

RENCONTRE

« Je ne suis pas dans l'admiration éperdue, mais je suis sensible à la façon dont il traite les autres, avec une convivialité, une intelligence et une gentillesse réelles. »

Christophe André, évoquant le dalaï-lama

Christophe André, médecin des âmes

REPÈRES

Sa vie

► **1956** : naissance à Montpellier.
 ► **1972** : obtient son bac scientifique et entre à la faculté de médecine.
 ► **1977** : rencontre Lucien Millet à Toulouse, qui lui enseignera la psychiatrie humaniste. Pour la première fois, il a le sentiment d'avoir en face de lui un médecin qui privilégie ses patients à la théorie.
 ► **1985** : première retraite dans un monastère.
 ► **1988** : rencontre sa femme.
 ► **1992** : quitte son cabinet privé toulousain et entre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris où il se spécialise dans les troubles émotionnels.
 ► **1993 (puis 1995 et 1998)** : naissances de ses filles. Pour lui, être père est à la fois « déstabilisant et fabuleux ».
 ► **1995** : publication d'un premier livre, *La Peur des autres, trac et phobie sociale* avec Patrick Légeron, chez Odile Jacob.
 ► **1999** : *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, avec François Lelord.
 ► **2000** : rencontre de Matthieu Ricard, moine bouddhiste, photographe et auteur qui vit et travaille dans la région himalayenne depuis quarante ans.
 ► **2004** : rencontre avec le dalaï-lama à l'occasion d'un séminaire d'enseignement œuvrant pour le rapprochement entre bouddhisme et neurosciences.
 ► **2007** : mort de son père.
 ► **2009** : grâce à André Comte-Sponville, persuadé que son approche allait le toucher au plus haut point, il fait la connaissance de Tzvetan Todorov, auteur de *Face à l'extrême* (Seuil) qui met en évidence que l'altruisme, la morale et l'humanité arrivaient à survivre dans les camps. Cette vision conforte sa démarche pour une psychologie positive. Dernier ouvrage paru : *Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, Paris, Odile Jacob, 2009.

À consulter

► **Un site** : christopheandre.com
 ► **Un blog** : psychoactif.blogspot.com

Psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, auteur à succès, loin du courant dominant de la psychanalyse, c'est aussi un thérapeute qui croit en la force de la compassion

Lorsqu'on demande à Christophe André de choisir un lieu qui lui ressemble pour le rencontrer, il en propose trois; une triade emblématique de sa vie parisienne, bien éloignée de son Montpellier natal. Le bois de Vincennes, d'abord. « J'habite à côté. Lorsque j'ai quitté Toulouse et mon activité de psychiatre libéral en 1992, je cherchais un lieu proche de Paris, mais aussi de la nature. Comme beaucoup de provinciaux, je reste connecté à la terre. » Ces promenades sous les chênes, les marronniers, les érables planes et les frênes communs lui sont nécessaires. « Marcher seul, en écoutant le vent, en respirant les odeurs. » Ce « médecin humaniste », comme le décrit son ami André Comte-Sponville, a besoin d'enracinement, de réflexion et de lenteur.

Le Quartier latin ensuite. « C'est le lieu des éditeurs et l'écriture occupe une grande partie de ma vie », dit-il. Non sans succès : depuis son premier ouvrage, co-écrit avec Patrick Légeron, *La Peur des autres* (Odile Jacob), il enchaîne les best-sellers dans la catégorie « développement personnel ». En 1999, *L'Estime de soi* sera traduit en 25 langues et le fera passer dans la catégorie des auteurs « poids lourds » qui vendent plus de 200 000 exemplaires. Son dernier ouvrage, *Les États d'âme, un apprentissage de la sérénité*, ne déroge pas à la règle. Devant ce succès, ce « littéraire contrarié » ne boude pas son plaisir. « Mon père, marin, s'était arrêté au certificat et je pense qu'il en était très complexé. Son rêve était que ses enfants fassent des études. Pour mes parents, la culture s'acquerrait en lisant. J'y passais mes soirées. Si, aujourd'hui, écrire est une source de gratification considérable, lire a été une voie d'accès à un univers fantastique. »

Pas une journée ne se passe sans que ce père de trois filles (« mes plus belles réussites », dit-il) ne se plonge dans un passage du *Journal* de Jules Renard. Avec l'auteur de *Poils de carotte*, il ressent une proximité humaine, « une fraternité émotionnelle ». « J'ai parfois le sentiment que nous sommes des jumeaux qui ont pris des chemins opposés », explique-t-il. Par rapport à ce double, il dit aussi avoir eu la chance de dépasser « certaines fragilités ». Zone sensible, se dit-on, en se souvenant que Jules Renard écrivait dans son *Journal* : « Mon père et moi, nous ne nous aimions pas par le dehors, nous ne nous aimions pas par nos racines souterraines. » On célèbre cette année le 100^e anniversaire de la disparition de



Christophe André, loin des divans, reconnaît vivre une « spiritualité bicéphale », faite de catholicisme et de bouddhisme.

