

Christophe André

“S’apercevoir que c’est déjà passionnant d’être vivant”

E

Convaincu des bienfaits de la méditation de pleine conscience, le psychiatre a été un des premiers à l’introduire à l’hôpital, il y a dix ans. Grand méditant lui-même, il révèle combien cette démarche exigeante est porteuse d’espoir.

n quoi la méditation se différencie-t-elle des autres approches psychologiques ?

La plupart des démarches thérapeutiques considèrent que les pensées négatives sont l’écho des difficultés – la souffrance et l’adversité – rencontrées dans notre vie. En général, les psychothérapies aident à envisager les choses différemment et à contrer ce type de pensées : « *Ça ne va peut-être pas se passer comme ça* », « *ça n’est peut-être pas si grave que ça* » ou « *peut-être arriverai-je à mettre en place telle ou telle chose* ». Or le problème ne vient pas tant de la présence de ces ruminations négatives, que de leur influence

sur notre vie. La méditation de pleine conscience, elle, permet à ces pensées d’exister sans que nous y adhérons. Elle encourage à ne pas focaliser toute notre attention dessus, mais plutôt à les considérer à l’identique des orages dans le ciel, du mauvais temps ou du froid, comme faisant partie du fonctionnement naturel de notre esprit. À prendre de la distance par rapport à elles en adoptant une attitude contemplative.

Concrètement, comment cela se passe-t-il quand le patient médite ?

Nous l’encourageons à permettre à son émotion douloureuse d’être là tout en prenant conscience de son souffle, de son corps, en écoutant les sons, en étant présent à tout et pas seulement à sa douleur. Peu à peu, le patient apprend à cultiver une capacité de « décentration ». Vous aurez remarqué qu’en général, les pensées négatives des autres nous affolent moins que les nôtres. Lorsqu’un ami se fait trop de souci ou se désespère, nous n’adhérons pas à ses pensées car nous avons le recul nécessaire pour voir ce qu’elles ont de fondé et d’infondé. Nous sommes dès lors davantage capables de l’aider. Par la pratique d’exercices très réguliers, la méditation nous apprend à considérer nos pensées comme si c’était celles d’une autre personne. Un proverbe chinois résume parfaitement cette idée : « *On ne peut pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de notre tête mais on peut les empêcher de faire un nid dans nos cheveux.* »

■ **CHRISTOPHE ANDRÉ**, né en 1956, est psychiatre à l’hôpital Sainte-Anne à Paris, dans une unité de psychothérapie comportementale et cognitive, spécialisée dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels, anxieux et dépressifs. Il est l’auteur de nombreux ouvrages. Derniers parus : *Et n’oublie pas d’être heureux. Abécédaire de la psychologie positive* (Odile Jacob, 2014) et *Qui nous fera voir le bonheur ?*, avec Martin Steffens (Le Passeur, Paris, 2014).



► **Quel est le principal intérêt de cette démarche ?**

D'abord, et concernant les difficultés psychiques, la méditation aide à comprendre comment notre esprit peut se faire piéger en ressasant et en amplifiant les problèmes réels. Lorsqu'un problème se présente (un proche malade, une voiture en panne, etc.), que vous méditez ou pas, cela ne le résoudra pas. Il convient cependant d'observer l'impact de la situation : comment, de la souffrance liée au problème, nous passons à une deuxième souffrance encore plus forte, née de la rumination de la situation, de sa dramatisation et de son amplification. Ensuite, la pleine conscience nous aide à mieux nous relier à ce qui va bien. Si, le matin, au lieu de prendre mon café à toute allure en écoutant la radio et en pensant aux milliards de choses qui m'attendent dans la journée, j'éteins tout à coup le poste, je regarde par la fenêtre, je

Comme le dit un proverbe chinois :
 “On ne peut pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de notre tête, mais on peut les empêcher de faire un nid dans nos cheveux.”

bois mon café en me recentrant sur ce qui se passe, ce moment me fera beaucoup plus de bien que si je suis en « pilotage automatique ». Si je fais plusieurs choses à la fois, je ne suis pas présent à ma vie et ses bons côtés m'échappent.

