

# Thierry Janssen :

## A la recherche de l'esprit

A force de découper et de compartimenter la réalité pour mieux la comprendre, n'avons-nous pas perdu de vue l'essentiel ? Pour Thierry Janssen, ce sont les liens entre toutes les dimensions de la personne humaine qui lui donnent un sens.



### A votre avis, l'esprit, ça existe?

Thierry Janssen : Il faudrait d'abord définir ce que l'on entend par l'« esprit ». Pour certains, il est une entité qui défie les lois de l'espace et du temps, pour d'autres il n'est qu'une faculté de penser. Dans la langue française, nous parlons volontiers d'un lien corps-esprit. Nous devrions plutôt parler d'une connexion entre le corps et la pensée. Les Anglo-Saxons distinguent clairement la pensée (*mind*) de l'esprit(*spirit*). Pour eux le lien corps-esprit est un lien *body-mind*. Ils utilisent, en plus, le mot *soul* pour désigner les émotions. *Body, soul, mind* : le corps, les émotions, la pensée. Ces trois dimensions constituent la personne humaine. Elles doivent pouvoir être vécues dans une complète harmonie. Le mot spirit désigne alors ce qui les relie entre-elles.

### L'esprit serait donc un lien?

Le mot « esprit » – *spirit*, en anglais – vient du latin *spiritus* : le souffle. C'est ce souffle qui traverse l'être et le rend vivant. On peut donc dire que l'esprit est l'ensemble des liens qui existent entre toutes les dimensions du vivant. La vie ne se manifeste que parce que ces liens s'établissent à tous les niveaux : subatomique, moléculaire, cellulaire, organique, psychologique, sociologique... Lorsque ces liens disparaissent, c'est la mort. Ce « souffle » circule dans tous les sens. C'est ainsi que nous faisons une expérience corporelle qui génère des émotions qui deviennent des sentiments qui alimentent notre pensée qui nous permet d'interagir avec notre environnement et nous met en relation avec les autres pour créer ce que nous appelons la société. De la même manière, nos pensées à propos de nos expériences vécues en interaction avec notre environnement donnent naissance à des émotions qui finissent par se manifester dans notre expérience corporelle. Nous sommes à la fois des corps qui pensent et des pensées qui s'incarnent dans le corps. Nous sommes un individu indivisible. En tant que médecin je suis particulièrement intéressé par les récentes découvertes de la psycho-neuro-endocrino-immunologie, une discipline qui étudie la nature des liens entre la pensée et le corps. Il s'agit d'une approche que je pourrais qualifier de « spirituelle » en ce sens qu'elle permet de mieux comprendre

l'« esprit » unitaire de notre nature humaine.

« Ce manque de conscience des liens empêchent de soigner les gens avec une plus grande efficacité »

### **Comment les découvertes de la psycho-neuro-endocrino-immunologie ont-elles établi l'unité corps-esprit ?**

Il a fallu changer de paradigme. Lorsque j'étais étudiant à la faculté de médecine, on m'a enseigné la psychologie, la neurologie, l'endocrinologie, l'immunologie, la cardiologie, la pneumologie... comme des matières bien distinctes. Du coup, ma vision de l'être humain était morcelée. On m'a appris les rouages de différents systèmes sans jamais attirer mon attention sur le fait que ceux-ci interagissaient les uns avec les autres et formaient la globalité de ce que nous appelons un être. La psycho-neuro-endocrino-immunologie étudie et enseigne les interconnexions entre ces systèmes. Son approche n'est pas cloisonnée mais transversale. Elle explique comment les pensées négatives, génèrent des émotions désagréables et du stress qui met l'organisme en tension à travers l'activation du système nerveux sympathique et, du coup, met en route une série de réactions physiologiques, la production d'hormones, la stimulation des défenses immunitaires. Elle permet aussi de comprendre pourquoi, lorsque la tension perdure, l'organisme s'épuise, la résistance immunitaire s'amenuise et, au final, on peut tomber malade. Il paraît donc important de cultiver des pensées positives pour générer des émotions agréables qui permettent l'activation du système nerveux parasympathique et, dans la foulée, la mise en route des mécanismes de réparation et de récupération de l'organisme.

