

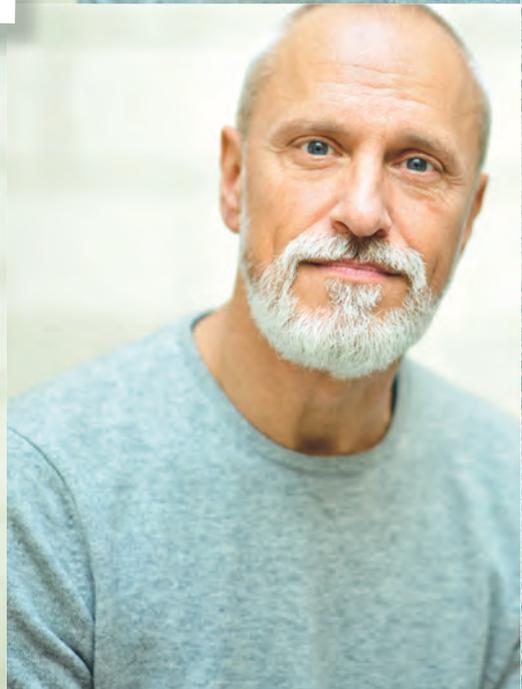
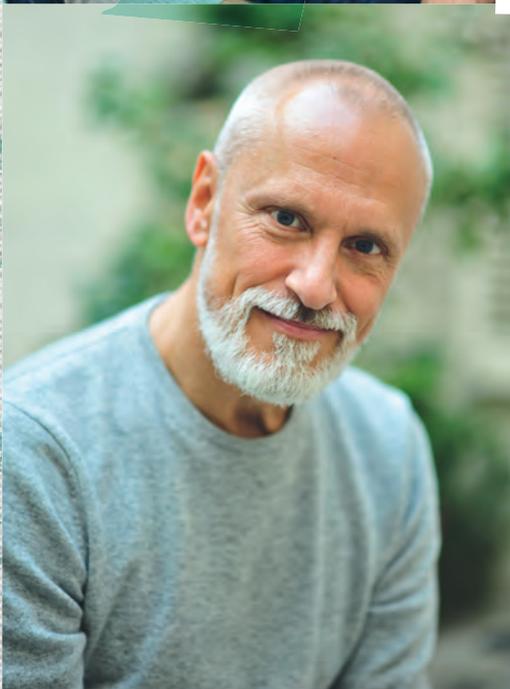
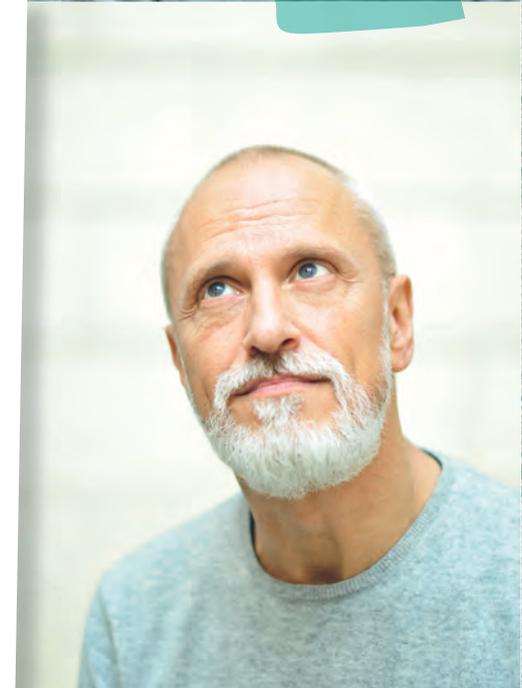