► **Quelles vertus reconnaît-on aujourd'hui à cette méditation ?**

Nous disposons depuis environ vingt ans d'études scientifiques mondiales, les plus abouties datant des dix dernières années. Concernant la psychiatrie, l'enjeu est important puisque la méditation constitue une très bonne prévention des rechutes dépressives et anxieuses, phénomènes récurrents tout au long de la vie des patients. Il en va de même s'agissant des récurrences des troubles du comportement alimentaire ou des dépendances (alcool, tabac, drogues). Il est également prouvé que les personnes méditantes souffrant de maladies chroniques – acouphènes, diabète, psoriasis –, dégénératives ou menaçantes, comme les cancers et la sclérose en plaques, sont moins tourmentées par leurs inquiétudes et ruminations. Enfin, l'impact

des pratiques méditatives régulières sur les défenses immunitaires est établi puisque le vieillissement cellulaire est aujourd'hui attesté par de nombreuses études de psychobiologie. Sur le plan du bien-être, à une époque où nous sommes très sollicités, entourés d'écrans omniprésents, où les enfants, notamment, ont du mal à se concentrer, il est remarquable de constater que la méditation améliore les capacités de stabilité attentionnelle. Enfin, de façon plus générale, des études montrent son bénéfice sur l'équilibre émotionnel, car elle facilite notamment le ressenti d'émotions positives, elles aussi bonnes pour la santé.

► **Existe-t-il des risques ou des effets secondaires à la méditation ?**

Le principal problème de la méditation est qu'elle ne convient pas à tout le monde. Certaines personnes supportent mal de rester immobiles pendant longtemps et sont plus à l'aise avec des techniques impliquant le mouvement comme le yoga, le tai-chi, etc. Pour d'autres, le niveau d'exigence est trop élevé. Lorsqu'on lit les études sur la méditation, on constate que ça ne fonctionne que si la pratique est très régulière, soit entre dix et vingt minutes chaque matin. Aussi, même si pendant leur initiation nos patients la pratiquent régulièrement et en voient les bienfaits, deux tiers d'entre eux finissent par la négliger peu à peu. Ces deux inconvénients ne sont donc pas des contre-indications, mais des limites à son efficacité. Plus spécifiquement, la méditation est contre-indiquée pour les personnes qui sont facilement en état de dépersonnalisation, avec des idées délirantes – les schizophrènes et les personnalités borderline – ou pour les patients en phase aiguë, comme les personnes très déprimées, délirantes, accros à certaines substances. Enfin, il existe des gens chez qui ça ne marche pas, tout simplement.

► **À force de pratique, peut-on modifier certains de nos traits de caractère ?**

C'est un débat compliqué sur lequel il nous manque encore des recherches ! Une certitude cependant : rien ne s'efface dans le cerveau. Il fonctionne par empilage. Si, dans l'enfance, nous avons par exemple connu des empreintes éducatives ou affectives précoces qui nous ont façonnés, nous poussant à réagir fortement par l'angoisse, la colère ou la tristesse à tel ou tel événement, il est probable que ces tendances resteront. Une fois devenu adultes, nous pouvons non pas effacer ces manières de réagir, mais en construire de nouvelles. Si j'étais plutôt « grande gueule », j'apprends à me taire dans certaines situations pour laisser parler l'autre. Cela prend bien sûr du temps ! J'ai coutume de dire à mes patients que s'ils sont comme ça depuis vingt-



cinq ans, il faudra sans doute vingt-cinq ans pour qu'ils ne le soient plus du tout ! Mais qu'ils peuvent cependant obtenir des premiers progrès assez vite... Par la méditation, nous apprenons avec beaucoup d'entraînement et de lucidité à canaliser les impulsions mises en place par notre génétique ou notre histoire. Ces impulsions demeurent, mais en méditant, nous sommes de moins en moins obligés de les subir ou de leur obéir.

Selon le moine et scientifique Matthieu Ricard, nous sous-estimons la capacité de transformation de notre esprit. Dans quelle mesure le psychisme peut-il évoluer ?

