

Christophe André



Psychiatre et psychothérapeute

Toulousain acclimaté à Paris, Christophe André est marié et père de trois filles. Il exerce comme médecin psychiatre dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne (Paris) où il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques. Il enseigne également à l'université Paris X. Il a rédigé de nombreux articles et ouvrages scientifiques. Il est aussi l'auteur de plusieurs livres à destination du grand public dont *Méditer pour ne plus déprimer - La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux* (Ed. Odile Jacob, 2009), *Imparfaits, libres et heureux - Pratiques de l'estime de soi* (Odile Jacob, 2009) et *Méditer, jour après jour - 25 leçons pour vivre en pleine conscience* (Ed. Iconoclaste, 2011).

Christophe André : Les troubles de l'estime de soi sont en pleine progression

La boulimie augmente chez les femmes et touche désormais les hommes. De plus en plus de patients dépressifs rechutent deux ans après leur rétablissement. Un constat à l'origine du best-seller du psychiatre [Christophe André](#), *L'estime de soi*. Entretien.

Propos recueillis par Valérie Colin-Simard

Christophe André

Psychiatre, psychothérapeute et consultant en entreprise, il est l'auteur, avec François Lelord, de *L'estime de soi* et *Comment gérer les personnalités difficiles* (O.Jacob, 1999 et 1996). Il a écrit avec Patrick Légeron, *La peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale* (O.Jacob, 1998).

Il existe de nombreux ouvrages grand public sur la timidité ou les complexes. Rien de tel pour l'estime de soi. Jusqu'à la parution récente de *L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres* de Christophe André et

François Lelord, deux psychiatres habitués à s'adresser aux non-initiés. Leur idée clé : haute ou basse, l'estime de soi influence toute notre vie.

Psychologies : Votre livre est un best-seller. Pourquoi ce succès ?

Christophe André : Quand un livre est un best-seller, c'est parce qu'il touche quelque chose d'universel et d'intime à la fois. L'estime de soi concerne tout le monde au plus profond de lui-même, autant les individus bien portants que ceux dans la souffrance. Elle explique nombre de nos difficultés.

Concrètement, qu'est-ce que l'estime de soi apporte à un individu dans sa vie amoureuse ?

Elle rend moins dépendant. On n'a pas besoin de l'autre pour se sentir exister, pour sentir qu'on a en soi de la valeur, on choisit donc davantage ses partenaires sans s'accrocher à eux. Elle permet aussi de s'engager avec plus de confiance. Certains s'estiment si peu qu'ils verrouillent leurs rapports aux autres et préfèrent ne pas avoir de vie sentimentale plutôt que d'en souffrir.

Et dans sa vie professionnelle ?

Une plus grande résistance aux échecs. Et aussi une vision plus claire de ce pour quoi l'individu est fait. De nombreux jeunes adultes ont des problèmes d'estime de soi. Du coup, ils perdent du temps car, au lieu de faire ce qui leur plaît vraiment, ils font ce qu'on leur recommande de faire, ou ce qui les sécurise socialement.

Des maladies ont-elles pour origine un manque d'estime de soi ?

Oui, et certaines sont en pleine explosion. La boulimie, par exemple, dans sa forme pathologique. Elle gagne même les hommes, traditionnellement épargnés. Il existe aussi un trouble de l'humeur qui s'appelle la dysthymie. C'est une forme de dépression plus ou moins atténuée. Ceux qui en souffrent sont souvent tristes, pessimistes, s'autodévalorisent sans pour autant présenter de véritables accès dépressifs. Dans les critères officiels de diagnostic de la dysthymie figure le manque d'estime de soi.

Pour quelle raison la boulimie est-elle en augmentation ?

Je n'arrivais pas à guérir certains de mes patients, alors que je pensais les avoir traités comme les autres. Je me suis rendu compte que leur souffrance centrale résidait dans les mauvais rapports qu'ils entretenaient avec eux-mêmes. En fait, il y avait deux catégories de patients : ceux qui étaient capables de dire que, malgré leurs difficultés, ils étaient "quelqu'un de bien", et les autres qui se dévalorisaient profondément. J'ai alors compris que l'estime de soi pouvait être un facteur aggravant ou modérateur des difficultés psychologiques et des épreuves de l'existence. Par ailleurs, on a pu démontrer, grâce à des études rigoureuses, qu'un nombre très élevé de patients dépressifs faisaient une rechute dans les deux ans qui suivaient leur rétablissement. Il fallait comprendre pourquoi.

Ces rechutes seraient causées par une mauvaise estime de soi ?

