

Oser aller vers l'autre

CONSOLER POUR ALLÉGER ET RÉPARER

Sauver une âme en souffrance, "rendre entier" celui qui est dans la peine est l'enjeu de la consolation. Anne-Dauphine Julian et le psychiatre Christophe André consacrent chacun un livre à cette mise en actes de la compassion.

Michel LEGROS

« **A**nne-Dauphine Jullian a perdu ses deux filles, Thaïs, en 2007 et Azylis, dix ans plus tard, décédées d'une maladie extrêmement rare, la leucodystrophie métachromatique. Plongée dans une souffrance sans nom « semblable à la fin du monde », elle ouvre son cœur en publiant *Consolation*. À l'entame de cet ouvrage, elle définit la consolation comme « une histoire d'amour écrite à l'encre des larmes. C'est la rencontre de deux cœurs : un cœur qui souffre et un cœur qui s'ouvre ». Elle rappelle que « consoler vient du latin et se traduit par "rendre entier". Voilà le véritable sens de la consolation qui a pour unique vocation de rendre entier, de réparer le corps brisé, de réconcilier l'âme déchirée, de remettre debout le corps rompu. Consoler, c'est réparer les vivants dans leur intégralité et leur intégrité. Les rendre entiers avec leur vide, leur peur et leur manque ».

DOUCEUR, FRATERNITÉ...

Christophe André, dans son nouveau livre, *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*, la rejoint par son témoignage. « J'ai longtemps été aveugle à la consolation, écrit-il. En tant que psychiatre, je me contentais de soigner ; en tant qu'auteur, d'expliquer et d'encourager ; en tant qu'humain, de réconforter. » Mais, tombé malade à son tour, « la mort m'a pris dans le creux de sa main, puis m'a reposé dans la vie ». Il comprend alors qu'à côté de la science et de la bienveillance, il peut apporter d'autres choses aux patients pour les aider et les consoler : douceur, fraternité, sincérité, spiritualité... La consolation, à ses yeux, n'est pas une recherche de solutions. Elle n'a pas pour objectif de modifier le réel, mais d'alléger le sentiment de souffrance.

« Personne, observe de son côté Anne-Dauphine Jullian, n'est épargné par la souffrance. Parce qu'elle fait intrinsèquement partie de l'existence. Elle s'impose à nos vies, toutes nos vies, même les plus chanceuses, les plus privilégiées, les plus belles à regarder. » Elle ne se soigne pas, ne se guérit pas. Elle s'éprouve et se vit seule. « Elle n'est pas révoltante. Ce qui est révoltant, c'est la souffrance non consolée, celle qui isole, qui met au ban de la société. » Mais il est difficile de s'en approcher. Face à elle, on est vite désemparé, parce qu'elle dérange.

« À la mort de nos deux filles, se souvient l'autrice, Loïc, mon

époux, et moi-même étions au milieu des ténèbres, accrochés l'un à l'autre pour ne pas sombrer. Je n'ai jamais été aussi proche de lui et pourtant, nous n'avons jamais été aussi éloignés l'un de l'autre. Parce qu'à cet instant précis, nous étions ensemble physiquement, mais seuls, chacun dans l'intimité de son âme. Nous partageons la douleur, la peine, et les larmes, mais pas la souffrance. Quand nous souffrons, nous avons plus que jamais besoin des autres. »

ENVOYER UN SOS

La souffrance a besoin d'être dite. Parler de ses peines, c'est déjà se consoler. Il faut être capable et accepter de demander de l'aide dans ces moments. Envoyer un SOS. « On oublie trop souvent que le terme SOS reprend les initiales de l'expression anglaise "save our soul", "sauvez nos âmes", précise Anne-Dauphine Jullian. Il dit la détresse dans laquelle on se trouve. Tel est l'enjeu de la consolation. Il s'agit de sauver, non pas nécessairement une vie en danger, mais une âme en souffrance. La sauver des ténèbres et de l'isolement. »

La souffrance s'exprime aussi hors des mots. Elle se déverse dans les larmes. Qui, pourtant, aujourd'hui encore, sont trop souvent considérées comme une faiblesse et proscrites. « Pleurer, c'est historiquement entendu comme s'apitoyer sur son sort. "Sois fort, ne pleure pas", somment-on aux petites filles comme aux garçons. On ravale ses larmes, sans s'attendrir, comme on essuie son nez d'un revers de manche. Pourtant, pleurer, c'est avoir confiance dans le monde. Dévoiler sa blessure sans crainte d'être blessé. Consoler, ce n'est pas nécessairement sécher les larmes. C'est souvent les laisser couler. »

Christophe André, de son côté, estime que l'aptitude à consoler fait partie des capacités dont les humains sont équipés dès leur naissance. La consolation est, en quelque sorte, la mise en actes de la compassion. Nous sommes une espèce consolatrice. « Nous sentons souvent, face à quelqu'un qui pleure, se lever en nous, dans notre corps, l'envie de poser notre main sur son épaule, ou de l'embrasser, et dans notre bouche, l'envie de dire des mots réconfortants. » Pour permettre cela, il s'agit juste de lever le frein de la pudeur, de l'inhibition, de la crainte de mal faire. « Il suffirait d'une caresse, estime Anne-Dauphine Jullian, une parole, un simple sourire. Un tout petit rien à la portée de chacun. »



BESOIN DES AUTRES.

