

# Le défi positif

## Interview de Thierry Janssen au sujet de son nouveau livre

*Après nous avoir raconté sa récente retraite en Egypte, l'auteur nous explique pourquoi il a appelé son livre Le défi positif, puis, il nous éclaire sur les les trois conceptions du bonheur.*

**Alain Gourhant :** Vous sortez d'une période de silence de plus de deux ans, que vous appelez une retraite. Que signifie ce mot "retraite" et que s'est-il passé pour vous pendant ces deux ans ?

**Thierry Janssen :** En 2009, je me suis retrouvé dans une situation périlleuse, au sens où je suis tombé malade. Je me suis senti responsable de cette situation, car suite à la parution du livre *La maladie a-t-elle un sens ?*, j'ai répondu à de très nombreuses sollicitations. J'ai donné plus de 200 conférences dans 7 pays différents. J'étais épuisé. Or, plus j'avance, plus j'ai besoin de préserver un espace à l'intérieur de moi, un lieu de paix et de silence. Lorsque je n'y arrive pas, j'éprouve de l'agacement, je deviens irritable. En 2009, je ne vivais plus qu'à l'extérieur de moi, je suis tombé malade. Cela a commencé par une grippe que j'ai mal soignée puis, au mois de mars, l'infection virale s'est compliquée d'une paralysie faciale droite. J'ai tout d'abord cru à un accident vasculaire cérébral, j'ai eu très peur. Alors que j'étais hospitalisé à la Salpêtrière à Paris, sous hautes doses de cortisone, j'étais très fâché contre moi-même car j'avais fait exactement le contraire de ce que je recommande aux autres de faire. Je m'étais considéré au-dessus des lois du bon sens qui demandent de respecter les besoins essentiels. Il était temps que je consacre à nouveau du temps à mon travail intérieur. Il fallait que j'arrête de répondre à toutes les demandes de consultations, de conférences ou d'apparitions dans les médias. C'était mon "petit ego" qui m'avait entraîné dans cette spirale infernale. Or ce "petit ego" n'est qu'une réponse à la peur, la peur qu'on ne lise pas mes livres, la peur de ne pas obtenir suffisamment de reconnaissance, la peur de ne pas être aimé. Je pourrais bien entendu aussi dire que j'avais le souci de propager un message humaniste car rien n'est tout blanc ou tout noir. Néanmoins, au-delà de cette bonne intention, il y avait les peurs absurdes de cet ego tyrannique, capable de me mettre en danger. Lorsque je m'éloigne de mes besoins essentiels, j'ai l'habitude de me demander ce que j'aimerais faire, s'il me restait peu de temps à vivre.



Thierry Janssen

Cette fois, je désirais réaliser un rêve d'enfance : vivre en Egypte. Depuis l'âge de sept ans, je suis fasciné par la civilisation pharaonique. J'ai souvent voyagé sur les bords du Nil, mais je n'y avais jamais vécu longtemps. J'ai grandi dans une famille catholique, cependant ma spiritualité a d'abord été nourrie par l'Antiquité égyptienne. Voyager en Egypte est pour moi comme retourner à la source, ma source. Je suis donc parti en janvier 2010 avec le projet de consacrer une partie de mon temps à l'écriture. Car je sais d'expérience qu'il est important d'avoir une discipline dans ces temps de repli, afin de ne pas se perdre. J'avais déjà effectué une longue retraite, un an après avoir arrêté mon activité de chirurgien. En Egypte, j'habitais à Louxor, sur la rive ouest du Nil, au pied de la montagne thébaine, dans une maison en briques de boue séchée, au milieu des champs, en bordure du désert, non loin de la Vallée des Rois. Je me levais tous les matins avant le soleil pour en contempler le lever depuis le toit terrasse de ma maison. Je me couchais très tôt, peu après le coucher du soleil que j'allais admirer dans le désert, avant de rentrer sous un ciel étoilé d'une pureté magnifique. En dehors des temps de marche et de méditation, je me consacrais à l'écriture d'un ouvrage sur la cohérence. Au bout de trois mois le livre était terminé. Je l'ai envoyé à mon

éditeur qui comptait le publier en octobre 2010. Mais la veille de mon anniversaire, en relisant le texte à paraître, j'ai pris conscience du fait que ma pensée n'avait pas été suffisamment nuancée, le sujet traité méritait mieux, autrement. Cela m'a plongé dans un profond questionnement. J'ai demandé à mon éditeur de ne pas le publier. Je croyais que je n'écrirai plus jamais. J'ai transféré le manuscrit sur une clé USB que j'ai enfouie dans une anfractuosité rocheuse de la montagne thébaine. Personne, même pas moi, ne pourra jamais la récupérer. Trois mois plus tard, de retour en Europe, le désir d'écrire est revenu...

