

EMPATHIE

# 3 façons de bien consoler

Pas si simple de soutenir celles et ceux que l'on aime lorsqu'ils sont dans l'épreuve et la douleur. Comment trouver les mots justes et la bonne attitude pour accompagner une séparation, un deuil, un licenciement, une maladie... ? Réponses d'experts.

Par [Stéphanie Torre](#)

**E**lle pleure ou il se plaint. Elle est malade ou il est terrassé... Dans tous les cas, le constat est le même : parce qu'on aime cette personne ou simplement parce qu'on fait preuve d'empathie, on se tient là, à ses côtés. On souhaiterait alléger sa peine, son affliction, ses souffrances. On voudrait consoler, remédier à la tristesse, favoriser l'issue du deuil... Parfois, on voudrait même « prendre [s]a douleur », comme l'a si bien chanté Camille. Oui, mais suffit-il de le vouloir pour savoir ? Pas si sûr. Ou plutôt, pas toujours. Car,

face au chagrin, la raison est souvent impuissante, et le volontarisme sans grand effet. Pourtant, à l'heure où nous sommes de plus en plus nombreux à aspirer à davantage de solidarité, sans doute n'est-il pas vain de le rappeler : la consolation est un art qui s'apprend. Comment ? Trois spécialistes de cette question nous ont épaulés.

## 1 “Écouter pour apaiser”

**Marie de Hennezel<sup>1</sup>, psychologue et psychothérapeute**

C'est une tentation à laquelle on cède presque instinctivement face à la détresse de quelqu'un dont on veut

prendre soin : parler pour rationaliser. « Ne t'en fais pas : un de perdu, dix de retrouvés ! » « Avec le temps, va, tout s'en va... » Après tout, n'est-ce pas là une manière d'être présent tout en essayant de contenir ses propres difficultés ? Faire face au chagrin n'est jamais chose aisée. En réalité, autant ne pas se leurter : inviter l'autre à tourner la page au

plus vite, minimiser sa perte plutôt que de la considérer, est plus préjudiciable que salvateur, car « cela peut venir renforcer la culpabilité de l'affligé », explique Marie de Hennezel.

Alors, que dire ? Peut-être pas grand-chose, justement. Sans doute est-il même d'abord question d'écouter... La clé pour y parvenir sans être >>



GALLERY STOCK

## 2 “Recourir à la métaphore pour changer d’angle”

Michaël Fœssel<sup>1</sup>, philosophe

Quels sont les mots à prononcer face à une personne abattue par le chagrin ? Selon Michaël Fœssel, « le bon consolateur est d’abord celui qui est capable de réorienter doucement le regard de l’affligé ». Sa proposition pour y parvenir : recourir à la métaphore. Pourquoi ? Parce que cette figure de style (qui consiste à désigner un terme par un autre) permet justement d’inviter à entrevoir les choses autrement via la parole. Celle-ci constitue donc l’élément central de la « grammaire de la consolation ». Ainsi, dès l’Antiquité, on énonce que savoir consoler, c’est parvenir à laisser entendre que, malgré tout, la vie peut être supportable...

Mais, concrètement, comment s’y prendre pour devenir poète ? « L’idée est d’essayer de produire des images ou de se servir des grands mythes qui ne sont rien d’autre que des récits consolateurs, suggère le philosophe. Qu’il s’agisse de la perte d’un amour ou d’un être proche, d’une annonce de maladie ou d’une expérience professionnelle qui prend fin, on peut ainsi évoquer un livre qui se referme, un voyage qui s’achève, un album souvenir que personne ne pourra dérober... » Autre exemple : « À un parent âgé qui pleure à l’idée de la mort, on peut formuler que, finalement, “la vieillesse est comme le soir de la vie”. Cette comparaison un peu inattendue permet, en effet, de ne pas nier la difficulté, mais aussi d’inviter à regarder la réalité de manière un peu moins tourmentée. » N’est-ce pas ce que l’on fait spontanément lorsque nous voyons un enfant tomber, afin qu’il ne pense plus à sa douleur ? « Dis donc, quelle cascade, champion ! » Et les larmes se tarissent. Mais attention, pour qu’une métaphore soit

opérante, il convient qu’elle reste mesurée. Car, s’il s’agit de « réinjecter » du possible et de « redécrire » l’histoire (selon l’expression du philosophe Paul Ricoeur) pour apaiser, pas question d’inventer une fiction. Consoler, c’est admettre la fragilité de l’autre, mais aussi savoir se mettre à sa place, c’est-à-dire être en mesure d’accorder une légitimité à sa souffrance. « Même si l’on cherche parfois à se convaincre que “faire comme s’il ne s’était rien passé” est le meilleur service à rendre, il ne faut pas se leurrer : la douleur se soigne toujours mieux par un mot ou un geste métaphorique que par des injonctions au deuil », remarque encore ce professeur de philosophie à l’École polytechnique. Épauler, serait-ce donc d’abord respecter ? Assurément. Et les mots d’Albert Camus<sup>2</sup> peuvent nous y aider : « La consolation de ce monde, c’est qu’il n’y a pas de souffrances continues, disait-il. Une douleur disparaît, une joie apparaît. »

