

Après nous avoir invités à élargir notre conception de la médecine (*La Solution intérieure*) et de la maladie (*La maladie a-t-elle un sens ?*), le psychothérapeute **Thierry Janssen** poursuit sa réflexion avec *Le Défi positif*, dédié au bonheur et à la bonne santé. Il nous y convie à exprimer le meilleur de nous-même. Rencontre avec un homme épanoui, en phase avec son « défi positif ».

« Nous avons un potentiel positif. Le défi, c'est de l'exprimer! »

PROPOS RECUEILLIS PAR **CARINE ANSELME** – PHOTOS **JULIE GRÉGOIRE**

**Psychologies :** Vous avez fait le choix in extremis de ne pas publier votre avant-dernier livre écrit sur le thème de la cohérence...par souci de cohérence. En quoi a-t-il inspiré votre nouvel opus ?

**Thierry Janssen :** J'ai nourri *Le Défi positif*, non pas du propos, mais de l'intention de mon livre sur la cohérence. Un ouvrage que j'ai abandonné sur une clé USB, glissée dans une anfruosité rocheuse de la Vallée des Rois, en Égypte (Rires). Quand j'ai décidé de ne pas le publier, j'ai cru que je n'écrirais plus. Puis le désir est revenu. A posteriori, je me rends compte que j'avais brûlé une étape. Je n'avais pas été cohérent par rapport à mon projet de départ qui était d'écrire une trilogie à propos de la médecine, de la maladie et de la bonne santé.

**Cela veut-il dire que vos ouvrages sont le reflet de votre cheminement personnel ?**

**T.J. :** Absolument. Chaque livre est le fruit d'une évolution intérieure. Mes premiers ouvrages, *Le Travail d'une vie* et *Vivre en paix* annonçaient le programme. Écrits respectivement en 23 et 17 jours, ils ont littéralement jailli de moi. Du coup, ils présentent les défauts de leurs qualités : instinctifs, ils n'ont pas été travaillés intellectuellement, ni référencés. Cela explique sans doute pourquoi ils n'ont pas été pris au sérieux par mes pairs scientifiques. J'ai donc fait l'effort d'écrire par la >>>





>>> suite des ouvrages très documentés. Cela m'a obligé à réconcilier en moi le guérisseur et le médecin, l'intuitif et le scientifique, le poète et le mathématicien. Le résultat m'a comblé car je suis parvenu à exprimer mes intuitions en mots scientifiques. Il y a quelques années, mon père m'a montré une dissertation que j'avais rédigée à l'âge de 17 ans à partir de la citation

d'apporter un peu plus de conscience dans la pratique thérapeutique, de jeter des ponts entre différentes représentations du réel, de créer des liens entre différentes cultures. Dans ce sens, mon travail est spirituel. Car le mot « spiritualité » vient de spiritus en latin : le souffle qui traverse et relie toutes les dimensions de la réalité.

## Le mot « spiritualité » vient de spiritus en latin : le souffle qui traverse et relie toutes les dimensions de la réalité.

de Rabelais « science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». J'y disais déjà ce que j'essaie de faire comprendre à travers mes livres.

**C'est le travail de votre vie.**

T.J. : Mon travail intérieur est de développer toujours plus de conscience. Mon travail extérieur est d'aider les autres à en faire autant. En tant que médecin, j'essaie

**Cette démarche n'est pas banale.**

T.J. : Je ne suis qu'un produit de notre temps. Notre époque manque cruellement de la conscience des liens. De plus en plus de gens ressentent le besoin de renouer avec cette forme de spiritualité. Il me paraît donc important d'illustrer ce nouveau paradigme par un propos argumenté, référencé. Chaque ouvrage de la trilogie m'a demandé entre 10 et 15 mois de travail, à raison de 8 heures d'écriture par jour. Il a fallu digérer un grand nombre d'informations (il balaie du regard les piles de documentation et de livres qui l'entourent, ndlr).

**Votre dernier livre *Le Défi positif*, extrêmement documenté, est aussi très philosophique.**

T.J. : *La solution intérieure* proposait une conception élargie de la médecine ; le livre contenait donc essentiellement des références médicales. *La maladie a-t-elle un sens ?* invitait à remettre en cause nos croyances à propos de la maladie ; cela demandait des références à la fois biologiques et psychologiques. Enfin, *Le Défi positif* propose une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé ; il s'appuie donc, en plus, sur des références philosophiques. C'est un jeu de poupées russes : à chaque ouvrage, il y a un élargissement du propos qui est en phase avec ma quête personnelle. À ce stade de ma vie et de mon travail, j'avais besoin d'explorer la dimension positive de l'existence.

