

La consolation



Christine Goyette
Psy.D./Ph.D., Psychologue



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE

RSFA.CA

CONSOLATION ET PRÉSENCE DEVANT LA SOUFFRANCE DU DEUIL

Si, de nos jours, le deuil se vit surtout en privé, les personnes touchées par la perte d'un être cher n'en demeurent pas moins inconsolables. Peut-être même ont-elles plus que jamais besoin d'aide pour survivre et surmonter leur chagrin. À qui revient alors la tâche de la consolation ? La personne en deuil peut-elle se consoler elle-même alors qu'elle est accablée par la peine, qu'elle craint d'importuner et d'être trop lourde pour son entourage ? Sinon, cet entourage peut-il la reconforter malgré des mots et des gestes parfois maladroits ? Que veut dire consoler ? Comment y arriver alors que la souffrance d'un deuil évolue de jour en jour et diffère d'une personne à l'autre ?

Mon expérience de psychologue clinicienne m'a montré qu'un deuil vécu dans la solitude est bien plus souffrant que lorsqu'il est accompagné, même maladroitement. D'où ce désir de parler de la consolation, de revoir son rôle et sa fonction et de lui redonner une place de choix dans la société. Plus important encore, il nous faut plus que jamais cultiver cet art qui s'inscrit dans des valeurs humanistes telles que la sollicitude, la bienveillance, la compassion et l'entraide. Ce texte, grâce à la notion de présence, veut offrir des repères à la personne en deuil et à son entourage pour adoucir le chagrin et comprendre la consolation comme un pont relationnel à construire ensemble plutôt qu'un objectif à atteindre.

Définition de la consolation

Le mot « consolation » provient du latin « consolari » qui est composé de *con/cum* qui signifie « avec » et de « solari » qui réfère au soulagement/réconfort. Ainsi, le mot dévoile l'importance de la présence d'un Autre dans l'apaisement d'une souffrance. Cette dimension relationnelle ressort particulièrement dans l'étymologie du verbe « consoler/consolari ». En effet, le dictionnaire de la langue française¹ indique que le mot est composé de *cum* et *solus* qui

¹ Source consultée le 6 octobre 2024:

<https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/consoler>

signifient respectivement « avec » et « seul » et que le sens propre du terme est de « rendre entier ». Ainsi, les origines latines révèlent les prémisses du réconfort : passer de l'individuel au collectif.

Un processus et non un résultat

Cela dit, nous sommes tellement habitués à rechercher l'efficacité dans tout ce que nous faisons que nous avons le réflexe de juger la consolation à l'aune de la performance. Or, consoler est un geste de soin qui appelle l'authenticité et non l'efficacité. Par conséquent, renoncer à l'efficacité et à la performance signifie qu'il faut d'emblée accepter la maladresse et l'inefficacité de nos mots et de nos gestes. Consoler n'est pas un remède pour guérir et ne plus rien sentir, mais une manière de transformer la souffrance, de lui trouver un sens, une raison d'être. Il n'est donc pas question de libérer de la douleur ou d'éradiquer le chagrin. Comme nous le précise Johanne de Montigny (2013), il vaut mieux chercher à être « ce compagnon de route capable d'éclairer une voie d'échappement » (p.31).

Le Pont-Consolation

Et si, en plus d'éclairer cette voie, nous pouvions contribuer à la construire ? Et si cette voie était un pont ? Un pont qui rendrait la traversée du deuil moins pénible ? Un pont relationnel à ériger qui permettrait de relier deux mondes, deux solitudes, comme deux peuples isolés qui ne peuvent se comprendre. Un pont pour sortir de la peine, permettre les allers-retours et ramener vers la vie. Un pont entre un Avant et un Après, entre la mort et la vie, entre ce qui est devenu impossible et la création de nouveaux possibles. Un chemin que l'on traverse sans oublier d'où l'on vient. Et pour que ce pont-consolation soit soutenant et favorise les allers-retours de chacun, nous savons qu'il doit reposer sur une structure solide et des piliers stables et bien ancrés. La notion de présence constitue, selon moi, cet ancrage nécessaire à la consolation. Et si nous devenions des « architectes relationnels » qui s'appuient sur la notion de présence pour bâtir une charpente solide afin de rétablir le lien, entre soi et autrui, le monde et ses deux solitudes, le soi d'avant la perte et le soi revisité, réinventé ?

