

Thierry Janssen

« Si l'on veut changer le monde, il nous faut nous libérer des apparences et des illusions, et développer notre conscience, regarder nos peurs, nos névroses, nos défenses pour s'en détacher. »



Avant-propos

Il y a quelques années, j'accompagnais une personne proche, atteinte d'une maladie chronique que la médecine « traditionnelle » ne savait pas guérir. Un ami m'avait conseillé de contacter le docteur Thierry Janssen à Bruxelles et de lire son livre *La solution intérieure*. Étant moi-même convaincue de l'intime relation entre le corps et l'esprit, ce livre a fait écho en moi. J'y ai découvert un homme au parcours étonnant : jeune chirurgien, il décide après 13 ans d'une brillante carrière de tout plaquer pour « revenir à l'essentiel » et de devenir psychothérapeute. (cf. Canopée n°5). Par la suite, je me suis nourrie de tous ses livres et nous sommes devenus amis.

Pour lui, les crises écologiques, économiques et sociologiques sont le résultat de notre positionnement en dehors et au-dessus de notre vraie nature et de la nature. Il est grand temps, dit-il, de nous y reconnecter.

Il me donne rendez-vous devant la pyramide du Louvre, lieu de haute inspiration pour ce passionné d'égyptologie.

As-tu de nouveaux projets ?

Je pense que maintenant j'ai moins à dire à travers des livres qu'à partager et transmettre ce que j'apprends, comprends, assimile dans ma vie personnelle et professionnelle. À cinquante ans, c'est comme si je pouvais « m'asseoir », je n'ai plus rien à prouver, ni à moi ni aux autres, j'ai juste à donner. En 2009, quand je suis tombé malade à force de trop travailler, j'ai eu besoin de me recentrer, et l'idée d'une école a commencé à faire son chemin. Une école où

je pourrais enseigner ce que j'ai appris, alors que, jusqu'à présent, je donnais des cours ou des séminaires dans des hôpitaux, des facultés de médecine, des écoles d'infirmières, d'ostéopathie ou de psychothérapie. Mais j'avais peur de ne pas être légitime et je craignais qu'une école me « dévore », alors que j'ai besoin d'espace, de temps et de silence. Après un long travail de réflexion, c'est devenu une évidence: je vais créer cette école! Je la baptiserai « l'école de la présence thérapeutique », car que ce soit du côté de la médecine conventionnelle ou complémentaire, il manque une initiation des soignants. Il ne s'agira pas d'une formation, mais d'un accompagnement pour apprendre à être dans la relation thérapeutique plutôt qu'à faire. Car au-delà de la forme, du geste, ce qui importe est la qualité de l'être qui est présent.

« La vie est incroyable, elle te teste, et quand tu agis de manière cohérente et juste, elle conspire avec toi pour créer la vie. »

Quelle sera la philosophie de ton école ?

Elle sera moins dogmatique que celle que j'ai connue aux États Unis qui s'appuyait sur un système de croyances. On a tous besoin de croire en quelque chose, mais il ne faut pas en être dupe. Il faudra beaucoup de rigueur pour emmener les gens vers un engagement, non pas vis-à-vis des autres, mais vis-à-vis d'eux-mêmes. L'important est qu'il y ait une vision et que cette vision soit enrichie par des sensibilités différentes de la mienne. Je ne veux pas être un gourou et, plutôt que de boire mes paroles, je préfère qu'on me contredise, ce qui permet d'avancer.

Pendant longtemps, j'ai rêvé que l'école se situe en Suisse car l'énergie des montagnes me porte et m'apaise. Mais la vie est incroyable, elle te teste, et quand tu agis de manière cohérente et juste, elle conspire avec toi pour créer la vie. La vie demande de la tempérance, de l'espace, du temps et de la fluidité. Et quand les choses ne marchent pas, c'est qu'on n'est pas dans ce mouvement. On m'avait proposé un centre à Neuchâtel, mais quand je suis arrivé sur les lieux, je ne sentais pas l'énergie, tout mon corps disait « non ». Et mon corps, je l'écoute, car tout passe par lui. Je suis rentré à Bruxelles et je me suis dit que c'était là qu'il fallait que j'ouvre mon école.

Comment s'articulera le « programme » de cette école ?

Il y aura trois secteurs d'activité: le premier sera réservé aux soignants, le deuxième sera ouvert à un plus large public et le troisième s'adressera aux enfants des écoles. Je vais écrire un livre sur le contenu de cette école, sur la présence thérapeutique qui est un concept « révolutionnaire ». La première année, les soignants feront un travail sur eux-mêmes, la deuxième année sera consacrée à la rencontre avec l'autre, donc un travail sur l'empathie, la compassion, l'intuition, car la présence développe l'intuition. La troisième année, on travaillera l'entre-deux, soi et l'autre, c'est-à-dire l'espace énergétique. Rien qu'en étant dans la présence, on peut ouvrir le cœur de

l'autre. Pour le grand public, j'organiserai de petits séminaires. Je ferai aussi un livre pour les enfants avec des exercices adaptés à leur âge. Je n'ai pas eu d'enfants, mais je me suis occupé d'orphelins au Tibet, et je crois que, dès l'école, on peut faire prendre conscience de plein de choses.