Le bouddhisme considère que notre esprit est un outil qui peut faire reculer toutes les formes de souffrance : les nôtres et celles des autres. Seulement, en Occident, notre rapport avec le fonctionnement de notre esprit est ambivalent. Par certains côtés, nous considérons qu'il n'y a pas grand-chose à faire pour agir sur notre vie émotionnelle – « nous serons toujours piégés par nos émotions », etc. Par d'autres, nous sommes excessivement orgueilleux

À LIRE

► **Méditer, jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience**, de Christophe André (*L'Iconoclaste*, 2011). Un manuel simple, pratique et accessible à tous, accompagné d'un CD, pour faire ses premiers pas en méditation.

► **Au cœur de la tourmente, la pleine conscience**, de Jon Kabat-Zinn, préfaces de Christophe André et Thich Nhất Hạnh (*De Boeck*, 2014). Comment réduire le stress grâce à la mindfulness, un programme complet en huit semaines, par l'initiateur de la MBSR.

et confiants dans les pouvoirs de notre volonté. Il est fréquent d'entendre dire : « *Il faut que je stresse moins* », « *Il faut que je prenne la vie du bon côté* », sans que ces intentions soient suivies d'efforts particuliers, comme si la volonté suffisait. Et comme on n'y arrive pas, on finit par se résigner. En bon bouddhiste, Matthieu Ricard est convaincu de l'efficacité de l'entraînement de l'esprit. Et il a raison : on peut changer beaucoup plus de choses qu'on ne le croit dans nos automatismes. Mais pour cela, il faut aussi travailler beaucoup plus qu'on ne le croit !

► **Les bienfaits de la méditation ne sont-ils pas similaires à ce que l'on appelle l'expérience de l'âge, cette meilleure connaissance de soi qui nous enseigne à ne pas retomber dans nos travers ?**

Bien sûr. La plupart des humains font du développement personnel sans le savoir. Beaucoup progressent parce que ça les intéresse, parce qu'ils y sont obligés ou parce que leur entourage les bouscule. Notre conjoint nous fait avancer, par exemple, en nous disant : « *Ça suffit maintenant tes crises de stress le lundi matin, tes angoisses le dimanche soir, tes colères, ton égoïsme, ton inertie, etc.* » Nos enfants aussi, aux yeux desquels nous ne voulons pas être de trop mauvais modèles ! Ou encore nos collègues de travail, nos amis, etc. Vivre nous fait beaucoup progresser, pour peu que nous nous comportions comme des humains, pas comme des robots consommateurs, pour peu que nous soyons ouverts, curieux, flexibles et humbles.

► **Notre époque connaît-elle des troubles qui lui sont propres ?**

Notre société souffre de matérialisme, d'un attachement excessif au statut, aux possessions matérielles, à l'argent, etc. Elle souffre aussi de pollutions attentionnelles : trop d'écrans, de distractions, trop d'occupations mentales – de la musique toujours dans les oreilles, des images toujours sous les yeux – pas toujours épanouissantes ou enrichissantes. La solitude croissante des individus s'accompagne de liens sociaux plus compliqués à préserver, que ce soit dans les familles où tout le monde est sur son écran, dans les entreprises où tout va tellement vite qu'on n'a plus le temps d'échanger, ou dans la rue, etc. À l'hôpital, nous accueillons de plus en plus de gens isolés, minés par leur métier, agressés, aliénés par l'utilisation des écrans, déstabilisés par rapport à leurs repères et valeurs. C'est un constat courant que nous faisons en tant que soignants. Au lieu de nous permettre de nous arrêter pour savourer ce que nous avons, cette société matérialiste nous rend dingues. La méditation propose de nous dégager de son étai. ►►

► La méditation est donc en complète opposition à notre mode de vie...

Elle est une forme d'antidote. Son message est simple, comme tous les messages radicaux. Révolutionnaire et très écologique, il pousse à s'arrêter, moins acheter, moins consommer et juste savourer, s'apercevoir que c'est déjà suffisant et passionnant d'être vivant.

À titre personnel, comment vous êtes-vous intéressé à la méditation ?

