

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

« ACCEPTER NE SIGNIFIE PAS SE RÉSIGNER »

Jean a quarante ans, sa femme l'a quitté ; il a beaucoup souffert de cette séparation et le stress a déclenché chez lui un eczéma extrêmement étendu. Progressivement, au cours de son travail psychologique, il a compris que cette épreuve constituait une occasion inespérée de guérir une profonde blessure d'abandon. Jean a donc fini par accepter la rupture mais, au lieu de la subir comme une victime, il a décidé de transformer son expérience douloureuse en une source de croissance personnelle. « Je n'en pouvais plus de me sentir impuissant face à une situation que je n'avais pas choisie, explique-t-il. J'ai décidé de reprendre ma vie en main et d'agir d'une manière constructive. » **Aujourd'hui, Jean affirme que le départ de sa femme a été une chance. Il se sent plus fort, plus construit, plus rempli.** « Pas rempli par les autres, précise-t-il. Rempli de moi-même ! » Son eczéma va beaucoup mieux. Cécile a trente-six ans, elle souffre d'une insuffisance rénale ; depuis trois ans, elle doit se soumettre à des dialyses régulières pour épurer son sang en attendant une hypothétique greffe de rein. Au début de nos rencontres, elle exprimait sa révolte face à la maladie, son sentiment d'injustice de devoir dépendre d'une machine pour survivre, son angoisse pour le futur, sa tristesse aussi. Puis, avec le temps, son discours a changé. « Je me suis mise à penser que la maladie et les contraintes de son traitement avaient du bon », dit-elle en souriant. Car, Cécile a appris à apprécier le moment présent. Désormais, elle savoure chaque instant. Elle ne réagit plus simplement aux événements, elle est consciente de leurs enjeux, elle fait des choix qui lui paraissent avoir du sens, elle vit plus en accord avec ce qui lui paraît essentiel. « Paradoxalement, je me sens beaucoup plus joyeuse qu'avant », avoue-t-elle. **Cécile n'exprime plus de révolte, elle n'éprouve plus le sentiment d'injustice, elle est aux commandes de sa vie, elle a fait de ses difficultés un chemin d'épanouissement.** « Je n'aurais jamais pensé que la vie puisse avoir autant de goût », commente-t-elle avec enthousiasme. Des histoires

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012).



comme celles de Jean ou de Cécile, j'en entends tous les jours au cours de mes consultations. À chaque fois, je suis émerveillé par la grandeur et la profondeur des êtres que je rencontre. Les épreuves qu'ils traversent sont comme le révélateur de leurs plus belles potentialités. Ces hommes et ces femmes sont touchés par la grâce. Leur vie devient un témoignage gracieux. Cela me remplit de gratitude. Mais, ce qui m'impressionne le plus c'est leur capacité à accepter ce qu'ils doivent endurer, tout en refusant de se résigner. Car accepter un fait ne signifie pas que l'on se résigne. Cela veut simplement dire que l'on ne nie pas la réalité et, qu'en même temps, on décide d'en faire quelque chose de positif, même si, au départ cette réalité paraît négative. Des études réalisées chez l'animal puis chez l'être humain montrent que face à l'adversité, une attitude non résignée est le meilleur moyen de ne pas sombrer dans la dépression. Une dépression qui peut être la fois physique et psychique. Ainsi, par exemple, des rats soumis à des chocs électriques auxquels ils ne peuvent pas échapper, finissent par se tapir dans un coin de leur cage. Automatiquement, leurs défenses immunitaires diminuent et, si on leur greffe des cellules cancéreuses sous la peau, très vite celles-ci prolifèrent au point de tuer les animaux. Après un temps, ces rats confrontés à l'impossibilité de s'enfuir, n'essayent plus de le faire, même si on leur ouvre la cage. Ils se sont résignés et, dès lors, ils ne survivent plus très longtemps. Rien n'est plus toxique pour notre santé que le fait de se résigner face à l'adversité. Rien n'est meilleur pour notre vitalité que la volonté de transformer notre infortune en une opportunité.