



©Amélie de Wilde

Être là

*Trouver les « mots justes »,
les gestes et attentions
qui font du bien quand on
console et soutient une
personne malade.*

Un livre de Delphine Rémy

Lorsqu'un proche tombe malade, il y a souvent quelque chose qui se fige à l'intérieur de soi. On voudrait aider, soutenir, consoler... et tout d'un coup, on ne sait plus quoi dire, de peur d'être maladroit. Cette difficulté, tout le monde la vit. Consoler une personne malade nous confronte à notre impuissance, à notre vulnérabilité et parfois à nos propres peurs.

C'est précisément à cet endroit sensible que Delphine Rémy nous invite à nous tenir avec son livre Être là – Consoler et soutenir une personne malade. Un ouvrage profondément humain, né de son expérience intime du cancer du sein et nourri de centaines de témoignages de patients, d'aidants et de soignants.

Après le succès du Petit Guide pour consoler une personne malade, diffusé à plus de 200 000 exemplaires, ce livre en est la version enrichie, à glisser dans son sac et à offrir autour de soi. Un livre qui fait du bien. D'utilité publique, tout simplement.

Consoler sans blesser, soutenir sans envahir

Delphine Rémy part d'un constat simple : nos paroles, même pleines de bonnes intentions, peuvent parfois faire mal. Les phrases toutes faites, les injonctions à rester positif, ou le besoin de rassurer à tout prix creusent parfois un fossé entre la personne malade et son entourage.

Être là propose une présence qui apaise sans envahir, qui écoute sans corriger, qui accompagne sans se substituer. Avec des mots qui parlent au cœur.

Trois clés pour être vraiment présent

1. Être là, avant tout

La première clé est peut-être la plus simple... et la plus difficile : accepter de ne pas avoir de solution. Consoler ne consiste pas à réparer, ni à trouver les mots parfaits, mais à offrir une « simple » présence. Être là, c'est parfois se taire, écouter, tenir la main, accepter l'émotion telle qu'elle se présente. Cette présence sincère est souvent plus soutenante que n'importe quel discours.

2. Trouver les mots justes... ou accepter de ne pas en avoir

Le livre aide à faire la différence entre ce qui soutient et ce qui blesse, souvent malgré nous. Delphine Rémy partage de nombreuses phrases à dire... et à éviter. Elle invite à remplacer les paroles toutes faites par des mots simples, vrais, ajustés à la personne. Dire « je ne sais pas quoi dire, mais je suis là » peut parfois être bien plus consolant qu'un long discours.

3. Soutenir sans s'oublier

Être présent pour une personne malade peut être éprouvant. Delphine Rémy rappelle combien il est essentiel que les proches prennent aussi soin d'eux-mêmes. Soutenir l'autre ne signifie pas s'effacer, ni porter seul ce qui est trop lourd. Le livre ouvre un espace pour reconnaître les limites, la fatigue, et la nécessité de se préserver pour pouvoir continuer à être là, dans la durée.

Quand les mots blessent... et quand ils apaisent

Les mots qui blessent sans le vouloir

- « Il faut rester positif. »
- « Ça aurait pu être pire. »
- « Tu es fort(e), tu vas t'en sortir. »
- « Moi, à ta place, je ferais comme ceci... »
- « Tu vas voir, tout va rentrer dans l'ordre. »
- « Au moins, tu as de la chance d'être bien entouré(e). »
- « Il faut te battre. »
- « Tu devrais penser à autre chose. »

Un art relationnel qui s'apprend

Ce que montre Être là, c'est que consoler est profondément humain. Enfants, nous savons spontanément consoler : par une présence ou un geste simple et spontané. Puis, en grandissant, au fil de nos expériences, de nos blessures et des couches que nous ajoutons pour nous protéger, nous perdons peu à peu cette capacité naturelle. Nous cherchons à bien faire, à rassurer, à réparer... et nous nous éloignons parfois de l'essentiel.

Le livre de Delphine Rémy nous invite à retrouver cet art relationnel oublié, à le réapprendre et à le cultiver à nouveau. Non pas en appliquant des règles, mais en affinant notre sensibilité à l'autre, en ralentissant, en écoutant davantage qu'en répondant, et en faisant confiance à la présence plutôt qu'aux solutions.

Un livre pour les proches... et pour les personnes malades. Entre récits vécus, conseils pratiques et réflexions sensibles, ce livre agit comme une main tendue, un repère dans un moment souvent déstabilisant.

Les mots qui apaisent

- « Je suis là. »
- « Je ne sais pas quoi dire, mais je pense à toi. »
- « Ça doit être difficile à vivre. »
- « Tu as le droit d'être fatigué(e), triste, en colère. »
- « Si tu as envie d'en parler, je t'écoute. »
- « Dis-moi ce qui te ferait du bien aujourd'hui. »
- « Tu n'es pas seul(e). »
- « Merci de me faire confiance. »

Dans un monde où la maladie isole encore trop souvent, Delphine Rémy nous rappelle que la présence juste est un soin en soi. Un livre précieux, profondément utile, à mettre entre toutes les mains. Être là s'adresse aux proches, amis, familles, collègues, mais aussi aux personnes malades elles-mêmes.



Sandrine Corbiau

J'accompagne les auteurs à faire rayonner leur livre. Je suis également thérapeute certifiée en hypnose conversationnelle. J'accompagne les personnes en période de doutes à dépasser les blocages émotionnels (stress, angoisse, peur, colère,...)

et à retrouver l'élan d'avancer.

www.sandrinecorbiau.be
sandrine@sandrinecorbiau.be
 +32 (0) 475 46 48 86

Être là – Consoler et soutenir une personne malade

Delphine Rémy

Autoédition – Parution janvier 2026
 19,90€

[www.cancer-je-gere.blog/
 livre-etre-la-consoler-soutenir-
 personne-malade-delphine-
 remy/](http://www.cancer-je-gere.blog/livre-etre-la-consoler-soutenir-personne-malade-delphine-remy/)

