

# « Les meilleurs remèdes : oser le plaisir et trouver du sens »

Dans son nouveau livre, *Le Défi positif*, **Thierry Janssen**, médecin et psychothérapeute, nous explique que nous avons tous en nous le potentiel et les moyens d'éviter de sombrer dans l'excès de stress.

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE ARTUS – PHOTO ED ALCOCK



**Rencontrez Thierry Janssen à la Fnac, avec Psychologies**  
Retrouvez-le avec l'une de nos journalistes à la Fnac Montparnasse, à Paris, le 18 octobre à 17h30, et à la Fnac de Strasbourg, le 27 octobre à 17h30.

**Psychologies : Pourquoi nous sentons-nous stressés de façon permanente ?**

**Thierry Janssen :** Nous avons construit notre société sur un mode hédoniste et matérialiste qui nous fait confondre bonheur avec jouissance et confort. Du coup, nous faisons tout pour éviter l'inconfort. Nous produisons et nous consommons beaucoup pour nous protéger, nous divertir et nous apaiser. Cela nous oblige à vivre dans une tension continue. D'autant plus qu'il existe un phénomène que l'on appelle l'« adaptation hédonique », en vertu

duquel nous ne sommes jamais suffisamment rassasiés. Le cercle est vicieux. Habités au confort, nous supportons de moins en moins les contrariétés. Nous nous croyons tout-puissants et nous sommes prêts à tout pour l'être. Le prix que nous payons est ce stress chronique que nous éprouvons. **Il n'empêche, nous sommes tout de même confrontés à de nombreuses situations très stressantes...**

**T.J. :** C'est un fait. Mais ce n'est pas une fatalité. La première chose à faire est de nous demander si les contraintes qui nous sont imposées >>>

Chirurgien devenu psychothérapeute, Thierry Janssen est spécialisé dans l'accompagnement des personnes atteintes de pathologies physiques. Il est également l'auteur de *La maladie a-t-elle un sens ?* et de *La Solution intérieure* (Pocket, 2010 et 2011). Il est le rédacteur en chef invité de notre hors-série « Santé » (en kiosques le 12 octobre).



>>> répondent à des besoins véritablement essentiels. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous constatons que nous nous imposons souvent de vivre des stress inutiles. Lorsque cela n'est pas le cas, dans certaines situations réellement difficiles, nous avons toujours la liberté de nous interroger sur le sens que nous allons donner à cette difficulté. Épreuve stérile ou, au contraire, occasion d'apprendre quelque chose, de grandir et d'évoluer ? C'est ce que nous enseignent les récents travaux de la psychologie positive, une discipline qui étudie les conditions de notre bien-être et de notre épanouissement.

les défenses immunitaires s'amenuisent, et nous tombons malades. Heureusement, nous avons tous la possibilité de prendre du recul et de relativiser les situations stressantes en vue de générer des émotions positives comme la joie ou l'enthousiasme. Barbara Fredrickson a montré qu'elles mettent l'imagination en route et aident à trouver des solutions pour le long terme. De plus, elles nous rendent sympathiques aux yeux des autres, ce qui est très précieux pour obtenir de l'aide en cas de coups durs, face à d'autres situations stressantes. **Les émotions positives aideraient donc à contrer les effets du stress à long terme ?**  
T.J. : Oui, elles permettent d'échapper au stress chronique. Nous avons tout intérêt à cultiver ces émotions agréables.

**Ce n'est pas si simple...**

T.J. : En effet. C'est pourtant la première condition de ce que Seligman appelle le « bonheur authentique ». La deuxième grande voie consiste à s'engager pleinement dans des expériences enrichissantes pour connaître ce que Mihaly Csikszentmihalyi<sup>3</sup> appelle une « expérience optimale de flux ». Nous sommes alors totalement absorbés par notre activité en prenant un immense plaisir à nous y adonner. Encore faut-il parvenir à ne pas nous laisser distraire par les innombrables sollicitations, qui, bien souvent, nous empêchent de nous concentrer sur l'instant présent, et nous motiver pour l'action en elle-même, sans devoir répondre à un impératif de rentabilité ou de performance. Personnellement, je rencontre ce plaisir lorsque je danse, dessine ou pratique le qi gong. **Apaiser son stress consiste donc à faire entrer du plaisir dans nos vies ?**  
T.J. : Pas seulement. La troisième voie de satisfaction est sans doute la plus importante : il nous faut donner du sens. Nous sommes dirigés par deux grands besoins : le plaisir, qui nous motive pour effectuer une série de tâches vitales comme manger, nous reproduire ou travailler, et le sens, qui nous permet d'échapper au sentiment d'absurdité face au chaos de l'existence. Attribuer un sens à nos expériences permet d'avoir l'impression de contrôler le cours des événements, cela nous protège du sentiment d'impuissance, qui est particulièrement stressant. Il nous serait impossible de vivre sans donner une direction et une signification à notre vie.

