

CHRISTOPHE ANDRÉ

Porte-parole du bonheur

Allô, Sainte-Anne ? C'est pour une urgence : besoin de voir le monde dans ce qu'il a aussi de beau. Je voudrais un rendez-vous avec le Dr André... *Causette* n'a pas trouvé meilleur remède à la déprime et à l'angoisse ambiantes que cet humaniste, psy précurseur de la méditation thérapeutique. Et vous livre son ordonnance, qui tient en quelques mots : bouger, échanger et vivre des expériences collectives.

PAR LAURENCE GARCIA - PHOTOS ED ALCOCK/MYOP POUR CAUSETTE

« Vous avez rendez-vous avec Christophe André ? Quelle chance ! C'est le psy dont je rêvais, mais on m'a dit qu'il n'avait plus de place pour de nouvelles patientes. » Euuuh... désolée pour vous, madame, mais je ne viens pas consulter. En ces temps anxiogènes marqués par la peur du terrorisme, jamais le psychiatre n'aura été aussi sollicité par les médias. Dans le rôle de l'expert de la bienveillance ou de la sagesse, il nous change des méchants cyniques de la télé. Ce n'est pas un jeu de rôle pour Christophe André, dont les livres* de psy humaniste ou de philosophe des petites lumières intérieures sont des best-sellers en librairie.

La folie des grandeurs, à d'autres. Les sirènes de la notoriété ne lui font pas oublier ses malades, ces oubliés du bonheur. Humble, à l'image de son petit bureau à l'hôpital psychiatrique Sainte-Anne, à Paris, où il exerce depuis vingt-cinq ans, toujours à l'heure. Deux sièges, rien au mur, décor monacal pour ne pas divertir la parole ou les séances de méditation dont il fut le premier médecin à se servir en psychothérapie. Longue silhouette de moine-soldat végétarien avec cette voix si apaisante qui pèse chaque mot. Ces mots dont il connaît les failles et les sens cachés. Ce vrai gentil confie ses parts d'ombre sur le divan de *Causette*. Une rencontre avec Christophe André, c'est mieux qu'un antidépresseur, on a l'impression que le monde est moins salaud.

CAUSETTE : Vous qui êtes attentif aux mots des autres, que dites-vous à vos proches, le matin avant de partir au boulot ?

CHRISTOPHE ANDRÉ : Avant les attentats de Paris, je disais tout simplement : « Bonne journée. » Mais

depuis, j'ajoute : « Et n'oublie pas que je t'aime. » Chacun a pris conscience que toutes les petites vies que l'on aime sont si fragiles. Comme dans toutes les familles, surtout avec trois jeunes adultes ados à la maison, il arrive que l'on se dispute, que ça pète, mais avec mon épouse, on essaie de ne pas se faire la tête trop longtemps. Je déteste partir fâché le matin. Je me dis souvent que l'une de mes filles peut se faire écraser par un bus, ce serait affreux de se séparer à jamais sans un petit mot d'amour.

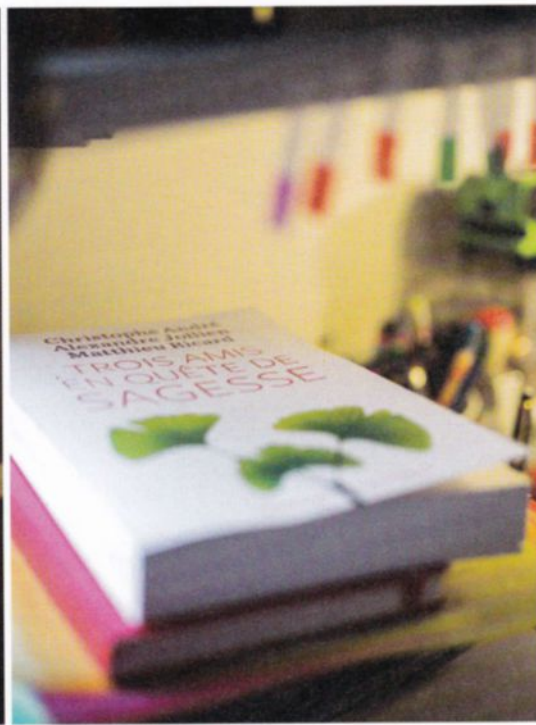
J'ai l'impression que vous êtes davantage le psy des femmes que celui des hommes...

