

Christophe André refuse qu'on fasse de lui un sage ou, pire, un gourou

«Je ne suis pas très doué pour le bonheur»

RENCONTRE Le fer de lance de la psychologie positive parle de son nouveau livre, «Et n'oublie pas d'être heureux», avouant au passage qu'il n'a jamais été prédisposé à la sérénité.

Geneviève Comby

genevieve.comby@lematindimanche.ch

Drôle de paradoxe. Lui, l'apôtre de la psychologie positive, le médecin de l'optimisme, de la gratitude, lui qui entraîne ses patients à être heureux comme le ferait un coach avec des sportifs, avoue qu'il n'est «pas très doué pour le bonheur». Des surdoués, il en existe pourtant, il en connaît: «Mon beau-père en est un! nous raconte Christophe André. Un jour, alors qu'il était seul dans sa maison du Sud-Ouest, il se casse la figure dans les escaliers et s'ouvre le crâne. Il rampe jusqu'au téléphone, appelle les secours et doit se faire hélicoptère à l'hôpital. Le soir, on reçoit un coup de fil et voilà ce qu'il me dit: Christophe, je viens de vivre une journée incroyable! J'ai survolé le Pays basque en hélicoptère, c'était magnifique.»

«C'est très réconfortant pour les gens de voir que le thérapeute est un être imparfait, qui peut être anxieux et qui fait, lui aussi, des efforts»

CHRISTOPHE ANDRÉ
Psychiatre



Mal armé pour être heureux, Christophe André est devenu pour le grand public un des visages de la sérénité.

L'aptitude au bonheur est inégalement répartie, c'est comme ça. «Nous savons que c'est lié à plusieurs choses, à notre passé, aux événements de la vie, à la génétique aussi, explique Christophe André. Moi, je n'étais pas bien disposé. Je viens d'une famille où les gens n'étaient pas très heureux, la vie était dure et la priorité, c'était la survie.»

Mal armé pour être heureux, il est pourtant devenu, pour le grand public, un des visages de la sérénité. «J'essaie d'être serein», corrige d'une voix douce celui qui, à 57 ans, conserve l'allure gracile d'un adolescent qui aurait poussé un peu trop vite. Et d'expliquer que c'est précisément son inaptitude au bonheur qui a attisé son intérêt pour la psychologie positive.

L'impact des émotions

La discipline, dont il est devenu l'un des plus fervents porte-étendards francophones, s'attache à explorer l'impact des émotions positives sur le moral, la santé. Depuis qu'il en a testé les bienfaits sur lui, Christophe André l'applique à ses patients et en distille les principes dans des livres, près d'une trentaine à ce jour, consacrés à l'estime de soi, aux phobies, à la timidité, aux émotions et, bien sûr, au bonheur.

Le dernier en date vient tout juste de paraître. Il s'intitule «Et n'oublie pas d'être heureux», parce que, si «certains bonheurs sont offerts, d'autres nécessitent quelques efforts». Sous la forme d'un abécédaire, l'ouvrage mêle conseils, connaissances scientifiques et anecdotes vécues. «J'essaie de privilégier les exemples du quotidien, les expériences que tout le monde peut vivre», précise-t-il. Et s'il parle de plus en

plus de lui dans ses livres, surtout n'y voyez pas de narcissisme mal placé. «Je le fais parce que je me suis aperçu que c'était très réconfortant pour les gens de voir que le thérapeute est un être imparfait, qui peut être anxieux et qui fait, lui aussi, des efforts.»

Mais évoquer ses propres fragilités lui permet également de rester à la place qu'il considère comme la sienne, celle d'un «psychiatre pédagogue», alors que certains vou-

draient faire de lui un gourou. «Il y a des gens qui, pour différentes raisons, ont envie de se mettre sous l'autorité d'un maître spirituel, admet-il. Avec la notoriété, on passe très vite du statut d'expert à celui de sage qui possède les clés, qui a tout compris.»

Il faut dire que chacun de ses livres s'écoule désormais à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires. Si certains voient en lui une sorte de

EN DATES

1956
► **Naissance**
Fils d'un marin et d'une institutrice, Christophe André voit le jour à Montpellier. Il étudie la médecine et la psychiatrie à Toulouse.

