

Qu'est-ce qui nous console ?

Face à nos pertes, nos peines, nos douleurs, nous ne sommes pas seuls... Car l'autre, par sa présence, nous offre un supplément d'âme salvateur.

Durant cette pandémie, nous avons perdu des proches, nous avons vu des proches perdre les leurs. Celles et ceux qui ont été relativement épargné.e.s ont connu la distance, l'absence, le manque. Cette gigantesque crise sanitaire, écologique, politique a multiplié nos pertes et exacerbé notre besoin d'en être consolé.e.s. « Notre société est foncièrement individualiste, témoigne la médecin et psychologue Nathalie Rapoport-Hubschman, mais la période a rendu visibles nos besoins d'interdépendance, physique et émotionnelle, avec les autres, et même nos liens les plus faibles. » Elle remarque avoir constitué cette année beaucoup plus de groupes de thérapie que d'habitude, et a observé comment chacun de ces groupes est parvenu à s'entraider. « Lorsqu'on console, on ne cherche pas de solution : on est dans l'écoute, dans la compréhension, et aussi dans l'acceptation de nos pertes », rapporte la médecin.

Une façon d'être ensemble dans la communauté des larmes

La consolation est donc d'abord un rapport à l'autre, comme l'explique Anne-Dauphine Julliand dans le livre qu'elle a écrit après la perte de ses deux filles (lire son interview ci-contre). Elle demande toujours un consolateur, complète le philosophe Michaël Fœssel, auteur du *Temps de la consolation*. Il ne s'agit ni de guérison ni de sauvetage mais d'une façon d'être ensemble dans la communauté des larmes, des « âmes en peine ». « Les chagrins tiennent les hommes ensemble », constate-t-il encore en évoquant, par exemple, la commémoration des attentats de Charlie ■■■





INTERVIEW

Anne-Dauphine Julliard, journaliste, réalisatrice, autrice de *Consolation*

« On tisse un lien au lieu de détourner le regard »

Pourquoi avoir décidé d'écrire sur la consolation ?

J'ai perdu mes deux filles, Thaïs, qui avait 3 ans, il y a treize ans, et Azylis, 10 ans, il y a trois ans. Dans ces épreuves, j'ai réalisé à quel point il était difficile de consoler, parce que c'est aussi à celui qui souffre de dire ce dont il a besoin. J'ai écrit ce livre non pas pour me replonger dans la singularité de mon drame, mais parce que j'ai compris que ce besoin était universel. Toutes les souffrances appellent la consolation, même si certaines peines demandent à être consolées tout au long de la vie.

Qu'est-ce qui est si difficile, dans ces moments-là ?

C'est de s'approcher, d'entrer dans le périmètre de la souffrance de l'autre. Bien sûr, il y a un lieu intime de la souffrance, où l'on est et où l'on reste seul.e. Mais autour, on peut être accompagné.e sur le chemin de l'apaisement. Souvent, les gens ont peur d'entrer dans ce périmètre de la douleur, ce *no man's land* dans lequel on se trouve quand on vit une immense souffrance, où l'on se sent, parfois, intouchable. La

consolation, c'est s'approcher, entrer, faire tomber cette barrière et rompre la solitude.

Par quels moyens, alors ?

On imagine qu'il faut des paroles hors du commun pour reconforter. Alors que la consolation naît d'un aveu d'impuissance et se faufile dans une économie de mots. C'est une présence silencieuse, une écoute attentive, un geste, parfois. Autant de façons d'être plus près du cœur qui pleure. Le toucher compte beaucoup : étreindre, c'est prendre en compte la douleur physique qui accompagne la douleur morale.

Mais ce n'est possible que si celui qui souffre laisse l'autre entrer...

C'est la raison pour laquelle je compare la consolation à une danse : il faut être deux. Parfois, cela ne fonctionne pas, et il faut alors renouveler le geste, jusqu'à ce que la porte s'ouvre. La patience, la douceur et le temps sont des alliés. Il n'est jamais trop tard pour consoler.

Vous faites un parallèle avec l'amour...

C'est une relation d'amour, oui, parce que c'est la seule

réponse à la souffrance... Avec la consolation, on tisse un lien au lieu de détourner le regard, et ce lien porte le meilleur de l'Homme. Ce sont celles et ceux qui bravent leur peur, leur peine, dans l'unique but de rejoindre la miennne : c'est fou.

Que vous a apporté, au fond, la consolation ?

