

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 33

Artikel: "J'imagine ma vie... au service de la Vie"
Autor: Janssen, Thierry / Gianadda, Jef
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831472>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«J'imagine ma vie... au service de la Vie»

Avec *Le défi positif*, le psychothérapeute Thierry Janssen signe un livre aussi passionnant qu'essentiel sur le bonheur et la bonne santé. Rencontre avec un humaniste éclairé, chez lui, à Bruxelles, avant sa venue en Suisse romande.

Il nous avait déjà invités à élargir notre regard sur la médecine (*La solution intérieure*) puis sur la souffrance (*La maladie a-t-elle un sens?*). Avec intelligence, pertinence et sérieux, Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, livre aujourd'hui le dernier volet de sa trilogie: *Le défi positif*. Il traite du bonheur et de la bonne santé dans une même approche scientifique empreinte d'accessibilité. Au fil de plus de trois cent cinquante pages, le lecteur apprend notamment – études en biologie, neurosciences et psychologie à l'appui – que si la félicité relève pour une part de la capacité de l'être humain à éprouver du plaisir, elle dépend nécessairement aussi de son engagement dans des activités enrichissantes et du besoin de sens (en termes de direction comme de signification). Croyances, valeurs et vertus – en outre et entre autres richesses – figurent encore au sommaire de ce livre copieusement documenté que son auteur, en orateur captivant et plein d'humour, disséquera à l'enseigne de deux conférences, fin mars, à Vevey et Genève. Face à face pour un entretien qui fait du bien...

«Chaque livre est le fruit d'une évolution intérieure», avez-vous déclaré un jour concernant vos ouvrages. De quelle «germination» personnelle est né *Le défi positif*?

Entre 2008 et 2009, après la parution de *La maladie a-t-elle un sens?*, j'ai donné plus de deux cents conférences, dans sept pays différents, avant de tomber sérieusement malade! Lors de mon hospitalisation, j'étais fâché contre moi dans la mesure où je n'avais pas mis en pratique ce que je conseillais aux gens de faire, à savoir écouter ses besoins essentiels, préserver du temps, de l'espace... Je m'étais laissé remarquer dans le délire de l'ego en répondant à toutes les sollicitations. En prenant conscience de ce danger, je me suis dit qu'il était temps de s'intéresser à ce qui fait le bonheur et la bonne santé. Je suis alors parti en Egypte pour écrire un livre qui parle de cohérence. Terminé, je l'ai trouvé trop pontifiant, trop théorique, pas assez «incarné». J'ai

« Lors de mon hospitalisation, j'étais fâché contre moi dans la mesure où je n'avais pas mis en pratique ce que je conseillais aux gens de faire »

Thierry Janssen



donc décidé de ne pas le publier et suis rentré en Europe en pensant que je ne publierai plus jamais. Mais le désir est revenu très vite et je me suis lancé dans l'écriture du *Défi positif*.

«Mon travail intérieur est de développer toujours plus de conscience. Mon travail extérieur est d'aider les autres à en faire autant», dites-vous. Que signifie «développer plus de conscience»?

Cela veut dire développer une capacité d'observation très objective, intransigeante, mais remplie de compassion, de bienveillance.

Observation de quoi?

De ce qui est, de ce que je vis, de ce qui me traverse – au niveau de mes sensations physiques, de mes émotions, de mes pensées – de ce qui traverse les autres, ce qui me relie... Et comprendre la trame de tout cela.

Mais que fait-on une fois que l'on a observé et compris?