### **Comment expliquer que cette vision globale de l'être humain a mis tant de temps à s'imposer en médecine ?**

S'imposer est un bien grand mot car cette vision globale est encore loin d'être universellement acceptée. Et pour cause, la chose la plus difficile à faire évoluer ce sont les représentations que nous avons de la réalité. Pour s'en convaincre il suffit de constater la violence avec laquelle certaines guerres sont menées, en particulier les guerres de religions. L'être humain se définit en fonction de la représentation qu'il a de lui-même et du monde. Il en va de son identité. Dès lors, il ne faut pas s'étonner s'il est prêt à tout, même aux pires atrocités, pour défendre, préserver ou imposer ses représentations aux autres. Renoncer à ses représentations revient bien souvent à perdre son identité. Notre culture s'est développée à partir d'une analyse détaillée de la réalité. Du coup, nous avons privilégié une vision morcelée de celle-ci. La pensée médicale actuelle n'est que le reflet de cette manière de concevoir le monde. Il y a encore beaucoup de médecins et de scientifiques qui rechignent à abandonner leur système de représentation. Même si, dans les faits, les nombreuses crises qui se profilent à l'horizon de notre histoire sont le résultat d'une perte de la conscience des liens qui existent entre les différents composants du vivant. Ce manque de conscience des liens empêchent de soigner les gens avec une plus grande efficacité et, du coup, entraîne des dépenses thérapeutiques exagérées et ne permet pas la mise en place de stratégie de prévention des maladies.

### **Le dualisme entre corps et esprit serait donc une notion absolument dépassée ?**

Ce n'est pas une notion dépassée, c'est une interprétation erronée. Cette manière de voir n'a jamais été juste. L'être humain, le monde en général est une unité constituée de différents éléments reliés les uns aux autres. Toutefois, il est important de souligner que le dualisme est inhérent à notre capacité de nommer les différents éléments de la réalité. Ainsi, par exemple, si au cours d'une séance de méditation nous avons fait l'expérience

de l'unité de notre être, lorsque nous allons tenter d'expliquer notre vécu à l'aide de mots, inévitablement, nous allons utiliser des termes bien spécifiques pour parler de notre corps, de nos pensées, ou de nos émotions. L'expérience de l'unité n'est pas communicable à l'aide de mots. Elle doit être vécue pour être comprise.

**Que pensez-vous de la phrase de Teilhard de Chardin: « L'homme est un être spirituel qui fait une expérience humaine » ?**

Cette phrase peut nous laisser penser qu'il existe un principe spirituel non soumis aux contraintes du temps et de l'espace, qui s'incarne dans un corps matériel pour y faire une expérience humaine définie par les lois du temps et de l'espace. Personnellement, je ne me pose pas la question de savoir si cette vision est juste ou non. Je constate qu'elle répond encore à une représentation dualiste dans laquelle le corps et l'esprit sont séparés. Je préfère m'intéresser à la réalité dont je peux faire l'expérience, à chaque instant de mon existence. Je fais des expériences corporelles qui génèrent des émotions qui donnent naissance à une pensée. Et je fais des expériences de pensée qui suscitent des états émotionnels variés qui conditionnent mon vécu corporel. J'ai conscience d'être, comme chacun de nous, un être dont les différentes dimensions s'influencent réciproquement dans un mouvement incessant. Avoir conscience de cela me donne accès à la compréhension du souffle qui crée ce mouvement. Je suis alors relié à ma dimension spirituelle. Ainsi, au lieu d'adopter la phrase de Teilhard de Chardin, je préférerais dire que « *l'homme est un être multidimensionnel dont la conscience peut devenir spirituelle* ». Cela ne répond pas à la question de la transcendance ni à celle de l'immortalité de l'esprit ou de l'âme. Questions que, par humilité, j'ai choisi de ne pas chercher à élucider. Il y a déjà tellement à comprendre pour honorer l'entière de ce que nous sommes, ici et maintenant. C'est peut-être le meilleur moyen de percer le secret de l'éternité.

