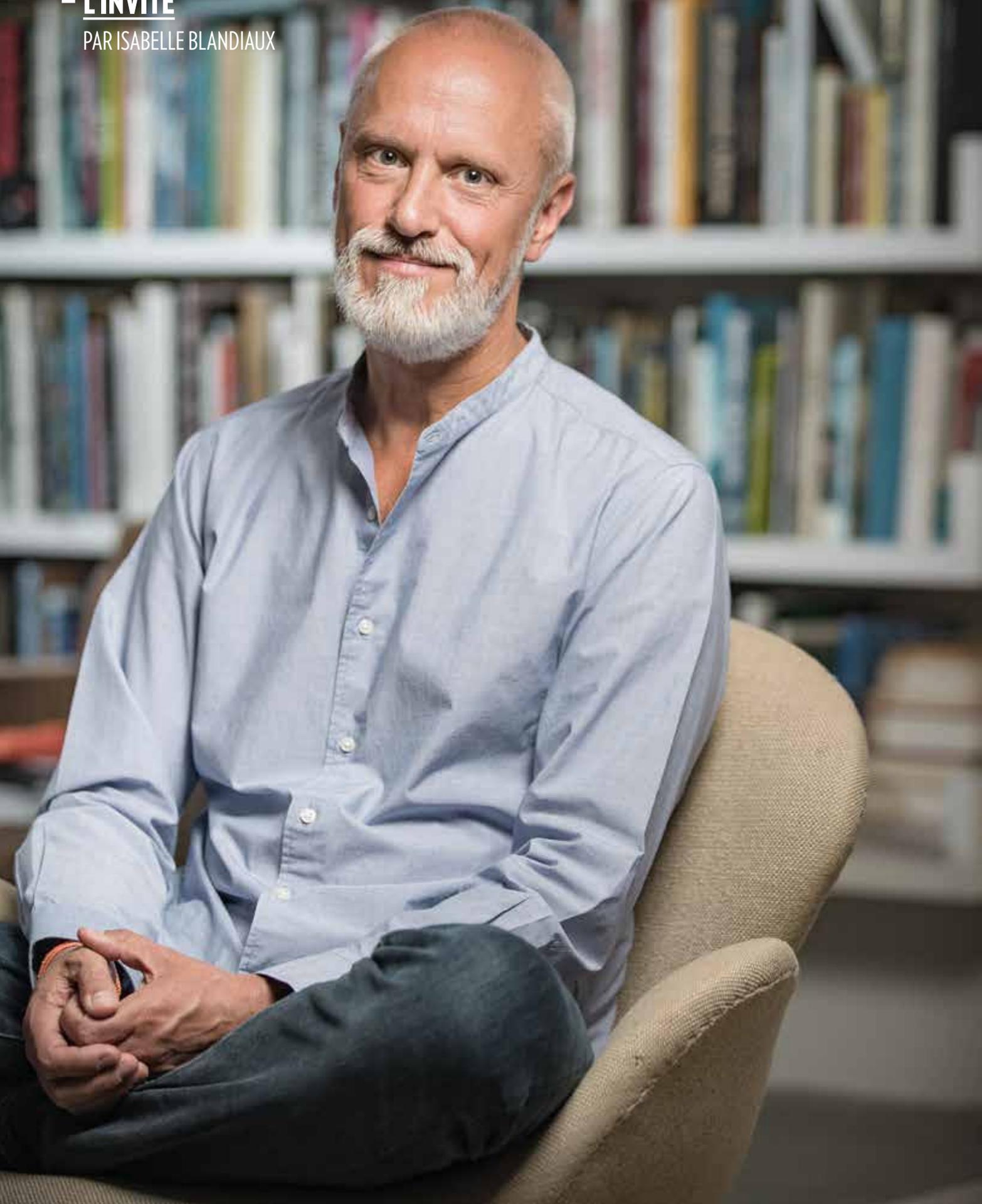


L'INVITÉ

PAR ISABELLE BLANDIAUX



Thierry Janssen

« Plongeons dans le silence intérieur »

Dans notre monde bavard et stressé, le médecin et accompagnant psycho-spirituel nous invite à ouvrir notre cœur et à écouter le silence intérieur. Il nous enseigne comment nous connecter au noyau de l'être pour nous éveiller à l'essentiel, à l'amour inconditionnel et universel. Une méditation accessible à toutes et tous, comme il l'explique dans un nouveau livre à paraître en octobre.

