

Interview (2^e partie) du Dr Th. Janssen au sujet

Thierry Janssen nous explique ici le troisième sens de la maladie, le sens collectif, largement formation radicale de notre culture et de nos modes de vie. Il nous parle aussi du “bon sens”,



Alain Gourhant : Vous parlez du “sens collectif” de la maladie. N’est-ce pas le sens le moins fréquemment évoqué dans notre culture ?

Thierry Janssen : C’est un fait. La médecine scientifique comprend assez bien le “sens biologique” des *affections-diseases* qu’elle analyse, diagnostique et soigne à l’aide de remèdes et de technologies. Les patients, quant à eux, s’intéressent de plus en plus au “sens symbolique” de leurs *malaises-illnesses* et tentent ainsi d’inscrire leur expérience de la maladie dans le cours de leur existence. En revanche, le “sens collectif” de nos *maladies-sicknesses* est très peu pris en compte dans nos sociétés contemporaines occidentales ou occidentalisées. On est loin de ce qui se produit dans des sociétés traditionnelles comme celle des Navajos où la guérison d’un individu passe par une remise en question de toute la communauté ; chaque membre du clan participe aux rituels organisés par le guérisseur, *le hataali*, qui dessine des peintures de sable sur le sol du hogan, où les cérémonies de guérison peuvent durer jusqu’à huit nuits et neuf jours.

A.G. : Vous semblez le regretter...

Th. J. : Et pour cause. Le peu de conscience et d’intérêt pour le “sens collectif” des maladies aboutit à un manque de réflexion de la part de nos collectivités à propos des moyens de prévenir nos maux. Les individus sont déresponsabilisés par rapport à leur santé. Toute la société évite de s’interroger sur les causes profondes impliquées dans la genèse des maladies. Prenez l’exemple des plans “anticancer”. D’un côté, on conseille aux gens de manger plus de fruits et de légumes, on leur recommande d’éviter le tabac, l’alcool, les graisses, trop de sucre – ce qui n’empêche pas de continuer à vendre les fruits et les légumes aussi chers, et d’autoriser la commercialisation d’un nombre invraisemblable d’aliments trop gras

et trop sucrés, sans parler de l’imposture qui consiste à vendre des cigarettes et de l’alcool en enrichissant les caisses de l’Etat, le même Etat devant financer la prise en charge des maladies causées par le tabac et l’excès de boissons alcoolisées. D’un autre côté, les plans “anticancer” mettent l’accent sur la nécessité d’un dépistage précoce. Celui-ci est certes très important car il représente le moyen de guérir plus de malades, cependant on ne peut pas parler de véritable politique “anticancer” puisque, jusqu’à preuve du contraire, dépister une maladie ce n’est pas empêcher cette maladie d’apparaître ! Si nous voulions réellement diminuer le nombre des cancers, nous devrions clairement définir les facteurs qui favorisent et provoquent l’émergence et l’augmentation de cette maladie ; parmi ceux-ci les pollutions environnementales occupent une place sous-estimée, c’est donc nos modes de production et de consommation qui devraient être remis en question.



Dr Thierry Janssen

A.G.: Ceci impliquerait un profond changement...

Th. J. : Bien entendu. Une véritable prévention du cancer impliquerait un profond changement des fondements de notre civilisation. Comme la plupart des maladies, le cancer est une pathologie d’origine multifactorielle. Y participent des causes héréditaires, des déséquilibres alimentaires, des pollutions environnementales d’autant plus dangereuses qu’elles sont souvent invisibles, des agents infectieux, mais aussi des stress psycho-

logiques chroniques qui fragilisent l’individu et l’“usent” prématurément. Aujourd’hui, nous vivons plus longtemps, essentiellement grâce aux développements des mesures anti-infectieuses (hygiène, vaccins, antibiotiques) et grâce aux progrès de la chirurgie qui répare les corps malformés, les corps cassés et les corps usés. Cependant, l’allongement de notre temps de vie nous expose à un nombre plus important de facteurs d’usure, parmi lesquels le stress chronique et les pollutions environnementales très toxiques pour notre santé. Il en résulte toute une série de pathologies d’usure, chroniques et survenant de plus en plus précocement : maladies cardiovasculaires, diabète, arthrites, maladies inflammatoires et auto-immunes, allergies, ulcères de l’estomac, dépressions, cancers... autant de maladies dites “de civilisation” face auxquelles nous devons interroger nos comportements et revoir nos modes de vie.

