

photo: Philippe Maisus

Thierry Janssen

« L'énergie est la potentialité d'une action. »

Pour ce deuxième numéro d'EnergéSciences dont vous pouvez retrouver l'intégralité sur www.generation-tao.com/energesciences, nous avons rencontré Thierry Janssen, chirurgien urologue, qui, aujourd'hui, est psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Rencontre avec une personnalité au parcours atypique qui mène aujourd'hui ses recherches dans le domaine de l'énergétique.

EnergéSciences: Thierry Janssen, quand on parle d'énergie, qu'est-ce que cela évoque pour vous ?

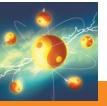
Thierry Janssen: Au début, le concept d'énergie m'a posé beaucoup de problèmes parce que je le trouvais assez galvaudé, notamment dans la culture New-Age où le mot « énergie » est utilisé pour expliquer des théories très variées et souvent nébuleuses... Aujourd'hui, avec un peu de recul, j'ai tendance à dire que le recours au concept de l'énergie est un moyen, pour nous, d'exprimer la nature des liens qui relient les différentes dimensions de l'être humain, qui unissent les êtres humains entre eux et qui nous mettent en relation avec notre environnement. Il s'agit d'un véritable continuum. Dans notre expérience humaine, celui-ci s'établit entre nos pensées, nos émotions et notre corps. Ce n'est sans doute pas par hasard si les cultures orientales, qui n'ont pas séparé le corps et l'esprit dans leur représentation de l'être humain, ont placé le concept énergétique au cœur de leurs approches thérapeutiques. Le *prana* en Inde, le *qi* en Chine sont des notions assez proches du *pneuma* de la Grèce Antique – le souffle qui traverse et anime toutes les dimensions de l'être, ou du *ankh* des anciens Egyptiens – le souffle de vie. Pour les Orientaux, parler d'énergie permet de parler de ce continuum, de l'indivisibilité de l'individu et des relations étroites entre l'individu et le milieu dans lequel il vit. Dès lors, les approches thérapeutiques orientales s'adressent à toutes les dimensions de l'être. Ainsi, le Tai Ji Quan ou le Qi Gong (en Chine) et le Yoga (en Inde) agissent à la fois sur le corps, en le mobilisant, en le déliant, et sur ce que nous appelons l'« esprit », à savoir notre attention qui se

focalise et s'autorégule dans le présent, nos pensées qui s'apaisent et nos émotions qui deviennent agréables. Yoga vient du sanskrit *yug* qui signifie « réunir » : réunir le corps et l'esprit qui constitue l'être humain et réunir l'être humain à tout ce qui l'entoure. Dans le Tai Ji Quan, le Qi Gong ou le Yoga, il y a à la fois un acte physique et un acte méditatif. Et, à chaque fois, ce qui relie les deux est la respiration. La respiration indispensable à notre vie. La respiration automatique qui peut aussi devenir un choix...

EnergéSciences: ... Le choix de respirer d'une manière consciente.

Thierry Janssen: Absolument! Ce qui est beau dans les approches orientales et qui manque cruellement dans notre culture, c'est la capacité à comprendre les liens qui constituent le tissu du vivant. La culture occidentale explore la réalité dans ses détails infimes, il lui manque une vue d'ensemble et une manière d'exprimer ce qui est l'essence même de toutes nos expériences: les flux qui animent les détails entre eux. « Énergie » vient du grec *energeia* qui signifie « la force en action »; l'énergie traduit donc la potentialité d'un travail, la potentialité d'une action. Cette énergie est tantôt psychique (nos pensées et les émotions qui les accompagnent peuvent générer des actions très concrètes et déclencher au niveau de notre corps toute une série d'effets physiologiques comme des réponses immunitaires, des réactions de stress ou des mécanismes réparateurs); tantôt elle est physique (et peut avoir, à son tour, des répercussions sur la pensée et sur les sentiments qui nous animent). Avec la matière et l'information,

L'énergie est un moyen pour nous d'exprimer un continuum.



L'énergie est l'un des trois composants majeurs de l'univers. Plus on insuffle de l'énergie dans un système, plus ce système est informé, plus il s'organise et plus la matière qui le constitue devient complexe. L'énergie permet d'ajouter de l'information à la matière. La matière contient donc de l'énergie et de l'information. Albert Einstein nous a appris que la matière et l'énergie sont deux états interchangeables. La théorie de l'information nous apprend que l'information préside à la transformation de ces états. Ainsi, travailler sur la dimension énergétique du vivant implique de travailler sur l'information qui organise le vivant.

EnergéSciences: vous parlez souvent de la cohérence de l'information qui est nécessaire à l'expression d'une pleine vitalité.