J'ai trouvé une paix. Je souffrirai éternellement de la mort de mes filles, qui me manqueront toujours. Je resterai, parfois, cette bête furieuse dans la douleur. Mais la consolation m'aide à la vivre plus paisiblement, à l'appivoiser au lieu de résister, à la dompter sans chercher à la chasser... Le deuil n'est pas une guérison mais la consolation, par le lien qu'elle crée, nous rend entiers, nous, humains, avec nos pertes et nos manques.

en savoir plus



Consolation,
d'Anne-Dauphine
Julliard, éd. Les
Arènes (2020), 18 €.



À Londres, au Royaume-Uni, une partie du long mur mémorial des victimes du Covid sur lequel les familles partagent leur peine.

■■■ Hebdo. Cependant, même lors d'un drame national, chacun est touché de manière différente. Et dans nos trajectoires individuelles, des chagrins disparaissent, plus ou moins lourds, nous frappent. Comment, dès lors, reconforter l'autre qui souffre d'une façon qui n'est jamais exactement la mienne? L'enjeu est précisément de trouver «un discours universel qui vise le fond commun dans chaque peine singulière», explique Vincent Delecroix dans son ouvrage *Consolation philosophique*. «Le bon consolateur réoriente le regard par une réplique, une parole, un geste, un acte, un supplément», précise Michaël Fœssel. Peu importe comment, au fond, pourvu que cet acte aide l'inconsolé à accepter sa perte, à revenir dans le monde, à s'ouvrir à l'avenir... En ce sens, la consolation permet la réinvention, grâce à l'autre, de sa propre histoire.

Notre vie, une succession de deuils

La philosophie s'est longtemps mêlée de consolation, qu'elle avait même érigée en genre littéraire dans l'Antiquité, avant de l'abandonner à la religion puis à un certain courant de la psychologie et du développement personnel. Au contraire, la philosophie moderne, note Vincent Delecroix, «œuvrerait plutôt à nous guérir du désir de consolation, mobilisant les forces d'une conscience lucide et dégrisée et l'image d'un sujet adulte». Pourtant, «l'homme, parce qu'il est homme, doit être consolé», estime-t-il dans son ouvrage où il fait même l'hypothèse d'une «mélancolie de l'espèce». «La perte et la souffrance constituent des éléments premiers de notre existence», rappelle-t-il; Delphine Horvilleur témoigne en écho: «Cette épidémie nous a juste rappelé que la mort n'était jamais partie.» Notre vie n'est-elle pas en effet une succession de deuils qui demandent consolation? La rabbine française

le sait bien, elle qui accompagne les familles des défunts depuis des années. Dans son livre *Vivre avec nos morts*, sous-titré *Petit traité de consolation*, elle raconte son drôle de «travail», en vérité un chemin sur lequel elle s'avance avec ceux qui souffrent, un récit qu'elle fabrique pour les aider à dialoguer avec leurs fantômes et à se construire sur ces failles.

Sérums littéraires ou onguents filmiques

Quand l'homme souffre, on peut toujours distinguer de petites lignes de fuite, rassure finalement Vincent Delecroix: «Pas des portes de sortie pour la conscience douloureuse, mais des trouées lumineuses qui montrent que nous ne sommes pas condamnés à errer dans la nuit.» Ces phares prennent parfois la forme d'«un Dieu, une croyance», note Michaël Fœssel, ou encore de «sérums littéraires», d'«onguents filmiques», d'«idées consolatoires», comme le promet le journaliste Eva Bester dans *Remède à la mélancolie*, sa formidable émission de radio sur France Inter. Car l'art ajoute du sens au monde lorsque, dans le chagrin et la perte, celui-ci se met à en manquer. Comme le geste consolateur de celle ou de celui qui pleure avec nous, les œuvres éclairent notre vulnérabilité, nous aident à l'accepter, et nous offrent de vivre moins seul.e nos pertes et nos chagrins. ■

Juliette Serfati

en savoir plus



Le Temps de la consolation, de Michaël Fœssel, éd. Points (2017), 8,80 €.



Vivre avec nos morts, de Delphine Horvilleur, éd. Grasset (2021), 19,50 €.



Consolation philosophique, de Vincent Delecroix, éd. Rivages (2020), 20 €.



Remèdes à la mélancolie, d'Eva Bester, éd. Autrement (2018), 18 €.

Que signifie « Consoler son café » ?

C'est lui ajouter une petite goutte... de grappa en Italie (on dit *caffè corretto*, c'est-à-dire littéralement « corrigé »), de whisky en Irlande, de calva en Normandie! « Le geste qui, au départ, ne devait servir qu'à atténuer son amertume transforme finalement le café en autre chose », écrit le philosophe Michaël Fœssel, mettant en parallèle le rôle de la larme d'alcool avec celui de la personne qui console. De même que cette dernière, qui ne cherche pas à remplacer l'objet perdu ou l'être aimé mais apporte un supplément d'âme, la grappa accompagne le café sans lui faire perdre sa saveur.

