

CORPS & ESPRIT

# Ne redoutez pas (trop) les résultats médicaux

PAR THIERRY JANSSEN

Depuis sept ans, Florence est atteinte d'un cancer du sein. Malgré les meilleurs traitements, la maladie s'est étendue aux os et aux poumons. Dès lors, Florence se soumet régulièrement à des tests sanguins et à des examens radiologiques qui permettent de suivre l'évolution des métastases et, dans la foulée, d'adapter les traitements destinés à ralentir leur progression.

Un jour, elle m'appelle, très angoissée. « Ces tests et ces traitements ont certainement contribué à me maintenir en vie, me dit-elle. Pourtant, je voudrais arrêter de me faire suivre de façon aussi régulière car, chaque fois que la date des examens médicaux approche, je vis un enfer. Et l'attente des résultats est encore pire. J'ai alors l'impression que la vie me quitte, je ressens un grand vide dans mon corps ; la joie et l'enthousiasme qui m'aident à tenir le coup disparaissent ; je rumine des idées noires, j'imagine le pire et j'ai très peur. Je suis convaincue que tout ce stress n'est pas bon pour ma santé ! » En écoutant le désarroi de Florence, je me rappelle celui que j'ai éprouvé, il y a une quinzaine d'années, pendant que j'attendais le résultat d'un test de dépistage du VIH. J'avais alors été stupéfait de constater comment, en quelques heures, parce que je m'étais imaginé que ce test serait positif, j'étais passé d'un état de pleine forme physique et psychique à un état d'anxiété extrême, puis de dépression. J'avais, moi aussi, eu l'impression que la vie me quittait. Et puis, en moins de trois secondes, à l'annonce de la négativité du test, j'avais senti revenir toute ma vitalité. Cette éprouvante expérience avait abouti à l'apparition d'un bouton d'herpès sur ma



*Thierry Janssen, ex-chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite à penser autrement pour se soigner différemment. Il a fondé l'École de la présence thérapeutique (edlpt.com).*

*Dernier ouvrage paru : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Pocket, 2014).*

lèvre supérieure. Florence a raison : le stress engendré par les examens médicaux n'est pas bon pour notre santé ; il réduit les défenses immunitaires dont nous avons besoin pour combattre la maladie.

En fait, ce ne sont pas les examens médicaux qui sont délétères, mais l'anticipation négative de leurs résultats. Or imaginer le pire fait partie de nos stratégies de survie. Cela permet de prévoir le danger et de s'en protéger. Cela permet aussi

d'éviter une trop grande déception au cas où ce danger se produirait réellement. Éviter l'anxiété et le stress liés à l'attente des résultats médicaux n'est donc pas évident. On peut se divertir pour penser à autre chose. Cependant, le mental finit toujours par produire de nouvelles pensées anxiogènes. Il est donc préférable d'apprendre à observer ces pensées négatives tout en écoutant le silence qui, au-delà des productions du

mental, existe de façon immuable au fond de chacun de nous. Automatiquement, l'angoisse s'évanouit et l'on se sent relié à un noyau paisible qui rend joyeux et extrêmement vivant. Essayez, vous verrez. Toutefois, je préfère vous avertir : il faut une grande vigilance et une pleine attention à ce qui se passe à l'intérieur de soi dans le moment présent pour accéder à cette maîtrise. Depuis que Florence est capable d'une telle qualité de présence à elle-même, elle ne redoute plus autant les contrôles médicaux.

À l'heure où les tests de dépistage et les possibilités de suivi thérapeutique se multiplient, je pense que nous devrions tous apprendre à en faire autant. Car il serait dommage de ne pas profiter de ces progrès de la médecine sous prétexte qu'ils génèrent en nous trop d'anxiété et de stress par anticipation.