

Le défi positif

Interview de Thierry Janssen au sujet de son nouveau livre

Suite à l'interview précédent sur les trois ingrédients du bonheur, l'auteur nous explique que ceux-ci sont indissociables, mais avec le primat du besoin de sens. Ensuite, il nous parle de l'importance d'intégrer les études scientifiques aux discours philosophiques, spirituels voire traditionnels, comme dans ses trois derniers livres, et de l'épistémologie scientifique appliquée aux sciences humaines et, en particulier à l'étude des effets de la méditation.

Alain Gourhant : Nous avons parlé dans l'interview précédent des trois grandes voies qui mènent au bonheur : le plaisir, l'engagement et le sens. Y en a-t-il une qui est plus importante que les autres ?

Thierry Janssen : Le besoin de plaisir et le besoin de sens sont deux besoins fondamentaux pour l'être humain. Le plaisir motive nos comportements. Ce n'est pas sans raison que manger, nous reproduire ou créer du lien nous procure un plaisir important ; ces comportements sont absolument vitaux, indispensables pour notre survie. Il paraît donc absurde de diaboliser le plaisir. Le sens est lui aussi très important pour survivre. Car l'animal pensant que nous sommes doit pouvoir attribuer une **signification** à ce qu'il expérimente et décider d'une **direction** pour ce qu'il souhaite vivre. Sans cette capacité à donner un sens à notre existence, nous serions anéantis par un sentiment d'absurdité et d'impuissance qui créerait un stress incompatible avec notre survie. Remarquons que notre besoin de plaisir et notre besoin de sens ne se conjuguent pas aux même temps : le besoin de plaisir demande une réponse immédiate, le besoin de sens accepte d'être comblé d'une manière différée. C'est parce que certaines choses nous paraissent avoir du sens à long terme, que nous pouvons accepter certains déplaisirs dans l'instant. « *Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but peut vivre avec n'importe quel comment* », écrivait Nietzsche. Aussi, quand vous me demandez s'il y a une voie du bonheur plus importante que les autres, je vous réponds que les trois voies qui apparaissent dans les enquêtes psychologiques paraissent indissociables. Le bonheur pourrait être défini comme « *la sensation globale de plaisir chargé de sens* », a résumé le professeur de philosophie Tal Ben-Shahar. Cependant, les enquêtes révèlent aussi que **plus on avance en âge, plus le besoin de sens prend de la place**. Cela se comprend aisément car, avec le temps, nous avons le recul nécessaire pour donner une signification et une direction à notre vie ; cela nous paraît d'autant plus important que de manière concomitante, nous sommes confrontés à de plus en plus de frustrations, des renoncements, des deuils, des limitations, des handicaps et du déplaisir.



Il revient donc à chacun d'inventer le sens de son existence.

En effet. C'est en tout cas ce que nous ont proposé les philosophes existentialistes en réponse aux horreurs de la seconde guerre mondiale, alors que Nietzsche avait déclaré la mort de Dieu dans son *Gai Savoir*.

« *L'existence précède l'essence* », affirmaient les existentialistes. « *L'existentialisme est un humanisme* », ajoutait Sartre. Il s'agit donc de rendre à chaque individu la responsabilité de répondre aux circonstances de sa propre existence. Non pas pour définir le sens de la vie en général – ce que les religions ont tenté de faire – mais plutôt pour s'interroger de manière individuelle et choisir le sens que l'on donne, chacun à sa propre vie.

Pourtant la question du sens semble peut importante dans nos sociétés contemporaines ?

C'est vrai, nous innovons, nous produisons, nous consommons sans trop nous interroger sur ce que nous voulons vraiment, sur la direction à prendre, le but à atteindre. Nous jouissons. En ce sens, nous privilégions notre besoin de plaisir. Et nous vivons un véritable déficit de sens. Dans mon ouvrage *La mala-*

die a-t-elle un sens ?, je montre comment ce déficit finit par créer des maladies, à l'échelle individuelle et au niveau collectif.

