

Rencontre avec le psychiatre Christophe André

« Ouvrir les yeux sur ce que notre vie a de bon »

Médecin psychiatre reconnu, Christophe André a su rapidement s'imposer dans le monde de l'édition, en touchant le cœur de nombreux lecteurs sur les thèmes de la psychologie positive et de la pleine conscience.

Chef de file des thérapies comportementales et cognitives en France, il a été l'un des premiers à introduire l'usage de la méditation en psychothérapie. Passionné de philosophie, toujours à l'écoute et bienveillant, il nous invite dans son dernier livre, dans un abécédaire riche en conseils et anecdotes, à savourer chaque instant de nos vies. Une rencontre en vérité comme on les aime.

Votre dernier ouvrage sous forme d'abécédaire de psychologie positive est-il une demande de vos lecteurs, une idée de votre éditeur ou une envie personnelle ?

Christophe André : C'est une envie personnelle : je ne peux pas écrire un livre sur demande, mais seulement si j'ai besoin de clarifier un thème dont je pense qu'il sera utile à mes lecteurs. J'avais déjà écrit deux livres sur le bonheur mais je souhaitais actualiser mes propositions, en montrant notamment, pour mes patients, comment le bonheur est un moyen d'affronter la souffrance et la difficulté. Le choix de la forme alphabétique m'intéressait, car il permettait d'aborder le sujet par petits bouts se succédant au hasard, ce qui correspond un peu à la façon dont le bonheur débarque dans nos vies. Je savais que cette forme d'ouvrage pouvait être passionnante et efficace : je pense notamment au remarquable « *Dictionnaire philosophique* » d'André Comte-Sponville, dont j'apprécie le souci d'exactitude

et la beauté du style ; ce philosophe, qui est devenu un ami, réussit admirablement à mélanger précision théorique et vision personnelle. J'ai aussi été influencé par le « *Dictionnaire égoïste de la littérature française* » de Charles Dantzig, dandy, brillant, inattendu, partial et drôle. Sans prétendre arriver au niveau de ces deux auteurs, j'avais pour ma part envie de présenter ma vision du bonheur sous cette forme, en mêlant des informations, des données médicales, des exercices, des conseils, des anecdotes, permettant à chacun de faire sa propre synthèse, sa propre utilisation, son propre manuel pour tendre vers plus de bien-être. Cependant, mon livre n'est pas seulement un dictionnaire, mais se veut aussi un abécédaire : c'est-à-dire qu'au-delà de la présentation alphabétique, il aspire à être une méthode d'apprentissage du bonheur, au fur et à mesure de sa lecture, progressive ou désordonnée (comme les abécédaires qui apprenaient autrefois à lire aux enfants).

Quelle est votre relation personnelle à la philosophie ? En quoi a-t-elle influencé votre vie ?

Cette relation a toujours été forte et se renforce depuis que j'avance en âge ! J'ai un souvenir très marqué de mes cours de philosophie de terminale. J'étais en section scienti-

fique, car je rêvais d'être ingénieur, comme beaucoup de garçons des années 1960. Mais en fait j'étais un littéraire. Même si j'étais bon en sciences, c'est en français, en philosophie, en grec, en latin, que j'obtenais mes meilleures notes. Et c'est grâce à mes cours de philosophie que je suis devenu psychiatre, puisque c'est là que j'ai découvert Freud. Un vrai coup de foudre : en quelques mois, j'avais dévoré ses classiques, et j'ai décidé de faire médecine pour devenir psychiatre. Adieu les études d'ingénieur ! Même si le souci des preuves et données scientifiques m'est resté...

BIO EXPRESS

- Né à Montpellier en 1956.
- Thèse de doctorat en médecine à Toulouse en 1980.
- Mémoire de psychiatrie en 1982.
- Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris depuis 1992, au sein du Service hospitalo-universitaire de Santé mentale et de Thérapeutique.
- L'un des chefs de file des Thérapies comportementales et cognitives en France.
- Chargé d'enseignement à l'Université Paris X.
- Auteur de nombreux livres à succès en France & à l'étranger, dont *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, (Éd. Odile Jacob, Prix Fnac 2007).