J'y suis venu par la contemplation. Je n'ai aucun problème à rester des heures sur une idée ou face à un paysage. Depuis que je suis étudiant en médecine, je fais des retraites dans des monastères bénédictins. Je sentais que ces moments d'oraison, de contemplation, de présence silencieuse étaient très bénéfiques sans pouvoir proposer à mes patients cette démarche, trop religieuse. Le déclic s'est produit à la fin des années 1980, quand je suis tombé par hasard sur des études sur la méditation. Je faisais déjà de la relaxation et un peu d'hypnose, mais ces outils me semblaient moins intéressants, moins globaux et moins puissants. Ensuite, j'ai rencontré Matthieu Ricard qui, à la fin des années 1990, m'a beaucoup aidé et guidé dans ma découverte des approches bouddhistes de la méditation. Je me suis alors formé à différentes approches. À partir des années 2000, je me suis principalement intéressé à la prévention des rechutes qui me semblait être un gros enjeu en psychiatrie, dont on s'occupait finalement peu. J'avais la conviction que la méditation donnerait des outils aux gens afin qu'ils s'occupent mieux d'eux et ne rechutent pas sans arrêt dans leurs fragilités. En 2004, j'ai fait partie des premiers médecins qui l'ont introduite en France dans les services hospitaliers et universitaires.

En commençant vos études de médecine, saviez-vous que vous feriez le choix de la psychiatrie ?

Oui. J'ai fait médecine pour faire de la psychiatrie. Ce n'est pas un hasard, c'est une vocation. Je viens d'une famille avec beaucoup de problèmes d'anxiété et de dépression. J'ai moi-même des fragilités de ce côté-là. Le fait d'avoir pu pratiquer ce métier et d'apprendre toutes ces techniques pour mes patients – et, évidemment, en me les appliquant à moi-même – m'a été d'une grande aide.

Cherchez-vous à convaincre les sceptiques ?

À l'époque où nous avons introduit la méditation dans le monde de la santé, cet outil était très connoté « religion » et « spiritualité ». Les patients étaient méfiants (certains se demandaient si nous n'étions pas les membres d'une secte infiltrée à l'hôpital !), les collègues et la direction de l'hôpital aussi.



Les cinq premières années, nous avons rencontré un mélange de moquerie, de condescendance et de méfiance. Cela dit, je trouve le scepticisme normal. Il nous pousse à être plus convaincants et plus modestes. L'introduction de la méditation n'a finalement pas été trop compliquée puisque nous disposions de données scientifiques dès 2004. Maintenant, si ces résultats n'arrivent pas à convaincre les sceptiques, soignants ou soignés, ce n'est pas un problème pour moi. D'autres façons de prendre soin de soi existent.

Peut-on méditer sans référence à Dieu ?

Oui, bien sûr. Au départ, méditer revient à intensifier sa présence au monde tel qu'il est, à lâcher toute obsession de contrôle ou toute affirmation de soi et à se rapprocher de l'attitude contemplative. C'est ce que nous faisons à l'hôpital, en thérapie et ce à quoi encouragent certains penseurs laïcs comme André Comte-Sponville. Maintenant, il est évident que la méditation nous rapproche forcément de l'interrogation sur l'existence d'un dieu. Chaque fois, nous sommes face à des mystères, des ressentis tellement complexes que pour les expliquer, effectivement, il est

plus simple d'avoir la foi ! La conscience très forte du lien avec la nature et les autres êtres humains, l'abolition des frontières du moi, la connexion étroite avec tout ce qui nous entoure, font finalement naître le sentiment que notre esprit n'est pas une entité limitée mais une partie de quelque chose qui dépasse notre intelligence et notre entendement. Quelque chose à l'origine de notre existence, qui sera peut-être aussi à l'origine de ce qui se passera pour nous une fois que notre corps ne sera plus là...

Avez-vous personnellement répondu à cette question ?

Ma trajectoire est bancale. Je suis un chrétien très sensibilisé aux idées bouddhistes et très pratiquant de la méditation. S'il est certain que méditer, enseigner et perfectionner ces techniques de méditation m'a appris à mieux prier, à être plus centré sur les moments d'oraison, cela ne m'a pas donné davantage de certitudes intellectuelles. Je n'ai pas la certitude que Dieu m'a créé, qu'Il m'aime, qu'Il existe, etc. mais j'ai des intuitions de plus en plus fortes sur l'existence probable de Dieu. Quoi qu'il en soit, je me sens de mieux en mieux dans ma foi chrétienne et ce, de manière instinctive, non intellectualisée.

