

# AFTAD

Association Française  
des Troubles Anxieux et de la Dépression

## Edito / Mai 2009

### Etats d'âme, sérénité, apprentissage ...

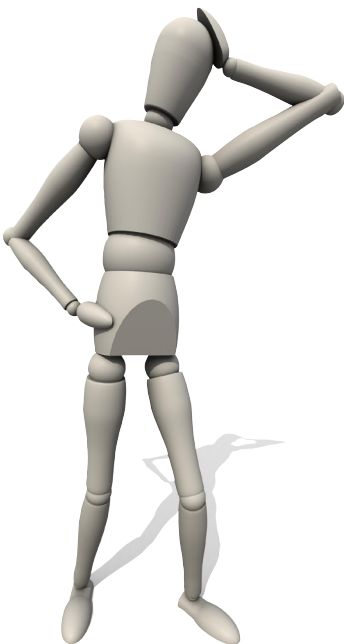
**... ceux d'entre vous qui sont de fidèles lecteurs de Christophe André - il en a beaucoup - auront reconnu des éléments du titre et du sous-titre de son dernier livre** (*Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité, Odile Jacob, Paris, 2009*).

Christophe est un membre du bureau de l'AFTAD et un ami. Je ne serai donc pas un critique impartial. Mais il a piqué ma curiosité. « *Les états d'âme* » ne m'a pas paru, au premier regard, un titre très positif. Il a évoqué immédiatement chez moi l'expression « avoir des états d'âme », dont la connotation est habituellement négative. L'auteur étant un homme de communication avisé, ceci ne lui avait probablement pas échappé. J'en ai conclu, et le livre l'a confirmé, qu'il s'agissait d'un choix très conscient, et qu'il indiquait une volonté de réhabiliter les fameux états d'âme et diverses notions qui leur sont attachées.

La définition des états d'âme constitue le premier chapitre du livre, très subtil, quasi poétique. J'ai beaucoup aimé. Il faut lire l'original. Christophe la résume dans un sous-titre « **Synthèse : les états d'âme sont des émotions subtiles associées à des pensées** ». Ils constituent une sorte de fond affectivo-cognitif constant de notre fonctionnement psychique, plutôt du côté de l'humeur. Leur rôle habituel « *Douleurs et douceurs des états d'âme* » est étudié dans le chapitre 2. Les deux chapitres suivants, « *Ruminations* » et « *Introspections* » détaillent deux sorts opposés de l'usage et de l'étude que l'on peut en faire spontanément. Ainsi se clôt une première grande partie qui serait plutôt la physiologie des états d'âme.

La deuxième partie, « **Souffrances** » traite de la psychopathologie. Christophe André y décline, très finement comme à son habitude, la palette de nos dysfonctionnements psychologiques. On part chaque fois de notions psychologiques classiques : « **Etats d'âme douloureux** » puis « *Inquiétudes* », « *Ressentiments* », « *Tristesses* », « *Désespoirs* ». Pour chacune, le rôle des états d'âme est exploré en allant de l'émotion normale à la pathologie, en passant par les problèmes psychologiques qui ne sont pas – ou pas encore – de la maladie. Je trouve que Christophe excelle dans ce dernier domaine, qui est celui du psychothérapeute, et le domaine de grande pertinence des psychothérapies. Il insiste, à juste titre, sur leur efficacité préventive. Il en appelle aussi aux études de psychologie expérimentale les plus récentes, présentées de façon simple et légère. Tout est nuancé. Après l'évocation de la souffrance, vient un message pratique porteur d'espoir, qui n'élude pas la difficulté, comme, par exemple, la question du pardon dans l'univers du ressentiment.

La troisième partie de l'ouvrage s'intitule « **Equilibres** ». Elle étudie les « *Fragilités* », « *Le calme et l'énergie* », et la « *Régulation des états d'âme* », soit les antidotes possibles aux « **Souffrances** ».





J'ai beaucoup aimé les sous-chapitres traitant des médicaments, de la biologie de la fragilité et de la réparation, du corps et de l'âme (pardon : de l'influence des états du corps sur nos états d'âme). La régulation des états d'âme est passionnante. « **Guérir de la maladie matérialiste** » est le dernier chapitre de cette troisième partie. J'ai été un peu surpris au départ : de l'idéologie maintenant ! Mais c'est aussi logique que courageux. On ne peut prôner l'intériorité et son importance pour la santé sans dénoncer la dictature de l'apparence et des biens matériels, qui, c'est vrai, tend à nous « **extérioriser** » à la poursuite sans fin du superflu.

La dernière partie en vient à ce qui a été progressivement ébauché depuis le début, l'apprentissage de la sérénité. La vie en pleine conscience nous permet de ne pas « **passer à côté de nos vies** ». Il faut apprendre à méditer. Il faut développer la compassion et l'autocompassion. Et le bonheur, comment va-t-on des états d'âme au bonheur en passant par le sens de la vie ? Enfin on doit essayer d'atteindre la sagesse. J'ai volontairement aligné ces têtes de sous-chapitres, pour montrer ce que cette dernière partie du livre a de risqué : on pourrait croire à un nouveau credo. Adhérez à ma foi, pratiquez la et vous serez sauvés.

La question se posait donc de savoir si Christophe n'était pas devenu mystique, si le bouddhisme, qu'il connaît bien, ne l'avait pas finalement conquis. Le bouddhisme le séduit, il ne s'en cache pas. Mais il se réclame (p 336) d'une « **spiritualité sans Dieu** » au sens de son ami Comte-Sponville, lorsqu'il prône la méditation au sens d'une « **forme d'entraînement de l'esprit** », qui encourage une confrontation sereine avec la réalité. La référence au sport, qu'il a pratiqué à un haut niveau, aide à son enracinement dans le corps et inspire sa spiritualité. Les références de psychologie expérimentale sont aussi présentes ici.

En fait, et plus nettement avec cette partie du livre, Christophe André plaide pour une réintégration des émotions et de l'affect dans la psychothérapie. Après le comportement et les cognitions, les états affectifs et émotionnels deviennent directement accessibles à la thérapie et à l'autothérapie, sous une forme plus rationnelle. Si l'on survole l'histoire de façon schématique, la psychanalyse avait répudié l'affect au profit du sens, avant même la caricature lacanienne. Le courant de psychothérapie humaniste avait réhabilité l'émotion de la relation dans l'ici et maintenant, sans très bien la maîtriser, ni l'étudier scientifiquement. Le comportementalisme s'était proclamé scientifique, mais il n'y avait finalement que peu de choses – bien que très importantes – à étudier scientifiquement dans le comportement. Avec les thérapies cognitives, on avait gagné du terrain tout en restant apparemment scientifique, surtout en fait dans l'évaluation des résultats. Mais la magie, des émotions, de la relation, de l'humain, avait disparu. La revoilà, sous une nouvelle forme, plus accessible au discours comme à l'étude et à la pratique, et combien utile, nourrie de l'humanité et du talent de Christophe. Lisez-le.



Mai 2009  
**Jean Tignol**  
Secrétaire Général