La consolation grâce à la présence

Au même titre que la consolation, la présence est un art qui doit être libéré de la quête d'efficacité et de performance. Issue de principes humanistes et de fondements philosophiques, la présence est une notion abstraite, subjective, difficile à définir et souvent confondue avec d'autres notions comme la pleine conscience, l'empathie, la mutualité, etc. (Goyette, C., 2018). En ce sens, les caractéristiques universelles des « existentiels » issus des perspectives phénoménologiques de Heidegger, Husserl, Merleau-Ponty et Van Manen, pour ne nommer que ceux-ci, s'avèrent des repères fort utiles pour mieux saisir la nature complexe d'un phénomène subjectif et insaisissable comme l'est la notion de présence. Dans l'approche du monde-de-la-vie (Husserl), l'homme expérimente les phénomènes selon quatre dimensions interreliées : sa manière d'être au monde (corporéité), son rapport au monde extérieur (relationnalité), sa manière d'appréhender le temps (temporalité) et sa manière d'habiter l'espace vécu (spatialité). Ces repères universels m'ont alors inspirée à proposer la définition suivante de la présence :

La présence est une disposition intérieure qui s'incarne dans l'interdépendance d'une corporéité (soi) et d'une relationnalité (autrui) lesquelles s'ancrent nécessairement dans une spatialité (ici) et une temporalité (maintenant). L'union de ces quatre éléments en révèle un cinquième : la vacuité² c'est-à-dire l'expérience d'une plénitude dans la création d'un espace propice à la rencontre. (Goyette, C., 2018).

Ces cinq éléments constitueront les piliers et la structure permettant de soutenir le pont-consolation et deviendront des guides dans le processus de consolation de soi ou d'une personne en deuil.

² Le terme « vacuité » est ici entendu selon une perspective bouddhiste qui ne conçoit pas la vacuité simplement comme un vide ou une absence, mais plutôt comme une plénitude, une pleine présence et l'interdépendance de plusieurs dimensions.

Pistes de consolation selon les piliers de la Présence

Inspirons-nous de l'illustration en début de texte et imaginons, d'un côté, la personne endeuillée, seule sur une île déserte, repliée sur elle-même, en souffrance et habitée par la mort, soit la perte d'un être cher. Elle pourrait même être tentée de rester là pour se réfugier dans une autre dimension, hors du temps et hors des relations, vers une réalité sombre qui semble parfois déconnectée du reste du monde. Tandis que, de l'autre côté, une personne proche, voisine ou collègue voudrait pouvoir l'aider, mais hésite : que peut-elle lui dire, que devrait-elle faire ? Voici quelques repères selon les quatre piliers de la présence, pour la personne en deuil et la personne consolatrice.

PREMIER PILIER LA PRÉSENCE À SOI

Pour la personne en deuil

Pleurer

Être présent à soi commence par se permettre de pleurer. Pleurer est l'expression de notre intériorité blessée. Quand je pleure, je sais que je suis en contact avec mon monde intérieur. Christiane Noireau (2005) nous invite à voir les larmes comme « un contenu que l'on déverse hors de soi » (p. 143). D'ailleurs, le mot « émotion » tire ses origines de l'ancien français : motion, mouvement³. Ainsi, les larmes traduisent un mouvement, une circulation de l'intérieur vers l'extérieur de soi.

Méditer

Observer sans jugement la vie en moi, autour de moi. Écouter. Comme l'évoque Christophe André (2022), c'est choisir la solitude ; savoir qu'on n'est pas seul, « mais rester seul pour digérer et comprendre, puis choisir le moment de s'approcher et dialoguer » (p.109) ; c'est aussi remettre de l'ordre en soi dans le sillage du chaos de la perte ; c'est accueillir ce qui est là en pleine conscience et porter mon

³ Source :

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9motion/28829>



attention sur le moment présent, sans jugement. Si je suis triste, inconsolable, cela m'indique la perte d'un être précieux. Cela m'invite à chérir les souvenirs qui le rappellent à ma mémoire.

Contempler la vie

Déplacer mon regard vers l'extérieur tout en étant plus conscient de ce qui se passe à l'intérieur. Observer, contempler et, petit à petit, me laisser toucher par la beauté en moi, autour de moi afin aussi de « freiner le gris » (André, C., 2022, p.121).

« [...] être consolé, ou simplement réconforté, par le ciel bleu, la lumière du matin, la chaleur d'un regard ou d'un geste ; consolé par la beauté d'une chanson ou d'un poème, par leur tristesse ou leur foi en la vie humaine, en l'amour ; et parce que ces œuvres nous rappellent que tous les humains souffrent et que nous ne sommes jamais plus semblables les uns aux autres que dans la détresse. » (p.85).