La pratique de la méditation ne vous a donc pas éloigné de Dieu, mais elle ne vous a pas non plus apporté de certitudes ?

La méditation de pleine conscience que je pratique n'est pas réfléchie, intellectuelle. Elle est très sensuelle, presque animale (mais *anima* en latin, c'est l'âme !). C'est peut-être du même ordre de ce que ressentent les mystiques. Ces derniers ont toujours inquiété l'Église parce qu'ils se mettaient en connexion directe avec Dieu de façon très charnelle, émotionnelle. D'une certaine façon, en ne choisissant pas la voie de l'intellect ni des mots, mais la voie contemplative, la méditation se rapproche du quiétisme, ce cheminement mystique vers Dieu propre aux XVII^e-XVIII^e siècles.

Au fond, ce que prône la méditation ne relève-t-il pas du bon sens, d'un ensemble de vérités sur l'art de vivre en général ?

En partie, oui. Depuis deux mille ans, les philosophes ont dispensé en Orient et en Occident ce qu'ils appellent « les grandes platitudes », qui sont des conseils de sagesse si évidents que personne ne les suit. Voilà deux mille ans que nous savons ce qu'il faut faire pour que la vie soit belle et bonne : vivre au présent, ne pas entretenir de ressentiment inutile, faire le bien autour de soi, rester en contact avec la nature. Effectivement, la méditation n'est pas un scoop. Elle dit : asseyez-vous et observez ce qui se passe ; observez-

vous et observez le monde au lieu de courir, de consommer, pacifiez-vous et cultivez votre discernement. Mais l'expérience montre qu'il ne suffit pas de savoir cela, il faut pratiquer pour escompter un effet : c'est un travail artisanal, pas une posture déclarative.

En somme, nous savons mais nous ne suivons pas le bon chemin ?

Oui, et il existe à ce propos deux façons de voir : soit dire qu'il faudra éternellement ramener le troupeau humain à la raison, soit espérer que nos sociétés progressent malgré tout vers moins de violence, moins d'exploitation des humains, des animaux ou de la planète. Je suis optimiste, d'abord parce que c'est la seule position tenable. Ensuite, parce que, globalement, nos sociétés sont plus démocratiques, plus pacifiques, plus respectueuses. Même si ça ne fait pas la une des journaux, il me semble que la sagesse et la tolérance progressent doucement sur cette Terre !

Voilà deux mille ans que nous savons ce qu'il faut faire pour que la vie soit belle et bonne. La méditation n'est pas un scoop. Mais il ne suffit pas de savoir, il faut pratiquer.

Penser que la société gagnera en humanité grâce à des pratiques telles que la méditation, n'est-ce pas utopique ?

Je suis convaincu que chaque fois qu'un humain conduit le travail de bonification permis par la méditation – moins d'impulsivité, d'irritabilité, de dépression, davantage de générosité et d'altruisme –, il change un tout petit peu le monde. Le changement psychologique, c'est comme l'écologie : si chaque humain ne jette plus les sacs en plastique dans la nature, cela fait une grosse différence au bout du compte. Si chaque être humain est moins impulsif et plus généreux, même chose. Bien entendu, il faudra ensuite que cette action individuelle soit accompagnée d'une action politique, qui permettra d'aller plus vite. Car il ne s'agit pas seulement de ne plus jeter les plastiques mais d'arrêter de les fabriquer, de punir les bateaux qui dégazent en pleine mer, etc. Mais je demeure convaincu de l'importance de l'action individuelle. Elle est indispensable et reste une pièce maîtresse pour la pérennisation des changements. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR **CHANTAL CABÉ**
PHOTOS **FLORENCE BROCHOIRE POUR LA VIE**

À LIRE
■ *L'Art de la méditation*, de Matthieu Ricard (Pocket, 2010). Pourquoi méditer, sur quoi et comment ? Un guide nourri d'exemples fondés sur les textes des maîtres et sur l'expérience du moine bouddhiste.