

CHRISTOPHE ANDRÉ

« La méditation a été une révélation et une révolution »

Médecin psychiatre, Christophe André a su rapidement s'imposer dans le monde de l'édition et des médias, 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. Rencontre pour comprendre les bienfaits d'une pratique au quotidien.

De quand date votre première « rencontre » avec la méditation ?

Christophe André : J'ai commencé à m'intéresser à la méditation à la fin des années 1990, en voyant passer les premières publications scientifiques sur la question. Le hasard, dont chacun sait qu'il fait bien les choses, me fait alors rencontrer Matthieu Ricard, qui devient un ami, répond à mes questions sur la méditation bouddhiste, m'aide à la découvrir, et me confirme qu'il est en contact avec certains des pionniers de l'époque, qui travaillaient à étudier scientifiquement la méditation. Je me forme alors avec eux, notamment Jon Kabat-Zinn et Zindel Segal. Puis je commence dès 2004 à la proposer à nos premiers groupes de patients dans le service universitaire où j'exerce, à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Les résultats sont enthousiasmants, pour nous et pour eux. Nous avons aussi l'impression excitante de découvrir quelque chose de vraiment nouveau, très thérapeutique mais allant aussi au-delà, pouvant modifier notre regard sur la vie, à nous tous, patients et soignants.

A-t-elle été une « révélation » pour le médecin et psychiatre que vous étiez déjà ?

C.A. : L'arrivée de la pleine conscience a été une révélation car elle nous montrait que soigner pouvait aussi se faire sans médicaments ni psychothérapie, simplement en cultivant une présence apaisée et lucide à nous-mêmes et au monde. Elle a aussi été une révolution, car elle nous permettait de disposer d'une forme de méditation laïque, validée scienti-

fiquement, et accessible en quelques mois (même si son approfondissement prend toute une vie), alors qu'auparavant nos patients qui voulaient méditer devaient se rendre dans des monastères ou des ashrams ; je n'ai rien contre ces lieux de spiritualité, mais cela ne convenait pas à beaucoup de personnes.

Et à titre personnel, que vous a-t-elle apporté ?

C.A. : Avec le recul, il me semble aujourd'hui que la méditation est sans doute l'outil psychologique qui m'a apporté le plus sur un plan personnel. Encore plus par exemple que l'Affirmation de soi ou les Thérapies cognitives, qui m'ont pourtant beaucoup fait progresser. Elle m'offre une très grande aide dans les moments de détresse émotionnelle : ils sont désormais moins intenses, moins durables. Il me semble que je sais mieux affronter les mauvais moments et l'adversité. Elle m'a aussi apporté une aptitude à mieux savourer les bons moments, à comprendre qu'il ne suffit pas que les sources de bonheur possible soient là, mais qu'il faut leur ouvrir son esprit, leur accorder de l'attention, leur ouvrir son cœur et son corps. Qu'il ne faut pas se contenter de regarder le ciel ou une fleur en passant, mais s'arrêter, ne serait-ce que quelques secondes, respirer, savourer l'instant que nous vivons... Ce mélange des deux dons de la méditation – aptitude à mieux traverser l'adversité et présence accrue aux instants de bonheur – m'a aidé à cheminer vers ce que je nomme un bonheur lucide, un bonheur qui arrive à émerger, à se manifester, même en présence de l'adversité.

« Avec le recul, il me semble aujourd'hui que la méditation est sans doute l'outil psychologique qui m'a apporté le plus sur un plan personnel. »

Que ce soit au travers d'un regain d'intérêt pour la philosophie, la psychologie, le développement personnel et la spiritualité, on sent un besoin de questionnement, voire de recherche de sagesse aujourd'hui. Est-on en train de vivre une profonde mutation de notre société, en recherche de sens, après avoir vanté la surconsommation et le paraître ?

C.A. : La sagesse est un besoin éternel pour les humains. On trouve mention de sa recherche dès l'Antiquité, dans la Bible, les écrits des philosophes grecs, les enseignements du Bouddha... Peut-être connaît-elle un regain d'intérêt aujourd'hui parce que notre époque est complexe et incertaine, et qu'elle est devenue très matérialiste, et même folle par certains aspects. Nous assistons sans doute à un début de ré-équilibre : de plus en plus de personnes se détournent du consumérisme ambiant pour s'orienter vers des styles de vie plus sobres, pour se tourner vers l'être plus que vers l'avoir. Et nous percevons de plus en plus que notre bonheur ne trouve pas sa source dans le fait de consommer à tout crin. De nombreuses études montrent l'inverse : plus les personnes et les sociétés sont matérialistes, moins elles sont heureuses. La réhabilitation de la vie intérieure nous aide aussi à accéder à plus de liberté : plus nous sommes conscients de nos besoins humains fondamentaux, de paix et d'amour, moins nous sommes manipulables, par la pub ou toutes les propagandes.

