

Christophe André

« Le bonheur,
c'est comme
la richesse, **il faut
le redistribuer** »

Psychiatre et grand vulgarisateur
de la méditation de pleine conscience,
Christophe André s'est forgé
une place à part dans l'opinion.

En témoigne le succès, non démenti,
de chacun de ses ouvrages. Sa recette ?

Un propos simple et profond,
à hauteur de tous et faisant écho à chacun.

*Recueilli par Marie Boëton
Photo : Elliott Verdier pour La Croix L'Hebdo*

POURQUOI LUI

Comment va la France à l'aube de cette nouvelle année ? Cette question, on a souhaité la poser au psychiatre Christophe André. Et pour cause, il connaît les Français intimement pour les avoir reçus en consultation pendant près de quarante ans. Les Français aussi le connaissent, et ils semblent apprécier le bonhomme. En témoignent le succès de plusieurs de ses ouvrages ou encore l'écho rencontré par l'appli de méditation Petit BamBou (à laquelle il prête sa voix). Le psychiatre est, enfin, connu pour avoir vulgarisé la psychologie positive, une discipline tout droit venue des États-Unis. Elle aussi a rencontré son public... au point de devenir un business comme un autre. L'intéressé, conscient de cet écueil, répond sans faux-fuyants aux critiques. Un matin, nous avons donc été à sa rencontre, en banlieue parisienne. Il nous a reçus autour d'un thé, serein et chaleureux. Plus zen encore que ce qu'on imaginait !

Psychiatre de formation, dites-nous quel regard vous portez sur le pays.

Je porterais un diagnostic d'état anxio-dépressif, lié à une perte de confiance et d'espérance. Je suis assez âgé pour avoir connu les années 1960 et, certes, tout n'était pas rose – c'était l'époque de la guerre froide et de la guerre d'Algérie –, mais on avait malgré tout la conviction que l'adversité était surmontable, que le progrès était inexorable. Nous avons perdu cette confiance, naïve peut-être, qu'on trouverait une solution à tout. Sur le plan écologique, nous avons ouvert une boîte de Pandore et, sans doute, commis l'irréparable. C'est le grand retour de l'incertitude, au sens où nous ne sommes plus sûrs d'être en mesure de résoudre les défis auxquels nous faisons face.

Vous avez été psychiatre pendant près de quarante ans. Avez-vous vu les profils de vos patients et leur souffrance évoluer ?

Les choses ont changé, en effet, et largement. À mes débuts, les patients avaient honte d'avoir des problèmes psy. C'était vu comme un échec avec, à la clé, une grande culpabilité : ils estimaient ne pas avoir été à la hauteur de ce qu'attendaient leur famille, leur employeur, la société... Ce n'est plus le cas, ou sensiblement moins. Notre rapport à la souffrance mentale a profondément changé : les patients ne s'en prennent plus à eux-mêmes. D'ailleurs, parfois, à un point un peu excessif.

Que voulez-vous dire ?

Ils peuvent avoir du mal à prendre leur juste part dans leur mal-être et vont systématiquement incriminer autrui. On est passé d'une forme de culpabilité excessive à une sorte de plainte systématique à l'égard du reste du monde. Les sources de nos souffrances sont considérées comme étant extérieures à nous-mêmes : on incrimine les parents, le passé, le gouvernement, le patron, les riches, les pauvres... Idem du côté des solutions, d'ailleurs. Nous négligeons nos ressources intérieures et, plus largement, les ressources immatérielles (le lien social, la nature, la contemplation), au profit de ressources extérieures. À commencer par le consumérisme, qu'on imagine pouvoir nous consoler.

Comment expliquez-vous cette inversion ? Faites-vous un lien avec l'individualisme de l'époque ?

