plus en plus de gens dire que le déconfinement est bien plus angoissant que le confinement.

POUR QUELLES RAISONS ?

Il y a certainement plusieurs raisons. Tout d'abord, durant le confinement, certaines personnes ont pris conscience qu'il fallait absolument changer notre mode de vie. Après le déconfinement, elles se retrouvent à devoir fonctionner exactement comme avant. Cette trahison par rapport à ce qui fait sens pour elles peut être très angoissante. Ensuite, durant le confinement, il y a eu beaucoup d'informations contradictoires, en particulier venant de nos dirigeants.

La confiance est donc rompue. Il y a beaucoup d'inquiétude à propos de la direction que nos gouvernements vont prendre pour le futur. Les gens se posent des questions quand ils constatent que l'on va renflouer des entreprises qui participent au développement d'un monde dont ils ne veulent plus.

Cette crise sanitaire est accompagnée d'une crise de sens. Le sens en tant que signification et en tant que direction. L'être humain a besoin de pouvoir donner du sens à ce qu'il vit. Sinon, il est extrêmement angoissé. Enfin, durant le confinement, beaucoup de personnes ont vécu dans un cocon, totalement déresponsabilisées par rapport à la situation puisque celle-ci leur était imposée. Sorties de ce confinement, ces personnes commencent à prendre la mesure de ce qui s'est passé.

La sidération due à la peur initiale est passée. En plus de la crise de sens, elles doivent faire face à des conséquences parfois désastreuses. Le tout dans un climat d'incertitude et d'insécurité entretenu par les politiques et les médias qui brandissent la menace d'une deuxième vague. Comment voulez-vous vivre sereinement dans ces conditions ?

QUE PENSEZ-VOUS D'AILLEURS DE LA PRISE EN CHARGE DU CORONAVIRUS PAR LES MÉDIAS? QUEL EST VOTRE POINT DE VUE DE MÉDECIN?

Je suis consterné par le rôle extrêmement négatif joué par les médias. La plupart des journalistes n'ont eu aucun recul par rapport aux informations contradictoires qui étaient légions. De plus, le matraquage quotidien, d'heure en heure, du nombre de personnes décédées à la suite de la contamination par le Covid-19 était à la fois indécent et scandaleux au regard du nombre bien plus important des morts du cancer, des accidents, des suicides, de la faim, et de la pollution dont on ne parle jamais.

« Les médias ont joué la carte du sensationnalisme et de la peur »

Les médias ont joué la carte du sensationnalisme et de la peur. Et le plus inquiétant est que plein de journalistes se sont improvisés infectiologues. Leur attitude, notamment face au professeur Didier Raoult, m'a laissé pantois.

En tant que médecin, je ne pouvais pas croire à si peu d'objectivité, de curiosité et de responsabilité. On n'alarme pas une population sans conséquences et retours de bâton. Je m'attends à de sérieuses mises au point dans les semaines qui viennent. Car les gens ne sont pas dénués de bon sens. Personnellement, je vois dans tout cela une instrumentalisation des médias par le pouvoir politique et par le monde financier. À la décharge des médias, je pense qu'il faut se rendre compte du rôle joué par Internet dans la contestation du discours officiel. Cela a sans doute participé à l'émergence de tant d'informations contradictoires.

QUELS SONT LES EFFETS DE CES DISCOURS CONTRADICTOIRES SUR NOTRE PSYCHISME?

Je l'ai dit: parce que nous avons un mental qui analyse les situations en fonction d'un passé et d'un futur, nous avons besoin de pouvoir donner un sens à ce que nous vivons. Un sens comme signification par rapport au passé et comme direction pour le futur. Sans ce sens, tout paraîtrait absurde et incertain. Cela générerait trop d'angoisses pour survivre. Dès lors, nous avons tendance à écouter les informations qui nous paraissent les plus cohérentes et nous optons pour les solutions qui balayent nos incertitudes.

La philosophe Hannah Arendt disait que le meilleur moyen d'installer une dictature était de répandre des informations contradictoires dans une population. À la longue cette population est prête à accepter n'importe quoi pourvu que cela apporte du sens et de la certitude.



PENSEZ-VOUS QUE LA POPULATION SOIT EN ÉTAT DE CHOC POST-TRAUMATIQUE AU SORTIR DE LA CRISE?

Oui, je pense que l'on va seulement commencer à s'en rendre compte. Cependant, j'ai une grande confiance dans les capacités de résilience de l'être humain. Il y a aura sans doute de la contestation et une volonté d'avoir des explications.

J'espère que nos politiciens seront à la hauteur des attentes et des besoins de la population afin d'apporter de la guérison. J'espère aussi que les médias créeront l'espace nécessaire pour que soit faite la lumière sur ce qui s'est réellement passé.



QUE PENSEZ-VOUS DE LA PRISE EN CHARGE POLITIQUE DU CORONAVIRUS?

Que dire? Était-ce un manque de préparation, de l'incompétence, une profonde méconnaissance médicale, de la peur de ne pas en faire assez, un excès de précaution? Je ne sais pas. J'espère que l'Histoire nous le révélera. Car nous traversons un évènement historique de dimension planétaire. Et nous avons besoin d'en tirer les leçons pour nous préparer à d'autres crises de ce genre. En tout cas, j'ai constaté une réelle déficience dans la communication et, j'ose le mot, du mépris envers les populations.