C. A. : Ce n'est pas faux ! Les trois quarts de mes patients et lecteurs sont des femmes. Les maladies psychologiques comme l'anxiété, la dépression ou la bipolarité frappent deux fois plus les femmes que les hommes. Les souffrances masculines sont d'ordre comportemental, certains hommes deviennent invivables, agressifs ou colériques, ils compensent en picolant, fumant ou travaillant trop. Tandis que les femmes internalisent davantage leurs dépresses et stress. Et puis elles sont moins autorisées socialement à péter un câble, se saouler ou faire la gueule.

Quelle est la part de la génétique dans les maladies psychologiques ?

C. A. : Nous parlons plutôt de gènes de vulnérabilité émotionnelle, c'est le cas pour la bipolarité, la schizophrénie et certaines formes de dépression. Nous héritons tous d'une partie du matériel génétique de nos parents dans lequel il y a une prédisposition à développer ou non une maladie. Prenez les phobiques





des chiens ; en tant que psy, je me demande toujours si cette peur panique a été réellement causée par une morsure de chien ou si elle révèle une vulnérabilité génétique. Nos fragilités psychologiques sont presque toutes des héritages déclenchés ensuite par un facteur extérieur, comme le stress d'un métier ou le traumatisme d'un divorce.

Je n'avais plus le droit de laisser en friche mes propres fragilités et je ne voulais pas reproduire le modèle familial de mes parents rongés par l'anxiété, la dépression et l'alcoolisme. Avec mes enfants, j'ai senti la responsabilité d'être heureux, même si je me sens en empathie avec tous ces gens amputés du bonheur.

BIO EXPRESS

12 juin 1956

Naissance à Montpellier (Hérault)

1980

Thèse de doctorat en médecine à Toulouse (Haute-Garonne)

1992

Introduit la méditation en psychothérapie à l'hôpital Sainte-Anne (Paris)

1995

La Peur des autres : trac, timidité et phobie sociale (Éd. Odile Jacob)

2011

Méditer jour après jour (Éd. L'Iconoclaste)

2014

Et n'oublie pas d'être heureux (Éd. Odile Jacob)

Chacun devrait connaître son arbre généalogique !

C.A. : Oui, mais attention, il est important de rappeler notre marge de manœuvre. Il n'y a pas de fatalité. Ce n'est pas parce que mes parents se sont suicidés que je suis condamné à répéter le même geste. En revanche, il sera très probable que je doive me bagarrer toute ma vie contre des pulsions suicidaires et dépressives. Si j'en suis averti, je peux m'organiser pour l'éviter en adoptant des styles de vie protecteurs. Faire du sport, vérifier mon taux de vitamine D et d'oméga-3, méditer, avoir des loisirs et des amis qui me procurent des moments de plaisir. Sans toutes ces médecines de style de vie, les antidépresseurs ou la psychothérapie seront moins efficaces.

Vous vous décrivez comme un « sous-doué du bonheur » qui a hérité des gènes dépressifs de ses parents. Quand avez-vous ressenti le besoin de travailler sur vous et de combattre votre mélancolie en vous intéressant notamment à la méditation et au bouddhisme ?