A.G. : Ce qui n’est pas simple...

Th. J. : C’est même très compliqué. Car cela suppose une modification de notre représentation du monde et de nous-mêmes. Or, depuis trois cents ans, en Occident, nous considérons que l’être humain est en dehors de la nature, que la nature est dangereuse et que nous devons utiliser notre intelligence pour la comprendre dans ses moindres détails, pour la contrôler, l’influencer, la dominer. À force d’avoir analysé la nature dans ses détails, nous en avons oublié de nous la représenter dans son ensemble, nous avons perdu la vision des liens qui tissent le tissu vivant. Nous avons une vision morcelée de la réalité. Du coup, il nous est difficile de comprendre la succession des causes et des conséquences qui mènent à la maladie. Nous nous protégeons exagérément face à cette nature considérée comme dangereuse, nous produisons beaucoup, beaucoup trop et nous encourageons à la consommation effrénée de nos productions. Aveuglés par nos croyances, nous

de son dernier livre : *La maladie a-t-elle un sens ?*

sous-estimé dans notre société occidentale actuelle et qui implique la nécessité d'une trans-
de la déesse égyptienne de la justesse, Maât, et de la nouvelle spiritualité intégrative.



F Syriani

Il est tout à fait possible que notre espèce atteigne les limites de ses capacités d'adaptation

polluons sans jamais remettre en cause notre représentation du monde. Convaincus qu'il nous faut innover, produire et consommer, sans cesse, au service d'une croissance sans fin, nous ne sommes pas prêts à abandonner nos modes de vie, même si ceux-ci nous soumettent à des stress absolument néfastes pour l'équilibre de notre santé. Dans ce contexte, il n'y a pas vraiment de place pour une véritable prévention.

A.G. : Pourtant on a le sentiment que le changement est devenu une nécessité...

Th. J. : Il y a dix ans, j'ai effectué un jeûne en compagnie de Théodore Monod. Celui-ci s'interrogeait. *Et si l'aventure humaine devait échouer...* avait-il donné comme titre à l'un de ses ouvrages. Sans aller jusqu'à reprendre le titre de l'ouvrage plus récent d'Yves Paccalet, *L'humanité disparaîtra, bon débarras*, je pense qu'il est tout à fait possible que notre espèce atteigne les limites de ses capacités d'adaptation et finisse par entraîner elle-même sa propre disparition... peu importe, finalement, car plus importante que l'être humain, la vie poursuivra son aventure... nous ferions bien de nous rappeler que loin d'être en dehors de la nature, nous en faisons au contraire partie intégrante.

Nous allons devoir changer notre représentation de nous-mêmes et du monde, car si nous n'y parvenons pas, nous risquons de finir par être réellement exclus de la nature, éliminés par elle, faute d'avoir eu l'intelligence de comprendre ses lois et l'humilité de les respecter. Humilité vient de humus qui signifie "la terre" en latin. Humilité et humanité, ces deux mots ont la même origine... il est temps de nous en souvenir car nous ne serons pleinement humains que lorsque nous serons vraiment humbles. Il est temps que nous utilisions notre intelligence au service du bon sens.

A.G. : Qu'entendez-vous par là ?

Th. J. : Ce que j'appelle le "bon sens" est celui qu'emprunte l'information dans notre cerveau. Le cerveau humain est le résultat d'une évolution. À sa base, une partie très ancienne, archaïque, partagée en gros avec les reptiles, nous permet d'appréhender le monde à travers des sensations physiques et d'y répondre de manière automatique, non consciente, par un jeu de réflexes vitaux qui nous permettent d'ajuster notre physiologie aux circonstances de notre vie. Puis, les informations sensorielles physiques sont transformées en émotions dans notre cerveau mammifère – ce que nous appelons le système limbique. Les émotions – agréables ou, au contraire, désagréables – sont des signaux qui nous renseignent si nos perceptions sont bonnes ou mauvaises pour nous. Elles entraînent toute une série de réactions corporelles et, en même temps, elles sont transformées, au niveau des couches les plus récentes de notre cerveau – notre néocortex, plus spécifiquement humain – en images, en représentations, sur lesquelles nous posons des sons, des mots, des sentiments ; sentiments qui alimentent nos pensées, nos croyances. Revenir au "bon sens" consiste donc à d'abord recontacter nos sensations physiques, reprendre conscience de la réalité corporelle et matérielle, pour ensuite écouter les émotions qui naissent de nos expé-