Jules Renard. Le père de Christophe André est mort il y a deux ans.

Il n'y aura finalement ni promenade au bois ni flânerie dans le Quartier latin, car le choix du rendez-vous se portera sur le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne, où ce médecin psychiatre est spécialisé dans le traitement

« J'ai besoin de recharger régulièrement mes batteries pour avoir de la joie et conserver un élan, une disponibilité envers les autres. »

des troubles anxieux et de l'estime de soi. « C'est mon activité de soignant qui est au centre de mon identité », analyse de sa voix douce et posée ce rugbyman qui a « raccroché ses crampons », mais reste un supporter fervent du Stade toulousain.

Il exerce dans cet hôpital parisien depuis 1992, peu après avoir quitté Toulouse. « J'y ai vécu la

mort de mon meilleur ami. Y rester m'était devenu douloureux. » En laissant derrière lui la Ville rose, il rompt aussi avec une pratique de la médecine dans laquelle il ne se retrouve plus : « Surmené, débordé, il m'arrivait d'être heureux qu'un patient annule un rendez-vous, car cette pause dans mon emploi du temps me permettait de respirer et de rattraper mon retard : ce n'était pas normal ! » Il réalise que cette pression quotidienne entraîne une perte d'empathie, incompatible avec son travail de thérapeute dans lequel il se refuse à se mettre en « pilote automatique ». « J'ai besoin de recharger régulièrement mes batteries pour avoir de la joie et conserver un élan, une disponibilité envers les autres », dit-il.

Son bureau ne laisse rien transparaître de la personnalité de son occupant, si ce n'est une simplicité quasi monacale. Un lit, un bureau impeccablement rangé, deux sièges, et des murs vides. « J'y suis très heureux. Dès mon arrivée, mes chefs de service m'ont permis de travailler comme je le souhaitais et de prendre mon temps avec les patients. L'équipe a aussi adopté mes méthodes atypiques pour traiter les personnes confrontées à des phobies sociales ou victimes de timidité malade. » >>>>

RENCONTRE

»»» Pourquoi «atypiques»? Parce que, contrairement au courant dominant de la psychiatrie française, Christophe André ne se reconnaît pas dans la psychanalyse et privilégie les thérapies comportementales et cognitives (TCC), largement utilisées dans le monde, sauf en France.

Faisant sienne la maxime d'André Gide selon laquelle «l'expérience instruit plus que le conseil», il n'hésite pas, à son arrivée, à mobiliser une équipe de soignants pour accompagner des séances de thérapie de groupe avec des patients phobiques dans le métro. Sa prise de distance précoce avec les disciples de Freud lui vaut d'être abondamment sollicité par les médias à la sortie du livre, en avril, du philosophe Michel Onfray, *Le Crépuscule d'une idole - l'affabulation freudienne*, véritable pavé dans le monde de la psychanalyse. Mais ceux qui comptaient sur lui pour radicaliser le débat à grands renforts de formules assassines resteront sur leur faim. Car Christophe André est un homme mesuré qui connaît le poids des mots et sait les manier. S'il se souvient avoir été fasciné par Freud, il a été déçu par les psychanalystes, souvent «raides et distants avec les patients», et aussi «dogmatiques» avec ceux qui empruntent d'autres routes qu'eux. Une hérésie pour ce vrai «gentil» qui commence tous ses courriels par: «J'espère que vous allez bien», et croit en la force de la douceur et de la compassion. «En tant que médecin, à mes yeux, la gentillesse est une nécessité absolue», explique-t-il. Une perception qui le place à mille lieues de la «neutralité bienveillante» prônée par les psychanalystes.

