

## Christophe André, messie malgré lui

Le psychiatre-écrivain est depuis vingt-cinq ans le pape du bonheur. Ses airs de curé compatissant cachent-ils un as du marketing ? A en croire ses proches, le psy est simplement un vrai gentil.

Il est le Lexamil des anxieux, l'onguent des malhabiles, le saint patron des losers. Avec ses best-sellers vendus par containers, de "la Peur des autres", à "Je guéris mes complexes et mes déprimés", "l'Estime de soi" ou "Méditer pour ne plus déprimer", Christophe André est depuis vingt-cinq ans le roi des têtes de gondoles, et le plus connu de nos marchands de bonheur.

La moindre réédition de ses ouvrages, comme celle de "Je médite, jour après jour", sortie à la mi-janvier (L'Iconoclaste), s'arrache comme des petits pains. Tout le monde a lu, lit ou lira sa prose, remède à tous nos doutes. Comment un psychiatre toulousain, venu à Paris sur le tard, a-t-il ainsi pu conquérir l'Hexagone, voire le monde entier, puisque ses ouvrages sont traduits dans toutes les langues ?

Le livre "Je médite, jour après jour", publié en 2011, vient d'être réédité au mois de janvier.

On voudrait débusquer un sens marketing affuté derrière ses manières polies. Mais il ne semble pas y avoir de malice chez cet homme de 58 ans qui reçoit dans sa belle maison bourgeoise, à deux pas du bois de Vincennes, où il marche tous les midis pour rythmer ses journées passées à écrire. "Derrière son succès mérité, il y a quelque chose d'exceptionnel : une immense sensibilité, une attention à autrui extraordinaire", s'extasie Odile Jacob, son éditrice de la première heure. Christophe André est une anti-star.

### Le cauchemar de la psychanalyse

Il a quand même eu le nez creux. Très tôt, le jeune praticien se sent mal à l'aise avec les concepts et la froideur de la pratique psychanalytique. Hocher la tête, adopter la mine grave du sachant, prescrire d'un trait de crayon : très peu pour lui.

J'ai moi-même essayé, par deux fois, de m'allonger sur le divan. Un cauchemar.

Lui veut de la chair, de l'humain, de l'émotion : "Je me vivais davantage comme un soignant." Son mentor, Lucien Millet, est un psychiatre atypique. Il lui fait connaître les thérapies comportementales et cognitives (TCC).

Christophe André se découvre un attrait pour les phobiques sociaux, les anxieux, ces malades négligés des grands psychiatres. Lui qui déteste les années 1980, leur fric et leur flambe, et déplore la comédie sociale qui impose d'être le VRP de soi-même, se prend d'affection pour ces exclus ordinaires. "Ils rougissaient, tremblaient. On les entraînait aux habiletés sociales, en apprenant par exemple à regarder le boulanger dans les yeux et à lui dire bonjour, se souvient-il. On avait des résultats et c'était génial !"

Aucun défaut ?

Mais, au pays de Lacan, de l'analyse et du divan, ces méthodes anglo-saxonnes détonnent et dérangent.

On nous accusait de conditionner nos patients, de les manipuler, de les transformer en robots. Il y avait une grande violence idéologique. En tant que psychiatre, j'ai donc grandi dans l'adversité. Mais comme je voyais des patients soulagés en trois mois, j'étais convaincu.

Ce choix spontané va payer, et la recette, faire florès. Lorsqu'il ouvre son cabinet en libéral à Toulouse, les patients se pressent très vite au portillon. Du lundi matin 7 heures au samedi soir 22 heures, le jeune psy reçoit à tour de bras. Il ne compte pas son temps. Il sait intuitivement que le patient peut être une petite chose perdue, avide d'un mot de réconfort,

de compréhension chaleureuse.

Originaire de Toulouse, Christophe André habite aujourd'hui près de Paris, à deux pas du bois de Vincennes. (Ulrich Lebeuf/M.Y.O.P.)