De quel philosophe ou courant philosophique vous sentez-vous le plus proche aujourd'hui ?

C'est très simple : n'étant pas un expert, j'ai un goût très prononcé pour les philosophes que je comprends ! C'est pour cela que j'ai toujours aimé la philosophie antique, notamment stoïcienne : Marc-Aurèle, Épictète, Sénèque. Que j'ai redé-

« Le bonheur, c'est une transcendance des instants de bien-être. »
(Christophe André)

couvert avec plaisir la portée philosophique des Essais de Montaigne. Et que j'aime beaucoup cette famille contemporaine de philosophes qui parlent clair, simple et profond à la fois. Pas si fréquent ni facile ! Elle part d'Alain, dont j'avais bien sûr adoré les Propos sur le bonheur, et aboutit à André Comte-Sponville, que j'ai découvert par « *Le petit traité des grandes vertus* », où de la politesse à l'amour en passant par le courage et la tolérance, en s'appuyant sur les plus grands philosophes, il nous fait découvrir ces vertus qui nous éclairent et rendent nos vies meilleures. Je pense aussi à son « *Traité du désespoir et de la béatitude* » où il préconise la construction d'une sagesse sans espoir, une sagesse pour essayer de vivre joyeusement malgré le tragique de nos existences. Toute son œuvre nous montre que chacun a intérêt à faire de la philosophie, pour conduire sa vie au mieux. C'est pourquoi j'apprécie aussi beaucoup Pierre Hadot (« *La philosophie comme manière de vivre* ») dont la pensée n'est pas sans rappeler celle des philosophes stoïciens et Marcel Conche, qui montre pleinement que l'on peut philosopher en vérité avec des mots justes et simples. J'aime également le travail d'Alexandre Jollien, lui aussi devenu un ami, qui parle comme personne de la vulnérabilité et de la résilience, avec cette intrication sensible entre sa trajectoire existentielle et sa connaissance des grands textes.

Peut-on trouver des complémentarités entre la psy et la philosophie ? Poursuivent-elles la même finalité ?

Elles ne poursuivent pas le même objectif. Le discours des philosophes vise la sagesse et la lucidité, là où celui des psys vise le réconfort et la consolation. Ces objectifs ne sont pas toujours compatibles aux mêmes moments de nos vies. Nous avons parfois besoin d'illusions



« Se rendre plus fort, plus lucide, plus bienveillant avec soi-même, apprendre à savourer l'existence et l'instant présent, ce sont autant d'outils d'équilibre intérieur et donc de robustesse face aux difficultés à venir. »
(Christophe André)

transitoires pour ne pas sombrer. Sans compter qu'il n'y a pas une seule « pensée psy » ! On a souvent tendance à confondre la psychiatrie, la psychothérapie et la psychanalyse, dont les priorités ne sont pas les mêmes. Même si elles partagent toutes le souci plus ou moins direct d'aider les gens à aller mieux et à affronter l'existence. Par exemple, la psychanalyse n'est pas une « vraie » thérapie au sens propre, c'est un outil de développement personnel qui permet de clarifier sa vie, de rechercher sa propre vérité, de sortir de l'illusion ; avec parfois des effets latéraux thérapeutiques, et parfois non. Mais elle ne s'adresse pas à tout le monde et n'est même pas adaptée, à mon sens, à ceux qui vont vraiment mal et qu'il faut d'abord soigner. Pour démarrer une analyse, je pense qu'il faut attendre d'aller bien ou, au moins, que ce soit le bon moment. Pour ma part, je suis psychiatre et psychothérapeute, pas

psychanalyste, donc la dimension soignante et consolatrice est centrale dans mon travail et mon discours.

Dans une société en perte de repères, sur quoi doit-on s'appuyer aujourd'hui ?

