

La consolation

Être consolé ? De quoi ? Comment ?

"Notre besoin de consolation est impossible à rassasier", texte de Stig Dagerman.

De quoi ?

- De la souffrance morale – des blessures de la vie – du malheur – du chagrin – d'un chagrin d'amour – de la peine – de la tristesse – de la mélancolie – d'un deuil – d'un échec.

La consolation est un acte de bienveillance – Elle agit sur une souffrance ponctuelle.

- Consoler : *cum*, et *sol...* : on a envie de dire : avec celui qui est seul. Le mot fait penser aussi à *consolider*.

- Être consolé, c'est être apaisé, être soulagé.

Est-ce qu'on peut dire qu'on se console de la mort ? On cherche à l'oublier. Mais on ne souffre plus dans la mort.

- Le mot "consolation" est un mot important mais plutôt par rapport à l'enfance. Je trouve que ça ne concerne pas vraiment l'âge adulte. Un adulte a de la réticence à aller chercher la consolation. / C'est plutôt le réconfort. / Pourtant, on peut dire à quelqu'un qu'on aime "Console-moi". / L'adulte se console plutôt tout seul. / Il y a une sorte de honte à être consolé pour l'adulte. / Ça dépend du contexte. C'est perçu comme un signe de faiblesse. Réticence à demander à être consolé, et aussi réticence à consoler l'autre. / Certaines personnes sont très fortes pour consoler les autres. / C'est souvent le rôle d'aîné, grand frère ou parents.

Après un échec : déception, frustration, sentiment d'injustice. / On peut se consoler tout seul, l'autre n'est pas obligatoire.

- On est en état de fragilité, démuni / en position de faiblesse / Ça, c'est un jugement de valeur. / C'est-à-dire que la société s'est construite avec de tels clichés. Et bien sûr, il vaut mieux s'en écarter.

- Quand on a besoin d'être consolé, on a besoin de l'autre. On attend quelque chose de l'autre. / C'est peut-être trop compter sur l'autre, alors que pour évoluer, on doit compter sur soi-même. / Un ami à qui se confier. / Quand on a vraiment la tête sous l'eau, on a besoin de quelqu'un qui nous aide à la sortir. / Je trouve que c'est très rare, chacun est tellement centré sur lui-même. Et ce n'est pas transmis dans notre culture.

- Les pys ne consolent pas, ils écoutent. Et ça procure un soulagement.

- On peut être consolé mais aussi devenir consolateur. C'est la moindre des choses.

- Ça peut apporter beaucoup. / C'est donner et recevoir.

Comment ?

- En écoutant de la musique, en buvant de l'alcool, en mangeant du chocolat – en allant acheter quelque chose qui fait plaisir.

- Par les addictions : "*Je m'auto-console en fumant*".

- Pour moi, ça passe d'abord par l'écoute. / Par la compassion – l'empathie.

- La présence de l'autre peut être lourde quand on a un chagrin, on peut avoir besoin d'être seul. On n'aime pas être regardé dans la souffrance. On a besoin d'énergie, alors on cherche à rassembler ses forces pour s'en remettre. / Se faire aider, c'est pas mal non plus. Il nous entrouvre une porte qu'on n'aurait pas vue sans lui.

- Une femme console avec ses bras – par le toucher.

- On peut se consoler en relativisant.

- On donne une pièce à l'enfant quand il perd une dent. On peut avoir recours à des cadeaux, à des objets.

- Les gens qui perdent quelqu'un lors d'un crime disent souvent qu'ils sont soulagés après la sentence prononcée. / Ça ne les console pas, mais la culpabilité, le dommage irréparable, le préjudice, sont reconnus.

- Ça ne répare pas ce qui a été commis. / Ça peut apaiser la colère.

N'importe quel chagrin, c'est vécu comme un échec. / Est-ce qu'on accepte notre part de vulnérabilité ou pas ?

- Il y a un temps pour pleurer, un temps pour se consoler. L'Écclésiaste : "*un temps pour pleurer et un temps pour rire, un temps pour se lamenter et un temps pour danser*".