Pour contrer ce sentiment qui isole et rejette de la société.

UN PETIT PAS

Chacun peut agir sur la douleur de l'autre. Cela suppose que l'on s'implique, que l'on fasse un pas. Un petit pas qui, pour beaucoup, reste cependant encore bien trop grand, peut être même infranchissable. Il est en effet difficile de s'approcher de la souffrance. On est vite désarmé. Cela renvoie à ce qu'on ne veut pas voir : notre finitude. Or, cette vulnérabilité et cette finitude sont un aspect inévitable de la vie humaine. Le docteur André parsème son ouvrage de témoignages de personnes éprouvées par la vie, ainsi que de textes d'écrivains d'hier et d'aujourd'hui. Parmi lesquels Érasme : « *Comme la vie des mortels est de toutes parts remplie de calamités et que rares sont ceux à qui il est permis de ne pas s'affliger de leur sort, nul devoir ne survient plus souvent que de soulager nos amis par des paroles de consolation. Il faut cependant le faire habilement, de peur que semblables à des médecins inexpérimentés, nous n'aggravions une blessure encore à vif et toute fraîche au lieu de l'adoucir.* »

Cela lui donne aussi l'occasion, par cette sorte "d'anthologie des consolations" de parcourir mille et une manières de vivre, d'accepter, d'entendre, voire de refuser la consolation. Car, elle est une remise en lien avec le genre humain, capable d'apaiser tous nos chagrins. Comme l'écrit le philosophe Alain : « *Il faut s'appliquer à se consoler, au lieu de se jeter au malheur comme au gouffre. Et ceux qui s'y appliqueront de bonne foi seront bien plus vite consolés qu'ils ne le pensent. Mieux vaut se réconforter que se laisser glisser et préférer la consolation à la rumination.* »

Ainsi la nature, les animaux, l'art et la musique peuvent-ils être des adjuvants utiles et efficaces. La méditation peut également consoler parce qu'elle aide à aborder la souffrance, permet de la reconnaître et de l'accueillir. Comme le notait Stendhal : « *C'est un moyen de se consoler que de regarder sa douleur de près.* » « *Puisqu'elle est un rendez-vous régulier avec nous-même, confirme Christophe André, la méditation nous apprend à fréquenter nos souffrances au jour le jour. Elle nous apprend aussi à côtoyer tout ce qui fait la vie belle. Car on médite également sur les moments heureux de notre existence, ce qui les fait entrer plus profondément en nous.* »

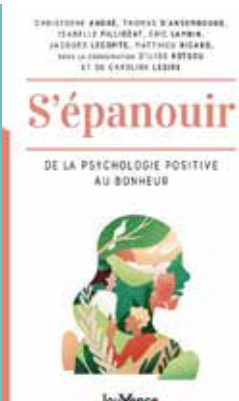
Les bouddhistes, en effet, comparent la méditation à la flamme de la bougie qui ramollit la cire de ses certitudes. Ainsi, conclut Anne-Dauphine Julliand, citant Marc Aurèle : « *Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. Cette peine est la mienne. Je ne peux la changer, ni l'oublier, ni l'effacer, ni la chasser d'un revers de main, comme on balaye une mouche qui agace. Je ne veux pas la vivre, mais je dois la vivre. Simplement la vivre. Vivre la peine. Et le deuil.* » ■



Anne-Dauphine JULIAND, *Consolations*, Paris, Les Arènes, 2020. Prix : 18€. Via *L'appel* : - 5% = 17,10€. Version poche J'ai Lu. Prix : 6,90€. Via *L'appel* : - 5% = 6,56€.

Christophe ANDRÉ, *Consolations. Celles que l'on reçoit, celles que l'on donne*, Paris, L'Iconoclaste, 2022. Prix : 21,90€. Via *L'appel* : - 5% = 20,81€.

Au-delà du corps



S'ÉPANOUIR

Voici quelques grandes idées pour s'épanouir au quotidien selon Ch. André, Th. d'Ansembourg ou M. Ricard. Si, comme les neurosciences l'ont prouvé, le cerveau d'un adulte reste plastique, il semble qu'on puisse changer à tout âge la façon de fonctionner aux niveaux individuel, interpersonnel et

sociétal. Ce livre accessible et pratique regorge d'outils et de références pour tout qui souhaiterait poursuivre dans l'observation et l'engagement de son environnement de manière bienveillante. (J.Bd.)

Ilios KOTSOU et Caroline LE-SIRE, *S'épanouir : de la psychologie positive au bonheur*, Saint-Julien en Genevois, Jouvence Poche, 2021. Prix : 7,90€. Via *L'appel* : - 5% = 7,51€.