Notre société occidentale, qui s'est construite pendant des siècles sur un mode très paternaliste, autoritaire, codifié, autour des repères traditionnels « *travail, famille, patrie* », des religions, des grandes idéologies politiques, a fait sa crise d'adolescence dans les années 60. Une grande période d'émancipation joyeuse où l'on n'avait que le mot « liberté » à la bouche, où l'on voulait bannir les limites, où il devenait « interdit d'interdire ». Mais ce que l'on a un peu négligé c'est que la notion de liberté individuelle ne pouvait suffire. En tendant vers une survalorisation des droits de l'individu, on en a négligé les droits du groupe. Or l'homme n'est pas un animal solitaire, il ne

peut vivre et s'épanouir que dans un écosystème social doté de règles et de lois (quitte à les critiquer et les modifier). Alors, comme les adolescents qui font des bêtises pour expérimenter de nouvelles sensations, notre société occidentale est un peu partie dans tous les sens, sans mettre de limites et en commettant des erreurs. Le problème, c'est qu'une société ne peut fonctionner sans certains repères. Il nous faut donc aujourd'hui, comme des adolescents qui deviennent adultes, construire de nouvelles règles et trouver de nouvelles manières de fonctionner en collectivité. Ce travail est actuellement en cours, mais les résultats ne sont pas encore là, d'où des inquiétudes pour certains, face à ce monde ancien qui se dissout sans que l'on puisse bien voir à quoi ressemblera le nouveau. Personnellement, je ne suis pas trop inquiet sur notre avenir. On voit aujourd'hui croître, chez les jeunes et dans nos sociétés, l'attachement à de



« On a souvent tendance à confondre la psychiatrie, la psychothérapie et la psychanalyse, dont les priorités ne sont pas les mêmes. Même si elles partagent toutes le souci plus ou moins direct d'aider les gens à aller mieux et à affronter l'existence. » (Christophe André)

nouvelles valeurs très fortes comme la solidarité, le respect, l'altruisme, la tolérance, la bienveillance tant envers les hommes qu'envers l'environnement et la planète en général. Elles devraient l'emporter, si nous continuons tous de les défendre et de les promouvoir : les recherches en psychologie positive nous ont appris que l'être humain est naturellement plus attiré par le bien que par le mal.

Quand on va vraiment mal, comment choisir entre voir un psychiatre, entamer une psychanalyse, une psychothérapie ou une thérapie comportementale et cognitive ?

J'aimerais d'abord dire que depuis déjà plusieurs années on est entré dans un système de survalorisation et de surconsommation de la psy, comme si c'était un recours obligatoire et une solution quasi magique ! On le voit notamment dans tout ce qui touche à la psychologie de l'enfant. On ne compte plus les parents qui entraînent leurs enfants chez un pédopsychiatre, alors que ces enfants

ne souffrent pas pour la plupart de problèmes psychiatriques ou psychologiques, mais de problèmes éducatifs. On voit de plus en plus des parents, pourtant aimants, qui n'ont pas assez de temps et d'énergie à consacrer à leurs enfants, car ils rentrent tard de leur travail, fatigués, et préfèrent dire oui à tout et laisser leurs rejets devant leurs écrans et leurs gadgets cher payés, plutôt que d'affronter les conflits liés au « non », au « stop » ou au « plus tard ». A ce propos, je vous conseille de lire les ouvrages du psychologue Didier Pleux, qui a très bien décrit ce passage « *De l'enfant roi à l'enfant tyran* ». Dans ces cas-là, la solution n'est pas seulement du côté de la psychiatrie et de la psychothérapie, mais plutôt dans le champ psycho-éducatif. Idem pour nombre de demandes de psychothérapie faites par les adultes aujourd'hui, ou par leur entourage : « *tu devrais faire une thérapie !* ». C'est souvent utile, une thérapie. Mais il y a parfois mieux. Ce qui saute aux yeux, c'est que la plupart des problèmes ou des souffrances psychiques

