

## TEMOIGNAGE PROGRAMME CARE

### **CHRISTOPHE ANDRE**

#### **Psychiatre & Auteur – Expert en PSYCHOLOGIE POSITIVE**

Psychiatre à l'Hôpital Saint-Anne, auteur de nombreux livres et chroniqueur sur France Inter, Christophe André a été parmi les premiers à développer et promouvoir la méditation pleine conscience et la psychologie positive dans tous les domaines de vie (perso, pro, en hôpital, en entreprise...)

Il a souvent déclaré que "l'on sait depuis 2000 ans ce qui rend les humains heureux : de grandes platitudes, telles que "vivre au présent", "prendre soin de soi et des autres", "être en contact avec la nature", etc.

Le problème c'est que l'on ne met pas ces préceptes en pratique...

*"La différence avec la psychologie positive, c'est ce que je fais et non ce que je pense. Au total, une somme d'efforts minimes, qui, quand on les associe tous, représentent les brins d'une corde solide".*

De fait, le courant de la psychologie positive n'est pas un concept de plus à la mode. C'est une démarche scientifique qui vise à développer des capacités plutôt que réduire des difficultés. Donc inutile de se plonger dans des livres et des théories, encore faut-il être prêt à pratiquer.

Car contrairement à ce que son nom indique la psychologie positive ne consiste pas à recycler des pensées positives ou à mettre en avant des émotions positives. *"Elle n'est pas là pour nous faire oublier les problèmes mais pour nous apprendre à mieux les affronter"*