



**Force mentale.** Un atelier de méditation dans le service de néphrologie, à la Pitié.

## Méditer pour dompter l'anxiété

Quand il reçoit à l'hôpital, il a toujours un petit sourire aux lèvres, l'œil lumineux et l'air apaisé. Christophe André est surtout heureux, en paix avec lui-même. Quotidiennement, ce psychiatre star, spécialiste des thérapies comportementales, répète les mêmes exercices mentaux de méditation, ceux auxquels il a été initié en poussant la porte des monastères bénédictins puis bouddhiques, après sa rencontre avec le traducteur français du dalaï-lama, Matthieu Ricard. Les mêmes qu'il dispense, à Sainte-Anne, à des patients phobiques, anxieux ou dépressifs que les médicaments n'apaisent plus et que seules ces sessions de « méditation de pleine conscience » parviennent à soulager. La dose ? Deux heures et demie de séances hebdomadaires, pendant huit à dix semaines, au cours desquelles il leur apprend à vivre une notion empruntée à la philosophie bouddhique : l'instant présent. « Les patients sont prisonniers de leurs émotions, soit ils se noient dans des ruminations négatives, soit ils tentent de les fuir en se dispersant, dit-il. Avec la méditation, ils comprennent que leurs pensées ne sont que des événements mentaux, qu'elles peuvent être

*réelles ou imaginaires. Mais que le seul moyen pour qu'elles perdent leur emprise est de les accepter. »*

En France, il est le premier à avoir introduit la technique à l'hôpital. C'était il y a huit ans, pour prévenir les rechutes des troubles anxieux et dépressifs. Modeste, Christophe André dit qu'il n'a rien inventé, n'a fait qu'appliquer le protocole qu'avant lui le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, passionné de yoga et de bouddhisme, a mis au point dans les années 1990. « Il a eu ce coup de génie de codifier les techniques bouddhiques, les extirpant du champ de la spiritualité pour en faire un outil de soins. »

Aujourd'hui, la technique fait fureur. A l'hôpital comme dans son cabinet, il lui arrive de refuser des patients. Pourtant, il se souvient du temps où les médecins, méfiants et réticents, suspectaient ici un endoctrinement, là une dérive sectaire. « Cette technique, fondée sur un apprentissage rationnel, n'a rien d'empirique », martèle-t-il. Les preuves, ce sont les études scientifiques qui les ont apportées, faisant peu à peu sauter les préjugés. Comme cette publication qui assure que vingt minutes de pratique journalière ■■■