Le travail du corps est important pour toi. Quelle est ta pratique ?

Je fais du Qi Gong depuis quinze ans, et je suis en train d'approfondir ma pratique avec un maître, tous les matins pendant une heure et demie. Le Qi Gong est une méditation en mouvement, mais il me manque une belle chorégraphie. Quand j'étais enfant, la danse m'a sauvé car mon corps était complètement déformé ; c'est en dansant seul le soir dans ma chambre que j'ai pris confiance en moi. Aujourd'hui, quand j'écris, je danse, ce qui m'aide à délier mon propos.

Qui sont ceux qui t'ont accompagné dans ta quête ?

Mes professeurs m'apprenaient à répéter ce qu'ils enseignaient, mais pas à vivre. Petit garçon, j'étais très impressionné par le discours chrétien. À cinq ans, j'avais été ému aux larmes en voyant une pièce de théâtre sur la vie de saint François d'Assise. À la même époque j'ai eu une passion pour l'Égypte ancienne, un véritable coup de foudre, comparable à ceux que j'ai connus plus tard pour des êtres humains. Le symbolisme de l'Égypte a marqué inconsciemment mon esprit car on y trouve des archétypes, des métaphores très puissants, qui sont reliés à la nature, notamment la crue du Nil qui apporte la vie chaque année, ou encore le pilier Djed, symbole de la stabilité et de l'harmonie de l'univers. À l'adolescence, je me suis plongé dans les livres de Sri Aurobindo, j'ai fréquenté des moines tibétains avec lesquels j'essayais de méditer, sans trop comprendre ce qu'il fallait faire. Mes inspirations ont été plutôt spirituelles. Vers l'âge de 20 ans, Zweig, Borges et Dostoïevski m'ont plongé dans des univers qui me faisaient entrer à l'intérieur de l'être. Pendant mes études de médecine, je suis devenu un rat de laboratoire ! Ce qui m'inspirait, ce n'était plus les livres, mais la musique, l'opéra surtout me fascinait parce que j'y trouvais à la fois la lumière, la forme, le son et la couleur.

Mon grand-père a été une figure importante pour moi. C'était un homme très religieux. Tous les dimanches, il allait à la messe, une fois pour lui, une autre pour sa famille, une troisième pour le monde. Il était très sensible et pouvait pleurer quand il voyait aux informations télévisées des enfants mourir. Il m'a donné l'autorisation d'être un homme sensible. Cela n'empêchait pas nos désaccords, notamment quand il disait : « Notre Dieu est LE Dieu ». Je lui répondais qu'il se trompait, que tous les dieux sont les mêmes, c'est la source de vie. C'était Akhenaton qui parlait en moi : le principe unique, la lumière vivante, la conscience.

Gandhi et Sœur Emmanuelle m'ont beaucoup touché, comme Nelson Mandela, probablement à cause de mon histoire, puisque je fais partie d'une minorité sexuelle, que j'ai vécu l'ostracisme et même les violences physiques. Il y a aussi Martin Luther King qui luttait, non pas contre les

inégalités, mais contre l'exclusion. Je n'ai jamais cru à l'égalité, car la vie veut de la diversité. Ce qu'il faut, c'est de l'équité, pour que chacun ait les mêmes chances de réaliser ce qu'il est.

Wilhem Reich a été un passeur, car il avait compris que les émotions étaient vécues dans le corps et qu'en libérant la forme, on libérait les émotions permettant à la personne d'évoluer. Ou encore Viktor Frankl, qui a vécu l'expérience des camps de concentration. Il s'est demandé pourquoi les plus faibles physiquement résistaient mieux que les plus forts. Il a réalisé que ceux qui avaient développé une vie intérieure supportaient mieux la barbarie. Dans *Découvrir un sens à sa vie*, il dit que, plutôt que de se demander si la vie a un sens, il faut se demander chaque jour quel sens nous allons donner à notre vie et ce que nous pouvons lui apporter. Son propos, c'est la liberté, qui passe par la responsabilité. Cette philosophie m'a toujours porté. Je suis acteur, c'est moi qui décide, je dois faire ce que je peux et ne pas attendre qu'on le fasse pour moi.

Avec quelqu'un comme Barbara Brennan aux États Unis, j'ai exploré la dimension multiforme de l'énergie. Les Chinois ont bien compris la puissance de l'énergie quand ils parlent du jing, du qi et du shen. Il s'agit de transformer la matière en pensée à travers l'action, et la pensée en matière, toujours à travers l'action.

« La grâce, c'est aussi la gratitude, dire merci, reconnaître que nous avons beaucoup de chance d'être vivant. »

Comment définirais-tu la grâce ?