Quand nous l'avons rencontré en 2015 pour une interview Divan, Thierry Janssen, pionnier de la médecine corps-esprit, sortait d'une retraite de deux ans, pour se mettre à l'épreuve et explorer son espace intérieur par la méditation. Pour vivre, ressentir et expérimenter ce qui l'anime depuis l'enfance : la spiritualité. Pour se préparer également avant d'ouvrir l'École de la Présence thérapeutique¹ (EDLPT) à Bruxelles, un lieu dans lequel il propose un parcours initiatique à des soignants de tous les horizons qui souhaitent permettre l'éveil de la conscience en eux et développer une véritable présence à eux-mêmes et aux autres. Il n'était alors pas encore arrivé au bout de son chemin d'écriture. « Ce livre a été mâché et remâché puisque je l'ai écrit 6 fois, jusqu'à l'épure », nous dit-il, souriant et la mine radieuse, au retour d'un voyage auprès d'un guérisseur brésilien avec ses élèves. Dans *Écouter le silence à l'inté-*

rieur – Itinéraire spirituel pour s'éveiller à l'essentiel, Thierry Janssen a opté pour la forme du récit, intime et authentique. Il y parle de l'enfant mystique fasciné par l'Égypte ancienne qu'il a été. Il y raconte la prise de conscience du chirurgien perfectionniste et ambitieux qu'il fut avant de renoncer à son poste à l'institut Bordet. Il s'y montre sans fard, n'élude en rien ses failles et évoque ses efforts pour s'affranchir des pièges de l'ego. Il partage un parcours spirituel qu'il pense accessible à tous, entrecoupant le texte d'exercices et d'exergues pleines de sens. Pour Thierry Janssen, la spiritualité est à distinguer de la religion, elle n'est pas une affaire de croyance mais d'expérience, vécue jusque dans le corps ; elle nous relie au Tout et nous permet d'éprouver le sentiment d'unité. Entretien avec un homme joyeux.

Vous invitez le lecteur à plonger dans le silence intérieur. Qu'entendez-vous par là ?

Il s'agit d'une pratique contemplative facile à intégrer à la vie quotidienne, qui constitue l'un des principaux >>

>> enseignements au sein de l'École de la Présence thérapeutique (EDLPT). Plonger dans le silence intérieur s'est imposé à moi de façon tout à fait intuitive. J'ai appris récemment que cette pratique est enseignée depuis des millénaires dans la tradition du tantrisme shivaïte. Cela s'est souvent passé de la sorte au cours de mon chemin spirituel. J'ai très peu lu de livres et, la plupart du temps, lorsque je l'ai fait, c'était pour y découvrir ce que j'avais expérimenté de façon intuitive et non guidée. La plongée que je propose comporte quatre étapes : 1) se poser, se déposer et se reposer ; 2) ouvrir son cœur ; 3) écouter le silence à l'intérieur ; 4) devenir ce silence. Nous découvrons alors que le silence n'est pas l'absence de bruit mais plutôt l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent et disparaissent. Il est l'essence même de la pure conscience. Car le mental pense, il analyse, il commente, il juge. La conscience ne pense pas, elle est paisible et silencieuse, elle ne fait que constater, elle accepte ce qui est sans condition, elle est amour incon-

ditionnel. Méditer en plongeant dans le silence intérieur est sans doute le meilleur moyen de permettre l'éveil de la conscience en nous.

Étape fondamentale de cette méditation, l'ouverture du cœur est un travail corporel qui va bien au-delà des bons sentiments, dites-vous...