Loin des divans, la question religieuse occupe une large place dans l'existence de cet homme qui reconnaît vivre une «spiritualité bicéphale». Le catholicisme, d'abord. Fils de militants communistes et athées, baptisé «par convenance sociale», il a reçu, dit-il, «le minimum syndical» de l'instruction religieuse. Un désintérêt qui bascule lorsque son meilleur ami meurt dans ses bras lors d'un accident de moto. «J'avais 25 ans. J'ai alors fait ma première retraite dans le monastère bénédictin d'En-Calcat (Tarn). Ça a été un grand choc. J'ai pu constater que la vie nous distraît beaucoup de tout ce qui est essentiel. Dans le recueillement, je me souviens d'avoir été confronté à mes inquiétudes existentielles. J'y ai été très aidé par le père hôtelier de l'époque, le P. Denis, un homme extraordinaire.» Une autre rencontre importante le rapprochera du catholicisme: celle de sa femme, issue d'un milieu pratiquant «avec une foi joyeuse et équilibrée». «J'ai trouvé dans ce mouvement charismatique une vision du monde proche de mon travail. Dans ma belle-famille, on met en pratique sa foi, la générosité, l'engagement social, bien plus qu'on n'en parle. Je m'y suis ancré.» Dans cette soif inépuisable de connaissances qui l'anime, il se plonge dans la Bible, assiste à des cours de théologie... Il est bouleversé

par «l'incroyable clairvoyance émotionnelle de Jésus qui véhiculait un message d'amour à une époque bien plus violente que la nôtre».

Le bouddhisme arrivera aussi dans sa vie par le biais d'une rencontre. Un hasard? Pas si sûr. «Cette immense doctrine qui concerne la moitié de l'humanité me semblait sympathique, de loin.» Matthieu Ricard, écrivain, traducteur en français du dalaï-lama, lui a servi de guide et de modèle. «On peut avoir une foi catholique et une sensibilité bouddhiste, ce n'est pas incompatible. Peu à peu, je me suis imprégné des concepts d'impermanence, de l'ego comme illusion. Ils nous rappellent que tout passe, nos souffrances, notre existence; et que le nier accroît nos désarrois.» Autant d'ouvertures qui touchent l'homme et interpellent le médecin. Et qui le conduiront à s'intéresser à la méditation, transformée en outil de soin, à la fois dans le domaine de la prévention et comme arme thérapeutique supplémentaire pour lutter contre la douleur, la dépression et les troubles anxieux. Mais aussi, sur le plan personnel, parce que la pratique régulière de la méditation permet d'éviter la fameuse «usure compassionnelle». Lors d'une semaine consacrée au rapprochement entre bouddhisme et neurosciences, Christophe André, qui se décrit comme un simple «moine soldat» de la psychiatrie, côtoie le dalaï-lama dans sa résidence de Dharamsala. «Je ne suis pas dans l'admiration éperdue, mais je suis sensible à la façon dont il traite les autres, avec une convivialité, une intelligence et une gentillesse réelles. Pour moi, cela a été une vraie belle rencontre.»

Son parcours original, son succès éditorial, son charisme, et aussi ses domaines de prédilection (troubles anxieux et de l'estime de soi) le hissent au palmarès des «pys» favoris des médias. À force de fréquenter les feux de la rampe, ne craint-il pas de s'y brûler les ailes? «Les médias sont des outils fantastiques de diffusion du savoir et de la connaissance. Ils sont des relais de notre travail. Je continue à collaborer, même si aujourd'hui je dis non, plus souvent que oui.» Il y voit cependant au moins deux écueils: le premier est lié à la vulgarisation. «À la fin d'une émission consacrée à un de ces sujets, tout le monde peut se penser dépressif ou schizophrène. Mais certaines personnes vraiment concernées peuvent être incitées à demander conseil.» Le second écueil? «C'est l'idéalisation absolue. Les gens s'imaginent que parce que Rufo, Cyrulnik ou moi, nous passons à la télévision, nous sommes meilleurs que les autres. Mais beaucoup de bons thérapeutes n'écrivent pas de livre et ne passent pas à la télé! D'ailleurs, le temps donné aux médias, c'est un peu du temps volé aux patients.» À mille lieues de «l'archétype de normalité» qu'il prétend être, Christophe André est sans doute, comme le titre d'un de ses livres, un homme «imparfait, libre et heureux».

MARIE AUFFRET-PERICONE

CONTREPOINT »»» André Comte-Sponville, philosophe

«Il me manque le tragique dans les livres de Christophe André»

«Christophe André est un ami, une personne délicate, d'une gentillesse extrême. Il est aussi un psychiatre qui aime ses patients, ce n'est pas si fréquent, et qui tient à leur faire du bien davantage qu'à briller ou qu'à confirmer tel ou tel point de sa doctrine. Il est à la fois médecin et humaniste, nourri de références littéraires, mais d'une extrême modernité scientifique. Là où beaucoup de pys (notamment freudiens) s'enferment dans un corpus étroit et dogmatique, lui est ouvert à toutes les références, depuis les neurosciences jusqu'à la philosophie, en passant par la psychologie sociale, l'anthropologie ou la méditation. La richesse et la modernité de ses sources anglo-saxonnes m'impressionnent. Son ouverture aux traditions spirituelles aussi.