Il y a des peuples, comme les Africains, que j'identifie à la grâce, qui est la manifestation de la pleine connexion à la vie. C'est cette femme qui marche avec sa jarre pour aller chercher de l'eau dans la savane. Elle a les deux pieds sur terre, et elle est pleinement à ce qu'elle fait. Sa vie n'est pas forcément facile, mais elle ne cherche pas à s'en extraire, ni à la dominer: elle vit avec la vie. La nature, les plantes, les animaux sont gracieux, contrairement à l'être humain qui peut être parfois disgracieux. La grâce, c'est aussi la gratitude, dire merci, reconnaître que nous avons beaucoup de chance d'être vivant. L'Occident est la civilisation la plus déconnectée de la nature et d'elle-même. Plutôt que d'obliger la nature à se soumettre, on ferait mieux, comme le fait le biomimétisme, de s'en inspirer, respecter ses lois et ne pas aller contre. Un autre exemple: le travail de la soie au Cambodge est d'une grâce incroyable. Le foulard qui est tissé de cette façon est vivant, il a une résonance poétique (poiésis veut dire « création »). Le Tai Chi est plein de grâce aussi – tu fermes et tu ouvres –, l'énergie se propage en spirale. De ces mouvements émane une poésie, celle de l'équilibre et du sens.

D'après toi, que peut-on attendre du monde scientifique ?

Nous ne nous représentons le monde qu'en fonction de nos productions.

Après la mécanique, l'électronique, nous sommes entrés dans l'ère de l'informatique. Les neurosciences commencent à imaginer notre cerveau, non plus seulement comme un circuit électronique, mais comme un ordinateur. Mais il y a plus à trouver qu'un ordinateur. Les prochains ordinateurs seront holographiques, avec des images dans l'espace. Ce sera juste de la lumière sans support matériel. Alors nos représentations du monde changeront et la science commencera peut-être à se dire qu'il existe aussi des choses invisibles.

Les Orientaux n'ont-ils pas un tour d'avance par rapport à l'accès à l'invisible ?

Les anciennes civilisations de la Grèce archaïque, de l'Inde, de la Chine, de l'Égypte ont eu de grandes intuitions basées sur l'écoute du monde. Elles ont utilisé des symboles pour en parler: le tao, le yin, le yang, le dragon, la tortue, etc. La Grèce classique a marqué une rupture en Occident: les philosophes disaient qu'il fallait non plus écouter le monde, mais le penser. Cette philosophie a été réactivée au XVII^e siècle, avec Descartes ou John Locke qui ont osé dire que la voie du bonheur était la négation de la nature. C'est du délire (*delirare* veut dire « quitter le sillon »), on est devenus des poules sans tête, on n'est plus reliés! On dit souvent que l'innovation est un progrès, mais ce n'est pas toujours vrai. Les peuples qui ne sont pas encore perturbés par cette frénésie de production qui nous a coupés de la nature, sont reliés au monde, grâce à la beauté de leurs traditions. Après les guerres de religion, la Renaissance est allée puiser aux sources des auteurs anciens. Il nous faut une Renaissance aujourd'hui.

Qu'aimerais-tu transmettre ?

Au-delà des apparences et des différences entre les êtres humains, les animaux et les plantes, ce qui nous relie tous, c'est l'envie de vivre et de transmettre de la vie, pas uniquement en faisant des bébés, mais en essayant de comprendre la vie et les conditions pour la faire émerger. J'aurai rempli mon rôle si je réussis à me mettre au service de la vie. Si l'on veut changer le monde, il nous faut nous libérer des apparences et des illusions, et développer notre conscience, regarder nos peurs, nos névroses, nos défenses pour s'en détacher. Il faut le faire pour soi avant de le prêcher aux autres, sinon c'est une imposture. Comme le disait Françoise Dolto, qui l'a fait graver sur sa tombe, « N'ayez pas peur! » C'est la peur qui nous sépare de nous-même et du monde. Il s'agit de transformer la peur en amour.

Si je devais m'inscrire dans un courant philosophique, ce serait celui de l'existentialisme. Nietzsche, qui a tué Dieu dans *Le Gai Savoir*, a dit: « Dieu n'est plus là pour porter les responsabilités du monde sur ses épaules, c'est l'être humain qui va devoir le faire. » Alors à nous de jouer! Il n'y a pas de fatalité, on a toujours le choix de ses actes. Il faut apprendre à établir des priorités, aller du plus essentiel au moins essentiel. Je crois à la vertu

de l'effort, à la pratique et à la discipline. Les efforts que j'ai faits ont été des cadeaux, car ils m'ont permis d'obtenir ce que je voulais. Quand tu as compris cela, tu retrouves l'élan vital. À la fin de mes conférences, je ne dis pas aux gens « bon courage », mais « bon enthousiasme, bonne curiosité et bonne joie ! » Car la joie surgit lorsqu'on est connecté à l'essentiel.

POUR ALLER PLUS LOIN... ET ENGAGEZ-VOUS !

- www.thierryjanssen.com
- www.edlpt.com, ouverture fin septembre 2015
- fr.wikipedia.org/wiki/Thierry_Janssen

Quelques livres

- *Confidences d'un homme en quête de cohérence ; Le Défi positif*, Éditions Les Liens qui Libèrent
- *La Maladie a-t-elle un sens ? ; La Solution intérieure*, Éditions Fayard
- *Vivre en paix ; Le Travail d'une vie*, Éditions Robert Laffont.