Quelle est votre propre définition du bonheur ? Lui préférez-vous le terme de joie comme de nombreux philosophes ? Peut-on être heureux tout en restant vraiment lucides ?

C.A. : De nombreux philosophes trouvent effectivement le concept de joie plus « chic » que celui de bonheur. Pour ma part, je ne vois aucun intérêt à les hiérarchiser. Ce sont deux états différents, deux visages de ces précieux ressentis qui donnent du sens à notre vie. Le bonheur est un sentiment plus apaisé, plus mentalisé, souvent basé sur un recul et une prise de conscience ; un peu plus durable aussi (mais certainement pas permanent). La joie est plus spontanée, plus « animale » et corporelle, moins réfléchie ; plus brève aussi. Les deux nous sont nécessaires : le bonheur donne sens à notre vie, la joie nous donne cet élan vital si important pour affronter la dureté du monde. Car dans les deux cas, il ne doit pas s'agir de cache-mi-sère : ni la joie ni le bonheur ne doivent nous empêcher de voir et d'affronter l'adversité. Mais nous donner la force de le faire.

Quel regard portez-vous sur les réseaux sociaux, l'information en continu, le développement de la télé réalité ? Ne sont-ce pas des freins au bien-être de la société ? Comment intégrer ces nouveaux moyens de communication dans sa vie sans s'y perdre ?

C.A. : Je m'efforce de ne pas porter de jugement de valeur personnel sur ces phénomènes dont je n'apprécie guère le côté envahissant et asservissant. Je regarde simplement les études, et j'observe mes contemporains : ainsi, le temps que nous passons chez nous sur écrans, une fois rentrés du travail ou de l'école, est toujours du temps volé à deux activités fondamentales à nos équilibres, le temps de sommeil et le temps d'échanges familiaux. Au lieu de nous repo-

ser ou d'échanger, nous nous livrons à des addictions et nourrissons notre esprit de contenus appauvrissants : il y a, me semble-t-il, une junk-food de nos esprits, qui provoque des dégâts de même sévérité sur notre santé mentale, que ceux que la junk-food de nos estomacs inflige à nos corps. C'est regrettable car les écrans et Internet sont des outils formidables. Mais ils sont rentrés trop vite dans nos vies, sous la pression du marketing et de l'avidité des actionnaires qui avaient investi dans les start-ups : nous n'avons pas encore eu le temps de faire les progrès psychologiques à la hauteur de ces révolutions technologiques. Les décideurs bien informés, comme les cadres et dirigeants de la Silicon Valley, ou feu Steve Jobs, sont eux parfaitement informés, et inscrivent leurs enfants dans des écoles sans écran ! Tout en faisant tout pour que les nôtres en deviennent dépendants. Il est clair que nous devons apprendre à limiter le temps passé sur écrans, comme nous devons limiter les quantités de sucre et de sel que nous absorbons chaque jour. Mais les intérêts commerciaux de l'agro-alimentaire et de l'industrie digitale ne l'entendent pas de cette oreille...

Quels vœux formulez-vous pour l'avenir ?

C.A. : En tant qu'humain et citoyen du Monde, je formule des vœux pour que la Paix, la grande, avec une majuscule, progresse encore et encore ici-bas, durant l'année 2017. Mais en tant que médecin psychiatre, je souhaite aussi à chacune et chacun d'entre nous davantage de paix intérieure, cette petite paix venue du fond de nos âmes...

Quels sont vos projets pour cette année 2017 ? De nouveaux livres en préparation ?

C.A. : Mon grand projet pour cette année et la suivante est de ralentir, de moins en faire. De prendre bientôt ma retraite de médecin, de m'éloigner de Paris pour me consacrer à mes proches, à l'écriture, à la méditation. Et de régulièrement savourer le goût délicieux de la non-action, de la simple présence au monde ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

À LIRE

SOYEZ PRÉSENT À VOTRE VIE

Issu de l'émission de *France Culture Trois minutes à méditer*, ce livre propose 40 exercices pour prendre conscience de notre état intérieur, écouter la rumeur du monde ou contempler la nature. Véritable traité pour entrer en amitié avec soi-même et avec le monde, il nous invite à un fascinant entraînement de l'esprit. Si vous êtes débutant, ces exercices, présentés par l'un des pionniers de la méditation laïque en France, vous donneront le goût d'aller plus loin. Si vous méditez déjà, ils peuvent être un moyen de rafraîchir votre pratique et de la faire vivre chaque jour.

« 3 Minutes à méditer » de Christophe André, *L'Iconoclaste*, en partenariat avec France Culture, Livre de 231 p. + CD, 19,90 €.

