

Biographie

Médecin psychiatre, Christophe André a accompli l'essentiel de sa carrière dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Saint-Anne à Paris. Il est spécialisé dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels, anxieux et dépressifs. En 2022, il publie aux Éditions de l'Iconoclaste son dernier ouvrage : *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*.



D.R.

- Comment console-t-on un ami ? Peut-on vivre sans jamais accepter d'être consolé ?
- Si elle ne résout rien, la consolation apporte de l'humanité.
- Comme un pansement sur une plaie qui ne se referme jamais.

“Consoler, ce n'est pas réparer l'autre, c'est le remettre dans la vie”

Entretien Alice Dive

Il a flirté avec la mort, a lutté contre une maladie grave. C'est depuis lors que Christophe André a cherché à théoriser ce qu'il a lui-même expérimenté dans l'épreuve: le besoin d'être consolé. Le psychiatre français et spécialiste de la psychologie des émotions le reconnaît d'emblée dans son ouvrage, il a longtemps été “aveugle” à la consolation qu'il estimait ne pas relever de ses compétences de soignant. “J'avais tort”, déclare-t-il aujourd'hui.

Le point de départ de votre livre, c'est cette lettre que vous a envoyée une mère dont la fille a été assassinée par les terroristes du Bataclan, en 2015. Que vous voulait-elle ?

Elle m'a écrit alors que j'exerçais encore à l'hôpital Saint-Anne à Paris. Elle ne me demandait pas que je la soigne, elle me posait la question suivante: pourrais-je un jour me consoler de la mort de ma fille ? Je lui ai écrit une lettre en retour et répondu ceci: je ne sais pas si nous pourrions vous consoler. Cette lettre, c'est effectivement le point de départ des efforts que j'ai fait pour tenter de consoler quelqu'un, pour théoriser l'acte même de la consolation.

“Rester en lien avec le monde”, c'est l'une des grandes directions que vous l'invitez à suivre. Est-ce cela, la consolation ?

Oui, la consolation est une remise en lien avec le monde. La désolation, l'adversité, le deuil, la maladie, le grand échec, l'abandon par les autres sont des ruptures de lien. On se met à ne plus croire en l'avenir, on se met à ne plus croire en la bonté des

humains. On voudrait que tout redevienne comme avant: que les morts ressuscitent, que le conjoint revienne, que le travail reprenne, que le virus n'ait jamais existé. La consolation apparaît alors comme un acte de présence et d'affection que l'on ne peut pas imposer à l'autre. C'est ce que l'on propose lorsque l'on ne peut pas réparer le réel. La consolation est donc, par essence, quelque chose d'insuffisant.

C'est un pansement...

Oui, c'est précisément cela. La consolation, c'est un pansement que l'on pose sur une plaie. Cela n'empêche pas la plaie d'être là, les blessures d'avoir lieu mais on espère que cela va permettre d'éviter la surinfection. La violoncelliste et art-thérapeute Claire Oppert a écrit *Le Pansement Schubert*. Avec son instrument, elle va jouer dans les services de soins palliatifs. Les gens vont mourir, elle propose de leur jouer de la musique. Cela ne guérit pas, les personnes vont quand même mourir dans les semaines ou mois à venir, mais cela console. Consoler ne résout rien mais apporte de l'humanité. Cela allège la souffrance.

Comment console-t-on ?

Beaucoup de personnes ont peur de mal s'y prendre pour consoler. Mais je dirais ceci: tant que vous n'insistez pas, tant que vous ne forcez pas l'autre à avaler sa nourriture consolatrice, ce sera bien même si vous commettez des maladrotes. Le pire, c'est de ne rien faire, de laisser l'autre seul

dans la peine car vous avez peur de mal faire. Par ailleurs, il ne faut jamais oublier ceci: la consolation n'est pas de la rhétorique. Il ne s'agit pas de convaincre l'autre que cela vaut la peine de vivre, qu'il saura faire son deuil, s'en sortir, qu'il aura d'autres enfants même s'il en a perdu un. Avec la consolation, on est dans la présence, l'affection, dans la proposition d'action. Proposer à un ami d'aller se balader, c'est le consoler. Quand quelqu'un est en train de se

noyer, on ne lui explique pas comment faire pour nager. On lui lance une bouée et on le sort de l'eau. C'est très simple, chacun de nous peut le faire. Consoler, ce n'est pas réparer l'autre, c'est le remettre dans la vie en l'accompagnant.

Y a-t-il des personnes meilleures consolatrices que d'autres ?

Oui. Ceux qui savent bien consoler sont des individus qui, eux-mêmes, ont été bien consolés lorsqu'ils étaient petits. Ils ont vu leurs parents

les consoler, ils ont vu leurs parents se consoler entre eux. Ce sont le plus souvent des personnes qui ont grandi dans des familles où on n'a pas peur de pleurer ni de montrer ses émotions. En règle générale: plus on reçoit la consolation, mieux on sait la donner.

Mais tout le monde n'a pas forcément envie d'être consolé...

C'est vrai, nous ne sommes pas tous prêts à recevoir la consolation. Et l'une des grandes règles de la consolation, c'est de respecter les capacités de la per-



CÉLINE NIESZAWER

Christophe André
Médecin psychiatre