**Pourtant en soulignant le vide existentiel dont souffre notre époque, la conclusion du livre**



### **HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ**

*Le Défi positif* (Les Liens qui Libèrent, octobre 2011) clôt une trilogie composée de *La Solution intérieure* et *La maladie a-t-elle un sens ?*. Dans ce livre profondément humaniste, Thierry Janssen parle d'optimisme et d'altruisme, d'intégrité et de créativité, de discernement et d'humilité, d'humour et de gratitude. Il nous révèle les secrets de ce que les philosophes de l'Antiquité appelaient une « bonne vie », une vie éthique et esthétique. À l'occasion de la sortie de son livre, il donnera un cycle de conférences-débats à l'UCL (Bruxelles) : *Besoin de plaisir et besoin de sens : les conditions du « bonheur authentique »*, le 24 novembre 2011 ; *Des forces et des vertus : pour revaloriser l'individu et la société*, le 19 janvier 2012 ; *Le souci de l'autre : l'altruisme est-il une nécessité ?*, le 8 mars 2012 ; *Entre espoir et illusion : les secrets de l'optimisme*, le 24 mai 2012.

Renseignements et réservations :  
www.tetra-asbl.be - info@tetra-asbl.be -  
Tél. : 02 771 28 81.

s'avère plutôt sombre.

T.J. :Je ne crois pas. Les travaux de la « psychologie positive » dont je parle dans le livre n'ont rien en commun avec une pensée simpliste et béni-oui-oui. Cette jeune discipline est la traduction scientifique de la « psychologie humaniste », elle-même issue de la pensée existentialiste qui s'est développée en réaction aux horreurs de la Seconde Guerre mondiale. Il serait dangereux de nier les forces obscures de l'être humain. Tout comme il serait néfaste de ne pas considérer le potentiel extrêmement positif qui réside en chacun de nous. Le « défi » est de manifester ce potentiel à travers nos actions. Cela demande beaucoup d'optimisme et de réalisme. Nous pouvons alors exercer notre pleine responsabilité et actualiser notre potentiel vertueux pour contrebalancer notre part de négativité.

**C'est ce que vous appelez un « épanouissement vertueux » ?**

T.J. :Exactement. Il s'agit de vivre ce que les philosophes de la Grèce ancienne appelaient une « bonne vie ». Une existence vécue selon les principes de l'eudaimonia, en laissant notre « bon génie intérieur » inspirer notre vie. *L'eudémonisme* encourage à mener une existence pleine de sens, au service du meilleur de soi-même. Ainsi, pour Platon ou Aristote, le plaisir n'était qu'une conséquence du bonheur, une sorte de cerise sur le gâteau des vertus (modération, humilité, gentillesse, courage, intégrité, discernement...) que nous pouvons cultiver au quotidien.

**Cet accomplissement renvoie au « bonheur authentique », tel que défini par les psychologues positifs**

T.J. :La notion de « bonheur authentique » introduite en 2002 par le psychologue américain Martin Seligman repose sur trois piliers : la capacité à éprouver du plaisir (essentiel afin de ressentir la motivation nécessaire pour se lever chaque matin et effectuer des tâches vitales telles que travailler, se nourrir, se reproduire) ; la capacité à s'engager pleinement dans l'action (pour connaître ce que l'on appelle une « expérience optimale de flux », où l'on est concentré à 100%

#### DATES CLÉS

**25 avril 1962**  
*Naissance à Bruxelles.*

**1995**  
*Rencontre avec son partenaire de vie.*

**1998**  
*Arrêt de l'activité de chirurgien à l'université de Bruxelles par « souci de cohérence avec mes besoins essentiels ».*

**1999**  
*Départ aux États-Unis pour explorer le monde des médecines complémentaires.*

**2001**  
*Parution de Le Travail d'une vie (Robert Laffont).*

**2006**  
*Parution de La Solution intérieure (Fayard)*

**2010**  
*Retraite solitaire dans la campagne égyptienne pendant six mois.*

**2011**  
*Parution de Le Défi positif (Les Liens qui Libèrent).*



dans ce que l'on fait) ; la capacité à donner du sens à sa vie (pour se rassurer dans le chaos de l'existence). Ce bonheur-là est accompagné du sentiment de vivre une vie qui vaut la peine d'être vécue. Je dirais même : une vie qui vaut la joie d'être expérimentée.

