

# Christophe André

**Christophe André**, né le 12 juin 1956 à Montpellier<sup>1</sup>, est un psychiatre et psychothérapeute français.

## Biographie

Né d'un père marin reconverti en représentant de commerce en papeterie et d'une mère institutrice, Christophe André grandit à Toulouse. Marié, il est père de trois filles nées entre 1993 et 1998<sup>1,2</sup>.

Il soutient sa thèse de doctorat en médecine à Toulouse en 1980, puis son mémoire de psychiatrie en 1982. De 1992 à 2018, il exerce à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, au sein du service hospitalo-universitaire de santé mentale et de thérapeutique. Il est spécialisé dans le soin 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 de pleine conscience en psychothérapie<sup>3</sup>.

Chargé d'enseignement à l'université Paris-Nanterre, il est l'auteur de nombreux livres de psychologie à destination du grand public [évasif]. Il a également conseillé des entreprises et fait des conférences<sup>2</sup>.

Son ouvrage *Imparfais, libres et heureux* est couronné du prix Psychologies-Fnac 2007.

Depuis 2015, il est chroniqueur régulier sur France Inter dans l'émission *Grand bien vous fasse*, d'Ali Rebeih<sup>4</sup>.

Il a été lauréat en 2016 du Prix Jean Bernard, de la Fondation pour la recherche médicale.

Le succès de ses conférences, ainsi que ses entrées auprès des médias et des politiques le font décrire par *Le Canard Enchaîné* comme un des principaux acteurs du « business de la méditation »<sup>5</sup>.

## Principales publications à destination du grand public

- Les Thérapies cognitives*, Paris, Morisset, 1995
- Dépression et psychothérapie*, Neuilly-sur-Seine, Ardix médical & Paris, PIL, 1996
- La Timidité*, Paris, Presses universitaires de France, 1997 (3<sup>e</sup> éd. mise à jour en 2011)
- Les Phobies*, Paris, Flammarion, coll. « Dominos », 1999
- Petites angoisses et grosses phobies* (avec l'illustrateur Muzo), Paris, éd. du Seuil, 2002 (réimprimé en 2010 sous le titre *Je dépasse mes peurs et mes angoisses*)
- Vivre heureux : psychologie du bonheur*, Paris, éd. Odile Jacob, 2003
- Petits complexes et grosses déprimés* (avec des illustrations de Muzo), Paris, éd. du Seuil, 2004 (réimprimé en 2010 sous le titre *Je guéris mes complexes et mes déprimés*)
- Psychologie de la peur : craintes, angoisses et phobies*, Paris, éd. Odile Jacob, 2004
- De l'art du bonheur : 25 leçons pour vivre heureux*, Paris, L'Iconoclaste, 2006
- Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Paris, éd. Odile Jacob, 2006 Prix Psychologies-Fnac 2007
- Petits pénibles et gros casse-pieds* (avec le dessinateur Muzo), Paris, éd. du Seuil, 2007 (réimprimé en 2011 sous le titre *Je résiste aux personnalités toxiques et autres casse-pieds*)
- Les États d'âme : un apprentissage de la sérénité*, Paris, éd. Odile Jacob, 2009
- Petites histoires d'estime de soi*, Paris, éd. Odile Jacob, 2009
- Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'Iconoclaste, 2011 (accompagné d'un CD MP3 contenant 10 méditations guidées par la voix de l'auteur)
- Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur*, Paris, éd. Odile Jacob, 2012
- Et n'oublie pas d'être heureux : Abécédaire de psychologie positive*. Paris, éd. Odile Jacob, 2014, 399 p. (OCLC 874055938 (https://www.worldcat.org/fr/title/874055938))
- Christophe André, *Trois minutes à méditer* (essai), Paris, Éditions de L'Iconoclaste, coll. « IC.Méditation », janvier 2017, accompagné d'un CD audio mp3 de 40 méditations, 231 (ISBN 979-10-95438-29-8, présentation en ligne (https://www.editions-iconoclaste.fr/livres/trois-minutes-a-medite-r/?doing\_wp\_cron=1562951702.3838191032409667968750), lire en ligne (https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter))
- La Vie intérieure*, Paris, L'Iconoclaste, 2018, 195 p. (ISBN 979-10-95438-58-8)
- Le Temps de méditer*, Paris, éditions de L'Iconoclaste, 2019 (ISBN 978-2-37880-079-6 et 2-37880-079-7) (OCLC 1108753604 (https://www.worldcat.org/fr/title/1108753604))
- Consolations*, L'Iconoclaste, 2022 (ISBN 9782378802745).

## En collaboration

Christophe André	
<span></span> <div>Christophe André lors d'un atelier d'initiation à la méditation de pleine conscience organisé par les Rencontres Perspectives à Paris en 2018.</div>	
Biographie	
Naissance	<span>12 juin 1956</span> <div>Montpellier</div>
Nationalité	Française
Thématique	
Formation	Université Toulouse-III-Paul-Sabatier (jusqu'en 1980)
Profession	Psychothérapeute <span>(d)</span> , psychiatre et médecin écrivain <span>(en)</span>
Employeur	Centre hospitalier Sainte-Anne - GHU Paris et université Paris-Nanterre
Distinctions	Prix Psychologies-Fnac (2007)