riences physiques et, finalement, mettre des mots sur ces émotions. Et pas le contraire. Car si nous nous fions à nos discours sans tenir compte de la réalité physique et émotionnelle, nous risquons de délirer. Cela nous permet d'affirmer qu'il faut continuer à polluer la planète où nous vivons sans ressentir l'inconfort, voire la souffrance provoquée par nos pollutions. Délirer vient de delirare qui veut dire "sortir du sillon" en latin. La métaphore est jolie car le "bon sens" est celui des paysans, soumis aux contraintes de la terre, au rythme des saisons, obligés de cultiver leurs champs avec humilité. Ce bon sens nous remet en contact avec la réalité, avec l'essentiel, il permet de trouver un sens qui nous emmène dans une bonne direction.

A.G. : Comment traduisez-vous tout cela dans votre travail avec les patients ?

Th. J. : J'accompagne principalement des personnes atteintes d'une maladie chronique. La plupart d'entre elles souffrent d'un cancer. Car le cancer, de par la longueur de certains traitements ou la lenteur d'une évolution qui, hélas ne se solde pas toujours par la guérison, s'inscrit bien souvent dans la chronicité. Ces malades cherchent du sens, mais ne trouvent pas de pistes de réflexion auprès des médecins et des soignants dans l'univers de la médecine dite "conventionnelle". Certains se sont adressés à des thérapeutes dits "alternatifs" qui, parfois, se sont comportés comme des "donneurs de sens". Mon travail essaie au contraire d'aider chacun à trouver le sens qui lui appartient. La signification qu'il souhaite attribuer à son expérience de la maladie. Je propose donc, tout d'abord, de revenir au corps. À travers le mouvement, la respiration, la danse, des exercices inspirés du qigong ou du tai-chi, les malades ont alors la possibilité de distinguer, de ressentir et de prendre conscience des zones fluides, souples et confortables dans leur corps, et, par contraste des zones rigidi- ➔

Interview du Dr Thierry Janssen au sujet de

fiées, raidies, contractées, douloureuses et inconfortables. Ils apprennent à discerner ce qui est en santé de ce qui est en souffrance. À partir de cette expérience corporelle, je les invite à accueillir les émotions qui surgissent des sensations éprouvées. Et, ensuite seulement, à mettre des mots sur leur expérience... et, avant les mots, à s'exprimer d'une manière spontanée, à travers un élan physique et émotionnel, en utilisant une forme non négociable de l'expression humaine : l'expression artistique. Le dessin, la sculpture, ... les malades découvrent alors tellement plus d'eux-mêmes que ce qu'ils croyaient être. À chaque fois, je suis émerveillé de découvrir leurs productions artistiques. Celles-ci contiennent tous les archétypes du bon sens. La santé, tant espérée par les patients, y est représentée par des fleurs, des arbres et des oiseaux, dans un ciel bleu où brille un soleil flamboyant dont les rayons scintillent dans les torrents d'eau qui coulent sur le papier... les métaphores empruntées à la nature sont nombreuses.

A.G. : Vous faites souvent référence à la mythologie de l'Égypte ancienne dans votre ouvrage. Pourquoi ?