Quel sens devrions-nous privilégier ?

Je ne pense pas qu'il faille privilégier un sens en particulier. Comme je l'ai écrit dans mon *Défi positif*, le bonheur et la quête de sens qui l'accompagne ne tolèrent aucune dictature, pas plus celle des philosophes que celle des politiciens. Toutefois, lorsque l'on examine les résultats de grandes enquêtes effectuées auprès de populations de cultures très diverses, on s'aperçoit qu'il existe trois grands moyens pour donner un sens à sa vie : **être en relation avec les autres** et par extension avec l'environnement dans lequel on vit, **définir ses valeurs** et, le plus important, **agir en fonction de ces valeurs en exprimant le meilleur de soi**. D'autres enquêtes révèlent que les valeurs des êtres humains sont les mêmes, quelle que soit leur culture. Et, fait tout à fait intéressant, la hiérarchie de ces valeurs est assez identique dans toutes les populations ; les valeurs bénéfiques pour la survie de la collectivité – par exemple la bonté et l'altruisme – étant privilégiées par rapport à des valeurs – comme l'ambition – qui pourraient nuire à l'intérêt collectif. Je consacre un chapitre entier aux forces que nous avons en nous pour actualiser nos valeurs à travers nos actions.

L'originalité de votre ouvrage est de citer de nombreuses références scientifiques. Pourquoi ?

Mon premier ouvrage *Le Travail d'une vie*, écrit en 2000, parlait de la même chose que ce qui est présenté dans *Le Défi positif*. Cependant, j'ai écrit ce premier livre d'une manière tout à fait spontanée, en une vingtaine de jours, intuitivement, sans faire référence à l'une ou l'autre source. Du coup, mes confrères médecins et un bon nombre de gens baignés dans notre culture scientifique n'ont accordé aucun crédit à mes propos, allant même jusqu'à prétendre que je faisais partie d'une secte – moi qui n'ai même pas de religion. C'est ce qui m'a décidé à publier une trilogie consacrée à une manière élargie de penser la médecine – ce fut *La Solution intérieure*, en 2006 –, la maladie – ce fut *La maladie a-t-elle un sens ?*, en 2008 –, et le bonheur et la bonne santé – c'est *Le Défi positif*. Mon travail consiste à établir des ponts entre notre culture extrêmement influencée par le discours scientifique et d'autres approches plus philosophiques, plus traditionnelles, souvent plus anciennes et plus spirituelles. Mon but est d'enrichir notre culture un peu déshumanisée et déspiritualisée par les belles intuitions de la philosophie et de la spiritualité. Cependant, pour y parvenir, il faut se faire comprendre par



Avec le temps, nous avons le recul nécessaire pour donner une signification et une direction à notre vie

les esprits abreuvés de science ; il faut donc leur parler avec leurs mots. C'est la raison pour laquelle j'attache de l'importance à nourrir mon propos des résultats des recherches scientifiques. Lorsque j'ai décidé d'entreprendre la rédaction du *Défi positif*, j'ai constaté que, depuis une quinzaine d'années, nous avons à notre disposition, à travers une discipline que l'on appelle la "psychologie positive", des données sérieuses issues d'enquêtes bien conduites pour répondre à la question du bonheur et de la bonne santé. Mes ouvrages traduisent un nouveau paradigme, pas simplement analytique mais intégratif.

N'y a-t-il pas un danger de nous enfermer dans des grilles de lecture exclusivement définies par des experts scientifiques ?

Au contraire. Le fait de confronter la pensée philosophique et spirituelle avec les données les plus récentes de la science permet d'ouvrir les concepts. En ce sens, *Les Liens qui Libèrent* – le nom de la jeune maison d'édition créée par Henri Trubert qui était mon éditeur chez Fayard – correspond tout à fait à cette réalité : **plus on établit des liens entre les différentes interprétations de la réalité, plus on gagne en liberté de penser, d'inventer et de développer sa conscience.**

Il convient toutefois de réfléchir sur l'épistémologie de certaines études consacrées à la psyché humaine.