En partie, oui, mais pas seulement. Il s'agit aussi de questionner la société dans son ensemble : elle fait semblant d'être douce alors qu'elle est, en réalité, dure. Elle nous narcissise, flatte nos ego à travers la publicité (« Parce que vous le valez bien »), nous martèle qu'on a tous les droits et, dans le même temps, fonctionne de façon ultracompetitive, mettant hors jeu ceux qui ne sortent pas gagnants du système. D'où, d'ailleurs, cette recherche de valorisation constante, notamment au travail, où le sentiment de non-reconnaissance, le manque de bienveillance et de considération deviennent très forts. Ou, en tout cas, très fortement ressentis. Et ce d'autant plus dans une société dans laquelle il ne s'agit plus seulement, professionnellement, de tenir sa place, mais bien de trouver et de défendre sa place.

En quoi cela diffère-t-il ?

Le libéralisme à l'œuvre ces quarante dernières années impose de savoir se vendre. Auparavant, on passait toute sa vie au même endroit, on connaissait parfaitement son environnement proche. La notion d'estime de soi n'était pas si décisive. Mais, dès lors que la performance sociale devient primordiale, il s'agit de séduire de nouveaux collègues, de nouveaux partenaires, de nouveaux investisseurs... Si l'on

n'est pas persuadé d'avoir un minimum de valeur, le moindre échec ou la moindre mise en concurrence peuvent être très douloureusement ressentis.

À vous entendre, on négligerait nos « ressources immatérielles » et, plus largement, notre monde intérieur. Est-ce ce qui vous a amené à faire entrer la méditation à l'hôpital psychiatrique ?

Je ne l'ai pas sortie du néant, la méditation est une pratique extrêmement ancienne. Simplement, elle a longtemps été pratiquée à l'écart du monde, souvent au sein de communautés religieuses ou spirituelles. Elle ne s'adressait donc pas au grand public. Les choses ont changé ces dernières années ; elle a été simplifiée pour s'adresser à tous.

Comment définiriez-vous la méditation ?

C'est un entraînement répété consistant à développer et à cultiver un regard apaisé et lucide sur soi et sur le monde. L'idée étant de mieux observer, puis de mieux agir et d'aller vers l'autre. En 2003, à l'hôpital Sainte-Anne, j'ai introduit la méditation de pleine conscience, telle que théorisée par Jon Kabat-Zinn. C'est une attitude de l'esprit consistant à se rendre présent à son corps, à sa respiration et, ainsi, à se poser dans l'instant présent. C'est un type de méditation très protocolé, ses bienfaits sont d'ailleurs vali-

dés scientifiquement. Je précise qu'elle est totalement laïque : c'était un prérequis pour être proposée au sein de l'hôpital public.

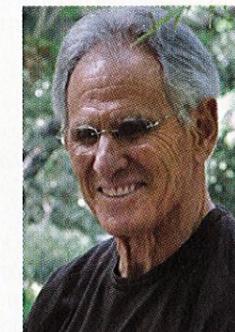
Quels sont ses bienfaits scientifiquement validés ?

On constate, grâce à la neuro-imagerie, de nombreuses modifications favorables dans le cerveau de ceux qui méditent. Elle se montre efficace dans les cas de dépression, d'anxiété, de douleurs chroniques. On sait aussi qu'elle diminue l'inflammation, améliore l'immunité ou encore freine le vieillissement cellulaire.

Même le vieillissement cellulaire...

Oui, pratiquer la méditation modifie l'expression de nos gènes. Pour être précis, les télomères (1) peuvent être endommagés par le stress.

« Nous négligeons nos ressources intérieures et, plus largement, les ressources immatérielles, au profit de ressources extérieures. »



Jon Kabat-Zinn (né en 1944)

Professeur émérite de médecine et ancien élève du Prix Nobel Salvador Luria, Jon Kabat-Zinn s'intéresse très tôt au bouddhisme zen et à la méditation, qu'il étudie auprès de maîtres tels que Philip Kapleau ou Thich Nhat Hanh. Il crée, à l'école de médecine de l'Université du Massachusetts, le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (ou MBSR), inspiré des enseignements bouddhistes, qui popularise la pleine conscience en Occident.

