

Christophe André

« *La méditation, c'est pour mon essence terrestre, la prière pour mon essence céleste.* »



Avant-propos

Je crois beaucoup aux synchronicités ! J'ai eu avec Christophe André l'occasion de vérifier une fois de plus comme ces synchronicités ne sont pas le fruit du hasard. J'ai eu ainsi entre les mains son livre, *Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, alors que je m'apprêtais à sérieusement ronger mon frein, immobilisée après un accident banal. Ce livre a été pour moi un miracle et a transformé une situation a priori pénible en une formidable et inattendue expérience positive. Je ne m'attarderai pas sur la biographie de ce psychiatre qui a introduit la méditation à l'hôpital Sainte-Anne. La quantité impressionnante d'ouvrages qu'il a publiés, témoigne de son talent à parler simplement de « la chose » la plus compliquée au monde : qui suis-je ? Comment puis-je être heureux dans mon rapport à moi-même et à l'autre ? Comment gérer cet équilibre si fragile qui me constitue ? etc., etc.

Il m'a reçue chez lui dans sa maison pleine de couleurs et de gaîté, insufflées par sa femme et ses filles. En me raccompagnant, je lui demande s'il est toujours aussi gentil... Il me répond : « Être gentil me rend heureux, et être heureux me rend gentil. » Un vrai colibri !

Vous êtes partout dans les médias, pourquoi faites-vous tout cela, quelle est votre motivation ?

Vous percevez ma présence parce que je parle dans les médias sur des thèmes qui vous intéressent. En psychologie, on appelle cela le syndrome de la « robe rouge » : quand quelqu'un vient d'acheter une robe rouge, il repère systématiquement les personnes qui portent une robe rouge ! Je sais que mes livres ont une fonction soignante et j'ai la conviction des auteurs qui aiment ce qu'ils font. Tout comme mes livres, mes conférences sont l'occasion de sensibiliser les gens à la méditation et à la psychologie positive. C'est pour moi le prolongement de mon métier de médecin, une sorte « d'évangélisation », car depuis dix ans, j'essaie de convaincre les médecins, les écoles et les entreprises. C'est une mission à petite échelle, je ne suis pas un saint ! J'essaie de me protéger, de ne négliger ni mes équipes, ni ma vie de famille, de trouver le bon cocktail entre le travail de terrain à Sainte-Anne et l'activité d'auteur. J'aime transmettre, partager, et faire du bien me gratifie énormément. Comme beaucoup d'entre nous, je n'attends pas qu'on me dise bravo, mais merci. Alors je sais que j'ai fait le boulot.

Comment expliquez-vous votre succès ? La société est-elle malade à ce point ?

Il y a trois explications. La première est que le besoin de paix et d'équilibre intérieur est éternel et universel. Les livres de Sénèque, Cicéron ou Epictète ne disent pas autre chose. Si ces philosophes écrivaient, c'est bien parce qu'un besoin existait et qu'ils avaient des lecteurs ! Mais autrefois, seuls les privilégiés pouvaient se préoccuper de ce besoin, les autres étaient dans la survie : que va-t-on manger ? Où va-t-on dormir ? Est-ce que les loups vont dévorer nos enfants ? Depuis la seconde moitié du XXe siècle, le grand public a accès à ces outils psychologiques grâce à la radio, la télévision, les livres. Je me réjouis quand des patients ou des lecteurs me disent : « Vous savez, moi je n'ai pas fait d'études supérieures, je suis un simple boucher-charcutier » ou « Je suis femme de ménage »... Alors, je suis hyper fier que mes livres soient accessibles et qu'ils puissent aider chacun.