**N'est-ce pas une démarche un peu égocentrée ?**

T.J. :Au contraire. Ce qui est vertueux est à la fois bénéfique pour l'individu et pour la société. Tout épanouissement réellement vertueux participe de l'intérêt individuel sans renier l'intérêt collectif. J'explique clairement dans le livre comment l'altruisme se révèle être une composante fondamentale de notre bonheur. **Le Défi positif propose une voie de félicité bien éloignée de la quête du plaisir matérialiste et hédoniste aux commandes du monde aujourd'hui.**

T.J. :Assurément ! Vivre selon les principes de l'eudémonisme consiste à choisir les désirs que l'on veut combler afin de ne pas tomber dans le piège hédoniste qui consiste à céder >>>

>>> à toutes les tentations. Sans quoi, telles les Danaïdes, nous serions condamnés à remplir sans fin un tonneau sans fond. Il existe en effet un phénomène d'« adaptation hédonique » qui nous pousse à en vouloir toujours plus. Du coup, nous sommes insatisfaits de façon chronique.

**Comment expliquer alors que nous continuons à consommer toujours davantage ?**

T.J. : D'un point de vue individuel, de plus en plus de gens cherchent à redonner du sens à leur existence en revalorisant leur

les psychologues positifs ont mis au point des petits exercices pour y parvenir. Je montre en quoi ceux-ci correspondent aux préceptes de la sagesse millénaire.

**L'une des clés du bonheur serait donc de vivre au présent ?**

T.J. : C'est fondamental. Cela n'empêche pas de penser au passé ou de se projeter dans le futur. Cela exige simplement de rester relié à la réalité du présent, la seule réalité concrète sur laquelle nous pouvons agir. C'est la porte vers la *vraie* liberté.

## On peut décider de développer et de **cultiver les forces que nous avons en nous.**

besoins essentiels et leur potentiel vertueux. Malheureusement, d'un point de vue collectif, la représentation erronée que nous avons de la réalité, les peurs et les croyances qui nous incitent à nous protéger et à nous divertir toujours plus, font que nous sommes encore pris au piège de nos comportements compulsifs. Le « défi » est de faire des choix, définir des priorités, renoncer à vouloir satisfaire des besoins non essentiels et ne pas vivre ces renoncements comme des frustrations mais plutôt comme des cadeaux que nous nous faisons à nous-même.

**D'une manière concrète, quels sont les secrets d'une « bonne vie » menant à ce « bonheur authentique » ?**

T.J. : Je consacre un chapitre très pratique à ces « secrets » dans le livre. En résumé on peut dire qu'il s'agit d'apprendre à savourer le plaisir : simplifier sa vie, ralentir, ne pas trop consommer, apprécier ce que l'on a plutôt que de regretter ce que l'on n'a pas. Encore faut-il inscrire cette démarche dans une perspective plus large et lui donner un sens. Des outils peuvent nous y aider, comme la méditation en pleine conscience (*mindfulness*) qui permet de créer un espace intérieur où l'on trouve le recul nécessaire pour faire des choix. On peut alors décider de développer et de cultiver les forces que nous avons en nous. Récemment,

**Vous dites aussi que cela permet d'éviter de toujours prévoir le pire.**

T.J. : Notre instinct de survie nous oblige à prévoir le pire. Hélas, cela crée du stress et des émotions désagréables comme la peur ou l'anxiété. Vivre en pleine conscience du présent permet de relativiser, de ne pas laisser le négatif l'emporter sur le positif et, du coup, d'éprouver des émotions beaucoup plus agréables. C'est bon pour notre santé psychique et physique.

**Après avoir lu votre ouvrage on regrette que ce « défi positif » ne soit pas inscrit au programme de l'éducation nationale.**

T.J. : Notre système éducatif insiste plus sur les manques et les défauts de l'enfant que sur son potentiel positif. Espérons que la « classification des forces et des vertus » récemment établie par les psychologues et dont je parle dans mon livre, incitera nos gouvernements à penser autrement. « Il vaut mieux enseigner les vertus que condamner les vices », écrivait Spinoza. Le propos est politique car, si c'était le cas, c'est toute la société qui serait transformée. Je crois qu'il est temps de refaire de grands choix de société. Il en va de l'avenir de notre civilisation.

Plus d'informations sur [www.thierryjanssen.com](http://www.thierryjanssen.com)

