

Du soin à la consolation : le déclic de la maladie

Voici un résumé de l'entretien de Christophe André sur la radio RCF

Médecin psychiatre reconnu pour son usage de la méditation laïque, Christophe André confie avoir été longtemps « aveugle » à la dimension de la consolation. Focalisé sur l'efficacité thérapeutique et les résultats médicaux, il ne mesurait pas pleinement l'impact du réconfort spontané qu'il apportait pourtant à ses patients.

C'est lorsqu'il passe de l'autre côté de la barrière en traversant un cancer du poumon qu'il réalise l'importance vitale de la consolation. Dans des moments de vulnérabilité absolue (l'attente des résultats, le brancard avant l'opération), le moindre sourire ou geste d'attention d'un soignant fait une différence immense, tandis que l'indifférence polie abîme l'âme.

La consolation intervient précisément lorsque l'on ne peut pas modifier la réalité (par exemple, ressusciter un proche ou guérir immédiatement). C'est le complément indispensable du soin.

Christophe André rappelle que la vie humaine comporte indéniablement son lot de souffrances (vieillir, mourir, faire face aux adversités). Pour recevoir la consolation, il faut d'abord accepter sa propre vulnérabilité et reconnaître que l'on a besoin d'aide. C'est un pas particulièrement difficile pour les générations éduquées dans le culte de la force et le refus des larmes (notamment les hommes).

Pour expliquer le chagrin, il s'appuie sur une image bouddhiste :

- La première flèche : C'est le choc de la réalité (la maladie, le deuil, la perte). Elle cause une douleur inévitable.
- La deuxième flèche : C'est la couche mentale que nous rajoutons nous-mêmes par nos ruminations (« Pourquoi moi ? », « Je ne m'en sortirai jamais »). C'est ce chagrin surajouté qu'il faut apprendre à freiner.

Si la consolation par les proches est la première étape essentielle pour se reconnecter aux autres, elle doit être relayée par l'auto-consolation.

- **Comment faire** ? En s'efforçant de relever la tête et de s'ouvrir de nouveau à la beauté du monde (la nature, le chant des oiseaux, la musique, le rire des enfants).

- **Le piège du durcissement** : Face à l'adversité, certains choisissent de s'endurcir en « épaississant leur cuir ». Christophe André prévient que c'est un calcul dangereux : en bloquant la souffrance, on bloque aussi l'accès au bonheur.

Beaucoup de personnes sont paralysées à l'idée de consoler par peur de mal faire ou de ne pas trouver les mots justes. De plus, le malheur des autres nous renvoie à notre propre fragilité ou provoque une pudeur face à l'expression de l'affection.

Christophe André livre plusieurs conseils fondamentaux pour donner la consolation :

- **Ne pas chercher à réparer à tout prix** : Il ne faut pas vouloir supprimer les larmes ou la tristesse immédiatement, mais accompagner sur la durée.
- **Préférer la présence aux grands discours** : Les théories générales ou les conseils maladroits sont inutiles. Proposer une action simple (comme aller marcher ensemble) suffit.
- **Le pire est l'indifférence** : Il vaut mieux consoler maladroitement que de ne rien faire par peur. Même si la personne réagit négativement ou refuse par colère, elle saura que l'on a essayé.