

Christophe André

Docteur bonheur

Auteur d'ouvrages à succès sur le bien-être, le psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris a concocté ses recettes en lisant Freud et en surmontant un deuil de jeunesse

LUDOVIC PERRIN

Faut-il avoir côtoyé la mort, la pauvreté et les Jeunesses communistes pour être un homme heureux ? Apparemment oui, à écouter Christophe André, le psychiatre prosélyte de la pensée positive, qui aligne les best-sellers en défrichant les *terrae incognitae* de l'estime du soi.

La mort. En 1987, sur une route du sud du Portugal, le jeune médecin, 31 ans, suit son meilleur ami à moto. Avec Michel Martinez, rencontré en internat à Toulouse, Christophe André partage tout : les filles, les fiestas, les discussions philosophiques. « *C'était une relation comme il en existe très rarement. Nos échanges intellectuels étaient d'une grande densité. Sans être dans un rapport homosexuel, nous nous appelions et nous voyions tous les jours. D'ailleurs, je pense que ce genre d'amitié remplace tout, même le couple et la famille.* » Malheureusement, ce jour de 1987 au Portugal, l'ami se crashe et meurt sous ses yeux. Le fils aîné qui n'a guère partagé avec son petit frère de neuf ans son cadet prend son ami dans les bras, l'accompagne à l'hôpital et dissimule durant plusieurs années sa détresse derrière le masque d'une jovialité feinte.

Le deuil. À Toulouse, le cabinet du jeune praticien en libéral cartonne : grosse clientèle. Le psychiatre compte aussi des lits à l'hôpital. Tout lui sourit et, en apparence, il donne le change. En bon gars du Sud-Ouest, il aime le rugby, les corridas, la montagne, le surf et les filles. Des conquêtes qu'il multiplie mais dont il dédie chaque instant volé à son ami disparu : « *Quand je sortais avec une copine sympa, je pensais à lui en me disant qu'elle lui aurait plu. Pareil quand je découvrais un endroit magnifique : je m'arrêtais pour méditer.* »

Puis, un jour, le célibataire endurci, qui recherchait le plaisir sans s'y attarder, largue tout. « *Intuitivement, je devais sentir qu'il fallait que je reparte dans une vie qui ne soit en rien comparable. À Toulouse, je me retrouvais comme après un chagrin d'amour, chaque coin de rue me rappelait une*

blague, une rigolade, une aventure, un souvenir de mon ami. » Sa vie d'avant.

En 1988, Christophe André a rencontré la future mère de ses enfants, ancienne proche de la bande de Toulouse, une styliste qui vit à Paris. Quatre ans à se décider, puis il la rejoint. Il postule à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, et consacre l'autre moitié de son activité à la gestion du stress en entreprise. Une micro-société qui le fascine. Comme de ses consultations à Sainte-Anne, il en extrait la matière de son premier ouvrage, *La Peur des autres*, sur la phobie sociale, phénomène jusque-là ignoré, décortiqué avec l'un des associés de la boîte Stimulus, dont il possède des parts. En deux mois, il s'en vend 30.000 exemplaires.

La reconstruction. Fils d'un marin devenu représentant de commerce et d'une institutrice née dans la misère, Christophe André se sent en empathie avec ces gens amputés d'une part de bonheur. Lui-même ne veut pas reproduire le modèle familial : des parents guettés par l'anxiété, la dépression et l'alcoolisme. « *Ce n'était pas des bourgeois, ils ont fait ce qu'ils pouvaient, mais ils étaient peu aptes au bonheur.* » Le père vient d'une famille de paysans bretons illettrés, la mère de viticulteurs miséreux dans l'Hérault.

Le lundi, le père s'échappe sur les routes du Sud et en revient le samedi soir, épuisé. Pour cet autodidacte qui ne lit pas, le seul luxe pour ses enfants, ce sont les livres. Ils peuvent demander ce qu'ils veulent, encyclopédie, roman, livre de sciences, c'est *no limit*. C'est ainsi que, en terminale scientifique, l'ainé, bon élève, découvre Freud et le dévore. Il sera psychiatre. Ayant préféré le journal intime et les objectifs qu'on se fixe soi-même à une analyse, le psy devient père à 37 ans.

