

## Vers une médecine intégrative :

Après nous avoir parlé de ses conceptions de la nouvelle médecine intégrative, le docteur Thierry Janssen nous explique sa manière de pratiquer la psychothérapie intégrative.

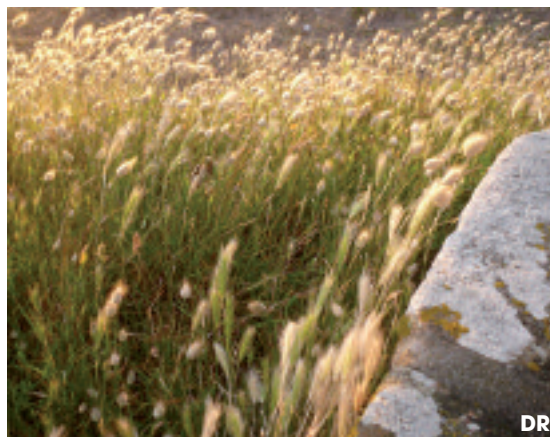


**J'**ai remarqué qu'actuellement vous vous présentez plutôt comme psychothérapeute

**que comme médecin. Quel psychothérapeute êtes-vous ?**

**Dr. T. Janssen :** Mon passé de chirurgien me porte à ancrer toute expérience dans la réalité du corps. Je propose donc une psychothérapie psycho-corporelle. Je tente d'aborder chaque individu dans la globalité de son être. On peut résumer cela en considérant que chaque personne vit trois dimensions de la réalité qui dépendent toutes du fonctionnement de notre cerveau : une dimension physique en rapport avec notre cerveau reptilien archaïque, une dimension émotionnelle en rapport avec notre cerveau mammifère limbique et une dimension cognitive, intellectuelle, en rapport avec notre cortex de grand primate. En tant que psychothérapeute, j'essaie de travailler à ces trois niveaux, en prenant soin de rentrer en contact avec l'autre par la porte qui est ouverte. Cela veut dire que si j'ai en face de moi quelqu'un de très intellectuel, j'essaie d'abord de l'instruire, de l'informer, de l'aider à se regarder autrement, pas seulement comme une somme de pensées, mais aussi comme des émotions et des sensations physiques. Il devient alors plus facile de descendre dans l'émotion et le travail corporel. Si j'ai à faire à quelqu'un de très émotionnel, je vais partir de son expérience émotionnelle pour y apporter une rationalité à l'aide de la pensée et des mots. Enfin, si je rencontre quelqu'un d'éminemment physique, j'essaie de lui faire prendre conscience de ses ressentis émotionnels dans le corps avant de l'aider à

traduire ses ressentis en mots et en sentiments. Cette manière de travailler nécessite de la part du thérapeute une qualité de présence



“ La dimension physique ”

à la fois physique, émotionnelle et intellectuelle, très exigeante. Tout se passe comme si le patient et le thérapeute travaillaient en diapason. Je constate alors que mes « fermetures » entraînent des résistances chez l'autre. Et, je dois être conscient du niveau où s'installe la défense de l'autre afin de développer, par la qualité de ma présence, l'antidote physique, émotionnel ou intellectuel au manque de l'autre. C'est bien la relation qui guérit et l'instrument de cette guérison est la présence pleinement consciente du thérapeute. Ainsi, si je rencontre quelqu'un de très intellectuel, j'essaie bien sûr de l'informer avec mon intellect, mais je vais surtout veiller à laisser paraître mon émotion et je vais m'ancrer dans ma présence physique. Je ne fais pas partie de ces thérapeutes qui avancent leur « technique thérapeutique » et se cachent derrière la justification du transfert. Je crois aux vertus de la rencontre humaine et j'essaie de garder suffisamment d'humilité pour me souvenir que toute ren-

contre entre un soignant et un soigné est avant tout la rencontre de deux êtres humains. La pleine conscience de soi et de

l'autre, indispensable à cette manière d'aborder la relation thérapeutique, nécessite une acceptation sans jugement, ni de soi, ni de l'autre, et une aptitude à vivre l'instant présent, comme dans un acte méditatif. Ce faisant, j'ai réellement l'impression de pénétrer dans une quatrième dimension de l'expérience humaine, au-delà du phy-

