A portrait of Thierry Janssen, a middle-aged man with a white beard and balding head, wearing a light blue button-down shirt. He is sitting in a library, with bookshelves filled with books in the background. He is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile. His hands are clasped in his lap.

“

Oui, aimer est la  
voie. La  
compassion pour  
soi et pour les  
autres est la  
solution.”

**THIERRY  
JANSSEN**

# *EMBRASSER LE SILENCE POUR ALLER VERS L'AMOUR*

SIX ANNÉES QUE L'ON ATTENDAIT LE NOUVEAU LIVRE DE THIERRY JANSSEN, CHIRURGIEN DEVENU THÉRAPEUTE. ET C'EST UN TÉMOIGNAGE POIGNANT QU'IL NOUS LIVRE, À L'ÉCOUTE DE SON SILENCE INTÉRIEUR, À LA RENCONTRE DE L'ESSENCE DE L'ÊTRE. UNE PURE INVITATION À UN VOYAGE AU-DELÀ DE L'EGO, VERS L'AMOUR INCONDITIONNEL. RENCONTRE À CŒUR OUVERT.

Interview par Anne Ghesquière

**P**our partager un vécu spirituel, on ne peut se référer qu'à sa propre expérience. Dans ce livre que vous avez mis six ans à "révéler", vous vous mettez à nu. C'est très beau et touchant. Cela a-t-il été difficile pour l'ego de se dévoiler ?

J'ai longtemps cherché le ton et la forme les plus justes pour moi afin d'inviter le lecteur à explorer ou réexplorer ce qu'est la spiritualité. J'ai choisi la forme du témoignage, car celle-ci oblige à rester dans l'honnêteté avec soi, l'authenticité avec l'autre et l'humilité indispensable si on veut éviter de devenir dogmatique et donneur de leçons. Cela n'a pas été difficile, car l'honnêteté avec moi, l'authenticité avec l'autre et l'humilité sont au cœur de ma démarche depuis longtemps. Humilité ne veut pas dire modestie. Il s'agit de constater et par-

tager tout ce qui est, le lumineux comme le plus sombre, dans l'acceptation de ce qui est, sans jugement, le cœur ouvert.

**Comment la traversée de la nuit noire de l'âme a-t-elle permis l'émergence de cette expérience mystique de la dissolution du moi ?**

La nuit noire de l'âme est une confrontation aux croyances, aux peurs et aux résistances de l'ego, c'est-à-dire aux conditionnements de notre mental qui s'identifie à une entité qu'il appelle "moi", un moi qui dit "je", "ego", en latin. Tant que l'on résiste, on souffre.

Les symptômes de cette crise de vie sont souvent qualifiés de dépression. La tentation est de supprimer ces symptômes par la prise de médicaments et la fuite dans toutes sortes de divertissements. J'ai choisi, en conscience et donc en liberté, de ne

pas emprunter cette voie. Car je savais, pour en avoir fait l'expérience quelques temps auparavant, qu'il y a en nous un endroit paisible et silencieux – le noyau de l'être – d'où l'on peut observer notre mal-être sans s'y identifier.

Cet endroit est pure conscience. Il est pur amour aussi, c'est-à-dire pure capacité d'accepter ce qui est de manière inconditionnelle. Je suis resté des journées entières, plusieurs mois, à contempler la souffrance de ma personnalité – mon ego – qui ne voulait pas lâcher ses croyances, abandonner ses peurs ni revoir ses comportements. J'ai éprouvé alors beaucoup de tendresse et de compassion pour cette part très névrosée de moi-même. Cela a fini par engendrer un apaisement de mon ego, une forme de dissolution de celui-ci dans l'amour. L'expérience est mystique dans le sens où elle met en contact avec le mystère de la Vie. Il ne s'agit pas d'une fuite dans l'imaginaire. Au contraire, il s'agit d'un profond contact avec la réalité telle qu'elle est.

**Dans votre école, on n'apprend pas à penser par l'analyse. On y apprend à faire l'expérience de la connaissance intuitive qui naît du silence...**

L'École de la présence thérapeutique (EDLPT) est une école initiatique où l'on fait des expériences qui permettent l'éveil de la conscience en nous. On y apprend à calmer le mental, avec ses a priori et ses conditionnements, afin de laisser émerger une compréhension plus subtile de la réalité. La méditation est la voie royale pour obtenir l'apaisement du mental.

Nos sociétés ont produit de nombreux lieux où l'on est formé pour faire des choses. Je pense qu'il manque des lieux où l'on apprend à se connaître et à être. Il ne s'agit pas d'informer le mental pour accroître son savoir, mais de laisser émerger une connaissance profonde qui est en chacun de nous, une sagesse millénaire qui surgit lorsque le mental s'apaise et que la conscience s'éveille en nous. Les Indiens l'appellent la "*prajna*".