À l'inverse, ces mêmes télomères peuvent être réparés par une enzyme : la télomérase. Une étude américaine récente atteste que la méditation stimule l'activité de la télomérase, freinant ainsi le vieillissement cellulaire. Voilà pour le volet santé. Mais la méditation, c'est plus qu'une thérapie, c'est un changement de regard sur le monde qui permet d'atteindre une forme de sagesse. Elle nous rend plus attentifs, plus centrés, plus apaisés, en nous entraînant à être davantage dans le présent. Être dans le présent, c'est, d'une certaine façon, être dans l'éternité.

Quel lien faites-vous entre le présent et l'éternité ?

L'éternité n'a ni début, ni fin. Lorsqu'on ne se préoccupe plus ni du passé, ni du futur, on se retrouve dans un présent dilaté à l'infini. Cela offre des bouffées – subjectives, certes – d'éternité. Méditer permet de repérer les moments de rumination où nous quittons le réel pour des souffrances virtuelles, donc sans limites. Nous avons en effet tendance à ruminer le passé ou à angoisser pour l'avenir : quand on rumine, on croit réfléchir alors que, en réalité, on ne fait que tourner en boucle.

Cette capacité qu'a l'esprit humain de quitter l'ici et maintenant pour se transférer dans l'espace et dans le temps est une chance (en termes de création, par exemple), mais cela peut aussi échapper à notre contrôle, et se révéler stérile et douloureux.

Apprendre à méditer, c'est apprendre à tenir son esprit, à être aussi présent que possible à ce que nous vivons et, ainsi, à rendre notre existence aussi dense que possible.

La méditation aide aussi, écrivez-vous, à mieux distinguer l'urgent et l'important. Qu'entendez-vous par là ?

L'urgent, c'est la ponctualité, le travail, les formalités administratives, les coups de fil à passer, etc. L'important, c'est prendre le temps de penser son existence, de renouer avec sa vie intérieure et avec la nature, c'est s'émerveiller, rire avec ceux qu'on aime. Si je néglige l'urgent, c'est problématique bien sûr, j'ai des petits ennuis ! Mais si je néglige l'important, je passe à côté de la vie. Donc, non, ne confondez pas l'urgent et l'important, c'est essentiel !

Vous êtes considéré en France comme l'un des promoteurs de la psychologie positive. Comment la définiriez-vous ?

On connaît bien les maladies psychiques mais l'on comprend mal, en revanche, les ressorts de la santé psychique. Et c'est précisément à cela que répond la psychologie positive. Elle a sans doute trop versé, à ses débuts, dans une forme de positivité à tous crins, mais elle a su évoluer ensuite. On sait qu'il est en effet utile, et précieux, d'accepter une part de ses émotions négatives. Le vrai problème, c'est lorsqu'on y reste englué...

La vie est faite d'adversité et de belles choses. Il ne s'agit pas de nier l'adversité mais de l'affronter via les belles choses ; il ne s'agit pas de nier les souffrances inhérentes à l'existence, mais de prendre des forces et de savoir se ressourcer pour mieux les affronter. « *Le bonheur n'est pas le but mais le moyen de la vie* », disait Paul Claudel, et il avait raison ! On ne vit pas (ou pas seulement) pour être heureux ; on vit grâce au bonheur.

Certains reprochent à la psychologie positive d'égrener des évidences. Que leur répondez-vous ?