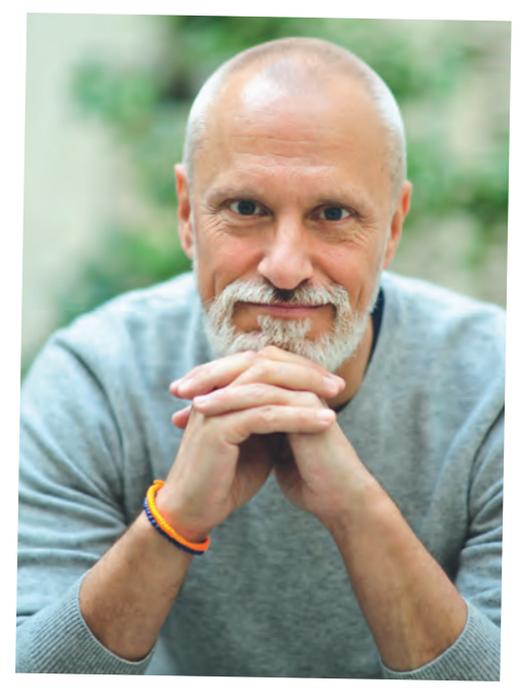
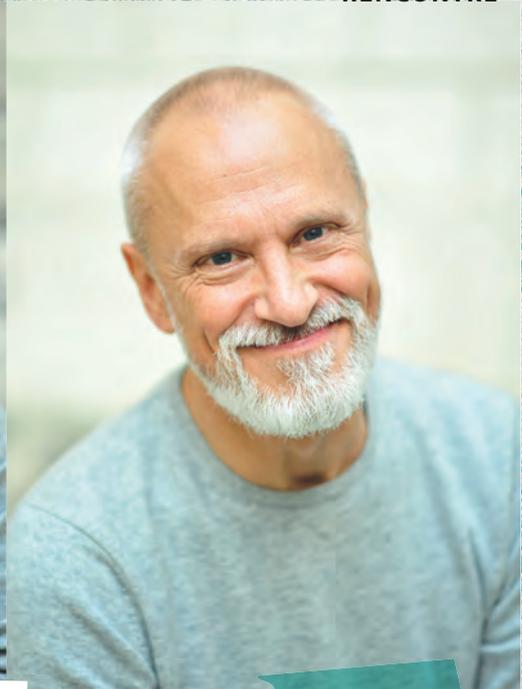
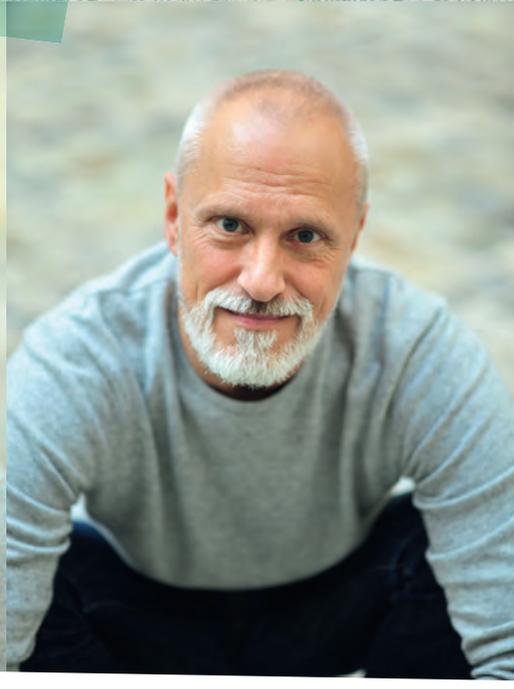
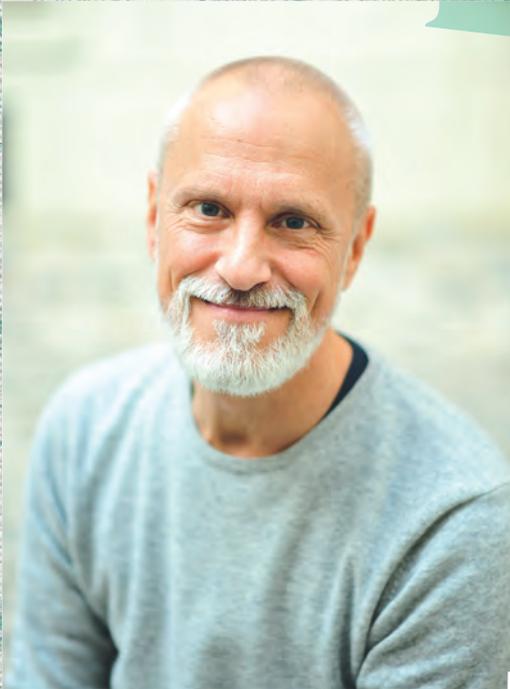