pourraient être évités, surmontés ou autogérés si ces personnes se mettaient à rééquilibrer leur vie : travailler et consommer moins, réfléchir à ce qu'elles veulent vraiment faire de leur existence, apporter un peu de spiritualité à leur quotidien matérialiste, se promener plus souvent dans la nature, manger moins et plus sainement, pratiquer une activité physique, voir les gens qu'elles aiment... Ce n'est pas aussi dérisoire qu'on l'a pensé pendant toutes ces années récentes, durant lesquelles nous sommes devenus accros au tandem médicament-psychothérapie pour tous les problèmes psychologiques.

Mais que faire quand la souffrance devient trop forte, notamment en cas de deuil, de perte d'emploi, d'accident ?

Quel que soit votre degré de souffrance, quand vous allez vraiment mal, j'ai tendance à expliquer qu'il y a trois choses qui peuvent vraiment vous aider : les médicaments, une aide psychologique et une modification de votre style de vie. Les médicaments sont parfois nécessaires. C'est une forme de bouée de sauvetage, d'action rapide, quand on n'a pas le temps d'apprendre aux gens à nager et qu'on veut les sauver de la noyade. C'est en général une prescription transitoire, sauf exceptions, mais ça rend vraiment service dans bien des cas. Deuxièmement, une aide psychologique sera toujours bienvenue, mais le souci est de faire le choix de la bonne thérapie, au bon moment, pour la bonne personne. Il n'y a pas de réponse toute faite, mais je conseille en général aux patients de toujours démarrer en première ligne par une thérapie brève, souvent comportementale, car dans deux tiers des cas, elle donne de bons résultats, notamment face aux troubles anxieux et aux phobies, aux dépressions, aux troubles du comportement alimentaire... Et quand on veut aller plus loin sur ses propres dysfonctionnements ou se mettre en règle avec un passé compliqué, dans ce cas, il faut opter pour une thérapie plus longue, plus introspective comme l'analyse. C'est un bel outil

de connaissance de soi, à condition d'avoir beaucoup de temps et d'énergie à lui consacrer. Mais ce que chacun doit comprendre, c'est que quelles que soient les thérapies utilisées, les problèmes tendent généralement à revenir, car ils sont souvent devenus des automatismes de pensée ou de comportement. Il faut donc travailler à ce qu'on appelle la prévention des rechutes. Et la meilleure méthode de prévention des rechutes, c'est de profondément changer son style de vie pour ne plus reproduire à l'infini les mêmes erreurs et dysfonctionnements. Il faut donc traiter le terrain psychologique, notamment celui du rapport à soi. D'où mes travaux et écrits sur l'estime de soi, la psychologie positive, la méditation en pleine conscience. Se rendre plus fort, plus lucide, plus bienveillant avec soi-même, apprendre à savourer l'existence et l'instant présent, ce sont autant d'outils d'équilibre intérieur et donc de robustesse face aux difficultés à venir, que ces dernières viennent du dehors ou du dedans, de nous-même.

Pourquoi la recherche du bonheur est-elle plus que jamais d'actualité ?

Je ne crois pas que la recherche du bonheur soit plus d'actualité aujourd'hui qu'hier ou demain : c'est un besoin éternel et fondamental. D'ailleurs, le siècle où il y a eu, en proportion au nombre de livres publiés, le plus d'ouvrages sur ce thème n'est pas le XX^e ou le XXI^e mais bien le XVIII^e siècle comme l'a démontré magistralement Robert Mauzi dans « *L'idée du bonheur dans la littérature et pensée française au XVIII^e siècle* ». Depuis quelques années en revanche, on voit monter une vraie récupération marchande autour de la quête du bien-être. Et ce qui caractérise le plus notre période, ce n'est pas tant la dictature du bonheur dénoncée par certains, mais plutôt sa mercantilisation, et la grande confusion qui en découle. On nous propose partout d'acheter du bonheur, on nous promet plus de bonheur si nous dépensons notre argent en produits, en biens,