---

- *La Peur des autres : trac, timidité et phobie sociale* (avec Patrick Légeron), Paris, éditions Odile Jacob, 1995 (3<sup>e</sup> éd., revue et corrigée, en 2000)
- *Chers patients : petit traité de communication à l'usage des médecins* (avec François Lelord et Patrick Légeron), Levallois-Perret, Le Quotidien du médecin, 1996
- *Comment gérer les personnalités difficiles* (avec François Lelord), Paris, éd. Odile Jacob, 1996
- *La Gestion du stress* (avec Patrick Légeron et François Lelord), Neuilly-Plaisance, Bernet-Danilo, 1998
- *Le Stress* (avec François Lelord et Patrick Légeron), Toulouse, Privat, 1998
- *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres* (avec François Lelord), Paris, éd. Odile Jacob, 1999 (2<sup>e</sup> éd. en 2007)
- *La Force des émotions : amour, colère, joie* (avec François Lelord), Paris, éd. Odile Jacob, 2001
- *Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états* (avec Thomas d'Ansembourg, Isabelle Filliozat, etc.), Bernex-Genève, éd. Jouvence, 2011
- Christophe André, Matthieu Ricard et Alexandre Jollien, *Trois amis en quête de sagesse*, Paris, Éditions de L'Iconoclaste et Allary Éditions, 2016, 389 p. (ISBN 979-10-95438-01-4) (réédition Paris, éditions J'ai lu coll. « Bien être », 2017, 478 p. (ISBN 978-2-290-16652-9))
- *À nous la liberté*, avec Matthieu Ricard et Alexandre Jollien, L'Iconoclaste-Allary Éditions, 2019

## Ouvrages collectifs

- *Phobies et obsessions*, Vélizy, Doin, 1998
- *Guide de psychologie de la vie quotidienne*, Paris, éd. Odile Jacob, 2008
- *Secrets de pys : ce qu'il faut savoir pour aller bien*, Paris, éd. Odile Jacob, 2010
- *Conseils de pys : 100 réponses d'experts pour mieux vivre ses petits travers*, Paris, L'Express, 2012 (réédité par les éd. Odile Jacob en 2013)

## Notes et références

- Virginie Ballet, « Christophe André, l'instant plaisant » ([http://next.liberation.fr/livres/2017/03/08/christophe-andre-l-instant-plaisant\\_1554262](http://next.liberation.fr/livres/2017/03/08/christophe-andre-l-instant-plaisant_1554262)) sur *Libération*, 8 mars 2017
- Gaspard Dhellemmes, « Au bonheur des âmes », *Vanity Fair* n<sup>o</sup> 57, mai 2018, p. 84-89.
- Delphine Perez, « Apprenez à méditer cet été avec Christophe André », *Le Parisien*, le 24 juillet 2019, modifié le 25 juillet 2019 ([lire en ligne](http://www.leparisien.fr/societe/apprenez-a-mediter-cet-ete-avec-christophe-andre-24-07-2019-8123058.php) (<http://www.leparisien.fr/societe/apprenez-a-mediter-cet-ete-avec-christophe-andre-24-07-2019-8123058.php>))
- « La chronique de Christophe André par Christophe André - France Inter » (<https://www.franceinter.fr/emissions/la-chronique-de-christophe-andre>), sur *www.franceinter.fr* (consulté le 15 décembre 2020)
- Isabelle Barré, « Le business de la méditation gagne le ministère de la santé », *Le Canard Enchaîné*, n<sup>o</sup> 5151, 24 juillet 2019.

## Voir aussi

Sur les autres projets Wikimedia :

- Christophe André* ([https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Christophe\\_Andr%C3%A9?uselang=fr](https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Christophe_Andr%C3%A9?uselang=fr)), sur Wikimedia Commons

## Bibliographie

- Alain Rubens, « Un psychiatre heureux », *Lire*, juillet-août 2006

## Liens externes

- Notices d'autorité : Fichier d'autorité international virtuel (<http://viaf.org/viaf/84590069>) · International Standard Name Identifier (<http://isni.org/isni/0000000121418156>) · Bibliothèque nationale de France (<http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb124763910>) (données (<http://data.bnf.fr/ark:/12148/cb124763910>)) · Système universitaire de documentation (<http://www.idref.fr/033959978>) · Bibliothèque du Congrès (<http://id.loc.gov/authorities/n98002260>) · Gemeinsame Normdatei (<http://d-nb.info/gnd/120023121>) · Bibliothèque nationale d'Espagne ([http://catalogo.bne.es/uhtbin/authoritybrowse.cgi?action=display&authority\\_id=XX1296700](http://catalogo.bne.es/uhtbin/authoritybrowse.cgi?action=display&authority_id=XX1296700)) · Bibliothèque royale des Pays-Bas (<http://data.bibliotheken.nl/id/thes/p243936435>) · Bibliothèque nationale de Pologne (<http://mak.bn.org.pl/cgi-bin/KHW/makwww.exe?BM=01&IM=04&NU=01&WI=9810595864505606>) · Bibliothèque nationale d'Israël ([http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local\\_base=NLX10&find\\_code=UID&request=987007424535905171](http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local_base=NLX10&find_code=UID&request=987007424535905171)) · Bibliothèque universitaire de Pologne (<http://nukat.edu.pl/aut/n%20%2001023729>) · Bibliothèque nationale de Catalogne (<https://cantic.bnc.cat/registre/981058516301606706>) · Base de bibliothèque norvégienne (<https://authority.bibsys.no/authority/rest/authorities/html/12057208>) · Bibliothèque nationale tchèque (<http://aut.nkp.cz/mzk2004252038>) · Bibliothèque nationale de Corée (<https://lod.nl.go.kr/resource/KAC200202593>) · WorldCat (<https://www.worldcat.org/identities/lccn-n98002260>)
- Site officiel (<http://www.christopheandre.com/>)
- Blog de Christophe André (<http://psychoactif.blogspot.fr/>)