En développant toujours plus de conscience, pour moi, il s'agit de me reconnecter à ce qui m'est essentiel. Une fois que l'on a vu en soi la partie sujette à la peur, dans la défense, la séparation, en ce qui me concerne, je ne peux pas supporter d'y rester. Le fait de le voir m'oblige à me recentrer. Et ce recentrage me remet en connexion avec mon essence, ce qui rend les

Wolfgang Jentich

choses plus simples, plus fluides. Pour moi, ce travail de conscience suffit à opérer le travail de transformation. Je n'ai même pas besoin de décider que je vais faire quelque chose avec ce que j'ai observé. Cela se fait tout de suite; ce qui n'a pas toujours été le cas. Au départ, il y a eu une sorte d'apprentissage. Quant à mon travail extérieur, c'est d'essayer d'emmener les autres dans cette posture; car pour moi, c'est une posture. Je ne défends aucune pensée, aucun «isme», mais une posture qui permet d'être en contact avec ce qui est essentiel; et, de là, avoir une vie qui est plus en lien avec l'essence, et à son service, donc au service de la vie.



Wolodja Jentsch

Il faut savoir écouter ses besoins essentiels...



... préserver du temps...



... de l'espace...

Vous avouez avoir une réflexion spirituelle profondément influencée par la civilisation pharaonique. En quoi l'Égypte ancienne vous nourrit-elle?

Ce qu'elle m'apporte est énorme. Je suis né dans une famille catholique, mais je peux vraiment dire que ma spiritualité – si tant est que j'en aie une – est nourrie de l'Égypte ancienne depuis l'âge de cinq ans. Elle a été une révélation et un coup de foudre. J'étais dans mon lit et lisais un ouvrage sur la découverte de la tombe de Toutankhamon. J'ai été bouleversé. Mes parents ont alors eu la gentillesse de m'ouvrir leur bibliothèque, où j'ai commencé à fouiller avant de rencontrer un égyptologue à l'âge de six ou sept ans et de suivre des cours d'égyptologie, chaque semaine, jusqu'à l'âge de quinze ans. C'était d'abord un refuge, car j'avais alors un corps mal formé et on se moquait beaucoup de moi. Mais, plus que ça, j'ai trouvé dans l'Égypte – qui m'a interpellé à travers une tombe! – quelque chose d'éminemment vivant, y compris dans la mort. Et puis, chronologiquement, la civilisation égyptienne est la source d'inspiration de nombreuses civilisations, y compris la grecque, puis la chrétienne... Avec une nuance qui, dans l'Égypte ancienne, me touche beaucoup, c'est que l'on n'est pas trop dans l'idée de «justice», parce qu'il y aurait un bien et un mal, mais de «justesse», parce que tout doit être à sa juste place.

Et que vous apporte l'Égypte contemporaine, d'où vous revenez justement d'un mois de retraite solitaire pour la rédaction de votre prochain livre?

Depuis que j'y suis allé la première fois à l'âge de vingt ans – avec, une fois sur place, l'envie d'y vivre – j'y suis retourné presque tous les deux ans. Quand je suis tombé malade en 2009, j'y ai vécu près de six mois, dans une petite maison faite de briques et de boue séchée, au milieu des champs, dans la campagne, pas très loin de la vallée des rois. Cela peut paraître un peu mystique, mais je ne peux pas le dire autrement: physiquement, je ne suis pas le même en Égypte. Mes amis me le disent aussi: là-bas, je ne suis pas le même homme. Je suis dans mon essence, ancré; tout est bon, fluide, une joie profonde est là. C'est le seul endroit sur terre où j'ai l'impression d'être vraiment «à la maison». Je vis à Bruxelles, mais m'y sens expatrié, pas du tout chez moi.

Vous parlez souvent de sens. Quel est, selon vous, le sens de la vie?

C'est une question qu'un patient qui était en train de mourir m'avait posée. Je m'étais surpris à lui répondre que si je regarde tout ce qui est vivant à la surface de cette terre (humains, animaux, plantes), au-delà des apparences qui peuvent être différentes, il me semble qu'il existe un dénominateur commun qui est le désir de vivre et de transmettre de la vie – ce qui ne veut pas forcément dire faire des enfants. Transmettre de la vie sous-entend essayer de com-

prendre ce qu'est la vie; et ensuite, de se mettre au service de ces principes que l'on a compris. Si c'est cela le sens d'une vie humaine, moi, ça me suffit. Je n'ai pas besoin d'imaginer que j'ai vécu avant ou que je vivrai après. Si ma vie a pu servir dans la chaîne de l'histoire à juste transmettre un peu de vie, je pense que j'ai rempli mon contrat.