La recherche scientifique n'est jamais totalement objective. Nous savons que l'observateur influence l'expérience. De plus, je l'ai vécu de près lorsque j'effectuais moi-même des recherches en laboratoire à l'université, les chercheurs sont des êtres humains soumis aux mêmes passions que les autres. La manière de présenter certains résultats est parfois très tendancieuse. Il existe de nombreux biais. C'est d'autant plus vrai dans les sciences dites "humaines" comme la psychologie. Je vais probablement heurter certaines personnes en disant que la science ne fait que créer de nouvelles représentations d'une réalité qu'elle ne décrit jamais fidèlement. Toutefois, il faut rendre à César ce qui lui appartient, la méthode scientifique a l'humilité et le mérite de revoir certaines représentations de la réalité lorsque ce qu'elle observe ne peut être expliqué par les théories habituelles. Le vrai scientifique observe des faits, émet une hypothèse pour les expliquer, invente des outils pour confirmer ou infirmer cette hypothèse et, à partir de là, énonce une théorie ; si les faits observés ne peuvent être expliqués par la théorie, il émettra une nouvelle hypothèse qui proposera une nouvelle représentation de la réalité.

“Les trois voies du bonheur paraissent indissociables”

Tout ne serait que représentation ?

En effet. Prenons l'exemple d'une molécule chimique dont on observe un effet physiologique au niveau des cellules de l'organisme. On imagine une interaction entre la molécule et une protéine réceptrice au niveau de la membrane cellulaire. On

vérifie cette interaction. On finit par identifier la protéine réceptrice et on se représente l'interaction au moyen d'un schéma très mécanique. Or, il se peut très bien que dans quelques années, on se rende compte que cette interaction se déroule via d'autres moyens que le simple contact de la molécule avec le récepteur membranaire. Il faudra inventer des outils capables d'objectiver ces autres moyens d'interaction. Et on découvrira peut-être que l'effet physiologique cellulaire observé est dû en plus à un phénomène vibratoire. Notre représentation de l'interaction sera enrichie, élargie et, en tout cas, transformée.

Prenons l'exemple des études très connues de Richard Davidson et Jon Kabat-Zinn à propos de la méditation en pleine conscience. Sont-elles fiables ?

Ces études ont été conduites d'une manière scientifique. Les faits observés étaient la sérénité des méditants. À partir de là, une expérience a été mise sur pied. On a constitué deux groupes de personnes, dans le premier groupe, les personnes n'avaient jamais médité, dans le second, elles avaient médité environ 10 000 heures. Les deux groupes ont visionné des films qui généraient des émotions agréables comme la joie ou désagréables comme la peur et la colère. On a évalué la réponse émotionnelle des individus et on a étudié la réaction de leur cerveau à l'aide d'un électroencéphalogramme qui enregistrait l'activité électrique des différentes zones cérébrales ainsi qu'au moyen de la résonance magnétique nucléaire fonctionnelle qui permettait d'objectiver ces zones avec précision. Les résultats se

Le bonheur pourrait être défini comme la sensation globale de plaisir chargé de sens