La deuxième explication tient au fait que nous vivons dans une société très compétitive où l'on est vite éjecté des réseaux sociaux, viré de son boulot... Si l'on est trop timide, trop introverti ou trop impulsif, on a du mal à faire sa place. Je ne dis pas que les sociétés d'avant n'excluaient pas, mais il y avait du travail pour tout le monde et chacun restait à sa place. Je naissais dans une famille de paysan, j'allais bosser comme paysan, on me mariait avec la fille ou le fils du voisin. Ce n'était pas forcément idéal, mais je n'avais pas à faire mes preuves. Aujourd'hui, il faut convaincre ses employeurs, ses partenaires sentimentaux, se faire accepter de ses voisins. C'est pourquoi on a davantage besoin de comprendre comment

marche notre psychologie et celle des humains plutôt que de savoir quelles plantes sont comestibles. Il y a une émergence de nouveaux besoins psychologiques : savoir ce que pensent les autres ou comment être moins anxieux au moment des entretiens d'embauche par exemple.

Enfin, la dernière explication, c'est que nous avons la chance de vivre en démocratie, dans un pays en paix, que la plupart d'entre nous ont accès à la santé, à l'éducation, à un toit, à la nourriture, à un boulot. On peut donc se poser la question de notre bien-être personnel et essayer d'être de meilleurs humains. Ce n'est pas un luxe de riches, c'est une nécessité. C'est un marqueur de champ civilisationnel.

Vous êtes psychiatre, que pensez-vous de l'évolution de cette discipline ?

La psychiatrie est un monde où l'on donne beaucoup de médicaments, où l'on fait de plus en plus d'explorations fonctionnelles cérébrales, mais où malheureusement la psychologie a peu de place. Un grand nombre de psychiatres ne connaissent rien à la psychologie des émotions, encore moins à la psychologie positive, à la compassion, la bienveillance, et ne s'y intéressent pas parce qu'on ne leur a pas appris.

Aujourd'hui, on apprend des techniques et, de plus en plus, à soigner des patients qui vont très mal. On réfléchit encore moins qu'avant à la notion de prévention. Si l'on éduquait à la psychologie positive, à la méditation, à la bienveillance, peut être que les gens ne tomberaient pas dans la maladie. Il y a beaucoup à faire pour éviter que la psychiatrie ne redevienne asilaire. Il y a eu une embellie entre les années 1950 et la fin des années 1990. À l'époque, on avait de l'argent et l'on a pu ouvrir des dispensaires, créer des hôpitaux de jour, faire de la prévention. Tout ce que j'ai réalisé ici pendant vingt ans – les groupes pour les patients anxieux, pour ceux qui avaient des TOC, les thérapies comportementales, sortir avec des patients dans le métro, lancer la méditation –, je ne pourrais plus le refaire aujourd'hui car on a de moins en moins de crédits et de personnel. La formation des psychiatres donne la priorité à la psychiatrie biologique, à la génétique et aux médicaments. Quelques uns s'intéressent à la psychothérapie, mais contrairement à ce qu'on peut penser, la psychiatrie s'est longtemps passée de la psychothérapie et peut encore s'en passer.

D'où vient la dépression, ce mal du siècle qui frappe tant d'Occidentaux ?

Il y a différentes formes de dépression. Si la part de vulnérabilité génétique est importante dans la maladie bipolaire par exemple, on commence à comprendre qu'il y a aussi une part épigénétique : je viens au monde avec des gènes de vulnérabilité ou de résilience et, selon l'environnement dans lequel je vivrai, ils seront ou non activés. C'est très rare le gène qui, si je l'ai, déclenche la maladie. Pour les dépressions, même si j'ai un paquet de gènes de vulnérabilité, mais que le contexte affectif familial est bon et que les événements de ma vie ne sont pas

traumatisants, je ne développerai pas la maladie.

La médecine aujourd'hui s'appuie sur un modèle biopsychosocial.

Pour qu'une maladie – un état dépressif, un cancer –, se déclenche, il y a souvent un cumul de facteurs psychologiques, biologiques et socio environnementaux : gènes de vulnérabilité, facteurs environnementaux négatifs – pollution, mauvaise alimentation, bureau plein d'amiante... Sans oublier les facteurs psychologiques : un stress très élevé provoque un état inflammatoire qui abaisse les défenses immunitaires faisant proliférer les cellules cancéreuses. En psychiatrie, le modèle biopsychosocial est le même : vulnérabilité biologique et développement psychologique. En ce qui concerne la dépression, on pense qu'il y a également des facteurs sociétaux. Beaucoup de gens sont très isolés, n'ont pas de soutien social, ni de personnes auprès de qui se raccrocher.