Oui, ma pratique du yoga et du qigong m'a appris à détendre la poitrine, libérer le souffle et laisser se répandre l'énergie de l'acceptation sans condition dans tout le corps, dans tout l'être. L'ouverture du cœur ne consiste pas simplement en un exercice intellectuel, elle doit se faire à un niveau physique et énergétique. C'est un travail véritablement tantrique dans le sens où le Tantra agit sur l'énergie et la conscience. On sent alors, au propre comme au figuré, s'ouvrir en nous l'espace de la pure conscience paisible, silencieuse et aimante. Notre mental s'apaise davantage et, au-delà de la confusion de nos sensations, de la perturbation de nos émotions et de l'agitation de nos pensées, nous pouvons commencer à entendre le silence qui est toujours là, à l'arrière-fond. Car le silence ne se crée pas, il est de toute éternité.

Cela reste tabou de parler de spiritualité en 2018 ?

Hélas oui. Sans doute par défiance vis-à-vis des religions qui ont souvent été des instruments de manipulation intellectuelle. Si nous examinons l'histoire des grandes religions nous constatons qu'elles sont nées d'une spiritualité nourrie par l'expérience mystique d'un ou de quelques-uns. Bouddha, Jésus, Mahomet... L'expérience mystique est un éveil de la conscience qui met en contact direct avec le mystère de la vie. Elle est une révélation à l'origine d'une profonde transformation. J'insiste beaucoup pour que l'on fasse la distinction entre la spiritualité et les religions. Car la spiritualité naît d'une expérience de pure conscience, elle est donc inspirée par l'amour pur. En revanche, les religions ne sont que des créations du mental destinées à organiser la vie autour de la révélation spirituelle. Elles peuvent donc tomber dans le piège des mots et les travers des ego. Allant parfois jusqu'à trahir le message spirituel qui les a inspirées. Voilà pourquoi il me paraît très important d'encourager à quitter le mental et les raisonnements intellectuels pour faire l'expérience mystique de l'ouverture du cœur et de l'éveil de la conscience.

Quelle différence faites-vous entre la mindfulness (méditation en pleine conscience) très en vogue et la pratique de la méditation que vous enseignez ?

En réalité, mindfulness signifie « plein de mental ».

UNE JOURNÉE D'ATELIER AVEC PSYCHOLOGIES LE 1^{ER} DÉCEMBRE

Sur le thème « Présence à soi, s'éveiller à l'essentiel et en prendre soin », Thierry

Janssen anime une journée d'atelier avec *Psychologies magazine* le samedi 1^{er}

décembre. Objectif ? Permettre à chaque participant de s'approprier des outils d'éveil

de la conscience, faciles à intégrer au quotidien. Au programme ? Des exercices

corporels et énergétiques, mais aussi la méditation en 4 étapes : instaurer le calme

mental et corporel, ouvrir le cœur, écouter le silence à l'intérieur, se désidentifier du Moi et

laisser se révéler le Soi... Connaître la joie.

Le samedi 1/12/18 de 9 h à 17 h à l'Auberge de Boondael (square du Vieux Tilleul 12, 1050 Bruxelles). Prix : 100€

(+ 3,70 taxe de billetterie), déjeuner et pause café inclus.

Infos : du mardi au jeudi au 02/373 01 00 ou sur www.psychologies.be/com/blog/5774-spiritualite.html

Plutôt que de parler de « pleine conscience » il serait plus juste de parler de « présence attentive ». Tout ce qui vient du mental est constitué de phénomènes passagers (on pense une chose puis le contraire juste après). Le mental analyse une situation et génère une émotion mais cela change tout le temps. Il peut être attentif mais l'attention, ça va et ça vient, donc on doit faire l'effort d'être attentif. La mindfulness est la première étape de la plongée dans le silence intérieur. Se poser, focaliser l'attention sur le moment présent, permet d'apaiser le mental. Par la suite, ouvrir le cœur amplifie cet apaisement. On peut alors commencer à entendre le silence jusqu'à se fondre en lui et révéler sa nature profonde, son essence qui est pure conscience. Même dans les situations très difficiles, on garde la capacité de rester la conscience qui regarde le chaos et les difficultés qu'on traverse. On connaît alors la joie, cette émotion qui indique qu'on est relié à ce qui est profondément vivant en soi.

Dans votre livre, vous écrivez que beaucoup de personnes victimes de burn-out ou de dépression traversent en fait une « nuit noire de l'âme »...