en services de toutes sortes et de toute nature. C'est pourquoi, pour ne pas se laisser happer par cette société de surconsommation qui nous entraîne dans le mur en faisant de nous d'éternels insatisfaits, il faut au contraire réfléchir à notre bonheur et apprendre à le conscientiser. Si nous ne réfléchissons pas nous-mêmes à ce qui nous rend vraiment heureux, nous devons savoir que d'autres le font à notre place, et nous tomberons forcément dans les pièges d'un bonheur factice, jetable, de consommation. Le bonheur est une affaire individuelle : les politiques n'ont qu'à s'occuper de préserver ses conditions matérielles (libertés démocratiques, justice, etc.) et c'est aux citoyens à construire leur bonheur. Mais en se méfiant des sirènes consuméristes.

Présence à l'instant présent en pleine conscience, psychologie positive sont-elles les clés essentielles pour tendre vers le bonheur ?

Oui, elles sont essentielles et sont de bons outils pour ce travail de construction patiente d'une vie heureuse. Quand on aspire à cela dans sa vie, il me semble que deux choses sont en effet cruciales et nécessaires : d'une part la conscience, d'autre part la psychologie positive. Commençons par la conscience. Le bonheur, c'est une transcendance des instants de bien-être. Si nous ne sommes pas présents à ces instants, nous passons forcément à côté : le bonheur c'est du bien-être dont on prend conscience. Sans cette conscience, le bien-être n'assure que notre confort, pas notre bonheur. D'autant plus que nous nous y accoutumons très vite, par un mécanisme qu'on appelle dans notre jargon « *habituatation hédonique* » : une source de bonheur présente de manière permanente perd de sa puissance, car nous en oublions l'existence. Il faut qu'elle nous soit retirée pour que nous en prenions conscience : c'est le rôle de l'adversité. Ou que nous fassions preuve de sagesse et de lucidité : c'est le rôle de la psychologie positive, et aussi de la philosophie, à sa ma-

« Le véritable bonheur dépend du lien avec les autres, le reste ce ne sont que des joies égoïstes, éphémères et solitaires. » (Christophe André)

nière, qui nous apprennent à ouvrir les yeux sur ce que notre vie a de bon. Quand on prend conscience de ses chances, quand on savoure en pleine conscience tous les petits moments de joie et de bien-être, on met clairement un pied dans le bonheur. La psychologie positive est un moyen pour transformer sa vie, la voir sous un nouveau jour, l'éclairer du prisme du bonheur. Elle repose sur de petits exercices simples, qui peuvent paraître trop simples à certains d'ailleurs (mais qui ne sont pas si faciles à pratiquer régulièrement) : sourire souvent, être attentif aux autres, s'endormir chaque soir en réévoquant trois moments agréables qui nous sont arrivées dans la journée, cultiver la gratitude, rendre service... Autant de choses simples et importantes, mais hélas pas urgentes, qui peuvent toujours attendre. Notre mode de vie nous pousse toujours à répondre aux urgences, mais on ne se donne pas assez de temps pour protéger les choses vraiment importantes pour nous. Or, elles seules nous donnent du bonheur, la réponse aux urgences ne procure que du soulagement.

Comment intégrer les autres, nos proches, à ce travail avant tout intérieur ?

C'est en effet une grande illusion que d'espérer être heureux seul. Goethe l'expliquait très bien en écrivant : « *Pour moi le plus grand supplice serait d'être seul au Paradis* ». Le véritable bonheur dépend du lien avec les autres, le reste ce ne sont que des joies égoïstes, éphémères et solitaires. Le bonheur, c'est une richesse qui impose à la fois un devoir de réserve - pour ne pas blesser ou offenser les autres - et un devoir de partage : redonner à autrui un peu de ce qui nous rend heureux. C'est d'autant plus facile que le bonheur ne rend pas égoïste, bien au contraire. Et inversement, il est même prouvé que les comportements altruistes augmentent le bonheur de ceux qui les émettent. Plus on devient bienveillant, patient, à

l'écoute, tolérant, altruiste, reconnaissant, plus on est heureux et plus on rend les autres heureux.