Écrire

Première forme de dialogue. Une manière de me raconter en silence, dans l'intimité du crayon. Laisser dire ce qu'il y a à dire sans risquer d'être censuré, invalidé, jugé ou recadré et sans craindre de déranger. Écrire dans un journal, m'écrire à moi-même, écrire à l'être perdu, me fabriquer un carnet de deuil. Raconter et « pérenniser » la personne disparue et devenir le « gardien de son héritage » (de Fontanges, J., 2023, p. 92). L'important est de rétablir le dialogue qui me permettra d'exprimer en mots la peine ressentie.

Lire

Lire sur le deuil, sur la mort, sur la vie aussi. Être avec la personne qui me raconte une histoire, être avec ses personnages et les accompagner dans leurs univers. La lecture nous rattache à l'expérience humaine. Il est possible de m'y reconnaître et de réduire la souffrance de ma solitude.

Pour la personne consolatrice

Me connecter au Soi profond et l'habiter

Me connecter au Soi profond pour ressentir ce que la détresse de la personne souffrante me fait vivre. Habiter mon corps et ma tête pour mieux reconnaître mon propre inconfort, ressentir mes émotions, observer mes pensées, mes doutes, mes souvenirs. Rentrer à la maison, dans mon chez-soi pour que la souffrance de l'autre puisse résonner à ma porte, même en l'absence d'un cri, d'un appel, d'une demande. Voir, entendre, écouter la souffrance sans toutefois la laisser m'envahir. La notion de corporéité rattachée à la présence suggère que, chez l'aidant, la consolation a besoin d'un espace intérieur habité et hospitalier, c'est-à-dire prêt à recevoir (la peine) avec bienveillance. Me rappeler qu'elle est un processus et non un objectif. Tolérer ou accepter mon impuissance à enrayer la souffrance. Calmer ma crainte de la maladresse et de l'imperfection et considérer ma présence habitée comme le premier pas sur le pont-consolation. Puis, doucement, choisir de m'approcher, d'avancer à petits pas.

DEUXIÈME PILIER LA PRÉSENCE À L'AUTRE

Pour la personne en deuil

Accepter ma vulnérabilité et m'ouvrir à l'autre

Résister, du moins chaque fois que c'est possible, à la tentation de me refermer, de me replier et d'ignorer le monde. Oser me retourner et révéler ma vulnérabilité, ma souffrance. Puis, m'ouvrir à l'autre, entrouvrir la porte de mon chez-moi et oser un regard à l'extérieur pour voir ce qu'il s'y trouve. Rétablir le lien avec la vie, le monde. Qu'il

s'agisse de la Religion pour retrouver l'espoir d'un après, l'espoir de retrouver un jour mon être cher. Qu'il s'agisse de la Spiritualité pour trouver un sens à ma perte. Qu'il s'agisse de la Nature pour me laisser imprégner par ce qu'elle peut m'offrir en silence. Qu'il s'agisse de l'Art pour contempler la beauté des œuvres peintes, sculptées, écrites, musicales, etc. Qu'il s'agisse d'un proche, d'un ami, d'un collègue, d'un voisin... pour lui offrir mes larmes et lui signifier : entends-moi, console-moi. Rester connecté à mon Soi profond et m'ouvrir à l'autre pour l'inviter à se retrouver ensemble sur le pont-consolation.

Pour la personne consolatrice

Éviter de mesurer la peine. Nous ne pouvons connaître quelles blessures se cachent derrière une peine exprimée. Freiner mon envie d'offrir des conseils et des explications. La consolation se trouve rarement dans les « parce que ». Elle apparaît davantage dans les « je ne sais pas, mais je suis là ». Offrir ma présence avant tout. Offrir mon écoute, mon accueil, mon ouverture.

Offrir ma présence silencieuse

M'avancer doucement et offrir ma présence silencieuse. Un silence habité. Laisser la personne en souffrance briser le silence et nous guider dans ses besoins : accueillir ses larmes, ses mots, sa peine, sa désolation. Me faire contenant pour prendre une part de sa souffrance et ainsi permettre de l'adoucir, l'alléger, la porter à deux.

Offrir ma présence avec des gestes

Tendre un mouchoir par bienveillance comme un cadeau en échange de cette confiance qui m'est accordée. Tenir la main, offrir un sourire aimable, un câlin réconfortant, sans être intrusif. Proposer mon aide pour des courses, du ménage, apporter des petites douceurs à déguster, cuisiner des petits plats, etc.