« Nous avons le choix entre nous laisser entraîner dans le courant de l'hyperactivité ou faire un pas de côté et nous reposer »

**Comment être capables de ce recul lorsque nous sommes envahis par les émotions négatives qui accompagnent le stress ?**  
T.J. : Une psychologue américaine, Barbara Fredrickson<sup>1</sup>, a démontré comment les émotions « négatives » comme la peur, l'anxiété ou la colère – je préfère les qualifier de « désagréables » – jouent un rôle fondamental dans notre survie face aux événements stressants, en permettant d'y apporter des réponses immédiates. Cependant, la mise en tension de l'organisme qui accompagne ces émotions ne doit pas durer trop longtemps. Car, lorsque le stress perdure, le corps s'épuise,

**Comment les cultiver ?**  
T.J. : Martin Seligman<sup>2</sup>, l'un des pionniers de la psychologie positive, a identifié trois grands moyens auxquels recourent la plupart d'entre nous pour accroître leurs émotions agréables et améliorer leur niveau de satisfaction. Il s'agit d'abord d'apprendre à savourer le plaisir : ralentir nos activités, ne pas nous laisser tenter par les nombreuses sollicitations futiles auxquelles nous sommes soumis, prendre le temps de goûter pleinement la joie d'avoir obtenu ce que nous avons désiré, nous satisfaire de nos choix, arrêter de vouloir toujours plus, simplifier notre vie, aller à l'essentiel.

**Mais par où commencer pour donner du sens à nos vies ?**

T.J. : Nous sommes les détenteurs d'un potentiel extrêmement positif. Le défi est de prendre conscience de ce potentiel et de le manifester à travers nos actions. C'est la meilleure façon de donner du sens à notre vie. Il vaut mieux enseigner les vertus que combattre les vices, suggérait déjà Spinoza. En 2005, des chercheurs en psychologie positive ont proposé une « classification des forces et des vertus » de l'être humain, établie à partir de la littérature psychologique, philosophique, sociologique, anthropologique et même des chansons populaires. Cela nous a permis de découvrir l'étendue de notre potentiel positif, constitué d'au moins vingt-quatre grandes forces comme la créativité, la curiosité, le discernement, la persévérance, l'authenticité, la bonté, la maîtrise de soi, la prudence, la clémence, la gratitude ou l'humilité<sup>4</sup>. Chacune d'entre elles est un véritable remède au stress. **Comment trouver le moyen de développer et d'exprimer ce potentiel vertueux ?**  
T.J. : Les philosophes stoïciens recommandaient de créer une « citadelle intérieure » pour prendre le recul nécessaire afin de s'apaiser et de pouvoir choisir en toute liberté au service de quelles valeurs nous

agissons, quel sens nous donnons à notre existence. Les bouddhistes enseignent comment aménager cet « espace intérieur » en pratiquant la méditation en pleine conscience. De nombreuses études montrent qu'elle permet de modifier la réactivité de notre cerveau aux situations stressantes<sup>5</sup>. Confrontés à la frustration ou aux difficultés, nous éprouvons alors moins d'émotions désagréables, plus d'émotions agréables, ce qui nous permet de trouver de meilleures solutions à nos problèmes, donc de stresser moins longtemps. **Cela paraît magique, mais est-ce réellement possible dans nos vies quotidiennes surchargées ?**  
T.J. : Nous savons aujourd'hui qu'une pratique régulière de la méditation en pleine conscience, une dizaine de minutes par jour, permet d'obtenir les effets dont je viens de parler. Le tout est donc de clarifier notre intention par rapport à cette pratique. Il s'agit d'autoréguler notre attention dans l'instant présent, sans nous laisser distraire par nos pensées à propos du passé et du futur. Chacun peut trouver son propre moyen d'y parvenir. Lorsque j'étais enfant, ma mère avait l'habitude de tricoter devant la télévision. C'était sa manière de créer son espace intérieur et de s'apaiser. Nous avons le choix entre nous laisser

**LE TCHAT**  
**Comment tirer parti de son stress ?**  
Thierry Janssen répondra en direct à toutes vos questions le lundi 17 octobre de 14 heures à 16 heures sur [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com).

entraîner dans le courant de la performance, de la toute-puissance et de l'hyperactivité, ou faire un pas de côté, nous poser et nous reposer, pour décider des objectifs et du rythme de vie que nous allons nous imposer. Ce choix est notre liberté. Le défi est de l'assumer. **C'est ce que vous appelez le « défi positif »...**  
T.J. : L'idée n'est pas de nous culpabiliser en montrant à quel point nous sommes devenus les victimes de nos vies stressantes. Il s'agit simplement de nous rappeler notre responsabilité, c'est-à-dire notre capacité à répondre aux contraintes et aux frustrations en exprimant le meilleur de nous-mêmes. Nous avons beaucoup plus de ressources que nous l'imaginons. Je crois qu'il est temps de revaloriser ce potentiel positif.

**VERS UNE « BONNE VIE »**  
Après nous avoir invités à élargir notre conception de la médecine et de la maladie, Thierry Janssen poursuit son œuvre avec *Le Défi positif*, dédié au bonheur et à la bonne santé. Un livre profondément humaniste, nourri des récentes découvertes de la science, qui nous révèle les secrets de ce que les philosophes de l'Antiquité appelaient une « bonne vie ».

*LE DÉFI POSITIF* de Thierry Janssen, Les Liens qui libèrent, 350 p., 22 € (à paraître le 5 octobre).

THIERRY JANSSEN  
*Le défi positif*



1. Barbara L. Fredrickson, auteure de Positivity (Crown Archetype, 2009, en anglais).  
2. Martin Seligman, auteur de La Fabrique du bonheur (InterÉditions, 2011).  
3. Mihaly Csikszentmihalyi, auteur de Vivre, la psychologie du bonheur (Pocket, 2006).  
4. Voir sur [www.viacharacter.org/Surveys/SurveyCenter.aspx](http://www.viacharacter.org/Surveys/SurveyCenter.aspx).  
5. À lire notamment : Méditer, c'est se soigner de Frédéric Rosenfeld (Les Arènes, 2009).