La méditation est-elle essentielle pour avancer sur ce chemin ?

En tout cas, elle y sera très utile. Personnellement, je pratique et propose depuis des années la méditation dite de pleine conscience, qui est une technique laïque et codifiée, inspirée de la philosophie bouddhiste et dont la simplicité et le pouvoir de transformation explique le succès actuel auprès du grand public, des chercheurs et des soignants. Il s'agit d'un entraînement de l'esprit, qui permet de poser son esprit dans l'instant présent. Prendre note, seconde après seconde, minute après minute, de ce qui se passe en nous. Méditer, ce n'est pas se couper du monde, rentrer dans une bulle de zen, mais apprendre à se rendre présent au réel. C'est l'accueillir tel qu'il est, en entier. Petit à petit, une vraie pratique quotidienne nous rend plus présent à la fois à ce qui nous procure du bonheur, à ce qui est bon pour nous, mais aussi à nos souffrances, en acceptant d'aller à leur rencontre et en comprenant ce qu'elles sont et vers quoi elles nous poussent. En méditation, on cultive une présence intense et non réactive. L'idée n'est pas de fuir le monde mais au contraire de l'habiter avec sérénité et lucidité.

Plus tard, dans plusieurs décennies, qu'aimeriez-vous qu'on retienne de vous, de votre parcours, de vos écrits ?

Je suis embarrassé par cette question : il me semble que la postérité, cela ne me concerne pas, et ce n'est en tout cas pas après cela que je cours ; le temps présent suffit à ma peine et à mon bonheur ! C'est peut-être bizarre, mais à aucun moment de mon existence, je n'ai rêvé être connu, ni souhaité laisser une trace après ma mort. Il faut peut-être que je réfléchisse et me demande pourquoi cela... Mais à titre personnel, j'espère juste qu'on dira de moi que j'ai été un bon fils, un

bon père, un bon compagnon, un bon ami, un bon humain. Et à titre professionnel, je me rends compte que rien ne me fait plus plaisir que quand un lecteur me dit « *votre livre m'a fait un bien immense* » ou « *votre ouvrage m'a sauvé la vie* », ou que j'arrive à guérir un patient. Je suis un soignant. Ce que souhaite voir rester de ma vie à la fin de mon parcours, c'est que j'ai aimé soulager les souffrances de ceux qui sont venus me voir, ceux me lisent et ceux qui m'entourent. Et mon épitaphe serait alors : « *Il a aimé, soigné, et donné... de son mieux.* » ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- 1/ De l'art du bonheur, éditions de L'Iconoclaste, 2006. Vivre heureux, Odile Jacob, 2003.
- 2/ Presses Universitaires de France, 2013 (4ème édition).
- 3/ Grasset, 2005.
- 4/ Presses Universitaires de France, 1995.
- 5/ Presses Universitaires de France, 1984.
- 6/ Albin Michel, 2001.
- 7/ Voir par exemple son Montaigne ou la conscience heureuse, Presses Universitaires de France, 2002.
- 8/ Odile Jacob 2006.
- 9/ Armand Colin, 1979.

A LIRE

« ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX... »



Dans cet ouvrage très personnel mêlant psychologie positive et pleine conscience, Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital

Sainte-Anne à Paris et auteur de nombreux ouvrages à succès, nous accompagne sur le chemin d'une vie plus épanouie, plus heureuse et plus sage. Parcours de conseils et d'exercices, de pensées philosophiques comme d'anecdotes, cet abécédaire constitue une méthode passionnante et convaincante pour apprendre à vivre plus heureux.

« *...Abécédaire de psychologie positive* » par Christophe André, Editions Odile Jacob, 400 pages, 23,90 €.