

La posture juste selon Thierry Janssen

UNE SPIRITUALITÉ POUR VIVRE MIEUX

Chantal BERHIN

Comment faire pour vivre mieux ? se demande Thierry Janssen, ancien chirurgien devenu psychothérapeute. Dans un livre, *La posture juste*, il développe l'attitude qui pourrait rendre la vie plus acceptable et meilleure pour tous.

« **N**ous sommes un corps qui pense. Et qui anime ce corps ? Le spiritus. Que l'on peut appeler Dieu. L'esprit, c'est la vie. Cette conviction, Jésus l'affirme lorsqu'il dit : "Je suis la Vie." Il la répète avec un cœur ouvert.

Voilà la posture juste : ouvrir son cœur. C'est le message christique. Mais le christianisme n'en a pas l'exclusivité. »

Dans son nouveau livre, *La posture juste*, Thierry Janssen insiste sur le caractère indivisible de l'être humain, sur son unité. Et cette posture concerne autant le corps que l'esprit. Les êtres humains ne sont pas divisés, il est absurde d'opposer le corps et l'âme.

Les peuples dits "premiers" ou "racines" veillaient à rester à cette juste place. À l'opposé, sous l'influence des philosophes de la Grèce classique, les Occidentaux font passer l'individu avant toute autre chose. Or, ouvrir son cœur, c'est aimer inconditionnellement et cette attitude n'est possible que si le mental s'apaise, que si l'on en revient à soi dans la contemplation. La détente engendre l'amour. De nouveau, s'illustre ici la conviction que l'être humain est un, que le corps ne s'oppose pas à l'esprit.

SPIRITUALITÉ INCARNÉE

On se réfère au corps, qui est l'être au monde de la personne. On calme son mental, en cessant de penser, pour accueillir ce qui est. Et pour arriver à ouvrir son cœur. La spiritualité que vit Thierry Janssen est incarnée. « *Si je ne suis pas détendu, explique-t-il, c'est que je ne suis plus relié, je ne suis plus sur le chemin.* » Selon lui, le corps doit revenir dans la spiritualité, là où il était avant que des philosophes grecs, cinq siècles avant Jésus-Christ, ne le présentent comme opposé à l'esprit. Et avant que cette manière de voir la personne prenne le pas sur la vision unifiée de l'être. « *Notre égocentrisme génère en nous une grande peur de disparaître en tant que personne ; nous sommes donc très névrosés ; nous manifestons des comportements très égoïstes et très individualistes ; et conformément à la logique névrotique, notre recherche de confort et de sécurité nous amène à créer beaucoup de déséquilibre et de séparation en nous et autour de nous.* »

Les chemins pour atteindre la posture juste, tant au niveau du corps que de l'esprit, s'empruntent au quotidien d'une

vie normale. « *Au-delà des particularités culturelles, le chemin vers l'essentiel est le même pour tous. Il s'agit d'accueillir avec bienveillance ce qui, en soi, empêche l'apaisement et de mettre son ego au service de la paix, de l'amour et de l'harmonie en soi et autour de soi.* »

La posture juste est l'attitude qui permet de s'adapter aux situations en agissant dans le respect de l'équilibre et de l'harmonie de la vie en soi et autour de soi. Elle est à la fois énergétique, psychologique et physique. Être à ce niveau de justesse demande d'oublier son intérêt personnel pour se mettre au service de plus grand que soi, de la communauté des êtres humains, de tous les êtres vivants, de la nature dans sa totalité. Tout en respectant la loi du moindre mal, en essayant d'abîmer le moins de potentiel et de vitalité en soi et autour de soi. Dans son livre, l'auteur montre que « *le fonctionnement de notre personnalité est à l'origine de la plupart des crises auxquelles nous sommes confrontés* ».

LE SILENCE INTÉRIEUR

Auteur de best-sellers comme *La Solution intérieure*, *La maladie a-t-elle un sens* ou *Écouter le silence à l'intérieur*, Thierry Janssen est depuis l'enfance préoccupé par la question du sens. « *Depuis mon plus jeune âge, confie-t-il, je suis en éblouissement. Je suis à l'écoute du silence intérieur* ». Une grande passion pour l'Égypte ancienne ainsi que l'épreuve d'une maladie lorsqu'il était jeune l'ouvrent à la recherche de l'intériorité et le confortent dans l'intuition qu'il faut favoriser en soi la présence et l'éveil de la conscience en intégrant le corps.