sique, de l'émotionnel et de l'intellectuel. Lorsque ces trois dimensions sont ouvertes, vécues en pleine conscience, dans l'harmonie, j'ai le sentiment d'accéder à la compréhension d'une réalité cachée au-delà des apparences physiques, émotionnelles et intellectuelles ; de vivre ce que l'on pourrait peut-être appeler la dimension spirituelle de l'être et de la relation, dans le sens non religieux du mot, définissant simplement la spiritualité comme la « science de la compréhension de l'esprit des choses ». Cela me paraît respecter le « bon sens » de l'évolution qui a d'abord vu la naissance d'un cerveau reptilien à l'origine de nos réflexes de survie, puis d'un cerveau mammifère générateur d'émotions, et enfin d'un cerveau humain capable de penser et qui tente de comprendre ou de donner un sens à l'ensemble de notre expérience. Cette dimension du sens est inhérente à notre condition humaine. C'est sans doute pour cela que j'avais ajouté au titre

# Interview du docteur Thierry Janssen

de mon premier livre *Le travail d'une vie*, un sous-titre *quand psychologie et spiritualité donnent un sens à notre existence*.

## **Alain Gourhant : Donc vous intégrez dans la psychothérapie la dimension spirituelle on dit aussi transpersonnelle ?**

Bien sûr. Cependant, je veille à ne pas me laisser piéger par les croyances personnelles des patients que je rencontre. Que ceux-ci soient bouddhistes, chrétiens, musulmans, juifs, athées ou agnostiques, peu importe. Je leur propose de travailler au niveau de l'essence de l'individu, au-delà des images, des symboles et des concepts intellectuels, dans la pleine conscience de ce qui fait de nous des humains : notre corps, nos émotions et les mots que nous utilisons pour traduire tout cela. Au niveau de l'essence, il ne reste que l'essentiel. Les mots sont réducteurs, mais je n'en ai pas d'autres pour dire que l'on comprend alors l'esprit qui anime notre réalité. N'ayons pas peur de prononcer un mot qui effraie encore beaucoup de gens car il a été utilisé pour justifier des délires intellectuels. J'ose dire que nous devenons « spirituels ».

## **AG : Quelle sorte d'expériences proposez-vous ?**

Je ne connais pas de meilleur moyen de reprendre pleinement conscience de soi que celui qui consiste à respirer. Et, dans cette pleine conscience de l'instant, de se laisser informer dans le bon sens de l'évolution : à partir du corps, à travers l'émotion et, seulement alors, de mettre des mots sur notre expérience.

## **AG : Est-ce que l'on peut dire que la dimension spirituelle que vous décrivez est thérapeutique ?**

Je n'ai pas envie d'utiliser le mot thérapeutique, parce que je n'ai

pas envie de médicaliser quelque chose qui ne devrait pas l'être. Disons que cette dimension spirituelle constitue un état d'intégration physique, émotionnel et intellectuel libérateur pour l'individu car il permet de comprendre qui l'on est, au-delà des apparences, de s'accepter et de s'accompagner tout au long de son existence. Avoir accès à cet état d'être est



« La dimension motionnelle » J'utilise peu de techniques car,

un outil précieux sur le chemin de la vie.

## **AG : Est-ce que l'on peut dire que pour la santé, il y aurait deux approches : « la médication et la méditation » ?**

Je crois qu'il est essentiel de permettre à chaque individu de s'individualiser, c'est-à-dire de définir qui il est et de se libérer des relations de dépendance névrotique à l'autre. La médication entretient cette dépendance. Même si, parfois, elle est indispensable, ne l'oublions pas ! Il y a des béquilles nécessaires. Néanmoins, en psychothérapie, la médication ne devrait jamais être prescrite sans passer un contrat avec soi-même, soignant ou soigné, dans lequel on se promettrait de tout mettre en œuvre pour permettre au patient

de se libérer de cette dépendance. Nous avons en nous des ressources, des « solutions intérieures » pour paraphraser le titre de mon dernier ouvrage (Fayard 2006). La méditation, la pleine conscience de soi, fait partie des moyens de renouer avec ce potentiel interne. Des études réalisées auprès de moines bouddhistes le montrent : méditer influence le fonctionnement cérébral dans le sens d'une plus grande propension à générer de l'émotion positive et, du coup, entraîne des conséquences bénéfiques pour la santé psychique et physique. La méditation permet de retrouver une sorte d'unité intérieure, elle favorise la cohérence entre le corps et l'esprit. De cette unité et de cette cohérence dépend notre aptitude au bien-être physique, émotionnel et intellectuel.

