

CHRISTOPHE ANDRÉ OEUVRE BEAUCOUP POUR LA DIFFUSION DE LA PLEINE CONSCIENCE EN FRANCE

Au milieu de son livre « États d'âme » Christophe André a eu la bonne idée de nous parler de la pleine conscience et de ses pouvoirs. Encore un psy français - et non des moindres, il est psychiatre à l'hôpital Ste Anne à Paris – qui rejoint le club des inconditionnels de la pleine conscience comme outil thérapeutique de choix, issu de la sagesse orientale, via une longue étape de validation scientifique aux États-Unis, pour une belle intégration orient /occident.

Tout cela est une bonne chose, car Christophe André est très médiatique et il oeuvre beaucoup pour la diffusion de la pleine conscience en France comme outil thérapeutique. Par ailleurs, il enrichit considérablement les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales), dont il est un ferme partisan - TCC qui me semblent être aux antipodes de l'esprit intégratif pour leur réductionnisme pavlovien et leur agressivité vis à vis du courant psychanalytique -, mais les temps changent et l'on parle déjà des TCC de 3e génération beaucoup plus intégratives, dont Christophe André serait certainement un bon exemple.

« La méditation en pleine conscience, telle qu'on l'utilise en psychiatrie, en psychologie ou en médecine, est sans doute le premier exemple clair de world therapy 'comme en cuisine ou en musique) : elle associe des bases de méditation bouddhiste à des éléments de gestion du stress ou de thérapie cognitive plus clairement occidentaux.

Ce type de démarche « laïcisé » et épuré de ses éléments religieux, n'a pas pour but de nous conduire à l'éveil pour la beauté de l'expérience, mais pour nous aider à apprendre à affronter différemment nos souffrances. Pour aider les patients à pacifier leurs états d'âme et à surmonter certaines difficultés, telles que rechutes dépressives ou inquiétudes dévorantes liées à des maladies graves, ou pour leur apprendre à surmonter des problèmes de personnalité. Les thérapies basées sur la pleine conscience se présentent comme une série d'exercices simples destinés à nous amener peu à peu à « garder notre esprit ici et maintenant » (...)Trois remarques me semblent nécessaires à ce stade de notre réflexion. La première est que la méditation est avant tout une pratique, non une mystique, et qu'il faut "démystifier la méditation", selon les mots même d'un grand méditant, Matthieu Ricard. Pour Matthieu qui sait de quoi il parle, il s'agit avant tout d'une forme d'entraînement de l'esprit. Cet entraînement dont nous avons besoin pour ne pas laisser notre âme en friche, et pour nous aider à aller bien : "On apprend tout dans la vie, pourquoi n'apprendrait-on pas à mieux faire fonctionner son esprit ?" La deuxième est que la méditation peut être une pratique laïque. Même si elle fait partie intégrante de toutes les grandes traditions religieuses. La méditation proposée par les thérapeutes est évidemment exempte de toute dimension religieuse. Mais non pas spirituelle : une "spiritualité sans Dieu" est évidemment possible comme l'a montré

André Comte-Sponville, qui rappelle volontiers notre nature d'êtres éphémères ouverts sur l'éternité. La troisième est que la méditation n'est évidemment pas une forme de fuite de la réalité. Elle encourage au contraire à une confrontation sereine avec toute la réalité. Lucrèce recommandait ainsi : "Tout regarder l'esprit paisible".

Voici aussi, l'extrait d'un interview de Christophe André dans le journal "Nouvelles Clés" n°61 d'avril- mai 2009 :

"NC : Votre livre est dédié à Matthieu Ricard..."

CA : C'est une homme qui incarne énormément de choses. Je lui dois beaucoup. Il m'a notamment initié à la lecture de certains textes bouddhiques. Quant à l'apprentissage de la méditation psychothérapeutique, je le dois à Zindel Segal, un enseignant de psychiatrie de l'université de Toronto qui, avec son confrère **Jon Kabat-Zinn**, fait partie des pionniers qui a introduit la méditation dans les cercles scientifiques nord-américains dans les années 90. En Europe les psychologues Lucio Bizzini et Pierre Philippot ont aussi joué un rôle important. Dix ans plus tard, quand nous avons commencé à parler de ces histoires de méditation dans les institutions psychiatriques françaises, on nous a regardés avec un très mauvais oeil. Nous étions soit des fous, soit une secte ! Et puis les études et les preuves sont arrivées. A Sainte- Anne, la méditation de pleine conscience fait désormais partie des outils que nous utilisons couramment, en prévention des rechutes anxieuses ou dépressives."

Fin 2011, Christophe André a sorti un livre intéressant : "Méditer jour après jour", dont j'ai fait la critique dans le magazine Santé Intégrative.