Thierry Janssen

Le silence est toujours là

Chirurgien devenu psychothérapeute, Thierry Janssen est un des pionniers de la médecine intégrative. Prêtant sa plume à une exploration lucide de lui-même, il se définit aujourd'hui comme un accompagnant psycho-spirituel, titre que, selon lui, tous les professionnels de santé devraient désormais assumer.

PROPOS RECUEILLIS PAR **NATHALIE COHEN** ET **AUBRY FRANÇOIS** PHOTOGRAPHIES **GWLADYS LOUISET**





e jeudi après-midi de novembre, nous nous installons dans la pénombre tranquille d'un petit bureau des éditions de L'Iconoclaste, à Paris, où nous rejoint Thierry Janssen pour une interview qui illuminera notre journée. Aux prémices de cet échange, notre interlocuteur s'en remet déjà tout entier à son intuition. De sa voix empreinte de grâce émane alors l'humble assurance d'une parole mise au service de quelque chose de plus grand que lui.

Pour beaucoup, la voie royale vers une version plus élevée de soi-même passe par l'ouverture du cœur...

C'est la grande découverte de ma vie. J'ai longtemps cru que j'avais le cœur ouvert. Il m'a fallu quelques souffrances et crises personnelles pour me rendre compte qu'il ne l'était pas vraiment. Plus les années passaient, plus je ressentais que je pouvais l'ouvrir davantage. Ouvrir son cœur, c'est avoir la capacité d'accepter ce qui est. Quand je dis accepter, ça ne veut pas dire se résigner, mais accueillir ce qui est et tenter d'en faire quelque chose plutôt que de le subir, de s'en plaindre ou de regretter ce qui n'est pas.

Votre nouveau livre, *Écouter le silence à l'intérieur*, repose principalement sur une expérience qui semble avoir favorisé cette ouverture du cœur en vous...

Effectivement, les choses ont pris une dimension encore différente depuis cet événement. J'essayais de terminer la rédaction d'un texte sur l'ordinateur. Malheureusement, mon attention était accaparée par le bruit de travaux dans la rue. Pour essayer de me concentrer et d'apaiser mon mental qui était en train de s'agiter, j'ai médité en focalisant mon attention sur ma respiration. Et, de façon tout à fait inattendue, j'ai entendu le silence au-delà du bruit. J'ai compris alors que le silence n'est pas l'absence de bruit, mais l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent puis disparaissent. J'ai clairement perçu que le silence est toujours là, tout au fond. Il est l'essence même de l'être. Il ne s'agit pas de le créer puisqu'il est de toute éternité. Il suffit de l'écouter. Cette expérience a été une révélation, comme un éblouissement, une illumination. L'espace d'un bref instant, je suis devenu silence. Comme si mon mental avait cessé de fonctionner, le sentiment d'être un moi bien différencié et séparé des autres

a disparu. Je me suis senti un avec tout, envahi par un immense élan d'amour et une profonde joie. Il m'est apparu évident que l'ouverture du cœur est la condition à la révélation du silence intérieur. Alors seulement notre mental est suffisamment apaisé pour que la conscience puisse s'éveiller en nous. Notez que j'ai dit "la" conscience et pas "ma" conscience. Car la conscience – la pure conscience – n'est pas personnelle, elle est en chacun de nous. Depuis que j'ai entendu le silence essentiel et éternel, il me paraît très important de bien faire la différence entre le mental et la pure conscience. En français, nous parlons volontiers de l'esprit pour désigner le mental (*mind* en anglais). C'est une erreur car le véritable esprit (*spirit*), c'est la pure conscience. Notre mental analyse, interprète, commente, juge, pense. La pure conscience ne pense pas, elle constate ; silencieuse, elle accueille ce qui est sans restriction, on peut dire qu'elle aime sans condition, elle est amour inconditionnel.