## **AG : En terme de techniques, quelles sont celles que vous utilisez ?**

J'utilise peu de techniques car, comme je l'ai dit, mon principal outil thérapeutique est la qualité



« La dimension intellectuelle »

de ma présence. Quand je pratiquais la chirurgie, cette qualité de présence avait déjà son →

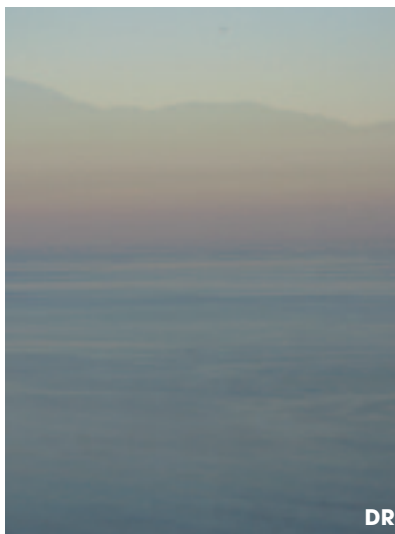
## Vers une médecine intégrative :

importance. Ainsi, au-delà des techniques opératoires auxquelles j'avais recours, si j'étais serein, bien dans ma peau, capable de communiquer de la paix et de la confiance aux patients, curieusement (je dis curieusement, car un chirurgien n'est pas formé pour appréhender la réalité de ce point de vue), les interventions chirurgicales se déroulaient mieux et les suites opératoires étaient plus favorables.

Mes outils psychothérapeutiques sont essentiellement psycho-corporels. Issus de la Gestalt thérapie et de l'analyse bioénergétique selon Alexander Lowen. Mais aussi du yoga, du tai-chi ou du qi gong. C'est une intégration de ces différentes manières de vivre à la fois le corps et l'esprit qui est la source d'inspiration de mon travail. D'un point de vue intellectuel, j'ai mis des mots sur mon expérience à travers un petit modèle de la personne humaine constitué de quatre personnages intérieurs : le Masque, le Séparateur, l'Unificateur et l'Observateur. Je décris ce modèle dans mes livres *Le travail d'une vie* et *Vivre en paix* (Robert Laffont, 2001, 2003). Mon travail consiste à aider les personnes que je rencontre à développer les qualités d'objectivité et de compassion de cet Observateur. Pour cela, l'écoute enseignée par Carl Rogers m'est d'une aide précieuse. Je n'hésite pas non plus à recourir à des techniques de massage ou de toucher. Et, j'accompagne parfois la quête de sens de patients en entamant avec eux une réflexion sur les transmissions transgénérationnelles.

**AG : Ces techniques différentes, comment les utilisez-vous, séparément, en les mélangeant, comment les articulez-vous ensemble ?**

Je suis incapable de dire après une séance quelle technique j'ai utilisée. Je crois beaucoup aux vertus de la fluidité. Je me laisse donc porter par le flux, ouvert à ce qui est là, dans l'instant. Les outils thérapeutiques dont nous parlons ont transformé ma qualité d'être, du



· La dimension spirituelle

moins dans le cadre de la consultation car dans la vie de tous les jours les choses ne sont pas toujours aussi faciles à mettre en place. Après, je fais confiance. La rencontre thérapeutique est alors une sorte de danse entre le thérapeute et le patient. Une danse de vie. Je n'ai pas la prétention de guérir les gens. Ni même de les soigner. Je les aide simplement à se guérir. Je les accompagne sur le chemin qui les ramène à eux-mêmes. Ma responsabilité est de veiller à conserver chez moi la cohérence que je leur propose de redécouvrir chez eux. Ainsi, par exemple, en 2004, lorsque j'ai décidé de fermer ma consultation pour plusieurs mois afin d'écrire *La solution intérieure*, j'ai prévenu les personnes que j'allais arrêter quatre mois à l'avance. J'ai été stupéfait de voir à quel point celles-ci ont évolué vite dans leur

travail de vie. En témoignant de ma cohérence (le désir d'écrire ce livre, l'honnêteté de me l'avouer et de l'avouer aux autres, et le courage de mettre en place les conditions nécessaires pour réaliser le projet, quitte à susciter la réprobation des autres), je crois que les personnes que j'accompagnais ont eu plus de force pour atteindre leur propre cohérence : elles ont mis en place de réelles transformations dans leur existence. « Ma vie est mon message », disait le Mahatma Gandhi. A cette occasion, j'ai compris à quel point la dépendance entre le thérapeute et son patient est grande, et souvent dans les deux sens. Cet aspect de la relation thérapeutique est souvent caché dans l'ombre. Il est cependant bien réel.