Oui, on transmet donc notre patrimoine génétique, mais grâce à l'épigénétique, des styles de vie peuvent éviter la transformation de la vulnérabilité en maladie. Ce qui veut dire que la seule, la bonne, la vraie médecine, c'est la médecine préventive. Un vœu pieu !

« On fonctionne moins bien dans nos sociétés que dans les sociétés traditionnelles car on a moins de soutien, d'affection et d'aide quand on va mal. »

Comment les proches peuvent-ils aider le malade ?

C'est plus difficile d'aider quelqu'un qui a une maladie psychologique qu'une maladie somatique. On ne juge pas une personne qui a une sclérose en plaques ou un cancer. C'est plus facile de lui donner le meilleur de nous mêmes car on comprend qu'elle affronte une adversité terrible. Avec quelqu'un qui est déprimé ou alcoolique, il y a toujours un doute. On se dit qu'il pourrait faire un effort pour se prendre en main. Mais ce n'est pas plus facile de s'arracher des griffes de la dépression que des griffes du cancer ! Parfois, le psychiatre ou le psychothérapeute peut dire à son patient : « Là, il va falloir vous remuer, sinon on n'y arrivera pas. » Il peut le dire parce qu'il n'y a pas d'enjeux affectifs, le patient sait qu'il ne porte pas de jugement de valeur sur sa personne.

Par contre, le malade peut user la patience, la compréhension, l'empathie, la compassion des proches. Alors, au bout d'un moment, ce ne sont plus eux les meilleurs interlocuteurs, sauf s'ils sont très doués pour l'accompagnement.

Est-on plus dépressif dans nos sociétés occidentales que dans les populations dites plus « primitives » ?

Des études montrent que les sociétés occidentales cumulent un ensemble de défauts qui facilitent l'apparition de maladies dépressives : la désagrégation du lien social, de la solidarité intergénérationnelle, entre collègues de travail, entre voisins... On fonctionne moins bien dans nos

sociétés que dans les sociétés traditionnelles car on a moins de soutien, d'affection et d'aide quand on va mal.

La compétition sociale, l'injonction de paraître jeune, convaincant et attirant, exercent de très fortes pressions. On ne peut plus se contenter de faire son petit boulot en attendant l'âge de la retraite. D'autre part, le matérialisme fait courir les gens après des bonheurs factices qu'il faut sans cesse renouveler. C'est un peu l'équivalent pour la dépression de ce que disait David Servan Schreiber pour l'alimentation : « On voudrait développer un cancer qu'on ne ferait pas autrement : bouffer du Mc Do, boire du Coca et ne pas faire de sport. » Ceux qui ont des facteurs de risques génétiques et psychologiques peuvent tomber en dépression. Les sujets les plus fragiles craquent les premiers.

« L'indépendance est une illusion.

Qu'on se l'avoue ou non, on est tous interdépendants. »

Comment se positionner entre l'indépendance et l'interdépendance ?

L'indépendance est une illusion. Qu'on se l'avoue ou non, on est tous interdépendants. Avec les patients, on fait souvent l'exercice des « trois bonnes choses ». C'est un acte d'hygiène pour le cerveau qui permet de maintenir en soi vivante l'ouverture à ce qui va bien, même quand la vie va mal : avant de t'endormir, repense à trois bonnes choses qui ont eu lieu dans la journée. Il y a forcément eu trois petits rayons de soleil, quelqu'un de sympa avec qui tu as discuté, une belle lumière, un délicieux éclair au chocolat. Fais revenir dans ton corps ces petits bonheurs et prends conscience que chacun de ces moments, tu les dois à quelqu'un. Alors sois dans ce sentiment de dette joyeuse et remercie le. On est en train de faire un travail de recherche avec une jeune chercheuse en psychologie positive, parce qu'on est persuadés que si l'on fait faire cet exercice en l'enrichissant par la gratitude, l'effet sera amplifié.