Alors il développe ces qualités sur lesquelles s'émerveillent aujourd'hui ses ex-patients comme ses récents collègues : "empathique", "généreux", "bienveillant", "modeste"... Rien que des superlatifs. L'homme ne semble avoir aucun défaut niché dans les replis de sa blouse blanche..."J'ai rarement vu quelqu'un de cette humanité-là. Il est d'une profonde gentillesse", dit Florent, un collègue de l'hôpital Saint-Anne, à Paris.

### Un Don Juan

Seule originalité à l'époque : Christophe André est aussi un jeune Don Juan qui cumule les conquêtes féminines. Difficile à croire devant l'allure actuelle de ce curé compatissant, à la chemise bleu marine boutonnée jusqu'à la glotte, qui a récemment découvert les vertus du jeune et écoute des chants grégoriens. Le psychiatre, désormais marié et père de trois filles, glisse :

J'étais passionné par la conquête et la compréhension des filles. Comprendre comment elles fonctionnent, aller chez elles, découvrir ce qu'elles lisent, qui elles sont. J'ai un peu honte aujourd'hui.

L'amour, premier champ d'exploration de l'humain... A l'époque, le couple, très peu pour lui. S'il vit une vraie histoire fusionnelle, c'est juste avec son meilleur ami, Michel. Un frère d'âme, avec qui il partage aventures amoureuses et balades à moto en roulant des mécaniques.

Jusqu'au drame, un jour de 1987, sous le soleil du sud du Portugal. Michel tombe de son engin, quelques mètres devant Christophe qui ramasse son corps sur la chaussée. Il a 31 ans. Cette mort brutale le laisse brisé.

### Les mal-à-l'aise, les peu sexy

Christophe est déjà éloigné de sa famille, pauvre, alcoolisée et très peu douée pour le bonheur. "Mon père était malheureux et taiseux". De cet environnement très modeste, il a gardé le peu de besoins et le souvenir des petites bagarres de cour de récré, "parce que je ne portais pas les bonnes fringues". C'est de ce côté-là qu'il faut chercher son attention aux mal-à-l'aise, aux peu sexy.

Je me suis toujours intéressé aux gens jetés de la course sociale. Et ne me suis moi-même jamais senti un winner. J'ai toujours été dans le doute et la perplexité.

"Un jour, j'ai vu Christophe intervenir dans un colloque en province. Les gens n'écoutaient pas... Il en a été très affecté, presque démolé", raconte Patrick Légeron, collègue psychiatre et ami de trente ans.

Après la mort de Michel, il rencontre très vite sa future femme, une styliste parisienne, qu'il décide de rejoindre dans la capitale. Fuir Toulouse et ses fantômes... Il va repartir de zéro.

C'est le second acte de sa vie. Il entre à l'hôpital Sainte-Anne. Parallèlement, avec ses confrères Patrick Légeron et François Lelord, il rejoint Stimulus, un cabinet de conseil aux entreprises sur les risques psychosociaux. On est encore loin de parler "burn-out" ou suicide professionnel, mais le travail fait déjà mal.

### "Stressologues"

"Nous étions des pionniers. On nous appelait les "stressologues", plaisante Patrick Légeron. Leur consultation de Sainte-Anne accueille phobiques et autres victimes de TOC. Ces troubles obsessionnels alors inconnus captivent le

public des nouveaux talk-shows, et c'est ainsi que Christophe André est invité par Jean-Luc Delarue à faire les beaux jours de "Ça se discute". Visibilité maximale.

François Lelord et Patrick Légeron ont ouvert avec Christophe André un cabinet de conseil aux entreprises sur les risques psychosociaux.

Quand le psychiatre se lance dans l'écriture, avec François Lelord, impossible d'imaginer la suite. Son avance pour "la Peur des autres" est modeste : 1.500 euros. "Il s'en est écoulé 20 à 30.000 en deux mois. Odile Jacob m'a écrit pour me dire que c'était un grand succès", s'étonne-t-il encore.