Th. J. : Depuis l'âge de cinq ans, j'entretiens une relation très particulière avec la civilisation pharaonique. Ce fut un véritable coup de foudre qui m'a incité à suivre des cours d'égyptologie dès l'enfance, à Bruxelles. Avec le recul, je comprends mieux les raisons de cette passion égyptienne. La mort, tout d'abord, totalement intégrée à la vie. La nature, ensuite, véritable maîtresse du peuple égyptien, qui lui imposait ses lois à travers le respect des rythmes de la crue du Nil, des récoltes de blé et d'orge. La pensée des anciens Égyptiens était profondément influencée par la conscience de l'alternance entre la sécheresse et l'abondance, entre la vie et la mort. Elle fut pour moi un moyen de mieux comprendre l'esprit des choses, un refuge spirituel. Elle l'est encore. Et la symbolique des divinités du panthéon égyptien est une source d'inspiration prodigieuse pour



crédit photo : Cici Olsson

Maât

celui qui souhaite revenir au bon sens. La fascination que cette civilisation exerce sur nos contemporains n'est pas due au hasard. Nous sommes impressionnés par la stabilité de cette culture qui a marqué l'histoire pendant trois mille ans, en transmettant des valeurs essentielles qui restent fondamentales pour nos sociétés modernes. La civilisation pharaonique est un exemple remarquable de culture sophistiquée ayant été capable de rester en lien étroit avec la nature... une source d'inspiration, donc, pour nous qui sommes si fiers de nos sophistications et tellement déconnectés de la nature.

A.G. : Parmi les différentes divinités qui apparaissent tout au long de votre livre, pourtant très scientifique, il y a une figure étrange qui porte une plume d'autruche sur la tête... la déesse Maât.

Th. J. : Maât représente le principe fondateur de la civilisation de l'Égypte ancienne. Elle symbolise l'harmonie cosmique, la justesse indispensable au bon fonctionnement de l'univers. En français, on a tendance à parler de "justice" lorsque l'on qualifie Maât... ce n'est pas tout à fait exact... il s'agit surtout de "justesse". C'est-à-dire, la nécessité que chaque chose, que chaque être soit à sa "juste" place. À ce prix est le maintien de l'équilibre et de l'harmonie. Pharaon était le garant de la Maât. Toute l'intention du peuple égyptien était de perpétuer la Maât... on com-

prend dès lors pourquoi une civilisation peut durer trois mille ans et laisser un message si fort à l'humanité. Dans l'imaginaire mythologique de l'ancienne Égypte, le défunt devait se présenter devant Osiris s'il voulait accéder à la vie éternelle. Il déposait alors son cœur sur un plateau de la balance d'Osiris et, sur l'autre plateau, Maât déposait la plume d'autruche qu'elle portait sur la tête. Si le cœur du défunt était plus lourd que la plume de Maât, cela signifiait que les actions du mort n'avaient pas été en accord avec le principe de la justesse, de l'harmonie et de l'équilibre ; il était dévoré par un monstre. Si, au contraire, le cœur du défunt était plus léger que la plume de Maât, il pouvait entrer dans le Royaume d'Osiris et connaître la vie éternelle.

A.G. : Quand on a lu votre livre, on a l'impression d'une multitude, d'une complexité de sens en rapport avec la maladie ; quelle(s) qualité(s) nous faut-il pour pouvoir naviguer dans cet océan de complexité et cela a-t-il un lien avec l'esprit intégratif que nous essayons de développer dans ce journal ?

Th. J. : Certainement. Il me semble que si nous voulons répondre à la question du sens, la première qualité à développer est le discernement. Notre tradition occidentale a, depuis trois cents ans, élaboré une pensée analytique propice au discernement. Profitons-en. Le "phénomène humain" – comme le qualifiait Theil-

son dernier livre : *La maladie a-t-elle un sens ?*

lard de Chardin – est un phénomène multidimensionnel. La vie est multidimensionnelle. Comme tout ce qui la constitue, y compris la maladie. Il paraît donc important de répondre à la question du sens d'une manière nuancée, en tenant compte de cette multidimensionnalité. "Sens biologique" des affections que la médecine tente de comprendre, diagnostiquer et soigner. "Sens symbolique" que les patients ont besoin d'attribuer à leur souffrance afin d'intégrer cette expérience dans le cours de leur existence, en fonction de leur passé, dans l'espoir d'un futur, en quête d'une direction à suivre pour continuer leur aventure. "Sens collectif" qui interroge nos sociétés. L'Organisation Mondiale de la Santé n'a-t-elle pas défini la santé comme un état de bien-être à la fois physique, psychique et social ? L'enjeu est de pouvoir discerner ces différents sens de la maladie, ces différentes conditions nécessaires pour préserver la bonne santé ; et en même temps, pouvoir comprendre que tout est lié, qu'il faut intégrer toutes les dimensions de

l'être dans notre réflexion, faute de quoi nous passerions à côté de la réalité, dans la beauté de sa complexité.