Quelle est votre foi, votre idéal? En quoi croyez-vous?

En la vie! Je n'ai pas de croyances religieuses ou en une divinité; je n'ai pas d'admiration et de projet pour l'homme, qui fera ce qu'il peut. S'il disparaît, cela m'est complètement égal. Je veux dire par là que je suis au service de la vie qui se manifeste dans l'homme, mais pas au service de l'homme. Si l'être humain devait disparaître – ce qui probablement arrivera –, ce n'est pas grave, car la vie continuera.

Vous tenez un journal depuis quinze ans; pratique que vous conseillez. Pourquoi?

Parce que je me suis rendu compte que cela m'a permis d'avoir un outil pour justement développer plus de conscience. Cela peut paraître paradoxal alors que je suis psychothérapeute (mot que je n'aime pas, préférant dire accompagnant psycho-spirituel), mais je trouve dommage que nous ayons besoin de thérapeutes ou d'accompagnants. Non pas qu'il faille vivre isolé, non relié aux autres, mais il faudrait d'abord s'accompagner soi-même et trouver ce maître intérieur. En ce sens, je me sens assez proche du bouddhisme. Ce travail avec moi-même qu'est le journal a été pour moi cette possibilité; car le journal, c'est une façon de créer un espace intérieur, une distance entre le petit moi et le Soi profond.

Sur la première page de ce journal (que vous ne relisez pas), vous collez toujours une photo de vous enfant. Pourquoi?

Parce que le travail, c'est de revenir à cela, à cette énergie vitale. Quand je regarde les yeux de cet enfant, pour lequel j'ai beaucoup d'affection, je me dis que je dois arrêter de le trahir, notamment avec mes peurs, et l'aider à continuer à exprimer ce qu'il a comme potentiel de spontanéité, de vitalité, de générosité...

Dans son ouvrage posthume *On peut se dire au revoir plusieurs fois*, le médecin David Servan-Schreiber (décédé en 2011 à l'âge de cinquante ans), un des trois amis à la mémoire desquels vous dédiez *Le défi positif*, cite votre confrère Michael Lerner, père de l'écomédecine: «On ne peut pas vivre en bonne santé sur une planète malade.» Que faire?

Il ne peut pas y avoir de changement sans un changement des individus. Cela ne sert à rien de vouloir avoir une action à l'extérieur de soi tant qu'on n'a pas agi à l'intérieur. Et si la bonne santé est la

Il ne le relit pas, mais Thierry Janssen tient un journal intime depuis quinze ans. Pour lui, «c'est une façon de créer un espace intérieur, une distance entre le petit moi et le Soi profond».



manifestation de notre vitalité, de notre «reliance» à la vie, cela signifie que pour la préserver, la cultiver ou la retrouver, il faut se remettre en lien avec la vitalité, ce qui est essentiel en nous, notre essence.

Propos recueillis par Jef Gianadda

Pour en savoir Plus

Le défi positif, Editions Les liens qui libèrent, 379 pages, prix 36 fr.
www.thierryjanssen.com

Conférences *Le défi positif* – Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé:

- Vevey, mercredi 28 mars, 20 h, salle Sainte-Claire, rue Sainte-Claire 1, Vevey. Information et réservation: librairie C'est écrit, place de la Gare, Vevey, 021 922 24 83, www.cestecrit.ch
- Genève, jeudi 29 mars, 12 h 30-14 h, Société de lecture, Grand-Rue 11, Genève, 022 311 45 90, www.societe-de-lecture.ch