Le secret consiste donc à apaiser son mental ?

Pas seulement. Ce n'est que la première étape du processus d'éveil de la conscience en nous. Cette première étape est ce que l'on appelle la *mindfulness*. Je me permets de faire remarquer que ce mot anglais a été injustement traduit par "pleine conscience" alors qu'en fait il s'agit d'une pleine vigilance du mental (le *mind*) qui observe sa propre agitation et qui finit par se calmer en focalisant son attention sur les phénomènes – sensations, émotions, pensées – qui sont perçus dans le champ de l'attention. La seconde étape consiste précisément à ouvrir son cœur. Le mental se calme alors encore davantage et la conscience silencieuse, paisible et aimante peut s'éveiller plus pleinement en nous.

Comment procède-t-on concrètement ?

L'ouverture du cœur ne peut se limiter à penser aux autres de façon bienveillante, comme cela se pratique dans certaines méditations guidées, car cela n'est encore qu'un exercice mental. Il s'agit d'ouvrir la poitrine physiquement, énergétiquement. On ne s'en rend pas toujours compte, mais cette partie du corps contient énormément de tensions depuis l'enfance. Relâcher les contractures de nos muscles peut faire mal. Le mieux est de profiter de chaque inspiration

**PLUS ON EST DÉTENDU,
PLUS ON SE LAISSE
TRAVERSER PAR L'ÉNERGIE
DE LA VIE, PLUS ON ACCEPTE
CE QUI EST, PLUS ON AIME.**

pour détendre un peu plus la cage thoracique, comme si un ballon gonflait à l'intérieur. On peut alors sentir l'énergie de l'acceptation sans condition – l'amour inconditionnel – se répandre dans tout l'être. Une profonde détente s'installe en nous, notre regard devient doux et accueillant. L'autre le perçoit. Nous n'avons plus besoin de lui dire que nous l'aimons. Par notre seule présence, il sent qu'il est aimé. Plus on est détendu, plus on se laisse traverser par l'énergie de la vie, plus on accepte ce qui est, plus on aime. Swami Prajnanpad disait qu'aimer l'autre, c'est l'aider à se détendre. Savez-vous que le mot ashram est composé de a (l'absence) et de shram (la tension) ? En ce lieu, chacun peut relâcher ses tensions dans la contemplation et le mouvement, notamment en pratiquant le yoga. Cette façon d'ouvrir le cœur est au centre de mon enseignement au sein de l'École de la présence thérapeutique (EDLPT). Au départ, les élèves – pour la plupart des professionnels de la relation d'aide et de soin – pensent avoir le cœur ouvert. Très vite, ils découvrent que l'on peut toujours l'ouvrir plus. On peut toujours accueillir et accepter plus de la réalité.

Le corps est donc au centre de la démarche ?

Oui. Mon chemin de vie m'a appris à donner une place centrale au corps, y compris dans la démarche d'éveil spirituel. Car le mental peut mentir et raconter des histoires. Le corps, lui, ne triche jamais. Enfant, j'avais un corps chétif et déformé dont les autres se moquaient volontiers. Du coup, j'ai été obligé de me soumettre à de la gymnastique médicale intensive pendant une dizaine d'années. J'ai vécu cela comme une torture. Heureusement, très tôt, la danse et la sexualité m'ont donné l'envie d'habiter ce corps ingrat. Le choix du métier de chirurgien n'est sans doute pas un hasard. J'avais besoin de palper du concret. Sans cela, je me serais réfugié dans le monde des pensées et je me serais probablement coupé de la réalité. J'insiste pour dire que la spiritualité doit être incarnée dans la réalité matérielle. Car elle peut devenir une fuite qui nous berce d'illusions. La pratique du yoga, commencée très jeune, puis celle du qi gong m'ont appris à sentir la vie circuler en moi. Cela m'a permis de comprendre que la vie est énergie et que l'énergie ne circule que si le corps est détendu. C'est une approche véritablement tantrique dans le sens où le Tantra constitue une tradition millénaire qui permet de développer la conscience de l'énergie et

d'explorer l'énergie de la conscience à travers des pratiques corporelles et méditatives qui ont inspiré l'hindouisme, le bouddhisme et de nombreuses voies philosophiques et spirituelles de l'Orient qui, au contraire de celles de l'Occident, accordent une place centrale au corps dans leur démarche.