### ... le désir d'écrire : *Le défi positif* ?

Absolument. J'ai eu envie de terminer un projet que j'avais commencé il y a cinq ans en écrivant *La Solution intérieure*, puis *La maladie a-t-elle un sens ?*. Une trilogie consacrée à une conception élargie de la médecine, de la maladie et, cette fois, du bonheur et de la bonne santé.

### **Vous avez dédié ce dernier livre à la mémoire de trois personnes, pour quelle raison ?**

Les anciens Egyptiens disaient que tant qu'on prononce le nom d'une personne, celle-ci continue à vivre. *Le défi positif* est dédié à *tous ceux qui cherchent à exprimer le meilleur d'eux-mêmes*. Le premier à qui j'ai annoncé que j'allais en entreprendre l'écriture était mon ami Bernard Giraudeau, quelques semaines avant qu'il décède. Le livre lui est donc dédié. Puis, tout au long de l'écriture, j'ai accompagné Caroline, mon amie la plus proche, qui est décédée d'un cancer le lendemain du jour où j'ai terminé l'écriture du livre. Caroline est donc associée à cette dédicace. Enfin, le jour où le livre est parti chez l'imprimeur, David Servan-Schreiber, qui connaissait bien Caroline et Bernard, est lui aussi parti. J'ai donc demandé que l'on ajoute son nom. Caroline, Bernard et David ont essayé avec courage et honnêteté d'exprimer le meilleur d'eux-mêmes. C'est cela qui nous a tous touchés dans leur parcours. C'est cela que je voulais honorer pour la postérité.

### **Est-ce que l'Egypte est un lieu qui a influencé le contenu de ce livre ?**

Je n'ai pas écrit *Le défi positif* en Egypte mais à Bruxelles, en Belgique. Néanmoins, je l'ai dit, ma réflexion spirituelle est profondément influencée par la civilisation pharaonique. Et puis, le thème de la cohérence que j'ai travaillé durant ma retraite égyptienne a nourri l'énergie avec laquelle j'ai abordé celui du bonheur et de la bonne santé. Je reviendrai probablement sur cette cohérence, plus tard, autrement, d'une manière moins théorique, d'une façon plus personnelle.



Le désert derrière ma maison

### **Passons maintenant à votre livre, pourquoi avoir utilisé le mot "défi" dans son titre, n'a-t-il pas une résonance un peu guerrière ?**

Je ne crois pas. Un défi est une tâche qui demande une compétence un peu au-dessus de nos aptitudes habituelles. Il s'agit d'une invitation à se dépasser en faisant un effort de volonté, en précisant notre intention et en développant suffisamment de cohérence pour que cette intention devienne une réalité tangible et concrète. Cela n'a rien de guerrier. C'est plutôt un engagement d'ordre spirituel, dans le sens où il nous faut comprendre l'esprit des choses et de nous-même, les enjeux et les conséquences de notre action, et manifester suffisamment de discernement et de courage pour relever le "challenge". Je ne peux pas commencer à écrire mes livres si je n'ai pas leur titre. C'est lui qui leur donne leur ton. Notre tendance à nous laisser emporter dans la négativité rend difficile l'actualisation de notre potentiel positif. Il y a bien un vrai défi à relever. Un défi positif !

### **Est-ce qu'il n'y a pas aussi dans ce défi positif un certain volontarisme ?**

Bien sûr. Que serait l'être humain s'il n'avait pas de volonté ? Il ne s'agit pas de se faire violence pour atteindre une perfection. Il s'agit d'apprendre à reconnaître qui nous sommes – tout ce que nous sommes : ombre et lumière, négatif et positif – et décider en conscience de valoriser notre potentiel positif, tout en acceptant nos faiblesses et nos défauts. Nous ne sommes pas vertueux en tout. Cependant, nous avons un certain nombre de forces que les sages et les philosophes nous invitent à explorer et à développer depuis la nuit des temps et auxquelles la psychologie est en train de s'intéresser d'une manière très sérieuse. Mon travail est de jeter des ponts entre les belles intuitions de la philosophie et de la spiritualité d'une part, et les connaissances de la science analytique, dont le langage est adapté à notre modernité, d'autre part. Or, depuis une quinzaine d'années, une jeune discipline baptisée "psychologie positive" nous démontre, enquêtes et études à l'appui, que nous disposons tous de forces positives, et nous pouvons les utiliser pour connaître un

épanouissement vertueux, que l'on appelle le "bonheur authentique". Cette psychologie positive est l'héritière de la psychologie humaniste, elle-même nourrie de la philosophie existentialiste qui, après les deux conflits mondiaux du XX<sup>e</sup> siècle nous a remis face à notre responsabilité d'être humain, en nous rappelant qu'à côté des forces sombres qui nous poussent parfois dans l'horreur et l'absurde, nous disposons aussi de forces lumineuses que nous pouvons, en conscience, avec volonté, décider d'actualiser. « *L'existentialisme est un humanisme* », écrivait Sartre. C'est le chemin de notre liberté et de notre dignité.