De nombreuses personnes, remarque-t-il, se sentent comme dépossédées d'elles-mêmes. Elles se disent incapables de trouver le minimum d'équilibre qui leur permettait de vivre dans un état serein, tant à l'intérieur d'elles-mêmes qu'à l'extérieur. Les nombreuses crises traversées, et particulièrement celle de la covid, accentuent en elles une angoisse qui les paralyse. Ces crises touchent autant l'individuel que le collectif. Cet état de fait est une opportunité pour en rechercher les causes et les moyens qui permettraient d'en sortir, au lieu de s'y enfoncer. Chacun peut reconnaître, sans culpabilité paralysante, sa part de responsabilité et agir autrement pour trouver un nouvel équilibre.

OUVRIR SON CŒUR.**C'est aimer inconditionnellement, attitude qui réconcilie le corps et l'esprit.**

ENJEUX COLLECTIFS

Selon le psychothérapeute, il existe une corrélation étroite entre les comportements individuels et les désordres qui agitent le monde. La société n'est pas séparée des individus qui la composent et l'on ne peut se dissocier d'elle. Travailler sur soi est donc une condition *sine qua non* pour espérer voir changer le monde. Il souligne encore qu'il est vain d'accuser la société, puisqu'elle est "nous", ce que les paroles de Gandhi, qu'il reprend, illustrent bien : « *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde !* » Les grands enjeux sont collectifs et il s'agit de se demander comment faire pour vivre ensemble ici. La mouvance du développement personnel a fait avancer l'être humain dans sa quête du bonheur, mais existe toujours le risque de s'arrêter à son petit ego, alors qu'il s'agit de se mettre au service du collectif.

Thierry Janssen propose de repérer en soi des « *fonctionnements névrotiques* » que l'on reproduit pour éviter l'inconfort, la frustration, la douleur et la peur. Autant de réflexes de survie destinés à éviter d'avoir à revivre les peurs vécues dans l'enfance. Le problème est qu'ils recréent ce qu'ils étaient censés permettre d'éviter. Ces névroses sont aussi le reflet de ce qui se passe dans le monde. Selon l'auteur, prendre conscience de ces fonctionnements et les dépasser permet d'être en phase avec la vie et de s'épanouir pleinement. Ce processus de libération est plus facile et plus rapide lorsque le corps est impliqué. En travaillant sur celui-ci, on peut « *échapper à la logique névrotique qui crée du déséquilibre et de la séparation en nous et autour de nous* ».

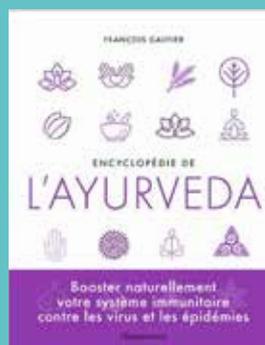
PRATIQUE MÉDITATIVE

Thierry Janssen accompagne des centaines de personnes au sein de l'école de la Présence thérapeutique qu'il a fondée à Bruxelles. Il s'émerveille de l'impact de la pratique méditative associée au travail psychocorporel sur l'éveil de la conscience et sur des attitudes de vie. Il constate que les comportements « *névrotiques* », des réactions conditionnées par la personnalité apeurée, s'atténuent, voire disparaissent, et qu'ils se transforment dans la vie concrète en attitudes apaisées et en actions conscientes. Cependant, la posture juste n'est jamais acquise une fois pour toutes et il trouve dommage de garder pour un petit cercle un enseignement « *qui pourrait aider le plus grand nombre à opérer le changement qu'il souhaite voir se produire dans le monde* ». Ne pouvant répondre à toutes les demandes de participation au programme de son école, il a cherché des formules plus légères pour les satisfaire. D'où, la création d'ateliers et de journées destinés aux professionnels de la santé, de l'éducation et de la gestion des entreprises. L'écriture de ce nouveau livre s'inscrit ainsi dans sa volonté de partager ses découvertes et d'en faire bénéficier le plus grand nombre. ■



Thierry JANSSEN, *La posture juste*, Paris, L'Iconoclaste, 2020. Prix : 22,90€. Via L'appel : - 5% = 21,76€.

*Au-delà
du corps*



TOUT SUR L'AYURVEDA

Plus ancien des 'systèmes médicaux' encore en pratique de par le monde, l'ayurveda n'est pas simplement un mode thérapeutique, mais plutôt un art de vivre. Ses origines dans le sous-continent indien remontent à la nuit des temps. Cet ouvrage de plus de quatre cents

grandes pages, extrêmement complet, fait le tour de toutes les connaissances sur cette pratique qui marie équilibre de l'esprit et du corps. Il présente les secteurs qu'elle couvre, ses pratiques et ses retombées sur la médecine occidentale. (F.A.)

François GAUTIER, *Encyclopédie de l'ayurveda*, Paris, Flammarion, 2021. Prix : 24,90€. Via L'appel : - 5% = 23,66€.