**On a l'impression que l'étude du stress est une formidable porte d'entrée dans la compréhension de l'unité corps-esprit ou corps-pensée ?**

Effectivement. L'accroissement du niveau de stress dans nos sociétés modernes et les répercussions néfastes de celui-ci sur notre santé ont obligé les chercheurs à s'intéresser aux mécanismes en jeu. On considère aujourd'hui que 75 à 90 % de toutes les pathologies rencontrées en consultation de médecine générale sont en lien avec le stress ! La psycho-neuro-endocrino-immunologie permet de mieux comprendre ce qui se passe. Et, de là, encourage à mettre en place des mesures préventives et des traitements faisant intervenir la relaxation corporelle et l'apaisement psycho-émotionnel.

**Vous insistez beaucoup sur la complémentarité des émotions négatives et positives. Pourtant on aurait tendance à penser que les positives sont à privilégier.**

Les émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou la colère – que je préfère appeler « émotions désagréables » – sont indispensables pour notre survie car elles permettent de répondre d'une manière rapide et ciblée à toutes sortes de danger. Il n'y a donc pas de raison de nier ou de supprimer ces émotions. En revanche, il paraît souhaitable de ne pas y être soumis trop longtemps. Barbara Fredrickson, une chercheuse américaine, a montré que sur le long terme, les émotions positives comme la joie ou l'enthousiasme – que je préfère qualifier d'émotions « agréables » – sont nettement plus avantageuses. Tout d'abord, elles permettent d'écourter les périodes de stress et donc d'éviter un épuisement de l'organisme. Ensuite, elles favorisent l'émergence d'idées positives propices à l'imagination de solutions constructives pour éviter d'avoir à revivre le même stress. Enfin, elles nous rendent plus sympathiques aux yeux des autres qui seront davantage prêts à nous aider en cas de coup durs dans le futur.

## **Il n'y a donc pas lieu de penser que les émotions positives sont meilleures que les négatives ?**

Ici aussi, il convient de changer de paradigme. Notre pensée dualiste a tendance à opposer les différentes polarités de nos expériences et à en favoriser certaines au détriment d'autres, au lieu de les intégrer dans la complémentarité. Nous vivons dans une culture du « ou » plutôt que d'envisager une culture du « et ». Encore un fois, il s'agit de développer des liens. Les émotions désagréables comme la peur ou la colère participent à notre survie, elles font partie d'un « système de stress » absolument nécessaire pour nous adapter dans l'urgence aux difficultés de notre existence. Les émotions agréables, quant à elles, font partie d'un « système de récupération et de consolidation », lui aussi indispensable, dans un deuxième temps, après que nous avons échappé au danger. La nature a prévu ces deux dispositifs. A nous de les utiliser au mieux de leur possibilités respectives. Cela demande de rester connecté avec la réalité du présent, de ne pas nous faire peur par anticipation pour des choses qui ne se produiront probablement jamais, et d'éviter d'alimenter notre « système de stress » trop longtemps ou inutilement. Car, notre capacité mentale de nous projeter dans le futur est parfois un avantage mais peut aussi être un inconvénient. Toutes les cultures de l'humanité ont proposé des « outils » pour apprendre à rester en lien avec la réalité du présent. La méditation en pleine conscience proposée par les bouddhistes en est un exemple. Réciter un chapelet, prier, en sont d'autres. Le tout est de ne pas tomber dans le piège de nos anticipations et de nos projections.

« 75 à 90 % des pathologies rencontrées en consultation de médecine générale sont en lien avec le stress »

## **Mais avons-nous vraiment une possibilité d'y échapper ?**

Bien sûr. Des études ont montré qu'un entraînement à la méditation en pleine conscience permet de modifier la réactivité du cerveau face aux circonstances stressantes. Au lieu d'être submergées par des émotions désagréables et d'enclencher la cascade psycho-neuro-endocrino-immunologique du stress, les personnes ayant une pratique méditative parviennent à générer davantage d'émotions agréables et, du coup, à trouver des solutions plus constructives. Evidemment cela demande une pratique régulière.

