

# Le psychiatre qui soigne par le zen

À l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, Christophe André traite les anxieux et les dépressifs, sans recours aux pilules. L'un de ses remèdes : la méditation.

## Portrait

Il soigne autrement. Bizarrement. Il est du genre à entraîner ses patients victimes de phobie des transports, dans le métro, et en chantant s'il vous plaît. « **J'accompagne les gens là où ils ont du mal à aller.** » Il emmène les dépressifs dans de longues marches apaisantes, et propulse les timides invétérés dans des discussions de groupe. « **C'est une autre façon de soigner.** »

Il étonne, ce Montpelliérain monté à Paris, « psy » à succès aux côtés des Rufo et des Cyrulnik. Il est né d'un marin breton, taiseux, solitaire, et d'une mère mélancolique. On ne devient pas psychiatre par hasard. Très tôt, il a aimé faire retraite dans les monastères bénédictins. « **J'étais en quête de réconfort spirituel.** » Médecin (marié, père de trois filles), il a rejeté les techniques de la psychanalyse au profit des thérapies dites comportementales, en y intégrant une dimension supplémentaire héritée du bouddhisme.

« **Je suis un homme à la spiritualité bicéphale. À la fois chrétienne et bouddhiste.** » L'intervieweur dresse l'oreille. Un prosélyte, Christophe André ? Un adepte du Dalaï-lama déguisé en médecin, avec ce crâne rasé, cette parole apaisante, à l'image de son ami Matthieu Ricard, le moine



Claude Stéfani

Christophe André recommande la méditation à tous les stressés de la vie moderne.

tibétain, écrivain, fils de Jean-François Revel. « **Nous nous sommes rencontrés en 2000. Nous sommes restés proches. Il est mon guide dans l'univers bouddhiste.** »

Il lui doit sa découverte des techniques de méditation orientales, vieilles de 2 500 ans. Leur but premier, assure-t-il, a toujours été de réduire la souffrance humaine, par le

détachement, l'attention à l'instant présent, la pleine conscience de notre présence au monde. Deux collègues américains l'ont précédé sur cette voie himalayenne. Il s'en inspire pour mettre au point ses techniques de soins. « **Des soins laïcisés, scientifiquement validés.** » Il les applique à l'hôpital Sainte-Anne depuis 2004. Elles ne conviennent pas à tous.

« **Si l'on est en pleine vague de panique, d'angoisse, ou de dépression, ce n'est pas le moment de faire de la méditation.** »

Elle permet d'accompagner les patients qui vont moins mal. Elle convient également aux malades chroniques, angoissés. Les résultats ? « **Nous diminuons de moitié les risques de rechute. C'est comparable au maintien sous antidépresseurs.** » Au-delà, le psychiatre la recommande à tous les stressés de la vie moderne, aux hyperconnectés, soumis à la dictature des ordinateurs, mails, SMS, tâches multiples... La mode « psy » s'en est d'ailleurs emparée. Auteur d'une dizaine d'ouvrages, il le sait mieux que quiconque. « **Mais la mode, dit-il, répond souvent à une nécessité.** » Notre cerveau a besoin de plages de calme, de lenteur, de paix. « **Les neurosciences le démontrent.** » Une leçon, donc... à méditer.

Bernard LE SOLLEU.



*Méditer, jour après jour,* de Christophe André, éditions l'Iconoclaste, 304 pages, 24,90 €.

## Le Téléthon résiste malgré la crise

En fin de soirée, hier, les promesses de dons s'avéraient en légère hausse par rapport à 2010.



Gérard Jugnot, Sandrine Kiberlain et Kad Merad aux côtés de Sophie Davant et Gad Elmaleh, les animateurs du Téléthon 2012 sur France Télévisions.

Se trémousser en chœur sur des airs de madison, dans l'Orne ; se figer le temps d'un flashmob géant à Saint-Malo (1 500 participants), ou se laisser embarquer pour une soirée pyjama à Château-Gontier. Le Téléthon ne recule devant aucun défi. Tout est bon pour contrer les 7 000 maladies rares décelées en France, dont 80 % d'origine génétique.

Joli pied de nez à la crise et aux âmes moroses qui disaient ce marathon de la générosité à bout de souffle : les promesses de dons, timides en milieu de journée, hier, ont repris du poil de la bête dans la soirée. « **Il ne faut pas s'arrêter au milieu du gué,** martèle Serge Braun, le directeur

scientifique de l'Association française contre les myopathies (AFM). **On a énormément de programmes de recherches qui dépendent du Téléthon, plus de 30 essais cliniques en sont complètement dépendants.** » Né de la mobilisation de quelques parents, il y a 25 ans, le Téléthon a déjà permis d'énormes progrès, comme la réalisation de cartes du génome humain, avec la création, en 1990 du laboratoire Généthon.

À 23 h, hier, le compteur affichait déjà plus de 70 millions d'euros. En légère hausse par rapport à l'an dernier, à la même heure. Et il est encore temps de donner, ce dimanche, sur [www.telethon.fr](http://www.telethon.fr)

## La France en bref

### Moins de diplomates en Iran

La France a décidé hier de réduire temporairement le personnel de son ambassade à Téhéran, suite au sacage de l'ambassade britannique mardi. Les familles des fonctionnaires sont également appelées à quitter le pays.

### Cure d'austérité en Corrèze

François Hollande a décidé vendredi d'imposer des mesures d'austérité au conseil général de la Corrèze, qu'il préside, pour faire face à l'endettement record de 345 millions d'euros qui frappe le département. Le programme du candidat socialiste à la présidentielle se chiffre à 11,5 millions d'euros pour boucler le budget 2012.

### Deux hommes blessés par balles

Deux hommes de 32 et 24 ans ont été blessés par balles aux jambes dans la nuit de samedi à dimanche sur un parking, à Echirolles, près de Grenoble. Un inconnu a tiré trois coups de feu avec une arme de poing. Les victimes, connues des services de police, ont été hospitalisées.

### Duel de Miss

Endemol et Miss France ont encore attaqué hier le concours Miss Prestige national de Geneviève de Fontenay. La plateforme Internet Dailymotion renonce à retransmettre l'élection prévue aujourd'hui au casino de Divonne-les-Bains (Ain).

### Et Johnny repart en tournée...

Ennuis de santé, divorce avec son producteur, faibles ventes de son dernier album *Jamais seul...* Johnny aimerait tourner la page. Il a donné un concert privé, hier, à la tour Eiffel, espérant doper les locations de sa tournée 2012 qui commencent mollement. Trente concerts sont prévus de mai à décembre, dont trois dans l'Ouest : 7 juillet à Nantes, 13 juillet au Mans et 26 juillet à Brétignolles-sur-Mer (Vendée).

### Manif de l'Outre-mer à Paris

Une centaine d'ultramarins ont défilé hier à Paris pour le maintien de leurs droits salariaux. Ils défendent notamment le « congé avec bonification », auquel peuvent prétendre les fonctionnaires, leur permettant de rentrer 65 jours d'affilée dans leur DOM tous les trois ans, leurs frais de voyage payés pour eux et leur famille.

### Plainte classée pour le faux délinquant sexuel

Le parquet de Dax (Landes) a classé sans suite la plainte de l'homme qui avait été agressé début novembre après avoir été présenté par la gendarmerie comme un délinquant sexuel potentiel. Il avait été giflé et insulté par un père de famille, mais ce dernier n'a pas pu être identifié. L'avocat du plaignant annonce qu'il déposera une nouvelle plainte, au tribunal de grande instance.