1993 : première fille. 1995 : deuxième fille. 1998 : troisième fille. Et là, illumination. « *Avec mes enfants, j'ai senti la responsabilité d'être heureux. Il fallait que je le sois pour qu'ils le soient également. Je ne voulais pas les contaminer de mes états grincheux et les faire à mon image comme j'avais pu l'être avec mon père.* » Nouveaux



Christophe André à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, le 28 mars. Il vient de publier, en janvier, son ouvrage « *Et n'oublie pas d'être heureux* », aux éditions Odile Jacob. BERNARD BISSON/JDD



Scannez cette photo et retrouvez notre interview vidéo (mode d'emploi p. 3).

1956
Naissance à Toulouse (Haute-Garonne)

1987
Mort de son ami Michel Martinez

1992
Paris, hôpital Sainte-Anne

1993
Naissance de sa première fille

1995
La Peur des autres, avec Patrick Légeron

1999
L'Estime de soi, avec François Lelord

2014
Et n'oublie pas d'être heureux, douzième ouvrage, chez Odile Jacob

achats en librairie sur la psychologie positive.

La réparation. Quand il était enfant, ce petit-fils de communiste chantait *L'Internationale* aux fêtes du PC et lisait des bandes dessinées à caractère social, *Rahan* et *Docteur Justice*. Puis l'enfant, qui a vu son père sombrer à la perte de son emploi à 50 ans, a connu les années 1980 et les grand-messes de Bernard Tapie à la télévision. « *Je fais partie de cette génération qui a été allergisée à ce genre de types qui rachetaient des entreprises au franc symbolique pour les revendre deux mois plus tard en mettant tout le monde au chômage. Cette époque de la performance où les mots "challenge" et "défi" étaient déiftés.* »

En entreprise, Christophe André a croisé les laissés-pour-compte de ce monde de *winner*s : des types qui ne décrochent pas le nez de leurs chaussures lors d'un entretien d'embauche, qui se retrouvent incapables d'intégrer un groupe ou d'aborder une fille, des types pas très à l'aise ou moins dégourdis que les autres et pourtant très compétents dans leur travail. Cela porte un nom : la timidité malade.

Rapidement, ce sujet est devenu une obsession chez le consultant praticien. Après *La Peur des autres*, d'autres livres ont suivi, dont les chiffres feraient pâlir d'envie tous les Bernard Tapie de la littérature : *L'Estime de soi*, *Imparfaits*, *libres et heureux*. Devant ce succès, Christophe André décide

d'abandonner le consulting en entreprise et de se recentrer sur ses consultations à l'hôpital et ses livres.

En 2004, il introduit la méditation à Sainte-Anne, heureux d'avoir échappé à la crise de milieu de vie, ce moment où l'on découvre en gros qu'il n'y a pas assez d'essence pour faire la route dans l'autre sens, où l'on apprend à apprécier l'instant présent après avoir, des années durant, sacrifié le bonheur d'aujourd'hui à celui de demain.

Dans le bureau qu'il continue d'occuper à Sainte-Anne, sans dents blanchies ni implants capillaires, en gentleman-farmer néobaba, Christophe André sort un crayon et une feuille de papier. Il ne dessine pas un mouton, mais la courbe du bonheur. Conclusion : dans nos sociétés occidentales, le pic est atteint entre 50 et 65 ans. « *Nous vivons dans une époque paradoxale, qui flatte l'ego des individus avec des slogans comme "Vous êtes unique" ou "Parce que je le vauds bien" et qui en même temps retire aux gens les moyens de leur dignité en les empêchant d'accéder à un logement et un emploi.* » D'une même voix posée, le médecin poursuit : « *Tant qu'on n'est pas résolu à accepter ses imperfections, on est dans la m... Composer avec ne signifie pas les aimer, mais accepter qu'il pleuve quand on avait prévu de faire un barbecue. Eh bien, tant pis, on tire une bâche et on se regroupe dans le garage.* » ●