Je pense toutefois qu'il y a des moments où l'on doit être capable, non pas d'indépendance, mais d'autonomie, de courage, d'accepter la solitude, de prendre des décisions tout seul, d'être le premier à s'engager. Dans ces cas là, on ne doit pas être trop dépendant des autres.

*« On a besoin de marcher dans les bois,
de voir le soleil se lever, de renifler l'odeur de l'herbe,
de manger des fruits et des légumes. Regarder un poster
de sous-bois ne peut pas remplacer la balade
dans les sous-bois. »*

Les progrès technologiques font-ils avancer le progrès humain ? Ou au contraire ne nous éloignent ils pas de tout ce dont nous avons besoin : la nature, le partage, la gratuité ?

Les progrès technologiques sont une chance incontestable. Je me réjouis qu'il y ait des écrans, des portables, des voitures, etc., mais à deux conditions. La première, c'est que les progrès psychologiques évoluent parallèlement afin d'empêcher que la technologie ne devienne une source de dégradation de nos conditions de vie : les écrans ne sont pas pour les enfants avant tel âge, je ne m'endors pas ni ne me réveille en regardant mes mails, j'éteins régulièrement mon portable, et s'il sonne, je donne la priorité à l'humain avec qui je parle... La seconde condition, c'est que cette technologie ne nous éloigne pas de nos besoins fondamentaux. On a besoin de marcher dans les bois, de voir le soleil se lever, de renifler l'odeur de l'herbe, de manger des fruits et des légumes. Regarder un poster de sous bois ne peut pas remplacer la balade dans les sous bois. Des études publiées par des chercheurs japonais et coréens ont montré que marcher dans les bois deux heures tous les quinze jours booste l'immunité de façon spectaculaire. On sait que couper les humains du contact avec la nature augmente les chances qu'ils tombent malades. Ce contact améliore l'immunité et le ratio émotions positives / émotions négatives. Un chercheur qui a travaillé dans un service de chirurgie, a été le premier à le démontrer : à opération égale et âge égal, il a comparé les temps de séjour des patients dont la fenêtre donnait sur un parc et ceux dont la fenêtre donnait sur un parking. En moyenne, les premiers restaient dans le service quatre jours et demi après l'opération, et les seconds huit jours. Le fait de voir tous les jours les oiseaux, les arbres, versus les bagnoles et le parking, avait un effet sur eux.

Il y a une injonction de nos jours qui dit : pour vivre intensément, il faut sortir de sa zone de confort. Qu'en pensez-vous ?

C'est une injonction qui n'est pas universelle. Il y a des gens qui donnent le meilleur d'eux mêmes quand ils sont sous pression, d'autres quand ils sont en paix, dans le calme et le confort. Certains ont des vies fécondes et généreuses alors qu'ils font toujours les mêmes choses, en restant au même endroit : le maître dans son ashram, le paysan qui fait son job. D'autres se réalisent dans l'exploit, le mouvement. Ce que veut dire cette injonction, c'est que c'est toujours bon de faire des expériences nouvelles et d'accepter d'être dérangé, surpris, tourneboulé et réceptif à l'inattendu.

« Il y a des gens qui sont des surdoués du bonheur [...] Et puis il y a des gens comme moi qui doivent travailler leur bonheur. »

Est-ce que vous croyez qu'on peut décider d'être heureux ?