Mes désaccords avec lui? Ce sont des différences de points de vue ou de sensibilité. Il vise la santé, pour des gens qui en manquent. Je m'intéresse davantage à la sagesse, qui suppose la santé acquise. Ainsi Christophe écrit pour des lecteurs qui manquent d'estime d'eux-mêmes, ou qui en ont une pathologique. J'écris plutôt pour des gens qui ont dépassé ce stade et qui ont

mieux à faire que s'occuper de leur ego. Christophe, en bon médecin, veut que ses patients ou lecteurs approchent de la santé; je voudrais que les miens approchent d'un peu plus de lucidité, de sagesse... Pour le philosophe, mieux vaut une vérité qui fait du mal qu'une illusion qui fait du bien. Pour le médecin, c'est forcément différent. Cela confirme que philosophie et médecine sont deux choses différentes, légitimes et nécessaires toutes deux.

Puis il y a une différence de sensibilité. Au fond, ce qui me manque, dans les livres de Christophe, c'est le tragique, autrement dit ce qu'il y a de désespérant dans la condition humaine. Nous eûmes un jour un débat sur l'égoïsme. Je suis convaincu, comme Blaise Pascal, que l'égoïsme est consubstantiel à l'humanité. Christophe semble y voir l'effet d'une mauvaise éducation, d'une mauvaise organisation sociale. La vision du monde de Christophe me paraît manquer un peu de relief, de contrastes. Je suis moins optimiste que lui, ou peut-être moins doué pour la vie.»

RECUEILLI PAR
M. A.-P.



COUPS DE CŒUR

La dédicace

*L'homme a soif de vérité
mais est-ce la source
qu'il cherche - ou l'abrevoir?*

«L'homme a soif de vérité, mais est-ce la source qu'il cherche - ou l'abrevoir?»

«C'est une phrase de Bernard Charbonneau, philosophe visionnaire de l'écologie politique, que l'on redécouvre aujourd'hui. Ne pas avoir peur de la difficulté,

de la solitude, bref, du chemin vers la source: car en préférant la facilité, le prêt-à-penser, nous nous écartons de ce qui peut nous nourrir et nous grandir.»

Martin Luther King

«J'ai visité à Atlanta le centre dédié au prix Nobel de la paix en 1964, défenseur par la non-violence de la cause des Noirs américains, et assassiné en 1968. J'en suis ressorti bouleversé; depuis, sa photo n'a plus quitté mon bureau, chez moi. Par sa volonté de toujours pratiquer l'amour du prochain, sans renoncer à combattre toute forme d'injustice, il incarne, comme Gandhi, un sommet d'humanité et d'engagement.»



Martin Luther King à Washington en 1963.

Matthieu Ricard

«Un ami et un grand frère, avec qui j'adore bavarder de psychologie, de bonheur, d'altruisme, de méditation. Aussi un modèle. Par sa cohérence: il est dans l'intimité comme il est en public, souriant, drôle, à l'écoute. Par son humilité: Matthieu a rencontré à peu près tout ce que cette planète compte de personnages puissants, mais il

reste la personne la plus simple et sage que je connaisse. Par son courage discret: je me souviens d'une soirée avec lui à Delhi, en Inde, dans une petite imprimerie où j'ai découvert son énorme travail de sauvetage des manuscrits tibétains, et tout ce qu'il fait dans l'ombre pour que cette culture survive à l'anexion chinoise.»

Les Cévennes



Le-Pont-de-Montvert (Lozère).

«J'aime les Cévennes pour des raisons simples. D'abord, le sentiment d'y être loin de

tout, c'est-à-dire près de l'essentiel: lenteur, solitude, calme, continuité. Ensuite, parce qu'il s'agit d'un paysage comme il en existe tant de par le monde: ordinaire et tranquille, ce qui ne l'empêche pas d'être beau. Enfin, parce que j'y venais enfant, avec mon grand-père maternel, cévenol; j'y suis retourné avec mes trois filles, il y a quelques années, pour leur raconter quelques-uns de mes souvenirs avec ce papi adoré. Je rêve d'y finir ma vie, au milieu des fermes et des terres qui rentrent doucement dans l'oubli et reviennent à l'état de nature.»