Thierry Janssen: Oui, la cohérence me paraît être une condition essentielle à ce que l'on pourrait appeler « la bonne santé ». Elle permet l'alignement des liens, elle facilite l'expression de l'énergie, elle potentialise l'action. Nous pouvons le vérifier dans nos vies individuelles: si nous précisons notre pensée et nos intentions, si nous disons ce que nous pensons et si nous agissons conformément à ce que nous avons dit, nos intentions se manifestent facilement et pleinement. Quelles que soient nos intentions, d'ailleurs. Bonnes ou mauvaises, si nous sommes cohérents nous risquons de les voir se réaliser avec succès. Cela se vérifie également à l'échelle biologique: si toutes les conditions nécessaires participent et s'alignent avec cohérence, les systèmes vivants se développent avec force et vigueur. Si un élément vient briser cette cohérence, très vite le chaos surgit, la dysharmonie s'installe, les systèmes vivants perdent leur vitalité et finissent par mourir. C'est le principe même de l'écologie. Une écologie « extérieure », sociétale, environnementale, et même planétaire. Mais pas seulement. Une écologie « intérieure », aussi; personnelle, individuelle, psycho-corporelle, voire spirituelle (dans le sens non religieux du mot « spirituel », la spiritualité étant cette « science » qui permet de comprendre l'« esprit » des choses).

EnergéSciences: Cette écologie intérieure et extérieure implique de comprendre les liens dont vous parlez...

Th. J.: Absolument. C'est la raison pour laquelle, l'action écologique nécessite de comprendre la nature énergétique du monde. Car l'énergie permet de conceptualiser le continuum entre toutes choses. Dans de nombreuses traditions, travailler au niveau énergétique revient à comprendre l'« esprit » des choses, les liens entre les choses et les êtres. Il n'est donc pas étonnant que la guérison dite

« énergétique » soit très souvent assimilée à la guérison « spirituelle ». Tous les guérisseurs traditionnels et spirituels que j'ai pu approcher insistent sur la cohérence nécessaire au passage du « souffle » qui nous traverse, à la manifestation de l'« esprit » qui nous anime, à l'alignement des liens qui nous constituent, et à l'harmonisation des relations qui nous font exister. En ce sens, la démarche écologique m'apparaît comme une démarche spirituelle. Elle s'adresse à l'essence du monde, intérieur et extérieur. Elle tente de nous aider à conserver notre pleine vitalité, à préserver notre bonne santé, celle de chacun de nous et celle de la planète sur laquelle nous vivons. Ce n'est pas une tâche facile car notre civilisation est construite sur un postulat philosophique, né au siècle des Lumières, qui place l'être humain en dehors de la nature, une nature qui est considérée comme dangereuse et hostile. Nous pensons donc devoir utiliser notre intelligence pour comprendre la nature afin de la dominer, de la contrôler et de l'influencer. Malheureusement, à force de nous penser en dehors de la nature et de chercher notre bonheur en la combattant, nous finissons par détruire cette nature dont nous sommes et que nous sommes.

EnergéSciences: Actuellement, la pensée écologique se focalise essentiellement sur l'« extérieur », sur notre environnement. Ne devrait-elle pas se concentrer davantage sur l'« intérieur » et encourager à la transformation de chacun d'entre nous ?

Th. J.: « Soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde » disait le Mahatma Gandhi. Oui, il n'y aura pas de révolution écologique extérieure sans évolution intérieure. Il semble que les évolutions ne se font que dans la nécessité. Nous sommes arrivés aujourd'hui à un stade de notre histoire où la nécessité de faire évoluer les mentalités paraît évidente. Cependant, il est très difficile de faire évoluer les représentations que nous avons de nous-mêmes et de la réalité. C'est peut-être ce qu'il y a de plus difficile. C'est la raison pour laquelle je me permets d'écrire des livres et de prononcer des conférences. Il est important d'utiliser la pédagogie, d'informer et, surtout, de poser des questions. Car on n'évolue jamais à partir de certitudes. Il faut douter pour se remettre en question. Reste à savoir si l'espèce humaine est capable d'une telle évolution. Certains êtres semblent y parvenir. Alors pourquoi pas tous ? Bien sûr l'effet de masse crée une inertie qui ralentit le mouvement. Sept milliards d'êtres humains. Toute cette énergie... tant de potentialités. Espérons que nous ne bougerons pas trop tard. ☸

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

La respiration étant la preuve que nous sommes vivants à chaque instant.

PORTRAIT

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Thierry Janssen étudie les liens psychocorporels et travaille avec des guérisseurs traditionnels et des praticiens orientaux. Il enseigne les principes d'une « médecine humaniste et responsable » aux professionnels de la santé dans divers hôpitaux et facultés de médecine. Il est auteur de plusieurs ouvrages dont: « Vivre en paix » (Marabout), « Vivre le cancer du sein autrement » (Robert Laffont), « La solution intérieure: vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit » (Pocket), et tout récemment: « La maladie a-t-elle un sens?: enquête au-delà des croyances » (Fayard, 1er octobre 2008).