

Christophe André

médecin psychiatre et psychothérapeute français.

Biographie

Né à Montpellier en 1956, il passe sa thèse de médecine à Toulouse en 1980, puis son mémoire de psychiatrie en 1982, et exerce depuis 1992 à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, au sein du Service hospitalo-universitaire de Santé mentale et de Thérapeutique. Il est spécialisé dans la prise en charge des troubles anxieux et dépressifs, et tout particulièrement dans le domaine de la prévention des rechutes.

Christophe André est l'un des chefs de file des Thérapies comportementales et cognitives en France, et a été l'un des premiers à y introduire l'usage de la méditation en psychothérapie.

Chargé d'enseignement à l'Université Paris X, il est auteur de nombreux livres de psychologie à destination du grand public.

Principales publications à destination du grand public

- *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*, Odile Jacob, 1995 et 2000 (2^e édition revue et corrigée, avec Patrick Légeron)
- *Comment gérer les personnalités difficiles*, Odile Jacob, 1996 (avec François Lelord)
- *L'Estime de soi*, Odile Jacob, 1999 et 2007 (2^e édition, avec François Lelord)
- *La Force des émotions*, Odile Jacob, 2001 (avec François Lelord)
- *Petites angoisses et grosses phobies*, Seuil, 2002 (avec le dessinateur Muzo)
- *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Odile Jacob, 2003
- *Petits complexes et grosses déprimés*, Seuil, 2004 (avec le dessinateur Muzo)
- *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies*, Odile Jacob, 2004
- *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Odile Jacob, 2006
- *De l'art du bonheur*, L'Iconoclaste, 2006
- *Petits pénibles et gros casse-pieds*, Seuil, 2007 (avec le dessinateur Muzo)
- *Guide pratique de psychologie quotidienne*, Odile Jacob, 2008 (ouvrage collectif)
- *Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob, 2009
- *Méditer, jour après jour*, l'Iconoclaste, 2011
- *Sérénité - 25 histoires d'équilibre intérieur*, Odile Jacob, 2012

©http://fr.wikipedia.org/wiki/Christophe_André