Au cours de la longue retraite que j'ai effectuée pour me préparer à ouvrir l'École de la Présence thérapeutique, j'ai connu une période très sombre au cours de laquelle j'ai vu les monstres intérieurs dont parlent certains mystiques. J'ai vu mon ego aux prises avec ses propres tourments. Plusieurs amis psychiatres me disaient en dépression. Moi je savais que je traversais une « nuit noire de l'âme » au sens où l'entendaient Thérèse d'Avila et Jean de la Croix. C'est un grand désespoir intérieur. L'âme est blessée, elle ne trouve pas son chemin, l'amour dont elle a besoin. L'ego, le moi, la personnalité empêchent cette âme de se nourrir d'amour, parce qu'ils la jugent, trouvent que ce n'est pas assez bien, ils ont des attentes... Parfois une aide médicamenteuse peut aider mais je pense qu'il faut avant tout ouvrir le cœur, accueillir l'ego, rester connecté au noyau profond de l'être, à la pure conscience paisible et silencieuse qui constate ce qui est. J'ai choisi de faire cette expérience. À un moment j'ai vu mon ego prêt à l'autodestruction plutôt que de lâcher prise. J'ai ouvert mon cœur, je me suis accepté comme j'étais. Cela a duré plusieurs mois mais, au bout du compte, j'ai pu vérifier, sentir que malgré l'agitation, le stress de ma personnalité, il y avait un noyau paisible à l'intérieur. Notre vraie nature, notre essence profonde, n'est pas celle du mental et de l'ego mais bien celle du silence, de l'amour.

Plonger dans le silence, laisser la conscience s'éveiller en soi, c'est précieux pour chaque individu mais aussi pour le monde ?

C'est fondamental. Plonger dans le silence intérieur permet de toucher à l'essence commune à tout ce qui est. Au-delà

des différences, nous éprouvons un sentiment d'unité, nous nous sentons reliés à tout. Même brefs, c'est moments d'extase nous transforment en profondeur. Je l'observe auprès des élèves de l'EDLPT. Plus ils écoutent le silence intérieur, plus ils sont enclins à mettre leur ego au service de plus grand que lui et tout faire pour que le silence, la paix et l'amour soient respectés, le plus souvent possible, pour un maximum de gens. Cela les amène à simplifier leur existence, à aller à l'essentiel pour servir l'essence même de la Vie. C'est très beau. Comme l'indique le sous-titre de mon ouvrage il s'agit de parcourir un itinéraire spirituel pour s'éveiller à l'essentiel. Apprendre à être avant de faire quoi que ce soit. Cela change le rapport que l'on a au monde, aux autres, à soi.

Dans nos écoles, on n'apprend pas aux enfants à « être ». Est-ce un des objectifs de l'École de la Présence thérapeutique ?

C'est l'objectif principal de l'EDLPT. Au départ nous nous adressons essentiellement aux soignants. Mais progressivement nous ouvrons nos portes à des personnes venant d'autres secteurs de la société. En plus d'un programme assez exigeant qui se déroule sur trois ans, nous proposons des ateliers dans les hôpitaux, les entreprises et les écoles. Apaiser le mental pour laisser la conscience s'éveiller en nous. Apprendre à constater nos peurs et les comportements égotiques qu'elles engendrent. Ouvrir le cœur pour créer toujours plus d'harmonie et de paix en nous et autour de nous. Nous sommes en train de mettre en place des initiations pour les instituteurs et les professeurs, ainsi que des ateliers ludiques pour les élèves. Certaines écoles ont déjà manifesté un réel intérêt pour la proposition. Une révolution silencieuse est en marche. Nous sommes heureux et joyeux d'y participer.

1. www.edlpt.com

Thierry Janssen donnera une conférence à l'auditoire Paul Janson à l'ULB, le 18/10 à 20h. Infos et rés. : www.emergences.org/events/thierryjanssen

www.thierryjanssen.com



Écouter le silence à l'intérieur
– Itinéraire spirituel pour s'éveiller à l'essentiel de Thierry Janssen.
L'Iconoclaste.
Dès le 3/10.