**Est-ce qu'il n'y a pas le danger de rétablir une dualité, un antagonisme, entre le positif et le négatif, ce qui serait contraire à l'idée d'intégration ?**

Au contraire, la psychologie positive n'a nullement l'ambition de nier la partie sombre de l'individu. Elle propose simplement de s'intéresser, en plus, à sa partie lumineuse. Il n'est pas question d'opposer les différentes polarités de l'expérience humaine, encore moins d'en condamner une et de privilégier l'autre. Il s'agit plutôt d'élargir et de rééquilibrer la vision que nous avons de nous-mêmes. Naturellement, par instinct de survie, nous avons tendance à d'abord remarquer le négatif. Cela s'explique par le fait que c'est lui qui peut nous mettre en danger. Force est de constater que notre culture insiste particulièrement sur nos manques et nos défauts, cela participe d'une logique de production et de consommation destinée à

**La montagne thébaine**



combler ces manques et à réparer ces défauts. C'est ainsi que notre système de santé, que je préfère appeler un "système de maladie", dépense la plupart de ses efforts à corriger nos pathologies au lieu de prévenir nos maladies en préservant notre potentiel de bonne santé. Nous combattons le mal. Nous ne valorisons pas assez le bien. C'est Spinoza qui disait « *il vaut mieux enseigner les vertus que condamner les vices* ».

**Mais ce combat n'est-il pas le moteur de nos ambitions ?...**

En effet, nous vivons dans un paradigme guerrier, extrêmement influencé par le darwinisme social d'Herbert Spencer, un philosophe de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle qui a déformé les propos de Charles Darwin, pour justifier la lutte des classes de la société victorienne dans laquelle il vivait. Pourtant Darwin n'a jamais dit que la vie et l'évolution n'était possible qu'à travers un combat. Il a précisé qu'à côté des valeurs de compétition du "struggle for life", les valeurs de coopération étaient au moins aussi importantes et nécessaires. C'est exactement ce que démontre la psychologie positive lorsqu'elle s'intéresse à l'empathie et à l'altruisme comme source de bonheur et de bonne santé des individus et des collectivités.

**Est-ce qu'on peut dire aussi que le propos de la psychologie positive aborde la dimension spirituelle de l'être humain ?**

Oui, encore faut-il préciser ce que l'on entend lorsque l'on utilise le mot spiritualité. Pour beaucoup, il s'agit d'un concept religieux. La psychologie positive est une science, pas une religion. Elle aborde le fait spirituel en le considérant comme l'une des forces qui permet à l'être humain de se dépasser. Dans la "classification des forces et des vertus", qui a été établie en 2005 par Christopher Peterson, Martin Seligman et une équipe de spécialistes issus de différentes disciplines, ont montré que la "force" de la spiritualité est au service de la "vertu" de transcendance, au même titre que l'humour, la capacité à apprécier la beauté, la gratitude ou l'espoir. Développer une conscience spirituelle consiste avant tout à comprendre l'esprit des choses, ce *spiritus* latin – le souffle – qui relie et anime tous les éléments du vivant. De nos jours, cette conscience des liens qui existent entre tout ce qui existe manque cruellement. La plupart des crises personnelles, collectives et écologiques qui se manifestent dans nos vies sont le résultat de cette ignorance. Il est temps de nous en rendre compte, notamment en revalorisant l'immense potentiel positif qui sommeille en chacun de nous.

**Et de quelle manière revaloriser ce potentiel ?**

Rien ne peut changer sans faire évoluer les représentations que nous avons de nous-même et de la réalité. Or, c'est à l'école que la plupart de ces représentations sont enseignées et perpétuées. Ainsi, au lieu de pointer du doigt uniquement les manques et les défauts de nos enfants dans une volonté de combat et de performance, nous ferions mieux de les aider à prendre conscience de leur potentiel positif, de valoriser leurs forces vertueuses et de les encourager à développer des va-