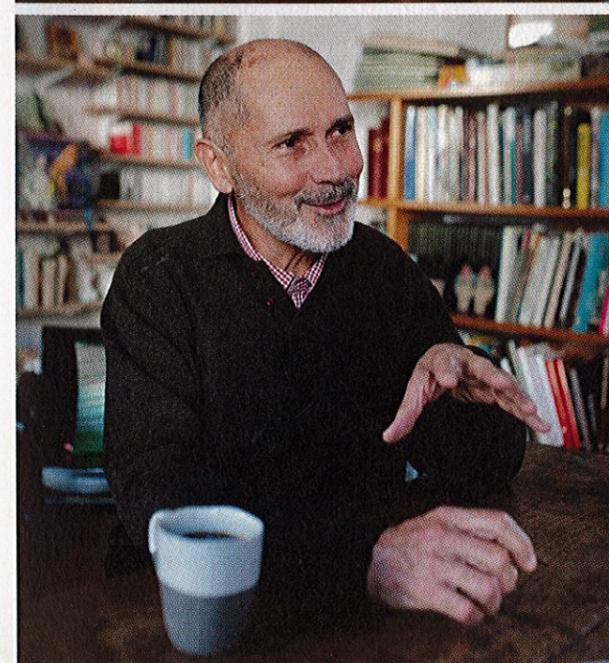
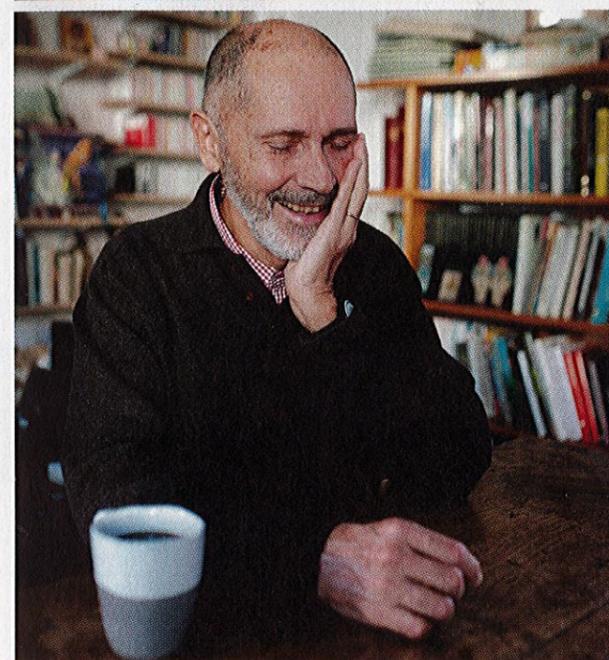
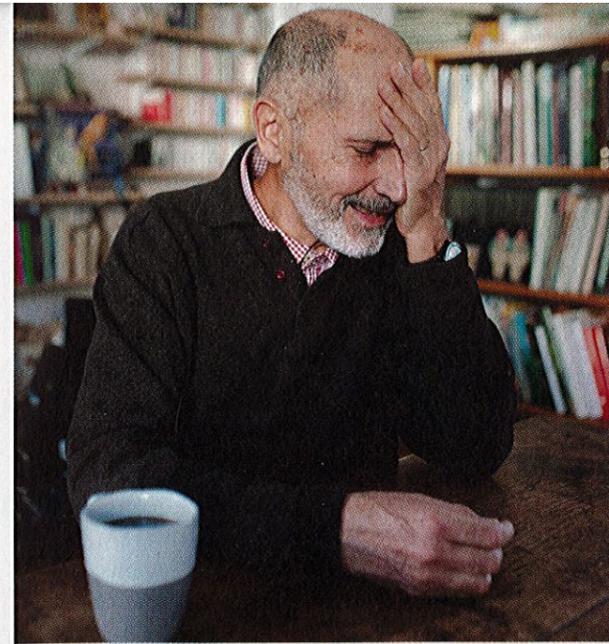
Le grand point faible des concepts simples, c'est qu'ils peuvent paraître pauvres. Or, comparés aux concepts complexes de la psychanalyse, ceux de la psychologie positive sont simples. Mais des principes simples peuvent être très efficaces, non ? Lorsque je rappelle les fondamentaux de la psychologie positive, j'ai parfois le senti-