Je pense que les enfants ont accès à cette connaissance intuitive et transcendante beaucoup



"L'approfondissement spirituel consiste à découvrir ce qui est au-delà de notre personnalité, au-delà de notre identification mentale à l'ego."

plus facilement que nous, adultes conditionnés par toutes sortes de croyances et d'habitudes de notre mental.

**Vous avez fait l'expérience de la pure conscience, qu'est-ce que c'est ? Est-ce la rencontre avec Dieu en Soi, l'expérience de l'amour inconditionnel ?**

La pure conscience n'est pas le mental. Certains parlent de la conscience alors qu'en réalité ils décrivent le mental. Je l'ai dit : le mental pense, la conscience ne pense pas, elle ne commente pas,



© Hossam M Omar/Unsplash

elle ne juge pas, elle accepte et accueille ce qui est. Elle est acceptation sans condition, amour inconditionnel. Elle est silence, présence à ce qui est, source de tout ce qui est. Certains l'appellent Dieu. Personnellement, j'évite d'utiliser ce nom auquel sont rattachées des images très personnelles et individuelles, alors que la pure conscience est absolument non personnelle et résolument universelle dans le sens où elle réside en chaque être et chaque chose. C'est véritablement la "révélation" à laquelle l'expérience mystique donne accès.

**Qu'est-ce que faire l'expérience de la vacuité : "être" vide vs "faire" le vide ?**

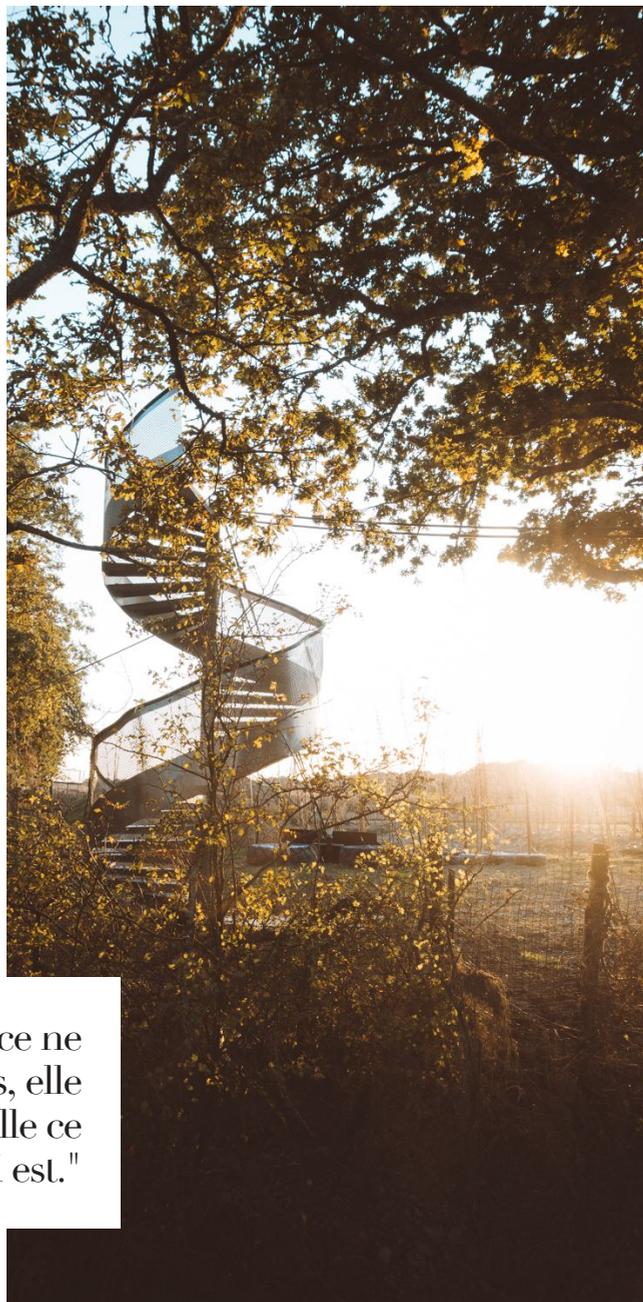
Je suis longtemps resté sans comprendre ce qu'est la vacuité dont parlent les bouddhistes, nature ultime de la réalité. Beaucoup de gens pensent qu'il s'agit d'un vide et ont vu dans le bouddhisme une philosophie du néant. En fait, ce vide est un espace rempli de tous les possibles, un vide plein. Il est l'espace paisible et silencieux de la conscience dans lequel tout apparaît et tout disparaît. L'espace source où peut s'exercer la liberté de notre créativité.

Lorsque j'ai compris cela, j'ai pensé au vide quantique dont parlent les physiciens, lieu où émergent les potentiels définis par la conscience. Cela peut paraître abstrait, mais l'écoute du silence intérieur permet de faire l'expérience de la vacuité... Tout à coup, ce qui n'était qu'un concept devient une réalité et l'on accède au mystère du vivant. On comprend que tout est lié, que rien ne naît de rien, que tout surgit dans le vide rempli de tous les possibles et que la conscience est la source de ce qui est créé à partir de ces possibles. Cela nous remet face à notre responsabilité de créateur de la réalité.