## **Ce n'est pas forcément évident.**

Absolument. Il n'y a pas de chemin spirituel – dans le sens d'une plus grande compréhension et maîtrise de qui nous sommes – sans une pratique et une discipline. Il s'agit de clarifier notre intention. Car nous avons beaucoup plus de ressources que nous l'imaginons. Au lieu de nous contenter de constater nos manques et nos défauts, nous devrions nous rappeler que 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. Depuis une quinzaine d'années, une nouvelle discipline appelée la « psychologie positive » s'intéresse aux conditions de notre épanouissement optimal. Ainsi par exemple, en 2005, des chercheurs ont établi une « classification des forces et des vertus » de l'être humain. On y retrouve, entre autres, la créativité, la curiosité, le discernement, le courage, la persévérance, l'intégrité, le sens de l'équité, la bonté, la prudence, la clémence, l'humilité, la gratitude et l'humour.

## **N'est-ce pas un peu moraliste ?**

L'idée des psychologues positifs n'est pas de créer une idéologie. Ils tentent simplement

de revaloriser ce qui peut nous rendre réellement heureux. Leurs travaux se basent sur des observations concrètes menées d'une manière scientifique. Ainsi, par exemple, Martin Seligman, l'un des pionniers de cette discipline, a montré que nous recourons tous à trois grands moyens pour créer ce qu'il appelle le « bonheur authentique » : la recherche du plaisir, l'engagement dans des activités enrichissantes et l'attribution d'un sens aux expériences de notre vie. Plaisir, engagement et sens sont à l'origine d'émotions agréables bénéfiques pour notre santé. Ces trois piliers de notre épanouissement participent donc à notre « bonne santé ». C'est la raison pour laquelle j'ai décidé d'achever la trilogie commencée avec *La Solution intérieure* qui proposait une conception élargie de la médecine, et *La maladie a-t-elle un sens ?* qui invitait à envisager la maladie d'une manière multifactorielle, en m'intéressant à ce que j'ai appelé *Le Défi positif : une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé*. Ces trois livres tentent de traduire le paradigme dont nous venons de parler. Ils établissent des liens entre différentes approches – philosophiques, psychologiques, médicales, anthropologiques, sociologiques...

**Ce sont des livres qui intègrent énormément d'informations.**

C'est, je crois, le seul moyen d'accroître notre compréhension de l'esprit des choses. En ce sens, ce sont des livres porteurs d'un message spirituel.

« L'idée des psychologues positifs n'est pas de créer une idéologie »

**N'avez-vous pas peur que l'on considère ce message comme un peu simpliste, trop idéaliste ?**

La psychologie positive est née de la « psychologie humaniste », un courant apparu après la Seconde Guerre mondiale, en réaction aux atrocités qui avaient été commises. Il s'agit d'une approche très réaliste puisqu'elle invite à ne pas simplement considérer les aspects négatifs de notre psychologie mais aussi ses aspects potentiellement plus positifs. La philosophie qui l'anime est profondément existentialiste car elle nous confronte à notre responsabilité d'actualiser ce potentiel positif à travers nos actions. Plusieurs études réalisées auprès de nombreuses populations, un peu partout dans le monde, indiquent que les êtres humains partagent des valeurs très semblables, indépendamment de leur culture, de leurs croyances et de leur religion. Ces études montrent aussi que l'instinct de survie de notre espèce ne s'exprime pas seulement par la compétition, le « combat pour la vie » et l'égoïsme, il nécessite aussi de la coopération et une certaine dose d'altruisme. Il est temps de revaloriser ces aspects vertueux de notre humanité. Il est urgent de reprendre conscience de l'importance des liens. Il est essentiel de laisser à nouveau se répandre le souffle de la spiritualité dans nos sociétés. Plus la conscience des liens qui existent à tous les niveaux du vivant sera développée, moins nous risquerons d'être confrontés aux catastrophes qui naissent lorsque l'importance de ces liens n'est pas prise en compte. Nous arrêterons alors de polluer au Japon en pensant que cela n'aura pas de conséquence en France. Nous cesserons de croire que l'on peut exclure certaines personnes de nos sociétés sans porter un grave préjudice à l'ensemble de la civilisation. Nous éviterons de tomber malades par ignorance des répercussions du psychisme sur la santé du corps.