ment d'évoquer de « *grandes platitudes* », comme disait Nietzsche. Mais l'essentiel n'est pas de se dire « est-ce que je le sais ? » mais plutôt « est-ce que je le fais ? ». Il ne s'agit pas tant d'expliquer les grandes lignes de la psychologie positive que de motiver les uns et les autres à les appliquer dans leur vie quotidienne. Par la pratique de petits exercices comme s'endormir en pensant systématiquement à trois bons moments de notre journée. La clé réside dans la répétition ; le problème, c'est que nous négligeons ce travail de fourmi.

La psychologie positive n'entretient-elle pas une forme d'injonction au bonheur ?

C'est une vraie question. Autant certains dressent de faux procès à la psychologie positive, autant d'autres formulent des critiques tout à fait fondées. Je pense notamment à la sociologue Eva

« Être dans le présent, c'est, d'une certaine façon, être dans l'éternité. »



Illouz : elle montre, avec justesse, comment la psychologie positive a envahi le monde du management et sert, quelque part, de cache-misère... Oui, il y a une récupération mercantile du bonheur, voire une instrumentalisation du concept par certaines entreprises, ne soyons pas naïfs.

La psychologie positive n'est-elle pas, par ailleurs, à l'image de l'individualisme forcené de l'époque ?

On peut la juger trop centrée, en effet, sur l'accomplissement personnel et pas assez sur le partage... À mes yeux, le bonheur, c'est comme la richesse : c'est porteur d'obligations. De même qu'il faut redistribuer les richesses, il s'agit de redistribuer le bonheur. Être heureux m'oblige, je dois tenter de rendre l'autre heureux.

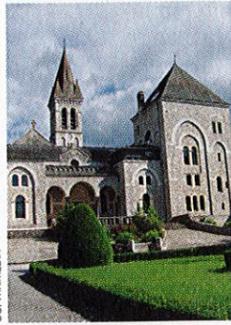
Étonnamment, vous vous décrivez vous-même comme un « anxieux à tendance dépressive ». Est-ce en lien avec votre choix d'engager une carrière dans la psychiatrie ?

Certainement. J'ai eu la chance d'être psychiatre, sans quoi je me serais sans doute retrouvé de l'autre côté, hospitalisé. J'avais, en effet, une certaine inaptitude au bonheur. Disons, en tout cas, que je suis parti avec pas mal de retard ! (*Rires.*) Il m'a fallu lutter pour aller mieux. Mes parents avaient eu une enfance très douloureuse, ils étaient tous les deux guettés par la dépression.

Je ne leur reproche rien, ils ont fait ce qu'ils ont pu, mais je dois encore combattre ce passé. On ne se débarrasse pas des circuits cérébraux mis en place dans l'enfance, on apprend juste à les réguler. D'ailleurs, si je n'ai pas le temps de faire ce qui m'équilibre, les angoisses reviennent. Ma vie, comme pour beaucoup d'entre nous, aura été une lutte – passionnante – contre mes vulnérabilités. Mais j'ai eu la grande chance de rencontrer une épouse très douée pour le bonheur. Ensuite, le fait de devenir père s'est révélé être une contrainte féconde. Je sais que les parents qui vont mal sont contagieux et j'ai vraiment eu le souci d'être un bon père, de ne pas me montrer stressé, déprimé, découragé, face à mes trois filles. Avec elles, au fond, j'ai senti la responsabilité d'être heureux, de devoir *faire des efforts* pour être heureux. Ça n'est pas antinomique !

Vous avez été psychiatre à Toulouse, en cabinet, durant plusieurs années, jusqu'au décès tragique de votre meilleur ami, en 1987. Votre vie a ensuite obliqué. Pourquoi ?