1992
► **Paris**
Après quinze ans de pratique à Toulouse, il se marie et s'installe à Paris. Depuis, ce père de trois filles exerce à l'Hôpital Sainte-Anne, au sein d'une unité spécialisée dans les troubles émotionnels, anxieux et dépressifs.

1995
► **Livres**
Il publie son premier ouvrage, «La peur des autres: trac, timidité et phobie sociale», qui sera suivi d'une vingtaine d'autres.

2005
► **Méditation**
Pionnier, il introduit la pratique de la méditation avec ses patients.

2010
► **Blog**
Il ouvre le blog Psycho Actif, sous-titré «Etats d'âme d'un psychiatre».

2014
► **Bonheur**
Il publie «Et n'oublie pas d'être heureux», son troisième ouvrage sur le bonheur.

mentor, d'autres rêvent d'en faire leur poule aux œufs d'or. «Beaucoup d'éditeurs m'appellent et me proposent de publier des choses», concède Christophe André. Des «choses» que d'autres écriront en grande partie à sa place: «Ce serait financièrement intéressant, mais j'aurais terriblement honte de le faire. Les gens achètent un livre sur mon nom, je me sens responsable de la confiance qu'ils placent en moi.»

Lui, la star de l'édition, voudrait rester cohérent, authentique, trouver encore les mots justes, ceux qui encouragent sans être mensongers. «Il m'arrive de faire relire certains passages de mes livres à des patients. Par exemple, lorsque j'ai parlé d'impulsions suicidaires, j'ai demandé à des personnes vulnérables quel effet leur ferait le chapitre en question si elles étaient seules, tristes et déprimées.»

Christophe André a bien failli ne jamais devenir ce psychiatre atypique qui refuse de se placer au-dessus de ses patients, déteste le jargon et préfère la méditation aux antidépresseurs. Jeune interne dans un environnement dominé par la psychanalyse lacanienne, il s'est profondément remis en question: «Cette froideur avec les patients, ça me rendait dingue. On n'était plus des soignants, mais des machines intellectuelles à décortiquer leurs symptômes. A un moment, je suis parti faire de l'obstétrique pendant quelque temps, parce que j'en pouvais plus.»

Sarcasmes des confrères

Si ses méthodes l'ont marginalisé parmi ses confrères, «le vent a tourné», se réjouit-il, même si les sarcasmes n'ont pas fini de pleuvoir sur la psychologie positive. «Vu de l'extérieur, ça peut vous paraître un peu bêta si je vous dis, par exemple, de vous endormir le soir en pensant à trois événements positifs que vous avez vécus durant la journée, mais ça marche. Bien sûr, il ne s'agit pas d'y repenser pendant trois secondes et c'est tout, mais de revivre le moment, d'essayer de le savourer à nouveau.»

«En psychologie positive, il n'y a pas d'exercices intellectuellement difficiles, poursuit-il, mais leur effet est plus puissant qu'on ne le croit. Leur influence a été démontrée, on a même observé qu'ils modifient l'activité de certaines zones du cerveau.»

A la différence des méthodes de développement personnel, en vogue actuellement, la psychologie positive constitue un «ensemble de stratégies, d'outils qui ont fait l'objet d'une validation scientifique», rappelle le psychiatre. Des outils qui n'auront peut-être pas le pouvoir de vous éviter d'être malheureux, mais sans doute celui de «ne pas l'être inutilement, ou trop longtemps». ●

CE QU'IL PENSE DE...

Le dalaï-lama
Chef spirituel bouddhiste



AFP/Ronald Schemidt

«C'est quelqu'un de sincère, un modèle pour moi. Il a le culte de la simplicité et de la gentillesse quoi qu'il arrive. Et il est très drôle.»

François Hollande
Président français



AFP/Bertrand Guay

«Il m'a énormément déçu sur cette histoire de gaudriole. Ce type a un pays à redresser, un boulot monstre et il n'arrive pas à se tenir à carreau et à travailler!?»

Dieudonné
Humoriste



Keystone/Ian Langsdon

«Sa capacité à détester m'impressionne. Contrairement à Mandela ou Luther King, il n'a pas su ou voulu transformer son ressentiment en énergie, en force politique non haineuse.»

► **A lire**
«Et n'oublie pas d'être heureux», Christophe André, Editions Odile Jacob, 400 p. En librairie.