1. Auteur du *Temps de la consolation* (Seuil).
2. Dans *Carnets* (Gallimard, “Folio”).



GALLERY STOCK

## 3 “Fréquenter l’art pour respirer l’éternel retour de la vie”

Daniel Sibony<sup>1</sup>, psychanalyste et philosophe

Parce qu’elles sont vecteurs d’émotions, mais aussi parce qu’elles rappellent que d’autres ont pu « faire des trouées dans le mur » et créer « de nouveaux passages vers un retour à la vie, les œuvres d’art peuvent soutenir celui qui traverse une perte », explique Daniel Sibony. Encore faut-il qu’il ait l’envie d’investir un nouvel objet. Ce qui peut être difficile quand l’investissement a déjà été complet avec l’objet perdu.

D’où l’idée d’attendre un peu avant d’évoquer une sortie au théâtre, au musée... « C’est le temps qui permet de retrouver pas à pas une disponibilité, une capacité à s’ouvrir au monde », constate l’analyste. Ensuite, on propose, sans jamais imposer. « L’œuvre peut aider, parce qu’elle constitue, pour l’artiste qui l’a créée, un objet d’amour et une invitation, parce qu’elle rappelle

la création, le commencement, donc le recommencement possible. Une œuvre n’exerce, de fait, pas le même effet qu’une visite chez des amis, qui s’inquiéteront de l’état de celui qui souffre. Un film, une sculpture, un tableau, un ballet ne font pas pression, car ils ne s’adressent pas directement à la personne qui les regarde. Ils apparaîtront donc comme souteneurs, sans être intrusifs. » Pour autant, l’art peut-il soulager à tous les coups ? « La réaction dépend de l’intensité de la douleur. Si voir ce qui rappelle la beauté peut remettre dans la vie, cela peut aussi pointer au dépressif qu’il en est exclu, et être insupportable pour lui. » Voilà pourquoi cette idée de l’art ou de la création comme antidote au deuil, ou comme facteur qui en faciliterait la traversée, reste toujours soumise... au tact. « En cas de perte douloureuse, l’effet d’accrochage à l’existence reste indéfinissable un certain temps. Mieux vaut laisser venir la demande », conclut l’analyste. Même si cela semble parfois un peu long à l’entourage, qui aimerait bien voir la page se tourner.

1. Auteur d’*Un certain “vivre ensemble”* et de *Coran et Bible en questions et réponses* (Odile Jacob). Son blog : danielsibony.com.

## NOTRE ORDONNANCE CULTURELLE

L’aspiration à consoler son prochain est aussi vieille que l’humanité. Ne trouve-t-on pas dans la Bible : « Heureux les affligés, car ils seront consolés » ? En musique, à la radio, au cinéma, en BD... nombreux sont ceux à en témoigner. Petite sélection de la rédaction.

**Musique** Dans son chant d’amour, *Shir preda*, le musicien israélien Avishai Cohen le murmure tout bas : même si la lumière s’est éteinte en soi, aller à la mer, face au soleil, aide aussi à renouer avec l’espoir.  
**Radio** Dans son émission *Remède à la mélancolie*, chaque dimanche à 10 heures sur France Inter, Eva Bester demande à ses invités de présenter leurs remèdes contre le vague à l’âme.  
**BD** Tourner les pages de *La Légèreté* (Dargaud), album dans lequel Catherine Meurisse, dessinatrice de *Charlie hebdo*, raconte son après-drame du 7 janvier 2015, c’est prendre part, pas à pas, à sa belle reconstruction.  
**Cinéma** *La vie est belle*, film de 1946 signé Frank Capra, est bien plus qu’un conte bien-pensant. C’est un chef-d’œuvre de tendresse où il est question de bonté, de solidarité et d’humanisme.  
**Pour les enfants** « T’en fais, pas mon p’tit loup, c’est la vie, ne pleure pas... » Rien qu’en fredonnant le refrain de cette chanson si sensible, tout parent se souvient que la poésie de Pierre Perret peut aussi être consolatrice pour les petits.