Cet événement a marqué la fin de ma jeunesse. J'avais, jusque-là, une sorte d'insouciance par rapport aux obligations, à l'avenir, etc. Ce fut, aussi, la fin de l'égoïsme. J'étais généreux en tant que médecin – j'accordais temps, affection et attention à mes patients – mais, pour le reste, je sortais beaucoup, j'aimais les voitures de sport, j'étais dans la séduction, dans une forme de donjuanisme. Et, un jour de 1987, mon meilleur ami



CC/WIKIMEDIA

Abbaye Saint-Benoît d'En Calcat
Située à Dourgne, dans le Tarn, au pied de la montagne Noire, l'abbaye bénédictine de Saint-Benoît d'En Calcat a été fondée en 1890 par Dom Romain Banquet. Elle accueille près de 10 000 hôtes par an, pèlerins sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, ou visiteurs en retraite spirituelle.

se tue devant moi à moto. Cela a été une rupture dans ma vie. Avant cela, j'étais assez superficiel, puéril, un peu con...

Comment avez-vous réagi à ce drame ?

Je suis parti quinze jours en retraite au monastère bénédictin d'En Calcat (Midi-Pyrénées). Je n'avais pas du tout été élevé dans la religion, mais certains patients m'avaient raconté les bienfaits qu'ils avaient tirés de leur retraite là-bas, j'ai donc tenté ! La contemplation, l'introspection et la lenteur m'ont profondément apaisé. Le recueillement m'a confronté à des questions existentielles. Là-bas, je n'avais plus de distractions pour m'étourdir. J'ai pris conscience du tragique. Cela m'a lesté, à partir de là j'ai eu un fil directeur, une profondeur... Jusque-là, j'étais une petite machine à soigner, à réfléchir, à jouir. Après cette retraite, j'ai aspiré à plus de profondeur et de cohérence.

Cela vous a-t-il rapproché de la religion ?

Oui. J'ai pressenti, durant cette retraite, ce que pouvait être la foi. Un an après, j'ai quitté Toulouse et j'ai rencontré ma femme, issue d'une famille croyante et mettant en pratique sa foi dans l'engagement social, dans le don de soi. Et sans jamais le crier sur les toits. Des gens exemplaires. C'est ainsi que j'ai commencé à fréquenter le milieu chrétien et suis devenu sensible à la philosophie chrétienne : c'est-à-dire à l'idée, toute simple et décisive, d'aimer et d'aider l'autre. J'ai alors pris goût à fréquenter les églises, à prier. J'ai une foi un peu... foutraque. Je doute, je ne suis pas – pour le coup – un chrétien exemplaire. Mais mes amis chrétiens me disent que le doute fait partie du chemin, alors... (Rires.)

On vous associe souvent au bouddhisme pour avoir cosigné plusieurs ouvrages avec Matthieu Ricard. Quel regard posez-vous sur cette religion ?

Autant je me retrouve dans la philosophie chrétienne, autant je suis sensible à la psychologie bouddhiste : leurs moines alimentent, depuis près de deux mille ans, un corpus de connaissances sur l'âme humaine et la vie de l'esprit. La notion d'impermanence, par exemple, est très précieuse.

Vous avez récemment écrit sur la consolation. Cela surprend venant d'un psychiatre. N'est-ce pas, plutôt, ce que l'on attend d'un ami ?

Vous savez, on m'a diagnostiqué un cancer en 2015, ce qui m'a fait comprendre que je pouvais mourir vite. J'ai alors basculé dans le monde de l'extrême fragilité. À partir de là, j'ai eu besoin de deux choses : de soins, bien sûr, mais aussi de consolation. C'est-à-dire d'une forme d'attention, d'affection qui se matérialise par un sourire, un geste, une parole me montrant qu'on ne me laisse pas seul dans l'adversité. Ce sont des petits riens, parfois. Être emmené au bloc par une infirmière qui vous montre, par un petit geste affectueux, l'attention qu'elle vous porte ou qui, au contraire, vous balance votre dossier médical sur le ventre et passe à autre chose... ça n'a rien à voir ! Dans un cas, vous êtes une personne qui souffre, dans l'autre, vous n'êtes qu'un corps malade. L'adversité et la souffrance qui en découle coupent du monde. Consoler l'autre, c'est le remettre dans la vie. C'est le désincarcérer de son chagrin, l'exfiltrer de sa douleur. Ce que les premiers concernés n'acceptent pas toujours, d'ailleurs ! Être consolé, c'est accepter que l'autre entre dans son chagrin. C'est, quelque part, accepter d'être faible...