Vous parlez d'énergie. C'est une notion parfois complexe à appréhender...

Effectivement, j'ai beaucoup réfléchi à l'utilisation de ce mot, notamment lorsque j'ai écrit *La Solution intérieure* (Fayard, 2006). Pour le médecin que j'étais, l'énergie représentait un concept assez flou. Sans doute parce que l'énergie prend une multitude de canaux pour se matérialiser. Je me félicite d'avoir appris le grec ancien à l'école, cela m'aide à comprendre l'étymologie des mots. *Energeia* signifie "la potentialité d'une action". L'énergie porte en elle ce potentiel. Tantôt physique – calorique, électrique, magnétique, nucléaire... – tantôt psychique – sous la forme d'idées et d'intentions, elle constitue le continuum entre les différentes dimensions de l'être. Le concept d'énergie permet de parler de l'unité du physique et du psychique, de l'indivisibilité de l'être humain. Matière, énergie et information sont les trois composants de l'Univers. Plus on met d'énergie dans la matière, plus celle-ci est informée. Mon expérience du silence intérieur m'a fait comprendre que la conscience – la pure conscience paisible, silencieuse et aimante, le noyau de l'être – est un vide rempli de tous les possibles, la vacuité dont parlent les bouddhistes, la Source, l'espace de la création, Dieu en nous. Même si, personnellement, j'utilise rarement le mot "Dieu" car celui-ci est souvent associé à des représentations personnelles alors qu'il désigne une dimension absolument non personnelle. Pour moi, il est désormais évident que la pure conscience est l'Esprit : l'énergie à l'état pur et essentiel, la potentialité de tout, le souffle qui anime la vie, le feu de création. Le propos peut paraître mystique – il l'est et je l'assume car >

l'expérience mystique est celle du contact direct avec la réalité et la pleine acceptation de celle-ci. Tout naît du silence de la pure conscience. L'énergie peut alors se manifester sous de nombreuses formes à travers différents canaux. À condition que notre personnalité ne bloque pas le processus de la vie qui cherche à s'exprimer en nous.

Comment notre personnalité s'y prend-elle pour bloquer ce processus ?

Notre personnalité est un ensemble d'aptitudes et de modes de comportement conditionnés par notre héritage culturel et familial, nos expériences du passé et des réactions automatiques destinées à nous protéger de sensations et de sentiments désagréables que nous ne voulons plus revivre. Notre mental s'identifie totalement à cet ensemble d'aptitudes et de comportements. Afin de pouvoir penser à propos de lui-même, il crée une entité qu'il appelle moi, un moi qui dit « je » – *ego* en latin. Notre moi est souvent agité et adopte des comportements dits névrotiques car ils finissent par recréer ce qu'ils étaient censés permettre d'éviter. Mais notre moi n'est que la partie superficielle de nous-mêmes qui nous permet d'exister dans le monde. La partie profonde, l'essence de l'être que l'on appelle souvent le Soi (par opposition au moi) n'est que paix, silence et acceptation, pleine vitalité et joie. Il y a une quinzaine d'années, j'ai vécu une expérience qui m'a beaucoup éclairé à ce sujet. C'était au cours d'un apprentissage à la pratique de soins énergétiques par le toucher. Je servais de cobaye à l'une de mes condisciples. Nous avions pour consigne de poser les mains sur le corps de l'autre et de simplement ouvrir notre cœur. À peine avait-elle posé ses mains sur mes pieds, j'ai senti une vague de spasmes remonter jusqu'à ma poitrine et j'ai été pris de sanglots. Je me suis mis à pleurer avec une voix de petit garçon sans pouvoir arrêter le flot de larmes. Sur les conseils de la personne qui nous initiait à ce travail, j'ai laissé s'exprimer tout ce qui devait l'être, en ressentant une grande souffrance. Puis les larmes se sont arrêtées, je me suis mis à rire comme je n'avais jamais ri et j'ai été envahi par une immense joie. Une joie sans objet. Ce jour-là, j'ai compris que lorsqu'on accepte de ressentir la souffrance dont les défenses de notre personnalité tentaient de nous préserver et que l'on ose abandonner ces défenses, on atteint le noyau de l'être ; je devrais plutôt dire : le noyau de l'être se révèle en nous, le Soi. Alors surgit la joie pure, ce qu'en Inde on nomme *shakti*, cette énergie de vie, un rire inouï, incontrôlable.