Offrir ma présence avec des mots

Témoigner toute ma sympathie, présenter mes plus sincères condoléances. Exprimer ma compassion et ma disponibilité. Comme le suggère Anne-Dauphine Julliand

(2021), il vaut mieux être économe, simplifier, mais surtout ne pas se taire ! Excuser ma maladresse et signifier mon désir d'être là, de m'ajuster au besoin pour mieux consoler.

Je suis désolé.e
Ça doit être difficile pour toi
Je suis de tout cœur avec toi
Je suis là si tu en as besoin
Je voudrais trouver les mots
De quoi aurais-tu besoin ?
De quoi aurais-tu EN-VIE ?
Veux-tu en parler ?

TROISIÈME PILIER

LA PRÉSENCE DANS LE MAINTENANT

Pour la personne en deuil

Dans la douleur de la perte, le temps semble parfois s'être arrêté. On peut se sentir figé dans le passé, envahi par les souvenirs. Alors, tenter de revenir à petits pas dans le moment présent. Une seconde, une minute, une heure, un jour à la fois. Voyager entre hier et aujourd'hui. Me remettre en mouvement en me promenant sur le pont-consolation. Effectuer des allers-retours jusqu'à pouvoir entrevoir au-delà du maintenant, un lendemain, un nouveau futur. Dans tous les cas, m'ajuster au moment. « Pleurer si l'instant est triste, se réjouir s'il est joyeux. » (Julliard, A-D., 2021, p.109).

Pour la personne consolatrice

Ralentir pour ne pas bousculer la personne en deuil. M'informer de son rythme et m'y adapter au besoin. Où est-elle rendue dans ses allers-retours sur le pont, entre le passé, le présent et le futur ? L'accompagner au bon tempo sur le pont-consolation. M'intéresser à son passé, le revisiter et l'inviter à revenir dans le présent à l'occasion. Lui rappeler : « Prends le temps dont tu as besoin ». Me mettre au diapason en prenant de ses nouvelles, la première année, surtout aux dates significatives, tels les anniversaires de décès. Aussi longtemps qu'elle en ressentira les bienfaits.

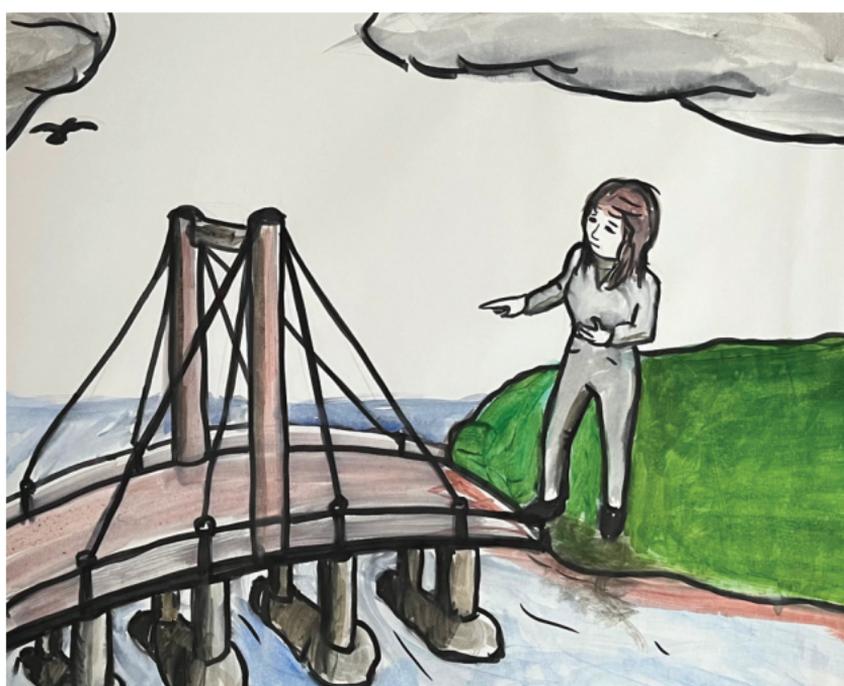
QUATRIÈME PILIER LA PRÉSENCE DANS L'ICI

Pour la personne en deuil

Habiter mon corps pour être présent dans cet espace relationnel : de soi à soi ou de soi à l'autre. Laisser circuler ma peine dans un espace bienveillant. Dans la souffrance, il peut être si facile de se perdre dans nos pensées, nos souvenirs, notre tristesse. Nous risquons de nous retrouver seul dans un « ailleurs ». Tenter alors de revenir « ici », dans cette pièce et dans cette relation. Trouver mon confort et mon ré-confort. Face à l'autre qui s'approche pour me consoler, mieux habiter mon corps pour mieux le ou la guider dans la recherche de cette juste distance/proximité nécessaire à la consolation.