« L'adversité et la souffrance qui en découle coupent du monde. Consoler l'autre, c'est le remettre dans la vie. »

Vous écrivez que « la consolation est toujours nécessaire, toujours insuffisante ». Pourquoi ?

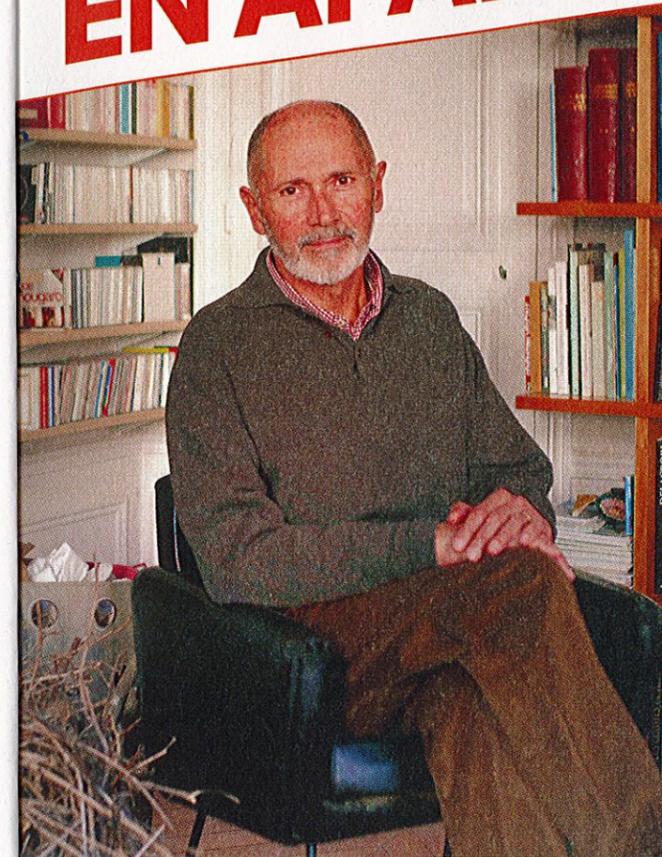
Consoler, ce n'est pas réparer la souffrance de l'autre, c'est lui montrer qu'on est à ses côtés. Ce n'est pas le relever lorsqu'il est à terre – c'est parfois hors de notre pouvoir –, c'est s'allonger à ses côtés.

Vous prônez, aussi, l'autocompassion. Qu'entendez-vous par là ?

La vie se charge de nous administrer sa dose d'adversité, n'en rajoutons pas en nous faisant du mal nous-mêmes ! Il faut se traiter soi-même comme on traite un ami. S'efforcer, comme le disait Montaigne, de cultiver « l'amitié que chacun se doit ». Soyons bons et doux avec nous-mêmes. Sans renoncer à se transformer, à se remettre en question, bien sûr !

(1) Sortes de capuchons protecteurs situés au bout de nos chromosomes qui permettent de freiner l'usure engendrée par chaque duplication chromosomique.

Christophe André EN APARTÉ



SES DATES

1956 Naissance à Montpellier.

1992-2018 Exerce à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, spécialisé dans le soin des troubles anxieux et dépressifs. Introduit la méditation de pleine conscience en milieu hospitalier.