La joie est véritablement l'émotion qui nous renseigne sur notre connexion à ce qui nous rend éminemment vivants. Elle n'est pas le contraire de la tristesse. La tristesse, tout comme la colère, nous renseigne sur un besoin non rempli et une frustration. La colère porte en elle l'énergie pour remplir ce besoin. La tristesse apparaît lorsque cette énergie ne peut être exprimée et utilisée. Il est donc important d'identifier le besoin masqué par la colère ou la tristesse, c'est un des grands principes de la communication non violente (CNV). Colère et tristesse viennent du moi. La joie vient d'un tout autre endroit, elle vient du Soi, de l'essence paisible et silencieuse de l'être. On peut d'ailleurs être triste et joyeux en même temps. À la fin de l'expérience que je viens de vous raconter, malgré la joie, je me suis mis à pleurer tout doucement. Je pleurais la tristesse de ma personnalité qui se demandait comment elle avait pu rester aussi longtemps privée de la joie.

Avez-vous déjà rencontré des personnes vraiment joyeuses ?

À Bruxelles ou à Paris, je rencontre des personnes contentes. Mais elles ne sont pas joyeuses. Leur contentement est lié à des circonstances extérieures. La joie, je l'ai dit, surgit de notre connexion à l'intérieur. Je passe une partie de mon temps en Égypte, dans la campagne de Louxor, sur la rive ouest du Nil. J'y côtoie des personnes défavorisées qui, comparées à nous, ont bien moins de raisons d'être contentes. Pourtant, leurs yeux brillent et elles sourient même dans l'adversité. Car elles sont connectées à l'essentiel. Chacun de nous porte en lui cet essentiel, ce noyau de pure conscience qui fait qu'au-delà des différences de nos personnalités respectives, nous pouvons nous rencontrer à un niveau de paix, de silence et de joie. À un niveau d'humour aussi. Depuis que j'entends le silence de la pure conscience au-delà du bavardage de mon mental, je constate les comportements souvent inappropriés de ma personnalité et je ris de moi avec bienveillance. Car lorsque l'on constate avec amour, surgit l'humour. On voit alors les pièges de notre ego tels qu'ils sont et l'on a un espace intérieur suffisamment grand pour pouvoir faire le choix de ne pas tomber dedans. C'est la voie de la vraie liberté.

La solution ne serait-elle pas de supprimer toute forme d'ego ?

Cela n'est pas possible. Et cela n'est pas souhaitable. L'ego est une identification mentale nécessaire pour nous adapter et survivre. Le tout est de ne pas le