« Durant le confinement, j'ai partagé une méditation, tous les soirs sur Facebook, durant 45 jours d'affilée »

On sait que des mensonges ont été proférés comme des vérités, soi-disant pour ne pas alarmer les gens, notamment à propos du port du masque. On a vu aussi des questions légitimes laissées sans réponses. De mon point de vue, c'était une insulte à l'intelligence humaine. Mais je ne suis pas politicien. En revanche, je suis médecin, et je m'étonne que les experts consultés par nos dirigeants aient tant insisté sur le risque de contamination sans jamais enseigner aux populations comment fortifier leur système immunitaire. Il y a pourtant des moyens simples de le faire: vitamines C et D, huiles essentielles, alimentation saine à base de fruits et de légumes frais, repos, relaxation, méditation.

Au lieu de cela, on a laissé à la maison des gens suspects d'avoir été contaminés, en leur refusant de faire un test de dépistage et en leur disant de se rendre aux urgences si leur état se dégradait. Aucune prévention des éventuelles complications. Quand on connaît l'impact du stress sur les défenses immunitaires, je me dis que c'était de la non-assistance à personnes en danger.

COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS L'ATTITUDE DU MONDE MÉDIATICO-POLITIQUE?

Je préfère ne pas m'étendre sur cette question car on va me traiter de complotiste. Je constate simplement que les médias appartiennent à un petit nombre de personnes qui détiennent également les grandes entreprises impliquées dans la dégradation de l'environnement. Je constate également que l'on écoute de moins en moins les lanceurs d'alertes qui sont aujourd'hui tout de suite qualifiés de complotistes ou de conspirationnistes. Enfin, je constate que les populations sont de plus en plus dociles face à tout cela.

EST-CE QUE TOUT CELA VOUS RÉVOLTE?

Vous savez, je pratique la méditation depuis très longtemps. J'ai appris à être présent au monde. Cela veut dire constater. Simplement constater. Je ne juge pas ce que je vois. C'est le meilleur moyen de voir ce qui est vraiment. Je suis parfois en colère, parfois triste. J'accueille cela et je continue à constater. La méditation favorise l'éveil de la conscience en nous. Elle nous met en contact avec le noyau stable, paisible et silencieux de l'être. L'essence de l'être qui est acceptation sans condition, amour inconditionnel. Mais accepter ne veut pas dire se résigner. J'essaie donc d'agir en fonction de mes convictions profondes. Durant le confinement, j'ai partagé une méditation, tous les soirs sur Facebook, durant 45 jours d'affilée. Chaque soir, il y avait plus de 2000 vues en direct et plus de 6000 en replay dans les jours suivants. Je suis convaincu que plus nous favorisons l'éveil de la conscience en nous, plus nous serons inspirés par la voix juste et sage qui réside au fond de chaque être humain.

CROYEZ-VOUS EN UN NOUVEAU PARADIGME AU TERME DE L'ÈRE «CORONAVIRUS»?

Il faudrait du recul pour affirmer cela. On verra ce qui se sera passé dans vingt ans! Je ne fais pas de pronostic. En tant que méditant, j'ai appris une chose très importante: ce qui est ne pouvait pas être autrement puisque c'est la conséquence d'une série de causes qui remontent parfois très loin dans le temps. Il faut donc identifier ces causes et les changer si nous voulons obtenir d'autres effets. J'essaie d'avoir une vision claire de ce que j'aimerais voir se manifester dans ma propre

« Je suis médecin, et je m'étonne que les experts consultés par nos dirigeants n'aient jamais enseigné aux populations comment fortifier leur système immunitaire »

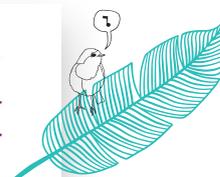
vie et dans le monde. Je précise mes intentions face à cette vision et je tente d'agir de façon cohérente par rapport à ces intentions. J'ai accepté l'idée que je mourrai un jour. Je sais aussi que l'humanité disparaîtra, comme d'autres espèces avant elle. Dans ma vision, une chose est bien claire: ce qui compte, c'est la Vie. Si l'humanité n'est pas capable de respecter la Vie en elle et autour d'elle, il vaut mieux qu'elle disparaisse. En attendant, que faire d'autre que d'essayer de mieux comprendre ce qu'est la Vie, et d'agir en essayant de respecter ses lois? Arrêtons de croire que nous sommes plus puissants que la Vie. Redevenons humbles.

ON PARLE DE POSSIBILITÉ DE DEUXIÈME VAGUE. QUE CONSEILLERIEZ-VOUS À NOS LECTEURS POUR SE PRÉPARER À UN NOUVEAU CONFINEMENT?

La possibilité d'une deuxième vague est présentée comme une certitude par certains, alors que d'un point de vue scientifique, on a beaucoup de raisons de penser qu'elle ne se produira pas.

« De plus en plus de gens disent que le déconfinement est bien plus angoissant que le confinement »

Personnellement, je n'accepterai pas un second confinement aussi facilement que je l'ai fait lors du premier. Je vous l'ai dit: je n'ai pas peur de rester enfermé chez moi de longues périodes de temps. Mais je ne peux pas agir à l'encontre de ce qui me paraît être le bon sens. Dès lors, il faudra que nos dirigeants aient des arguments plus convaincants que lors du premier confinement. Il est possible que l'État nous impose des mesures par la force. Dans ce cas, personne ne pourra nier la dérive totalitaire que certains redoutent. En attendant, je vais vivre avec confiance. Si seulement nous pouvions arrêter d'avoir peur.



www.thierryjanssen.com

Site de l'École de la Présence thérapeutique: www.edlpt.com

Dernier livre: «Écouter le silence à l'intérieur», L'Iconoclaste, 2018