1993 Devient père (il a trois filles).

1995 Publie son premier essai, *Les Thérapies cognitives*. Auteur prolifique, il en publiera une trentaine par la suite, seul ou en collaboration.

2015 Apprend qu'il est atteint d'un cancer.

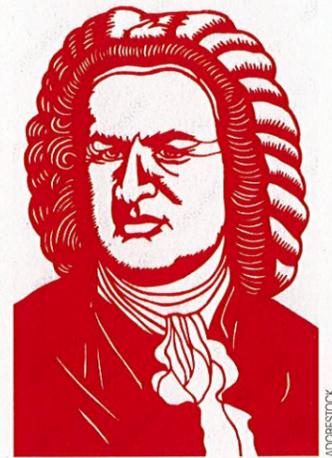
2022 Publie *Consolations*.

2023 Publie *La Nouvelle Peur des autres* avec Patrick Légeron et Antoine Pelissolo.

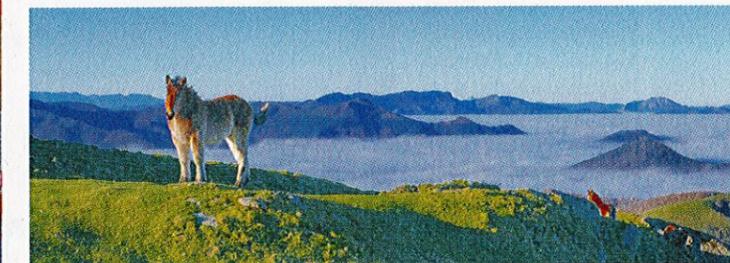
UNE INSPIRATION

L'ŒUVRE DE BACH

« Bach apaise le cœur et élève l'esprit. Il ne fait jamais irruption dans nos émotions, mais nous prend par la main et nous fait regarder le ciel avec confiance. Si je devais ne citer qu'un exemple, ce serait l'aria de la *Suite n° 3* (BWV1068), avec sa pulsation lente, grave, consolante, sur laquelle se construit et s'élève l'aria, céleste, divine dans sa force et sa simplicité. »



ADOBESTOCK



POUKI/ADOBESTOCK

UN LIEU

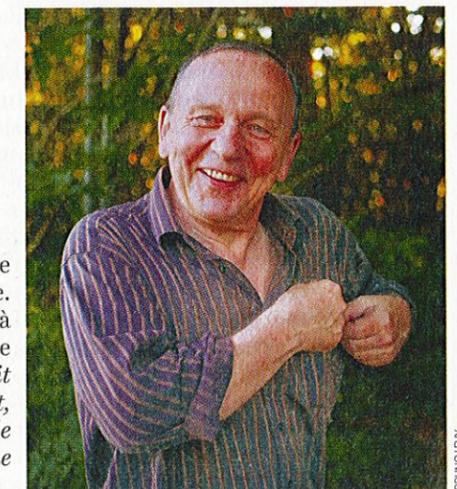
LES MONTAGNES BASQUES

« Rien de plus beau, de plus apaisant, de plus harmonieux, que la contemplation des Pyrénées basques en fin d'après-midi, après une randonnée. Les sommets verdoyants et arrondis, moutonnant à l'infini. Parfois, le miroitement de l'océan tout au loin. Le tintement des cloches des moutons ou des pottocks, les petits chevaux locaux. Le semis des fermes et des bergeries blanches, sur la douceur du vert des bois et des prairies, partout où porte l'œil. Une montagne habitée, accueillante aux humains, et le sentiment que rien n'a changé depuis des siècles... »

UN ÉCRIVAIN

CHRISTIAN BOBIN

« Tout ce qu'écrit ce poète me ravit, me réjouit, me console. Je découvre des perles à chaque relecture, par exemple celle-ci, dans son *Autoportrait au radiateur* : « Pour l'instant, je me contente d'écouter le bruit que fait le monde lorsque je n'y suis pas. »



BRUNO LEVY