

Un psychiatre heureux

Christophe André publie des livres de conseils en psychologie pratique avec succès et contribue ainsi à vulgariser des théories souvent jargonantes. Une aide à expérimenter dès cet été !

Allez comprendre : la France est le pays qui détient le record mondial de consommation de psychotropes, alors que 15 000 spécialistes y pratiquent la psychothérapie. Parmi eux, Christophe André est un psychiatre efficace et un auteur heureux. L'homme est consacré, choyé, honoré. Lauréat du premier prix littéraire décerné cette année par le mensuel *Psychologies* pour son livre *Imparfais, livres et heureux*, il est porté par un succès qui ne se

on est en attente de directions que d'autres ont pu prendre. Quitte à choisir de ne pas les suivre ou de les aménager à sa façon ! » D'ailleurs, Christophe André dirige, chez le même éditeur, la collection « Guide pour s'aider soi-même » qui surfe sur la vague des livres qui donnent des conseils pratiques aux personnes qui souffrent des mille maux de la défaillance psychique. Membre du petit club des psychothérapeutes médiatiques, cet universitaire qui exerce à l'hôpital Sainte-Anne au sein d'une unité de thérapie comportementale et cognitive a remporté son pari : rendre la psychologie accessible à tous.

Dès son enfance, un père marin autodidacte et une mère institutrice emplissent la maison familiale de livres, lui donnent le goût de l'écrit. En terminale scientifique à Toulouse, Christophe André se prend de passion pour Freud : « C'est *l'Introduction à la psychanalyse* qui a décidé de mon avenir de psychiatre. »

« Sur certains points Freud a été génial, sur d'autres, filou »

Dans ces années-là, la mode lacanienne bat son plein. La parole de Lacan se propage de Paris vers la France entière, mais elle est acaparée par des seconds couteaux au mimétisme servile. Le jeune externe assiste à des consultations où des patients en grand désarroi

sont reçus avec une non moins grande froideur. Amoureux de la psychanalyse, il est perplexe devant le comportement des analystes ! « Tous mes copains en analyse lacanienne devenaient distants, laconiques, empêtrés dans une posture de froideur. Ce formatage m'était insupportable. » La déception grandit et, après avoir rendu visite à la fine fleur des analystes toulousains, il renonce à entreprendre une analyse personnelle. Il va se consoler pendant six mois en stage d'obstétrique, mais l'appel de la psychiatrie est trop fort. Exit la psychanalyse, le voici en quête de classicisme, au travers des figures de son maître toulousain,

Lucien Millet, et de son modèle catalan, le grand Henri Ey. Deux hommes qui furent, en leur temps, les champions d'une psychiatrie humaniste, respectueuse des patients, soucieuse d'écouter et de soigner. Ils pensaient même à guérir ! Aujourd'hui, il s'affirme comportementaliste. Au plus fort de l'affrontement opposant les amis de son école aux analystes de stricte observance, il est resté mesuré dans la polémique lancée l'automne dernier par le *Livre noir de la psychanalyse* : « Seuls l'honnêteté et le pragmatisme feront avancer les choses. Je reçois souvent des patients qui ont fait sept à dix ans d'analyse sans grand succès, certes, mais aussi beaucoup de gens que la psychanalyse a vraiment aidés. Je réclame simplement dans ce débat un droit d'inventaire. La psychanalyse n'est pas parole d'évangile. Sur certains points Freud a vraiment été génial, sur d'autres, vraiment filou ! Et si la psychanalyse a des leçons à donner au comportement-

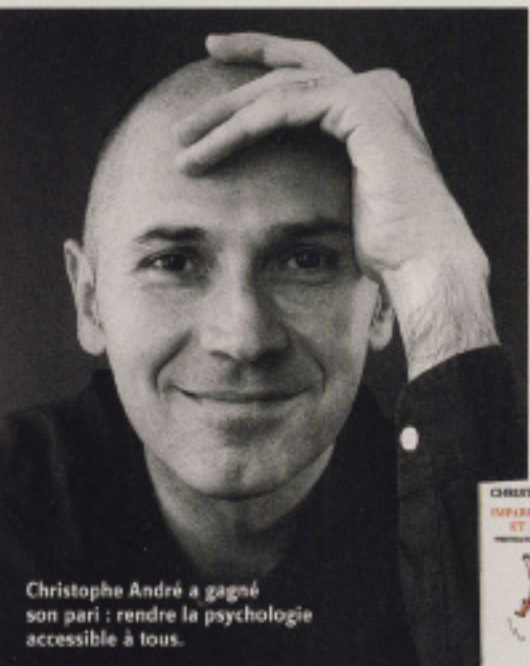
alisme, ce qui serait normal vu sa large antériorité, qu'elle le fasse de façon bienveillante, et non brutale et jalouse, comme un aîné supportant mal la venue

d'un puîné dans la famille ! » D'ailleurs, Christophe André a justement trouvé un aîné accueillant avec Daniel Widlöcher, psychanalyste, qui l'a invité récemment à rédiger un chapitre dans un ouvrage collectif sur les psychothérapies.

Imparfais, livres et heureux s'ouvre par un passage du journal de Jules Renard où l'écrivain se plaint de son mal à vivre, et se clôt par une méditation de Marc Aurèle, aspirant à la paix raisonnable de l'âme. Ce thérapeute aime parsemer ses textes de maximes, citations et sentences issues des classiques. Elles parlent à ses lecteurs et s'entrecroisent avec observations cliniques ou sèches statistiques. Un patient devrait toujours préférer un psychiatre cultivé à un simple technicien de la « chose psychique ». En ce moment, le Dr André lit *Les âmes mortes* de Gogol. Il veut, lui, que les âmes vivent.

Alain Rubens

★★ *Imparfais, livres et heureux* par Christophe André, 470 p., Odile Jacob, 22,90 €



Christophe André a gagné son pari : rendre la psychologie accessible à tous.



dément pas. A ce stade de popularité, l'auteur répond manifestement à une demande véritable : des ouvrages clairs et lisibles, un style fluide et sans jargon, des sujets qui concernent chacun, comme la peur, les émotions, l'estime de soi... Le Dr André se veut attentif au « service psychologique rendu » : comment aider un lecteur, souvent inquiet, lui rappeler qu'il n'est pas seul ni anormal dans ses souffrances. Et qu'il y a toujours de l'espoir. « Mes livres ressemblent à ce que je fais en thérapie : on aide davantage en donnant des conseils qu'en restant dans les généralités ou les théories. Quand on achète un livre de psychologie pratique,