Oui. Un épisode dépressif, c'est comme une descente aux enfers. On ne revient pas intact d'un pareil voyage. Quand on est en dépression, on se trouve face à une partie de soi-même très sombre qu'on ne peut balayer d'un revers de main. Les individus les plus forts rangent cet épisode au rayon souvenirs. Les autres en gardent des cicatrices, plus ou moins douloureuses, prêtes à se rouvrir. Quelqu'un qui possède une bonne estime de soi parviendra à assumer cette partie sombre. En revanche, le manque d'estime de soi sera réactivé, renforcé par les difficultés de l'existence.

L'estime de soi est-elle le "remède" à la dépression et à l'angoisse ?

C'est un facteur protecteur très puissant. Il peut prévenir l'apparition de ces difficultés. Une thérapie ne repose pas à 100 % sur l'estime de soi mais, plus le thérapeute travaillera sur elle, plus il arrivera à protéger son patient contre les risques de rechute.

En avez-vous modifié votre manière d'exercer ?

Je crois avoir gagné en confort et en efficacité. Par exemple, j'interroge mes patients plus directement : " Que pensez-vous valoir ? Quels sont vos défauts ? Vos qualités ? " Ces questions, évidentes dans le développement personnel, ne sont pas si fréquentes en psychothérapie. Par ailleurs, je m'arrête avec eux beaucoup plus sur les notions de honte et de dévalorisation, encore trop souvent associées à des maladies mentales. Et je leur explique que leur personne ne se résume pas à leur maladie.

Que peut changer votre livre ?

Je voudrais qu'il rende les patients plus exigeants vis-à-vis de leur thérapeute. Il y a beaucoup de pratiques scandaleuses aujourd'hui : des patients maintenus en état de dépendance par des thérapeutes qui ne leur donnent d'informations ni sur leur trouble ni sur les stratégies utilisées, qui les dissuadent de prendre d'autres avis, ou qui dévalorisent d'autres approches. Je voudrais que ces patients aient suffisamment d'estime de soi afin de tenir leur place et d'être respectés. C'est d'ailleurs vrai dans tous les domaines. L'estime de soi n'appartient pas seulement au champ psychologique, elle a des répercussions à tous les niveaux : social, économique ou politique.

USA : un enjeu politique

"Le manque d'estime de soi, individuel et collectif, est impliqué dans la plupart des maux qui affligent notre Etat et notre nation", rapportait, en 1990, la California Task Force, une commission officielle dont le but déclaré est de promouvoir l'estime de soi. A son origine : le constat d'une forte augmentation de la violence, de la délinquance, du chômage, de l'alcoolisme, de la toxicomanie et de l'échec scolaire. Outre la détresse que ces problèmes supposent, ils coûtent cher, ont constaté les députés : " Les personnes ayant de l'estime de soi produisent du revenu et paient leurs impôts. Celles qui n'en ont pas, consomment des subventions. " Leur idée : promouvoir le bien-être de l'individu plutôt que de réagir au coup par coup à une suite de problèmes sans cesse renouvelés. Résultat : les écoles mettant en pratique les recommandations de cette commission et incluant la promotion de l'estime de soi dans leur enseignement obtiennent aujourd'hui un taux de réussite supérieur aux autres.

En philo...

"Tu aimeras ton prochain comme toi-même"

"Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'il te fasse", clament la plupart des morales philosophiques d'Orient et d'Occident. Le précepte biblique qui lui correspond est singulièrement différent : "Tu aimeras ton prochain comme toi-même." Ici, ni peur du mal ni interdiction ("Ne fais pas"), mais l'amour du bien et l'engagement positif à aimer autrui selon l'amour que l'homme se porte à lui-même. Ce qui est dit en substance : je ne peux comprendre le bien d'autrui que par l'intelligence de mon propre bien. Il n'y a pas d'altérité, de rencontre et de respect véritable de l'autre sans réconciliation avec moi-même, dans la compréhension de mon bien le plus profond. Mais quel est cet amour de soi qui permet l'amour d'autrui ?

Au XIIIe siècle, saint Thomas d'Aquin distingue trois sortes d'amour de soi : l'un, commun à tous les hommes, découle du principe naturel de conservation ; un autre concerne les hommes qui ordonnent leur vie selon les besoins de leurs sens ; enfin, le véritable amour de soi, visé par le commandement biblique, consiste donc, pour saint Thomas, à s'aimer selon la raison. La théologie chrétienne distingue ainsi un juste amour de soi ordonnant les plaisirs des sens à la raison, d'un "mauvais" amour de soi soumettant la raison aux sens et conduisant l'homme à un amour narcissique qui tendra à nier l'autre. Depuis la Renaissance, la plupart des prédicateurs

chrétiens ont donc versé dans une condamnation univoque du "mauvais amour de soi", finalement aux antipodes du commandement biblique.

Par Frédéric Lenoir, codirecteur de *l'Encyclopédie des religions du monde*, Bayard, 1997.

Juillet 2009