© photo : Alain Gourhant

révélèrent très intéressants puisque, par rapport aux personnes qui n'avaient jamais médité, les méditants éprouvaient plus facilement des émotions agréables même lorsqu'ils visionnaient des films censés générer des émotions désagréables. Et cette propension à éprouver des émotions agréables se traduisait au niveau de l'activité cérébrale par une activation préférentielle du cortex préfrontal gauche que l'on sait en rapport avec la gestion des émotions agréables alors que le droit gère plutôt les émotions désagréables. Cependant, en bon scientifique, Richard Davidson ne s'est pas contenté de cette première expérience car on ne pouvait pas prétendre que la méditation était responsable de cette activation préférentielle du cortex préfrontal gauche ; il se pouvait tout aussi bien que les méditants aient dès la naissance un cerveau fonctionnant de cette façon. Une deuxième expérimentation a donc été mise sur pied afin de comparer les réactions du cerveau de personnes ayant médité 10 000 heures et d'autres ayant une pratique méditative d'au moins 50 000 heures. Les résultats ont montré que ces super-champions de la méditation éprouvaient encore plus facilement des émotions agréables dans des situations qui habituellement génèrent des émotions désagréables et, d'une manière tout à fait objectivable, avaient une activité de leur cortex préfrontal gauche encore plus intense. Il a donc fallu admettre qu'il existe un réel effet de l'entraînement méditatif sur l'activité du cerveau. Quelques années auparavant on n'aurait pas pu expliquer ce genre de résultat car on pensait que le cerveau était un organe figé. Heureusement, depuis une vingtaine d'années on sait que ce n'est pas vrai du tout : le cerveau est un organe en constant remaniement, il est le siège de ce que l'on appelle la plasticité neuronale, un phénomène à la base de tous les processus d'apprentissage qui permet aux neurones de se multiplier et d'établir des connexions nouvelles tout en abandonnant d'autres connexions afin de créer des circuits neuronaux adaptés aux besoins de l'individu. Ainsi, des études comme celle de Davidson ont permis de faire évoluer notre représentation du fonctionnement cérébral. Et, d'un point de vue pratique, cela a convaincu les gens que, de la même manière que l'on peut modifier les performances de notre cerveau par un entraînement sportif, on peut changer la façon dont notre cerveau gère les émotions et organise les processus psychiques par un entraînement méditatif d'autorégulation de l'attention dans le moment du présent.

Il me semble aussi qu'il y aurait beaucoup à dire sur la gestion des émotions désagréables par la méditation.

La méditation ne supprime pas les émotions désagréables. Elle permet simplement de préserver un meilleur équilibre entre ces émotions et des émotions plus agréables. On a souvent tendance à qualifier les émotions désagréables de "négatives". J'explique dans mon livre que c'est une erreur, car en science on ne peut pas introduire un jugement moral pour décrire un phénomène. Les émotions dites "négatives", comme la peur



© Photo by: Jeff Miller

Matthieu Ricard sous électrodes

ou la colère, sont des signaux d'alarme extrêmement importants pour notre survie. Le tout est de ne pas rester trop longtemps sous l'emprise de ces émotions car cela nous épuiserait et nous fragiliserait jusqu'à en tomber malade. Il faut pouvoir contrebalancer ces signaux d'alarme par les signaux plus rassurants que sont les émotions dites "positives" ou agréables. Ce sont elles qui nous permettent de remettre notre imagination en route pour trouver des solutions à ce qui a déclenché nos émotions désagréables. Ce sont elles encore qui nous rendent éminemment sympathiques et nous permettent de créer des liens sociaux qui sont de précieuses ressources pour affronter l'adversité. Il existe donc une complémentarité entre nos différentes émotions. Il paraît important d'avoir le moyen d'optimiser cette complémentarité.

« La méditation permet de préserver un équilibre entre les différentes émotions »

Quelle conclusion aimeriez-vous donner à cet interview ?

Mon travail d'écriture est au service de cette complémentarité. Je n'interprète pas la vie à travers le prisme d'un jugement moral qui définit ce qui est bon ou mauvais, positif ou négatif. Je fais à chaque instant l'expérience de la dynamique vitale qui est créée par la rencontre des opposés, la tension entre les complémentaires, et je cherche toujours à comprendre comment ce qui paraît négatif pourrait devenir positif, tout en identifiant comment ce qui paraît positif peut devenir négatif. En ce sens, je me sens très proche des taoïstes. Mon premier livre *Le travail d'une vie* parlait de séparation et d'union, en nous et à l'extérieur de nous, de peur et d'amour, de défense et de confiance. *Le Défi positif* propose une réflexion et des outils très concrets pour préserver cette dynamique vitale, sans jamais laisser les forces sombres qui nous animent prendre le dessus. **L'équilibre entre positif et négatif permet à la vie de se manifester.** Mettre notre vie au service de cet équilibre nous rend extrêmement vivants.