

Le défi positif ;  
Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé  
Thierry Janssen



Voici le troisième tome d'une trilogie commencée avec La solution intérieure.

Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit (Fayard, 45000 exemplaires vendus en grand format) et La maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances (Fayard, 40000 exemplaires vendus en grand format) - deux succès qui ont séduit un large public par leur portée et la clarté de leur propos. Thierry Janssen, après avoir élargi notre conception de la médecine et de la maladie, nous propose dans ce nouveau livre une autre manière de parler et de nous initier au bonheur et à la bonne santé. L'approche est originale car, à l'inverse de la tendance actuelle de ne voir en l'être humain que des manques et des défauts, il nous rappelle que nous sommes les détenteurs d'un potentiel éminemment positif. Le défi consiste à prendre conscience de ce potentiel et de le manifester à travers nos actes.

L'auteur alimente son livre d'éléments concrets, montrant clairement comment l'épanouissement dont il nous ouvre la porte participe à notre bien-être physique, social. Il démontre ainsi par exemple l'impact du stress, ou à l'inverse des émotions agréables, sur nos organismes. Il se penche également sur une nouvelle discipline -inconnue encore en France- née au début des années 2000 aux Etats-Unis : la psychologie positive. A la lumière des définitions du bonheur des grands textes de la philosophie occidentale et des plus récentes découvertes, il définit les attitudes "positives" qui permettent de s'épanouir en lien avec les autres.

L'importance de la méditation est aussi abordée, le bonheur étant aussi une expérience intérieure. Le défi positif explore donc brillamment ce que nous pouvons être si l'on suit ce

précepte pour prendre soin de soi. Et nous explique comment créer les conditions propices à l'émergence de ces émotions bénéfiques. Dans une conclusion visionnaire, l'auteur remet finalement en cause la conception purement matérialiste et trop facile de la félicité, et appelle à redéfinir ce que nous entendons par "prospérité".