leurs de coopération. Encore faudrait-il que les enseignants et les parents soient capables d'incarner ces propositions, à travers le témoignage concret de leurs actions. Des enquêtes menées dans différentes cultures révèlent que les êtres humains partagent tous les mêmes valeurs et que la hiérarchie de celles-ci est construite de la même façon. Ainsi les valeurs qui participent au bien-être collectif, sont plus valorisées que celles qui peuvent nuire à la collectivité au profit de l'individu. L'altruisme, par exemple, l'emporte sur l'ambition car, même si cette dernière est une force d'évolution, elle peut s'exercer au détriment de la collectivité. La base d'une bonne éducation réside aussi dans la responsabilisation des enfants afin qu'ils puissent exercer leur "responsabilité", c'est-à-dire leur habilité à répondre aux circonstances de leur existence. Le défi est de responsabiliser nos enfants en les invitant à actualiser le meilleur d'eux-mêmes. Chaque existence deviendrait alors un cadeau pour l'ensemble de l'humanité. Nous serions bien plus heureux.

### **Vous parlez d'abord des trois grandes voies qui mènent au bonheur, pouvez-vous nous présenter ce propos ?**

Henri Bergson disait que le bonheur est un concept fort heureusement resté flou afin que chacun puisse y attacher ce qu'il désire. René Diderot écrivait que « *les théories du bonheur ne racontent jamais que l'histoire de ceux qui les font* ». Tout cela est vrai, néanmoins, les enquêtes menées par certains psychologues positifs, dont Martin Seligman, révèlent que quelle que soit notre culture, nous empruntons tous trois grandes voies pour trouver ou créer notre satisfaction. La première consiste à créer suffisamment de confort et de sécurité pour connaître le plaisir. C'est ce que l'on appelle **l'hédonisme**.

### **C'est la voie que propose notre société...**

En effet, le plaisir est absolument nécessaire ; c'est ce qui nous motive à agir. Le problème c'est qu'à force de vouloir produire et faire consommer des moyens de générer de la sécurité, du confort et du plaisir, nous oublions les deux autres voies qui mènent au bonheur. L'hédonisme matérialiste ne suffit pas. Il apparaît que nous avons aussi besoin de pouvoir nous engager pleinement dans des activités enrichissantes, afin de connaître ce que le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi appelle une « *expérience optimale de flux* ». Nos compétences sont alors sollicitées à leur maximum, nous sommes totalement focalisés sur la tâche en



**Les champs devant ma maison**

cours, nous oublions le temps qui passe, nous oublions nous-même, passionnés par ce que nous sommes en train de faire.

Cela engendre une grande satisfaction. Ainsi, par exemple les enquêtes révèlent que, d'une façon générale, lorsque l'on interroge les gens pendant leur travail, ils déclarent connaître une plus grande satisfaction que lorsqu'ils ont des loisirs. Tout simplement parce que le travail crée les conditions de l'expérience du flux. En revanche, lorsque l'on interroge les mêmes personnes en dehors de leur activité professionnelle, elles déclarent préférer les loisirs. Ce paradoxe s'explique par l'existence d'une troisième voie du bonheur, peut-être la plus durable : **la voie du sens**. Notre besoin de sens est aussi important que notre besoin de plaisir. Si nous ne pouvions pas attribuer une signification à notre existence, nous ne pourrions pas choisir une direction pour notre vie. Signification et direction, ces deux éléments sont fondamentaux pour échapper au chaos de l'absurde et au stress de la vie. Constatons que beaucoup de gens ont du mal à trouver un sens à leur travail, même si, sur le moment, celui-ci leur permet de vivre des expériences optimales de flux.

### **C'est ce sens qui fait l'eudémonisme dont vous parlez ?**

Oui, l'eudémonisme est un concept plus vaste que l'hédonisme. Pour les anciens Grecs il s'agissait de se laisser inspirer par l'*eudaimon* – le "bon génie" qui est en chacun de nous et qui permet de manifester le meilleur de nous-même dans la quête d'un épanouissement vertueux, afin de connaître ce qu'Aristote appelait une "bonne vie". Il faut bien reconnaître que, de nos jours, la question du sens n'est pas vraiment une priorité. Nous innovons et, considérant que toute innovation est un progrès, nous produisons et nous consommons nos inventions sans nous demander ce que cela signifie par rapport à nos besoins les plus essentiels, sans nous interroger sur la direction que cette course insensée nous fait emprunter. Si l'hédonisme répond à notre besoin de plaisir, l'eudémonisme répond à notre besoin de sens. Or, nous en avons tous fait l'expérience, nous pouvons parfois supporter l'inconfort et le manque de plaisir, si ce que nous endurons participe à un projet qui a du sens pour nous. Et le meilleur moyen de donner du sens est, d'après les enquêtes dont nous disposons, de rester en lien avec les autres, tout en manifestant le meilleur de nous-mêmes.

**Les champs et la montagne thébaine**