A.G. : Peut-on dire que la démarche "intégrative" qui travaille sur les liens entre les différentes dimensions de l'être ou de la personne humaine constitue une démarche "spirituelle" ?

Th. J. : À partir du moment où l'on considère que la spiritualité est la science qui permet de comprendre l'esprit des êtres et des choses, oui toute démarche intégrative est animée d'une intention spirituelle. Comprendre l'esprit de ce que nous sommes et de ce qu'est le monde nécessite la capacité de discerner, puis d'intégrer. Identifier toutes les pièces du puzzle, puis les mettre ensemble, les relier, reconstruire le tout.

A.G. : Santé intégrative serait donc un journal spirituel ?

Th. J. : Il me semble que votre journal propose une compréhension des liens qui permettent de reconstituer le puzzle. Dans ce sens, il est "spiri-

tuel". On pourrait peut-être dire qu'il fait partie des tentatives de "respiritualisation" de la pratique médicale. Etant entendu, bien sûr, que la spiritualité dont nous parlons n'est pas reliée à une conception ou une croyance religieuse.

A.G. : Une spiritualité "laïque" ?

Th. J. : Qualifions-là ainsi puisqu'il faut apporter cette précision afin d'éviter les confusions.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GOURHANT**
Retrouvez Thierry Janssen sur son site : www.thierryjanssen.com



Intégration : un terme ambigu



Lors de notre dernière réunion de l'Association de Recherche sur les Troubles neurofonctionnels et la Spasmophilie, nous évoquions le sujet du terme *intégratif* que nous revendiquons. Notre constat et notre conviction communs sont que les "ARTS" de chacun mis ensemble donnent une meilleure réponse aux besoins complexes de nos clients et patients. En tant que créateur d'une société que j'ai nommée *Coach Intégration*, je me sentais bien entendu concerné à plusieurs titres. Le sens de mon choix d'appellation résulte de ma passion à exercer mon métier de coach de manière à ce que mes clients, au-delà de l'atteinte d'un objectif, s'approprient plus encore le processus, le comment de leurs trajectoires pour l'appliquer ailleurs, partout où ils en auront besoin.

Comme celui qui a appris à apprendre est en meilleure posture que celui qui a appris. Tel est ainsi le sens du terme intégration qui a guidé mon choix.

En tant qu'ingénieur de formation, l'intégration est d'abord pour moi cette opération mathématique par laquelle nous passons d'une dimension donnée à une dimension supérieure. Intégrer une courbe donne une surface, intégrer une surface donne un volume, etc. Car, en mathématiques, l'espace ne se contente pas d'avoir 1, 2, 3 ou 4 dimensions. L'intégration, c'est passer d'une dimension N à une dimension N+1. La dimension N de départ correspondrait-elle au "N" de neurofonctionnel ? Probablement.

La dimension N pourrait fort bien représenter une démarche curative sur des crises ponctuelles. Au-delà, la dimension N+1 pourrait être la dé-

marche de santé intégrative que nous soutenons. Par cette démarche, nous cherchons à favoriser une meilleure prise en compte autonome de la personne par elle-même : par sa meilleure connaissance des facteurs personnels, de son mode de fonctionnement propre et par sa capitalisation des "choses qui marchent" pour elle. L'espace à considérer, c'est celui du client – patient. Un espace qu'il est le seul à arpenter, et bien sûr de dimension N, pourquoi pas demain : N+1.

Chaque discipline représentée dans cet ARTS, contribue à lui fournir des outils. Et, de fait et toujours dans ce champ neurofonctionnel, nos solutions extérieures sont rarement, seules, des réponses suffisantes. Dans ce champ, chacun est unique, chacun est un cas à part et nos déterminismes métiers, nos arbres d'anamnèses sont, sinon pris →