- Pleurer, ça fait du bien. / Moi, je ne pleure pas. C'est une question d'éducation.

Chanson de Daniel Guichard : "*Faut pas pleurer comme ça, demain ou dans un mois, tu n'y penserai plus (...)* Laisse un peu dormir ta peine dans un coin".

- Pierre Perret : "*Ne pleure pas, mon p'tit loup, c'est la vie, tu verras, oublie-les, les salauds qui t'ont fait ça*" – Et encore "Ne pleure pas" !

Et celle de Brel : "*Non, Jeff, t'es pas tout seul, mais arrête de pleurer (encore!), car tu fais honte à voir, à te répandre comme ça, devant tout le monde (...)*. Soulève tes 100 kilos ..."

Et Renaud : "*Allez, déconne pas Manu, va pas t'tailler les veines. Une gonzesse de perdue, c'est 10 copains qui r'viennent*".

- On peut aussi être triste sans que ça aille jusqu'au besoin d'être consolé.

Livre de Marshall Rosenberg : "*Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*". Il dit que dans l'écoute, on sait que l'autre a passé un cap quand tout à coup, il soupire : apaisement, soulagement. / La simple présence. On n'en a pas assez parlé. La présence seule peut suffire.

- On dit : "*des mots de consolation*". - "*Trouver les mots qu'il faut, tout simplement, avec la force du dedans*".

- Et le "lot de consolation" ?! Ça ne console pas beaucoup !

- Un champion français de saut à la perche s'attendait à recevoir la médaille d'or olympique. Il a été inconsolable de n'avoir que la médaille d'argent.

- Le mot "consolation" est d'une sonorité douce, avec les allitérations, les assonances en "l", en "s". Et le sens est doux aussi.

Pagnol : "*L'humour a été donné aux gens pour les consoler d'être intelligents*". / Et d'être bêtes aussi !

- Pour répondre négativement à une demande : "Je suis désolé-e" – pour s'excuser de ne pas pouvoir y répondre – ou pour s'esquiver.

Dans Love Story : "*Aimer, c'est n'avoir jamais à dire qu'on est désolé*". / Autre sens de désolé : désertique, où il n'y a personne.

Par rapport au manque, est-ce que la consolation peut le combler ?

- En partie – ça permet de passer à autre chose – ça soulage, mais ça dépend de la nature du manque, de son objet – c'est de l'ordre du traitement palliatif – c'est juste un baume – non, ce n'est pas suffisant – ça peut peut-être l'adoucir, l'atténuer, mais sûrement pas le combler.

- Consoler, c'est reconforter + le côté affectif. La consolation, c'est comme prendre une position vis à vis de l'autre. Certains adultes ont la capacité de redevenir momentanément des enfants, et je trouve ça très respectable. Les hommes pleurent souvent moins que les femmes, c'est culturel. Il vaut mieux être capable d'exprimer son émotion. C'est comme perdre quelque chose. Aller chercher la consolation chez l'autre, ça suppose quelque chose de partagé. C'est une disposition partagée. Il peut y avoir une pudeur de l'un et de l'autre. / Quelque chose s'ouvre du côté de la sensibilité à l'écoute de l'autre, qui, en retour, sent cette ouverture et libère quelque chose.

- Dimension très importante de la reconnaissance. / C'est être légitimé à.

Est-ce que la consolation peut aider à la résilience ?

- Elle permet de passer un cap. / Ce n'est pas sûr : on a besoin des matériaux issus de la souffrance pour construire la résilience.

/ Oui, si on entend par "consolation" : reconnaissance, accueil, écoute. / On apprend à faire avec.

Wiki : **Solari** est probablement un dérivé de *sollus* (« entier » ; voir ce mot) et le verbe signifiait d'abord « restaurer, rendre entier ». Puis « reconforter, consoler ». On peut rapprocher la filiation des sens du verbe *recreo*. Mais on a aussi *solaris* qui signifie *ensoleillé*.