Pour la personne consolatrice

Tel que le mentionne Anne-Dauphine Julliand : « On aimerait voir le sol marqué d'une croix pour savoir où nous placer quand on s'approche de celui qui souffre [...] La juste distance n'est pas fixée d'avance. Elle s'adapte à chacun et se modifie chaque fois » (2021, p.49). Il faut porter attention, vérifier, m'ajuster et surtout avoir le courage de m'approcher. Résister à l'envie de prendre la fuite, de m'éloigner et de laisser dans la souffrance une personne déjà trop seule.



INTERDÉPENDANCE DES PILIERS LA VACUITÉ OU UNE PLEINE PRÉSENCE

Un pont ne saurait être solide s'il ne repose que sur un seul pilier. La force du pont-consolation provient de l'interdépendance des quatre piliers de la présence. À l'image du tricot, il est impossible de s'envelopper dans une couverture de laine douce et réconfortante sans la patience de la personne qui l'a tricotée et sa capacité à régler, tantôt la tension du brin, tantôt le rythme de sa main, tandis que les mouvements de va-et-vient entre son aiguille et la pelote participent à la création d'une maille et des suivantes qui s'enchaînent jusqu'à former un premier rang, puis un deuxième et un troisième... Chaque effort de présence à soi, à l'autre, dans un ici et un maintenant contribue à réduire le vide laissé par la perte d'un être un cher. Ainsi, la vacuité symbolise cette possibilité de consoler grâce à une pleine présence où sont réunies toutes les dimensions.

Cultiver les arts (consolation et présence)

Pour finir, nul besoin de devenir des Mozart ou des Baudelaire et de composer de grandes symphonies ou d'éternels poèmes. Consoler ne consiste pas à faire disparaître la souffrance, mais à tenter de la rendre plus supportable ou, comme l'exprime Foessel (2014) : « Supprimer de la souffrance à la souffrance » (p. 56). Il s'agit de trouver et offrir du réconfort grâce à la présence, de soi à soi ou de soi à l'autre, en cherchant le bon moment et le bon endroit ou la juste distance. Acceptons d'être vulnérables, imparfaits, maladroits et devenons des architectes relationnels pour construire davantage de ponts-consolation autour de nous. Pour paraphraser une participante qui s'est exprimée lors de la conférence sur le thème de la consolation dans le cadre des soirées Info-deuil du Repos Saint-François d'Assise⁴, redonnons ses lettres de noblesse à la consolation en cultivant l'art de la présence une minute à la fois, une heure à la fois, un jour à la fois ou... une maille à la fois.

⁴ Lien : <https://infodeuil.ca/evenements/161/9-septembre-2024-consolation-et-presence-ce-pont-qui-ramene-vers-la-vie/evenement.html>



Christine Goyette est psychologue clinicienne en pratique privée. Elle est chargée de cours au département de Psychologie de l'Université du Québec à Montréal et collabore avec Infodeuil.ca depuis janvier 2023. Depuis ses études doctorales en psychologie, elle s'intéresse à la question du deuil et de la fin de vie avec un intérêt particulier pour l'expérience de la présence à soi et à l'autre.

Bibliographie

André, C. (2022), *Consolations*, L'Iconoclaste, Paris, 330 pages

De Montigny, J. (2013), *La traversée du deuil*, Les Cahiers francophones de soins palliatifs, 13(1), 30-36

Foessel, M. (2014). *Grammaire de la consolation*. *Études*, mai(5), 51

Fontanges, J. de (2023). *20 méditations pour traverser le deuil*. Salvator.

Goyette, C. (2018). *L'expérience de la présence chez les infirmières en soins palliatifs : une analyse phénoménologique interprétative* [Dissertation, Université du Québec à Montréal].

<http://archipel.uqam.ca/11455/>

Julliard, A.-D. (2021). *Consolation*. Guy Saint-Jean Éditeur

Noireau, C. (2005). *Le chagrin et la consolation : essai*. Ellébore éditions

Révision Ghislaine Daoust

Illustration Pierre Plante



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE
6893, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL QC H1N 1C7
514 255-6444 1 844 355-6444 RSFA.CA



Langelier
Radisson