laisser agir dans le seul but de se rassurer. Car le sentiment d'être une entité séparée et susceptible de disparaître crée en lui une peur qu'il a tendance à calmer en adoptant des comportements névrotiques qui créent toujours plus de séparation et de peur. Tôt ou tard, notre ego (donc notre mental) va devoir revoir ses croyances et accepter de mettre les capacités qu'il a développées pour exister au service de plus grand que lui : le silence, la paix, l'amour inconditionnel. Cet essentiel qui fait l'essence de l'être. Celui qui veut tuer ou supprimer l'ego en nous est précisément notre ego qui prend une forme spirituelle. Méfions-nous car l'ego spirituel voudrait faire croire aux autres qu'il n'a plus d'ego. C'est un comble ! Mieux que tenter vainement de supprimer notre ego, il est beaucoup plus réaliste de nous dépouiller du superflu. L'éveil de la conscience en nous – l'éveil spirituel – aboutit toujours au dépouillement et à la simplicité. Je n'étais pas quelqu'un de simple. Le petit garçon blessé en moi avait développé une personnalité très sophistiquée pour se sentir accepté. C'était très fatigant ! La simplicité permet de vivre dans le respect de la vie et de nous mettre à son service. La plupart du temps, nous ne servons pas la vie, nous nous servons de la vie ! De la même façon, nous ne sommes pas à l'écoute de ce que nous demande la vie, nous n'écoutons pas mais nous pensons la vie. Penser la vie est une affaire de mental et donc, très souvent, une affaire de personnalité et d'ego apeurés. Écouter la vie est une affaire de conscience éveillée, une capacité à aimer et à respecter la vie pour ce qu'elle est. Si la conscience pouvait s'éveiller davantage en nous, nous ne nous perdriions plus dans trop de sophistication, de production et de consommation. L'économie de nos sociétés repose sur la logique du mental et donc du moi individualiste et égoïste, une déconnexion de l'esprit la vie, un grand manque de spiritualité.

Comment définissez-vous la spiritualité ?

C'est la compréhension de l'esprit des êtres et des choses. Beaucoup de gens confondent la spiritualité avec la religion. Si nous nous penchons sur l'histoire des religions, nous constatons que celles-ci naissent toutes d'une spiritualité qui enseigne des principes de sagesse. Cette spiritualité naît elle-même de l'expérience mystique d'un ou de quelques-uns, ainsi Bouddha, Jésus, Mahomet. Impressionnées par la transformation opérée chez ceux qui ont vécu cette expérience au contact direct du mystère de la vie,



**LA JOIE SURGIT
DE NOTRE CONNEXION
À L'INTÉRIEUR.**

des personnes ont créé un ensemble d'explications et de règles destinées à faire appliquer les principes de sagesse dans la société ; ainsi sont nées les religions, qui sont en fait des créations du mental. Comme toutes les créations du mental, ces religions peuvent tomber dans le piège des mots et les travers des ego. La véritable spiritualité n'est pas une création du mental mais une révélation de la conscience qui s'éveille. Il y a quelque temps, je déjeunais avec Jon Kabat-Zinn, l'homme qui a œuvré pour introduire la *mindfulness* dans nos sociétés. Je lui demandais pourquoi, lors d'une conférence, il n'avait pas prononcé le mot "spiritualité" alors que la méditation fait clairement partie de l'héritage spirituel de notre humanité. Il m'a répondu que ce mot éveillait beaucoup de méfiance. Il a raison. Pourtant, je pense qu'il faut oser le prononcer en veillant à bien préciser qu'il n'implique pas forcément une pratique ou des croyances religieuses. Personnellement, j'évite de parler de spiritualité laïque car la laïcité devient pour certains une forme de religion. Parlons plutôt d'une spiritualité sans religion. Cela n'exclut pas d'adhérer à une religion en essayant que celle-ci ne trahisse pas le message de silence, de paix et d'amour inconditionnel que la spiritualité devrait lui inspirer. >

LA COHÉRENCE EST UN OUTIL DE VIE QUI PERMET DE NE PAS PERDRE D'ÉNERGIE ENTRE CE QUE NOUS PENSONS, CE QUE NOUS DIONS ET CE QUE NOUS FAISONS.

Avez-vous eu un maître spirituel ?

