

Un immense
besoin de
consolation

Bien-être

Psychologie



Acte de présence aimante, la consolation ne peut changer le réel – un deuil, une maladie, un échec... – mais elle allège la peine. Comment l'accepter ou la proposer ? Quels remèdes à la désolation ? Les réponses du psychiatre Christophe André.

Par Olivier Rogeau

Christophe André l'avoue sans détour : il a longtemps été aveugle à la consolation. En tant que psychiatre, il se contentait de soigner. En tant qu'auteur et conférencier, d'expliquer et d'encourager. En tant qu'humain, de réconforter. En 2015, il tombe malade, gravement. On lui diagnostique un cancer du poumon, lui qui n'a jamais fumé. Comme tant d'autres personnes frappées par une lourde maladie, il reconsidère son mode de vie et son rapport au monde. La méditation de pleine conscience l'aide à s'ancrer dans son corps et à observer ses émotions et pensées sans se laisser embarquer par elles. Il se dit tout de même que sa vie se terminera peut-être plus vite que prévu.

Suivi médicalement, il découvre que les actes chirurgicaux et autres gestes techniques ne sont pas tout : il ressent un immense besoin d'être consolé. « Ce cancer menaçant m'a ouvert les yeux après quarante ans d'exercice de la psychiatrie, raconte-t-il. Dans ma fragilité du corps et de l'esprit, le moindre sourire, la plus petite attention, une simple parole amicale, un chant d'oiseau, un ciel bleu, un copeau de beauté me faisaient ...

... un bien infini. La consolation n'est pas une recherche de solutions. Elle n'a pas pour objectif de modifier le réel, mais elle allège le sentiment de souffrance. Elle nous relève, écarte pour un instant nos désespoirs et nos résignations et ramène doucement en nous le goût de la vie. La consolation, c'est tout ce que l'on espère ou que l'on offre quand le deuil, la perte ou l'échec ne peut être réparé. »

Le thérapeute décide alors d'écrire un ouvrage qui explique ce qu'est la consolation et éveille les consciences à son omniprésence. Un livre qui serait lui-même un outil consolateur. Il collationne des témoignages de personnes éprouvées par la vie, des textes de grands écrivains d'hier et d'aujourd'hui. Résultat : *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne* (1), paru ces jours-ci. Le plus intime de ses ouvrages.

« Récemment, des amis m'ont dit : "Tu es vraiment malin, toi ! En pleine pandémie et son cortège de désolations, tu sors un bouquin sur ce dont nous avons tant besoin !" Ils ignoraient que ce projet est né plus de trois ans avant l'apparition du coronavirus. Un mot tout de même sur les crises sanitaire et environnementale. Elles nous forcent à courber l'échine. Nous pensions notre pouvoir illimité. Nous nous prenions pour les maîtres de la nature. Une épidémie mondiale et un emballement du climat nous font réaliser notre fragilité et notre impuissance. Quand on se sent ainsi perdu, désespéré ou en colère, la consolation apporte un réconfort. Grâce à elle, on peut aussi se remettre dans l'action. Face à la violence du monde, nous avons besoin de consolation. »

CES ADVERSITÉS QUI NOUS AFFECTENT

Deux clichés viennent à l'esprit quand on évoque le sujet, explique encore l'auteur : consoler un enfant de ses chagrins et un endeuillé de sa très grande peine. « On oublie qu'entre ces deux extrêmes, il existe une foule de circonstances où l'on se sent démuni : une maladie, un accident grave, une catastrophe, un licenciement, une rupture sentimentale, un revers de fortune, un échec scolaire... Ces adversités, même les plus relatives, peuvent nous affecter bien plus que nous ne le voudrions. Nous ne cessons d'avoir besoin de consolation, de manière ouverte au cours de l'enfance, secrètement lorsque nous devenons grands. »

D'autant que, comme le rappelle Christophe André lors de ses conférences sur la psychologie positive, trois inévitables croiseront tôt ou tard notre chemin : nous allons souffrir, vieillir, puis mourir, et cela même si notre vie est belle, si nous avons une bonne santé et si nous vivons dans un pays en paix. Il en est de même pour celles et ceux que nous aimons. Pas étonnant que nous ayons si souvent la tentation de la désolation, même dans le bonheur.

« Plus qu'un réconfort passager, la consolation est un moyen de vivre avec les orages. Elle nous remet en lien avec le monde. »



NIESZAWER

Médecin psychiatre, Christophe André est spécialiste de la psychologie des émotions.