On peut décider de travailler à son bonheur. J'ai une jeune patiente très anxieuse, déprimée, qui ne profite de rien. Je lui ai expliqué comment elle fonctionnait : « Votre cerveau est super bon, vous avez un logiciel parfait, mais il est trop musclé. C'est un logiciel à régler les problèmes, une fois que vous en avez réglé un, vous passez au suivant. » On peut toujours vivre de cette façon, parce qu'on a toujours plein de problèmes, mais alors, on a la vie d'un anxieux. Il n'y a aucun humain qui à, un moment donné, peut se dire, ça y est, j'ai tout réglé. J'ai dit à cette patiente : « Il faut qu'on muscle le second logiciel qui dit "je m'arrête et je savoure", et qui est très embryonnaire chez vous. Avec les deux logiciels, vous pourrez fonctionner. Le premier pour régler les problèmes, le second pour vous donner l'énergie d'alimenter le premier. »

Il y a des gens qui sont des surdoués du bonheur, comme mon beau père qui est mort magnifiquement. À chacune de nos visites à l'hôpital, il était fou de joie. Il savait qu'il allait mourir, mais il ne se plaignait pas, nous souriait et nous demandait de raconter comment s'était passée notre semaine. C'était à pleurer de bonheur de voir ce type cohérent jusque dans la mort, un moment de grâce, de bonheur dans le malheur. Et puis il y a des gens comme moi qui doivent travailler leur bonheur.

Socrate nous dit : « Connais-toi toi-même », mais comment savoir qui l'on est vraiment ?

Cette question est intéressante, mais elle ne doit pas devenir obsédante. Ce qui importe, c'est de savoir quelles sont mes valeurs, ce que je souhaite faire de ma vie, donner aux autres, me donner à moi-même et bien connaître les situations où je risque d'oublier ces valeurs. Une étude très sérieuse a montré que même des étudiants en théologie, qui venaient pourtant de rédiger une homélie sur le thème du bon Samaritain, pouvaient ne pas venir au secours d'un type en train de gémir par terre, juste parce qu'on leur avait dit de se dépêcher ! On sait qu'il y a des menaces sur notre humanité. C'est donc très important de savoir comment fonctionne l'être humain, de comprendre la psychologie, les pièges qui nous attendent et les valeurs que l'on doit privilégier. Matthieu Ricard le dit : « Aucun humain ne se lève le matin en se disant, pourvu que je souffre, pourvu que j'ai mal, pourvu que j'en chie. » On se lève tous en espérant qu'on aura une bonne journée, que la paix règnera entre nous et les autres. C'est pour cela que la quête de « qui je suis vraiment ? » est secondaire. Ce qui importe, c'est « qui suis je en tant qu'humain, comment fonctionnent les humains et quels sont les pièges dans lesquels ils tombent ? »

Vous priez et méditez régulièrement ?

Je prie plusieurs fois par semaine et médite tous les jours. La méditation, c'est pour mon essence terrestre, la prière pour mon essence céleste.

Un message à passer ?

Prenez soin de vous pour prendre soin des autres. C'est important de prendre soin de vous, mais ne le faites pas que pour vous, faites le aussi pour pouvoir aider les autres et parce que, si vous voulez aider les autres, vous devez bien fonctionner.

Une phrase me porte : « Fais de ton mieux et n'oublie pas d'être heureux. Sois le meilleur humain possible, ne sois pas parfait, fais aussi bien que tu peux, mais ne le fais jamais trop longtemps en sacrifiant ton bonheur ». Parfois, le bonheur est un peu égoïste, alors j'aurais tendance à ajouter : « Fais de ton mieux, n'oublie pas d'être heureux et de rendre heureux ».

POUR ALLER PLUS LOIN... ET ENGAGEZ-VOUS !

- christopheandre.com
- [fr.wikipedia.org/wiki/Christophe_André](http://fr.wikipedia.org/wiki/Christophe_Andr%C3%A9)

Quelques livres

- *Méditer, jour après jour*, éditions L'Iconoclaste
- *De l'art du bonheur*, éditions L'Iconoclaste
- *L'Estime de soi, avec François Lelord*, éditions Odile Jacob
- *Les thérapies cognitives*, éditions Morisset
- *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, éditions Odile Jacob
- *Les états d'âme – Un apprentissage de la sérénité*, éditions Odile Jacob
- *Vivre heureux – Psychologie du bonheur*, éditions Odile Jacob