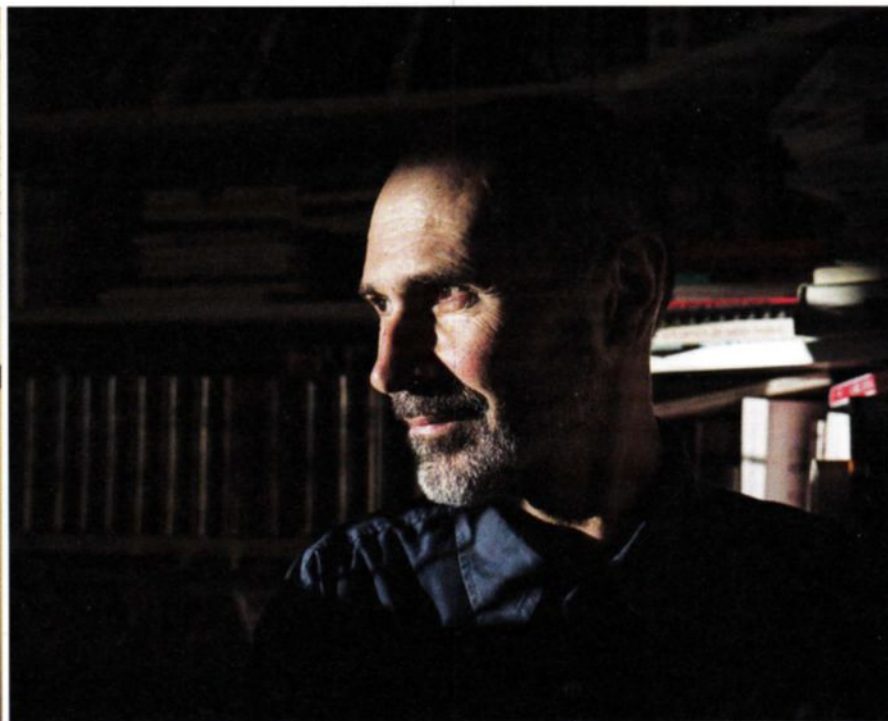
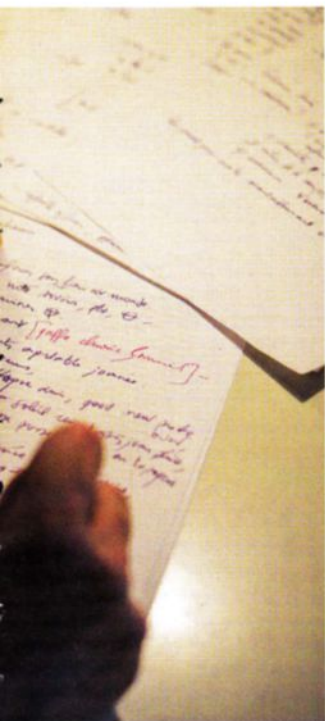
C.A. : C'est arrivé sur le tard, quand je suis devenu père, à 35 ans, et que j'ai commencé à perdre mes cheveux ! Avec la paternité, je me suis interrogé sur la figure exemplaire que j'allais renvoyer à mes trois filles. Je pense que la façon dont on réagit aux aléas de la vie, au bonheur comme au malheur, est un acte éducatif.

Avant 35 ans, vous n'étiez pas ce prophète de la sagesse qui fait votre notoriété aujourd'hui ?

C.A. : Non, j'étais un jeune chien fou qui vivait n'importe comment. J'étais dans l'externalisation, comme beaucoup d'hommes, je faisais énormément la fête comme un gars du Sud, je collectionnais les conquêtes amoureuses, je conduisais vite en moto, je jouais au rugby avec des côtes cassées, je me mettais en danger. J'avais beau être psychiatre, je clivais ma vie personnelle et professionnelle. Je faisais exactement l'inverse de ce que je conseillais à mes patients. Aucune remise en question, une hygiène de vie déplorable, c'était une sorte de fuite.

Un côté Dr Jekyll et Mr Hyde ?