La perte est inhérente à la vie. Et vivre longtemps, c'est être assuré de perdre souvent. Nous voyons partir nos parents, un frère, une sœur, un enfant, nos amis, des personnalités que l'on admire. « Beaucoup de deuils dans une vie, convient le psychiatre. La consolation, plus qu'un réconfort passager, est un moyen de vivre avec ces orages. Elle remet en lien avec le monde. »

Difficile, parfois, d'accepter la consolation, ou délicat de la proposer. Les paroles et gestes peuvent être maladroitement (*lire aussi l'encadré*), impuissants parce qu'ils arrivent au mauvais moment. « La consolation est une alchimie aux résultats incertains, reconnaît Christophe André, mais dans les cheminements consolateurs figurent presque toujours ces quatre dimensions : l'affection à l'égard de la personne en détresse, même si elle n'est pas formulée de manière directe ; l'attention : ce qui nous console détourne notre attention de la peine ; l'action : plus que des paroles et conseils, c'est l'invitation à l'action qui permet aux personnes affligées de se remettre dans le



GETTY IMAGES

mouvement de la vie ; l'acceptation : accepter une adversité, ce n'est pas s'y soumettre, mais reconnaître qu'elle a eu lieu. »

UN ACTE D'HUMILITÉ

S'ouvrir à la consolation est un acte d'humilité : « C'est accepter d'être faible et aidé. Les narcissiques n'aiment pas qu'on les console et souvent ne le demandent pas. » Consoler, c'est savoir et admettre que nos paroles ne soulagent qu'imparfaitement la peine, mais c'est aussi souhaiter que cette peine ne soit pas vécue dans la solitude. « La consolation est un acte de présence aimante. On ne dit pas à un endeuillé "ne pleure pas", mais "pleure et va jusqu'au bout de tes larmes, je reste là, avec toi". La consolation gagne parfois à ne pas dire son nom, à avancer masquée. On ne vient pas vers quelqu'un en clamant : "Je vais te consoler de tes peines." Ce serait prétentieux, imprudent et inopérant. »

Les voies à emprunter ? La nature, les animaux, la marche, l'art, la musique, la lecture, l'écriture...




TROUVER LES MOTS JUSTES

Voix du judaïsme libéral, Delphine Horvilleur (*lire aussi Le Vif du 6 mai 2021*) a publié en mars dernier *Vivre avec nos morts. Petit traité de consolation* (1).

Une réflexion sur la manière de donner sens à la mort. Pour ne pas lui laisser le dernier mot. Pour qu'elle serve de leçon de vie à ceux qui restent. La pandémie a influé sur l'ouvrage : l'auteur, qui passe du temps dans les maisons endeuillées en tant que rabbin, a longuement écouté ceux qui, pour cause de mesures sanitaires, n'ont pu accompagner leurs proches mourants jusqu'à la fin.

Il est difficile, pour qui veut consoler, de trouver les mots justes. Et il est encore plus difficile, pour qui se fait consoler, d'entendre les mots inadéquats, remarque Delphine Horvilleur. « Je dis toujours aux endeuillés [...] qu'ils devront, en plus de leur douleur, se préparer à vivre un étrange phénomène : la vacuité des mots et la maladresse de ceux qui les prononcent. » Pour éviter ce piège, elle pratique une forme d'écoute active : questions ouvertes et reformulation du message de l'interlocuteur. Son rôle, explique-t-elle, est d'« accompagner les endeuillés, non pas pour leur apprendre quelque chose qu'ils ne savaient déjà, mais pour leur traduire ce qu'ils me disent, afin qu'ils puissent l'entendre à leur tour ».

(1) *Vivre avec nos morts. Petit traité de consolation*, par Delphine Horvilleur, Grasset, 225 p.

On peut aussi s'efforcer de mettre en place des « autoconsolations » : la bienveillance envers nous-même, la méditation, la prière, le maintien d'un lien avec les disparus... « Rappelons-nous que ce qui n'est plus, nous l'avons vécu et c'était bon, conclut Christophe André. Savourons la beauté des souvenirs et les moments de douceur du temps présent. La souffrance isole, le lien console. Même un sourire, un bavardage peuvent atténuer le sentiment de solitude associé à toute peine. » 

(1) *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*, par Christophe André, L'Iconoclaste, 2021, 330 p.