**Quelle est la différence entre développement personnel et approfondissement spirituel ?**

Le développement personnel consiste à apprendre à nous connaître au niveau de notre personnalité, comprendre les peurs, les défenses et les conditionnements qui sont à l'origine de nos actes. L'approfondissement spirituel consiste à découvrir ce qui est au-delà de notre personnalité, au-delà de notre identification mentale à l'ego. Il permet de découvrir que, tout au fond, à l'essence de l'être, nous sommes paix, silence et amour, nous sommes la pure conscience qui peut constater l'agitation de notre personnalité, l'accepter, l'aimer, l'apaiser, jusqu'à ce qu'elle devienne paix, silence et amour... l'essence de l'être, ce qui reste quand le superflu et le passager ont disparu.

Le danger du développement personnel, c'est qu'il



"Le mental pense, la conscience ne pense pas, elle ne commente pas, elle ne juge pas, elle accepte et accueille ce qui est."

© Quentin/Unsplash

devienne un moyen de renforcer l'ego dans sa posture séparée et individualiste... surtout dans nos sociétés qui valorisent tant l'individualisme voire l'égoïsme. C'est la raison pour laquelle j'insiste beaucoup pour que toute démarche de développement personnel s'inscrive dans une perspective d'approfondissement spirituel. Bien connaître notre personnalité grâce au développement personnel permet alors de mettre notre ego au service de plus grand que lui... au service de la Vie, dans l'union et l'altruisme que nous enseigne l'approfondissement spirituel.

J'insiste aussi pour bien différencier la spiritualité de la religion, car on peut parcourir un chemin d'approfondissement spirituel sans adhérer à une religion. Et certaines démarches religieuses peuvent manquer de spiritualité si elles ne restent pas en lien avec une profonde compréhension de l'essentiel à laquelle l'éveil de la conscience permet d'accéder.

**Oser (enfin) parler de spiritualité dans une société occidentale qui cultive la peur de la secte et du gourou... Est-ce votre mission de réhabiliter ce mot, comme le suggère Jon Kabat-Zinn ?**

Oui, le mot "spiritualité" est encore trop souvent confondu avec le mot "religion". Les abus de certaines religions et la trahison du message spirituel d'amour, de paix et d'humilité qu'elles étaient censées véhiculer ont créé beaucoup de méfiance à leur égard. Pourtant, la spiritualité, dans le sens d'une profonde compréhension de la nature de l'esprit - de la conscience - des êtres et des choses, est un des piliers fondant notre humanité. Il est temps de faire une vraie pédagogie pour redonner une place prépondérante à la spiritualité dans nos sociétés. Je ne parle pas de spiritualité laïque, car la laïcité peut devenir elle-même une sorte de religion qui clive et sépare plus qu'elle n'unit et réconcilie.

Il est dommage que le mot "gourou" ait été détourné de son sens sanskrit car, en Inde, le *guru* est celui qui enseigne le chemin pour passer de *gu* (l'obscurité) à *ru* (la lumière, la conscience, la connaissance transcendante, la sagesse).

Je raconte une conversation avec Jon Kabat-Zinn, qui a tant œuvré pour réintroduire la méditation en Occident. Lorsque je lui ai fait remarquer qu'il évitait parfois de mentionner la spiritualité comme source de la méditation, il m'a répondu que ce mot suscitait beaucoup de méfiance et de rejet, mais que c'était peut-être le travail des jeunes générations de le réhabiliter.

**Pour laisser jaillir la lumière, est-ce nécessaire d'accueillir, d'aimer ses parts d'ombre ?**

La lumière est la conscience qui éclaire et permet de voir. La laisser jaillir nécessite d'ouvrir notre cœur et de manifester l'acceptation sans condition, l'amour inconditionnel dans lequel le mental s'apaise, l'ego s'efface pour laisser s'éveiller la conscience en nous. Oui, aimer est la voie. La compassion pour soi et pour les autres est la solution.

**Quelle est votre plus grande espérance pour le monde ?**

Plus de contact avec l'essentiel : le silence, la paix et l'amour sans attachement. Et, surtout, plus de capacité à prendre soin de cet essentiel et à mieux servir la Vie qui est en nous et autour de nous.

**Quelle est l'énergie qui vous porte le plus ?**

L'énergie de l'acceptation sans condition, l'énergie de l'amour inconditionnel. Cela me procure un sentiment de joie immense. La joie est l'émotion qui nous indique que nous sommes intimement reliés à la Vie, traversés par la Vie, expression de la Vie. ■

**SON LIVRE**

*Écouter le silence à l'intérieur. Itinéraire spirituel pour s'éveiller à l'essentiel.*  
éditions L'Iconoclaste.  
20 € (parution le 3 octobre 2018).

Thierry Janssen  
**ÉCOUTER LE SILENCE À L'INTÉRIEUR**

