

Christophe André : « La pleine conscience permet de distinguer l'urgent de l'important »

LE MONDE | 24.06.2016 à 08h44 • Mis à jour le 24.06.2016 à 11h15 | Par Anne-Sophie Novel

A une époque de profondes mutations, le psychiatre spécialiste de la méditation raconte son rapport au temps « très animal ».



Christophe André à son domicile, à Saint-Maurice, le 21 mai. Jean Larive pour M Le magazine du monde

Psychiatre et psychothérapeute, Christophe André est l'un des principaux spécialistes français de la méditation et de la pleine conscience. Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, il enseigne et donne de nombreuses conférences tout en continuant son activité à mi-temps à l'hôpital Saint-Anne, où il exerce depuis 1992.

La méditation est un art qui s'apprend... et qui demande du temps. Que nous apprend-elle sur notre rapport au temps ?

Les pratiques méditatives apportent, entre autres, des réponses à nos manques. Nous souffrons de carences de calme, de lenteur, d'approfondissement, etc. Il est de plus en plus rare d'avoir la paix autour de soi : on fait ce qu'on a à **faire**, selon les multiples sollicitations reçues par le biais des écrans par exemple. Avec la méditation, on réintroduit ces moments de paix grâce à des exercices au cours desquels on apprend à **ralentir**, à **être** dans la non-action pour **savourer** chaque seconde. C'est un retour à un rapport au temps très animal, très sensoriel, dans lequel on ne fait que **constater** ce qui se déroule à un moment précis.

Y a-t-il un temps à privilégier pour méditer ?

Oui et non. Le noyau dur de toutes les pratiques méditatives – que ce soit le zen, le vipassana, la tradition soufie, etc. – consiste à se **rendre** présent à l'instant, à **stopper** toute forme d'intentionnalité et d'action et à **accueillir** ce qui est là. Ce n'est pas si simple, car nos rythmes actuels nous dictent, dès qu'un peu de temps se libère, de le **remplir** avec de nouvelles activités, d'où à nouveau du stress, une surcharge mentale. Il s'agit donc d'introduire un ralentissement et de la continuité dans un temps qui ne cesse d'être accéléré et interrompu et qui nous donne, de fait, le sentiment d'en

manquer .

Comment bien prendre le temps de méditer et cultiver le moment présent ?

Nous avons tous des capacités innées pour la méditation comme pour la course, le langage, etc. Se connecter au temps présent peut se faire au réveil, en prenant quelques minutes (jusqu'à une demi-heure) d'assise silencieuse. Il s'agit de ne rien faire d'autre que d'avoir conscience de sa respiration, se sentir vivant, ressentir chaque seconde. Une cible mouvante lente, comme la flamme d'un feu de bois, permet de stabiliser et d'apaiser l'âme, d'entrer dans un état de présence. Pour méditer, il faut viser la respiration, puis les sons et des objets pour supporter l'attention.

« CHAQUE FOIS QUE L'ON REVIENT AU CORPS, ON REVIENT AU PRÉSENT. »

Si la méditation peut paraître chronophage au premier abord, elle nous rend plus présent, nous permet de réduire le temps que nous perdons en activités inutiles et de faire les choses autrement : de manière plus attentive, plus centrée, plus apaisée... Le corps vit toujours au présent, c'est notre esprit qui vagabonde dans le temps. Donc, chaque fois que l'on revient au corps, on revient au présent !

Avec l'entraînement, la pleine conscience peut se pratiquer sans nécessairement arrêter le navire de la vie mais en introduisant la méditation dans l'action. Il s'agit d'effectuer plusieurs fois dans la journée des pauses durant lesquelles on suspend toute activité et toute distraction pour revenir, là encore, vers son souffle, son corps et l'instant présent.

On pense souvent que la méditation est une pratique cérébrale mais elle passe surtout par la relation au corps. Être tout entier à ce que nous vivons ici et maintenant, et non plus le corps ici et l'esprit ailleurs ! Chaque fois que nous sommes entiers, nous sommes dans le présent et dans le vrai.

La pleine conscience permet-elle de gagner du temps ?

La pleine conscience n'est pas un nouvel outil de management pour mieux gérer son temps. Elle permet surtout de travailler son discernement, de distinguer l'urgent de l'important, de répondre avec attention plutôt que de réagir avec rapidité...

« DOIS-JE LIRE TOUS LES LIVRES , VOIR TOUS LES FILMS, VISITER TOUS LES PAYS, RESTER CONNECTÉS AVEC TOUS MES AMIS ? JUSTE PARCE QUE C'EST POSSIBLE ? »

On ne raisonne pas tant en temps gagné ou perdu mais en termes de besoins, sous forme de désengagement des fausses urgences. Si la société valorise la réactivité, elle oublie qu'il ne s'agit pas là d'une valeur mais d'une caractéristique et nous impose une servitude.

Vous travaillez à Saint-Anne depuis de nombreuses années auprès de patients souffrant de troubles anxieux et dépressifs. Pour guérir , doivent-ils trouver un autre rapport au temps ?

On a des discussions sur ce qui alimente leur souffrance et leur stress. La grande difficulté pour certains est de sortir de ce sentiment de manque de temps. Nous vivons dans une société tellement pléthorique avec des surcharges de choses à faire, à lire, à vivre... Plus personne ne peut se dire en se couchant le soir : « J'ai fini tout ce que j'avais à faire – travail , courses, bricolage, rendez-vous , projets à programmer... Ouf, je suis en règle ! » Ça ne nous arrive plus jamais ! C'est à la fois angoissant et absurde. Doit-on devenir boulimique de tout ? Sous prétexte que les occasions sont là ? Dois-je lire tous les livres , voir tous les films, visiter tous les pays, rester connectés avec tous mes amis ? Juste parce que c'est possible ?



Jean Larive pour M Le magazine du monde

Souvent, la solution à notre stress et nos angoisses réside dans le moins, et non dans le plus : c'est ce que nous apprend la méditation, qui nous aide à savourer le présent, sans le laisser polluer par des projets ou des regrets.

Vous multipliez les activités. Comment gérez-vous votre temps de travail, de famille, de méditation, d'écriture, de promotion presse, etc. ?

Je suis comme tout le monde, si je ne fais pas attention je me fais piéger ! Déjà, je ne travaille qu'à temps partiel : mes activités de médecin ne me prennent que deux jours par semaine. Puis il y a deux jours consacrés à l'écriture, mes préférés : au calme, dans la solitude, la lenteur et la continuité. Puis un jour à l'enseignement ou aux conférences.

Méditer jour après jour, de Christophe André, éditions de L'Iconoclaste (avec un CD d'exercices), 2011.

Le site de Christophe André : christopheandre.com (<http://christopheandre.com/>)

Lire aussi : Christophe André : « La parole sur la gentillesse se libère » (/m-perso/article/2016/01/17/christophe-andre-la-parole-sur-la-gentillesse-se-libere_4848666_4497916.html)

Lire aussi : Adrien Goetz : « Le passé est imprévisible » (/tant-de-temps/article/2016/06/17/adrien-goetz-le-passe-est-imprevisible_4952395_4598196.html)