J'ai longtemps été complexé de ne pas avoir cheminé dans le sillage d'un maître spirituel. D'autant plus que, contrairement à ce que beaucoup de gens croient à mon sujet, j'ai très peu lu de livres philosophiques ou métaphysiques. Un rêve fait à la fin de mon adolescence durant lequel une voix me disait « *Dieu est en toi* » m'a détourné de la lecture. Je me suis souvent demandé si je n'avais pas manqué d'humilité en évitant de me confronter au regard à la fois exigeant et bienveillant d'un guide spirituel. Ce que je peux dire, c'est que j'ai essayé de vivre le plus consciemment possible, notamment en tenant un journal intime. La Vie a été mon maître et j'ai vraiment essayé de répondre aux questions qu'elle m'a posées. Il y a quelques années, j'ai croisé sur une photo le regard de Ramana Maharshi, un sage indien décédé une dizaine d'années avant ma naissance. Ces yeux à la fois vides et remplis d'amour sont devenus pour moi un repère sur le chemin. Chaque fois que je les contemple, je sens mon cœur s'ouvrir, j'entends le silence, je ressens la paix. Ramana m'inspire, je ne le considère pas comme un idéal à atteindre car c'est mon ego spirituel qui voudrait cela... mais je me rappelle qu'il y a un endroit tout au fond de nous qui est toujours là, il suffit d'aimer pour y aller. Aimer sans trahir notre intention, dans la cohérence jusque dans le moindre de nos actes.

La cohérence, qui a fait l'objet d'un précédent ouvrage, semble être un thème qui vous anime. Que signifie-t-elle pour vous ?

En 2009, je suis tombé paralysé. J'étais épuisé à cause d'un trop-plein d'activité. Allongé sur un lit à l'hôpital, je me suis dit que je n'avais pas été très cohérent par rapport au discours que je tiens sur la nécessité d'écouter nos limites et nos besoins. Mais très vite j'ai dû m'avouer que j'avais été cohérent par rapport à ma peur de ne pas être aimé qui m'avait amené à ne refuser aucune sollicitation autour d'un livre que je

venais d'écrire. Un livre intitulé *La maladie a-t-elle un sens ?* Joli clin d'œil de la Vie, non ! La cohérence est un outil de vie qui permet de ne pas perdre d'énergie entre ce que nous pensons, ce que nous disons et ce que nous faisons. J'entends parfois des gens dire sur un ton admiratif qu'une personne est très cohérente ou, au contraire, sur un ton péjoratif qu'une autre personne n'est pas du tout cohérente. Cela me paraît absurde car la cohérence n'est pas une valeur morale. Pour bien faire comprendre cela, j'ai l'habitude de faire remarquer qu'Hitler était très cohérent : il pensait d'une façon totalement paranoïaque et pathologique, il disait haut et fort ce qu'il pensait et il agissait en conséquence. Le résultat est l'horreur de la Seconde Guerre mondiale. Sœur Emmanuelle et Mère Teresa étaient très cohérentes, elles aussi : elles pensaient d'une façon beaucoup plus apaisée, inspirées par le silence, la paix et l'amour de la conscience, elles propageaient ce message sans ambiguïté et elles agissaient au service de l'essentiel avec le résultat éminemment positif que l'on sait.

Pourtant, on a l'impression que nos sociétés sont très incohérentes...

Par rapport à leurs croyances, nos sociétés sont très cohérentes. La civilisation occidentale aujourd'hui mondialisée s'est développée autour de la croyance d'un monde dangereux qu'à force de penser l'être humain pourra soumettre à sa volonté. « *La voie du bonheur est la négation de la Nature* », écrivait John Locke, philosophe anglais contemporain de René Descartes. Nous sommes très cohérents par rapport à cette vision : nous nions la Nature jusqu'à la détruire en oubliant que nous ne sommes pas en dehors ni au-dessus d'elle et, ce faisant, nous nions notre propre nature paisible, silencieuse et aimante. Le résultat, c'est une progression alarmante de burn-out, de dépressions, de maladies neurodégénératives et de cancers. Il est temps de nous demander au service de qui nous utilisons notre cohérence : notre ego apeuré dont les comportements névrotiques finissent par recréer ce qui était redouté, ou bien notre essence paisible, silencieuse et aimante, la pure conscience, l'esprit de la Vie qui nous guide vers toujours plus de confiance et de vie ? La réponse est dans le silence de notre cœur grand ouvert. 🌸



ALLER PLUS LOIN

- ***La Solution intérieure* (Fayard, 2006)**
- ***Écouter le silence à l'intérieur* (L'Iconoclaste, 2018)**
- **Conférence exceptionnelle le 6 mai, Théâtre de l'Atelier, Paris.**
Réservations sur www.terre-etoiles.fr