C.A. : J'étais pourtant le premier à critiquer les psychanalystes incapables de régler leurs propres angoisses ; en fait, j'étais comme eux. J'avais l'impression de ne pas être honnête avec mes patients qui m'idéalisaient. L'autre prise de conscience fut la mort de mon meilleur ami, avec qui je partageais cette vie de jeune célibataire fêtard. En 1987, après un accident de moto, il est mort dans mes bras. Ce fut un choc. J'avais 30 ans, quelque chose s'est cassé en moi. J'étais tellement malheureux que je suis parti faire une retraite dans un monastère bénédictin près de Toulouse durant quinze jours. Ce sont mes patients schizophrènes qui m'avaient filé l'adresse ! Là-bas, coupé du monde, dans le silence complet, j'ai eu des angoisses terribles. Ce fut une



Dans le bureau-
bibliothèque
de Christophe André.

grande remise à zéro, j'en suis ressorti avec la certitude d'en finir avec ma vie d'avant.

Vous qui avez grandi dans une famille communiste, avec le grand-père qui chantait *L'Internationale* aux Fêtes de l'Huma, pensez-vous que la crise des utopies politiques collectives joue sur les dépressions individuelles ?

C.A. : C'est certain, car ces utopies collectives et ces grandes solidarités syndicales ou ouvrières nous donnaient la force de pouvoir transformer le monde. L'action et l'idéal sont des antidépresseurs. L'une de mes obsessions face à des patients déprimés, c'est de les remettre en action. Je leur répète qu'ils se sentiront mille fois mieux s'ils vont marcher ou déjeuner avec un ami plutôt que de rester enfermés à regarder la télé. Une société sans idéal où tout semble figé est une société depressogène. La course à la performance n'est pas un idéal, elle provoque de l'anxiété chez les *winners* et de la dépression chez les losers, pour reprendre tout le vocabulaire à la con des années 1980 à la Tapie, que je déteste !

Depuis les attentats de Charlie, on assiste à de nombreux mouvements de fraternité spontanés à Paris et, aujourd'hui, à Bruxelles. Le tragique réveille un autre sens du collectif ?

C.A. : Ce terrorisme affreux nous a ouvert les yeux sur

ce que nous risquions de perdre en Europe : la démocratie et la paix. Trop de confort finit par nous endormir. Ce sont les bases de la psychologie positive. Un des mécanismes menaçant le bonheur, c'est ce que nous appelons l'« habitude hédonique », cette propension à s'habituer à ce quotidien confortable que l'on ne voit plus : l'eau courante, le chauffage, comme la démocratie ! Nous ne devons pas attendre que ces acquis soient menacés pour nous réveiller tous ensemble, sans céder à la peur des terroristes qui cherchent à nous diviser. Je suis de cette génération qui a grandi en pensant que la démocratie était un bien immuable. Les jeunes d'aujourd'hui savent que rien n'est acquis, même la paix. C'est l'essence même du *carpe diem*. Quand je vois ma fille radieuse après une manif avec ses copains étudiants contre la réforme du travail, je la sais heureuse, car elle a rencontré la beauté du collectif à la fois solidaire et festif.

Dans toutes les circonstances, même face à la pire des crapules, vous gardez toujours votre légendaire bienveillance ?

C.A. : Je ne suis ni un saint ni un héros. Il m'est arrivé de croiser Jean-Marie Le Pen sur des plateaux de télé. J'ai tout fait pour ne pas lui serrer la pince. Avec du recul, je n'en suis pas si fier. Ne pas saluer quelqu'un dont je juge les opinions violentes, c'est répondre par une microviolenace. C'est jouer son jeu. Aujourd'hui, je pense que je ferais l'effort de lui parler et de lui exposer mon désaccord, mais qui sait comment je réagirai le jour où je croiserai sa fille sur un plateau... ●

* Son dernier livre : *Trois Amis en quête de sagesse*, avec Matthieu Ricard et Alexandre Jollien. L'Iconoclaste/Allary Éditions, janvier 2016.

Retrouvez Christophe André avec Matthieu Ricard, à la soirée-conférence du 9 mai 2016 au Zénith de Lille (59), à 19h30.

“Les jeunes d'aujourd'hui savent que rien n'est acquis, même pas la paix. C'est l'essence même du « carpe diem »”