Ça ne s'arrêtera plus. "Vingt ans plus tard, il est encore remis à jour. Je dois être à 300.000 exemplaires. Tous mes livres sont des 'long-sellers' : ils durent longtemps."

Groupies

A Sainte-Anne, on se presse pour voir le psychiatre-star qui n'en demande pas tant. "Il a des groupies, observe Patrick Légeron. Les patients l'adorent." C'est presque un remake des écrouelles : Christophe André te touche, Dieu te guérisse. Cette élection quasi-divine devient vertigineuse.

Comment répondre à tant d'attentes ? Comment satisfaire ces patients venus de très loin pour mettre le pied dans sa porte, persuadés que lui seul peut les sauver ? Un jour, une jeune fille suicidaire le supplie de la recevoir. Il bouscule sa liste d'attente, longue d'une année, et convient d'un rendez-vous quelques semaines plus tard. Mais la jeune fille se donne la mort. Il lâche, navré :

Des gens s'en remettent à moi corps et âme. Mes livres font naître de l'espoir, voire de l'idolâtrie. Mais je suis incapable de répondre à toutes ces demandes. C'est merdique.

Le Messie malgré lui consulte encore un jour par semaine, suit des patients de longue date. Ses livres font le reste : ils sont des manuels de savoir-être pour tous ceux qu'il ne peut soigner directement. Ils sont sa bonne parole.

La "grâce" et la foi

Sa morale est imprégnée d'un catholicisme mâtiné de bouddhisme. Sans joie, et vaguement mélancolique. Il est bien loin le petit garçon qui levait le poing devant les curés, comme le lui avait inculqué son grand-père communiste.

Sur son blog (1), Christophe André évoque volontiers la "grâce" et parle de la foi. Celle, souriante et en action, de sa belle-famille, "qui chante à la messe avant de boire un bon pinard." La sienne "fluctue" mais l'"aide à tolérer certaines énigmes".

"Il est très marqué par un catholicisme classique, estime le psychanalyste lacanien Eric Laurent. Je suis étonné qu'on puisse, comme lui, faire cet effort pour arriver à ne voir dans le monde qu'une lumineuse positivité. Il parle souvent d'admirer le soleil couchant, qui peut être contre les couchers de soleil ? Mais il y a dans le genre humain des enfers particuliers - ces enfers personnels que la psychanalyse invite à visiter - qui ne sont pas solubles dans cette sagesse morale collective, avec des exercices à faire... C'est un homme très pragmatique, pas du tout philosophe. Il est en plein dans l'époque, qui ne laisse plus de place aux sentiments négatifs."

La sagesse du bon sens

Le philosophe André Comte-Sponville disait, lui, dans "La Croix" :

Au fond, ce qui me manque, dans les livres de Christophe, c'est le tragique, autrement dit ce qu'il y a de désespérant dans la condition humaine. Sa vision du monde me paraît manquer un peu de relief, de contrastes. Je suis moins optimiste que lui.

A ceux, rares, qui lui volent ainsi dans les plumes, jugées trop lisses, et qui se gaussent, il oppose toujours la sagesse du bon sens.

Mon discours sur la bienveillance et la psychologie positive peut paraître naïf. Mais quel autre discours défendre ? Je suis très mal à l'aise avec la vision cynique de la condition humaine, qui me semble erronée. Voire une impasse

absolue, puisque le désespoir envenime les choses.

Christophe André a donc définitivement choisi son camp : croire en l'humain. "Nous sommes câblés pour l'empathie", tranche-t-il.

La preuve ? L'imagerie cérébrale montre notre aversion spontanée pour les scènes de violence qui, quand on les regarde, "allument" les zones de déplaisir. De même, les tout petits enfants ont, c'est prouvé, une préférence pour la justice plutôt que pour l'injustice. La science lui a donné raison.

(1) [psychoactif.blogspot.fr](http://psychoactif.blogspot.fr)

Cécile Deffontaines

<http://tempsreel.nouvelobs.com/l-obs-du-soir/20150403.OBS6425/christophe-andre-messie-malgre-lui.html>