**AG : Est-ce que vous pensez que c'est une bonne chose d'accumuler les techniques pour un psychothérapeute ?**

La pratique de la psychothérapie est avant tout une recherche, un chemin de vie, un métier en évolution permanente. On a besoin de lieux d'explorations et de questionnement. Il est donc utile de se former à certaines approches. Il est bon de faire certaines expériences. Néanmoins, les techniques ne sont que des portes d'entrée dans la relation d'aide et d'accompagnement psychologique. Acquérir de nouvelles « techniques » permet de relativiser l'importance de celles-ci. Et, en intégrant différentes approches, on peut affiner son « art ». Il sera néanmoins très important de ne pas s'identifier à ses outils thérapeutiques. On n'est pas ce que l'on fait. Il faut donc absolument développer une qualité d'être. Par ailleurs, le doute et l'incertitude nous permettent de cultiver l'humilité. Face à la subtilité et à la complexité de la personne

# Interview du docteur Thierry Janssen

humaine, il est important de se rappeler que l'on n'a pas toutes les réponses. Aujourd'hui les gens veulent des solutions toutes faites. Pourtant un chemin de psychothérapie n'est pas constitué que de réponses. C'est dans les doutes et les indéfinitions que l'on peut évoluer, grandir et mûrir.

**AG : Que pouvez-vous dire sur la relation médecin / psychothérapeute ?**

Je pense qu'il y a beaucoup d'incompréhension des deux côtés. Je suis amené à donner des cours dans une école de psychothérapeutes en Belgique où j'anime un module sur le sens de la maladie.

Je m'aperçois que beaucoup de psychothérapeutes ne savent pas ce qu'est un corps. On ne peut pas les blâmer puisque l'étude du corps ne fait pas partie de leur programme d'étude. De la même manière, dans le monde médical, il y a une grande méconnaissance de l'approche psychologique, simplement parce que celle-ci n'est enseignée aux étudiants en médecine que d'une façon théorique, selon une vision très réductrice. Beaucoup de médecins envoient leurs patients chez le « psy » par dépit lorsqu'ils n'ont pas de réponse « mécanique » aux problèmes qu'ils rencontrent. Il serait tellement plus juste et efficace de considérer la com-

plémentarité des deux approches et d'envisager une synergie entre les soins du corps et de l'esprit. Pour cela, il faudrait penser l'être humain comme un individu indivisible, une unité corps et esprit, en relation avec les autres et l'environnement. Car tout est relié et, nous l'avons déjà dit « ce sont les liens qui font la vie et le vivant ». Espérons que les soignants de demain seront des psychothérapeutes-médecins et des médecins-psychothérapeutes. C'est pour cela que j'écris et que j'enseigne. Alors nous serons peut-être enfin tous de vrais guérisseurs.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GOURHANT**

**Aides  
Précieuses  
pour les**

## Compléments Alimentaires

**BIONAPRIM**  
Exclusivité NAT 2014

**PROMOTION**  
1 Cure d'un mois  
**VOTRE CADEAU**  
Le 2ème mois de cure **GRATUIT**  
valable jusqu'au 30/08/07



Nom.....Pr nom.....  
 ...  
 Adresse.....  
 ...  
 .....

Produit	Bte de	D signation	Composition	Qt	Prix	Montant
Magnésium	90 g l	L'alli du spasmophil	Gluconate de magnésium (80%)		<b>14 €</b>	
Oméga 3	30 cap	Spécifique gestion du	Huile poisson concentrée en oméga 3 - EPA 70%- DHA 1		<b>24 €</b>	
Régul'stress	90 g l	Equilibre motionnel	Griffonia, gomphrena,		<b>15 €</b>	
Tonus	100 g	Plus de dynamisme	Schizandra, ginseng, magnésium, gomphrena, gélule		<b>15 €</b>	

<b>Votre cure d'1 mois: 1 Magnésium + 1 Oméga 3 + 1 Régul'stress + 1 Tonus</b> (Franco de port)					<b>68 €</b>	
Port gratuit si commande supérieure 60					Port	5
<b>● VOTRE CADEAU : votre commande est doublée gracieusement ●</b>					<b>Montant</b>	

Bon de commande et règlement par chèque à adresser à : NAT 2014  
 Le Bourg - 14570 ST LAMBERT - Tel.02.31.79.62.70 - Fax.02.31.86.05.13