

VIKTOR FRANKL

LES 4 IDÉES À RETENIR

Questionner sa manière d'être au monde, l'analyse existentielle, était sa philosophie. Il en a fait une méthode thérapeutique, la logothérapie, qui s'adresse plus particulièrement à ceux qui trouvent leur existence absurde.



1 Redonner du sens

La logothérapie (du grec «*logos*» : parole, raison, relation) entend remettre l'individu dans une dynamique positive en l'amenant à (re)trouver un sens à sa vie. Pour Viktor Frankl, les causes profondes de la souffrance psychique ne viennent pas de pulsions inconscientes non satisfaites, mais plutôt d'un vide de sens. Dans toutes les situations, même les plus adverses, telles que la privation de liberté, le handicap lourd ou une maladie incurable, il reste toujours possible d'agir sur sa vie et de lui donner un but, estime Frankl. Il différencie trois dimensions humaines : le physique (le corps), le mental (le psychisme) et le noétique (le spirituel, du grec «*noos*» : l'esprit). C'est cette dernière dimension que vise la logothérapie.

Reprendre sa vie en main en se recentrant sur ses valeurs, en élaborant de nouveaux projets en accord avec elles, tel est son objectif. Thérapie complémentaire, elle n'entend pas se substituer aux approches psychodynamiques et psychiatriques, mais peut être indiquée quand la douleur psychique se lie avec une perte de sens et d'espoir en l'avenir («*névroses noogènes*»). Pour Frankl, tout individu est en mesure d'infléchir sa souffrance par la pensée, de canaliser les énergies destructrices en prenant de la distance face au vécu («*capacités d'autodistanciation*»). Il pourra alors changer de regard sur sa maladie et modifier ses manifestations. La logothérapie a ainsi pour but d'amener la personne à redonner du sens à son existence en affirmant une attitude positive, par exemple en cultivant ses relations, en vivant ses passions, en s'engageant dans une vocation professionnelle ou encore en réalisant des œuvres artistiques.

Victor Frankl, premier de cordée en 1939.

2 Développer un système de valeurs

Si la logothérapie constitue l'application clinique des concepts de Viktor Frankl, sa base philosophique et anthropologique s'avère **l'analyse existentielle**. Elle s'intéresse à la manière d'être au monde, au sens donné à son vécu. Frankl s'inspire de la phénoménologie du philosophe allemand Max Scheler, pour qui la spécificité des êtres humains est leur faculté de régler et développer leur vie selon un système de valeurs. À la mécanique psychanalytique de Freud, qui estime que l'humain est dominé par ses pulsions, Frankl oppose un être autonome, libre et responsable. Si la psychanalyse se centre sur les pulsions inconscientes, l'analyse existentielle s'intéresse à l'inconscient spirituel, aux aspirations profondes de tout un chacun qu'elle cherche à rendre conscientes.

Pour Frankl, chaque personne possède une autonomie qui lui permet d'orienter sa vie en faisant librement des choix, ainsi qu'une volonté de sens, soit la recherche naturelle d'un but dépassant ses simples besoins primaires (physiologiques, affectifs, relationnels...). « *Ce n'est pas l'homme qui pose la question du sens de la vie, c'est bien plutôt la vie qui interroge*, affirme Frankl. *C'est à l'homme de répondre aux différentes questions que sa vie lui pose.* » L'analyse existentielle a pour objectif d'amener l'individu à prendre conscience de sa responsabilité face à l'existence. Dans les camps de concentration, ceux qui se projetaient dans l'avenir avec l'ambition de réaliser quelque chose qui les dépasse avaient davantage de chances de survie que ceux qui restaient centrés sur leurs besoins primaires, exprime Frankl.

3 Surmonter le vide existentiel

La **névrose noogène** correspond à une mise à mal de la dynamique existentielle. Lorsque la personne n'arrive plus à percevoir de sens dans sa vie, à se projeter et agir selon ses valeurs, elle vit une forme de vide existentiel qui peut se manifester à travers différents symptômes : addictions, violences, affects dépressifs... Au-delà des problématiques individuelles, Viktor Frankl estime que la quête de signification se trouve menacée par des évolutions sociétales : le délitement des traditions, le

déclin des religions, la montée du consumérisme et celle du totalitarisme. Il distingue trois sources possibles pour redonner un sens à son existence :

- le champ de l'expérience (*eros*) : c'est tout ce qu'on ressent, nos rapports humains (amour, amitié, liens familiaux), l'amour pour la nature ou la culture...
- les valeurs créatives (*pathos*) : une vocation professionnelle, l'engagement dans une cause noble, des réalisations artistiques, l'écriture d'un livre...

– les valeurs d'attitude (*ethos*) : c'est la posture vis-à-vis de sa propre situation, la manière de faire face à sa souffrance, à une maladie, à la mort...

Le logothérapeute va cibler en priorité les valeurs d'attitude. Même dans les situations les plus désespérées, comme dans les camps de concentration, il est toujours possible de choisir sa conduite, estime Frankl. Même, si ce n'est que mourir dans la dignité.

4 Affronter ses peurs

Une notion moins connue, avancée par Viktor Frankl dans ses premières années d'exercice, est **l'intention paradoxale**, un outil qu'on classerait aujourd'hui dans les thérapies cognitives et comportementales. Or, ce courant ne s'est développé qu'à partir des années 1960. Frankl était donc un précurseur dans le domaine. L'intention paradoxale consiste à souhaiter qu'arrive l'objet de ses peurs : le fait de rougir ou de bafouiller en public, de se retrouver dans une foule, au-dessus du vide, face à une araignée... Il s'agit d'une forme de thérapie par exposition : soigner son angoisse en la provoquant, en s'y confrontant mentalement. L'intention paradoxale permet de contrer deux mécanismes qui entretiennent les phobies et les obsessions : l'évitement de la situation anxiogène (dans les phobies) et la lutte contre les pensées anxiogènes (dans les obsessions).

Frankl parie sur le fait qu'en les prenant à rebours, en arrêtant de lutter contre l'angoisse et en souhaitant que l'objet de ses peurs advienne, en somme en se moquant de ses peurs, la personne reprenne le dessus. Mais au-delà des craintes, il arrive également qu'on se cantonne dans l'échec pour quelque chose qu'on désire de manière trop forte et qu'on peine à toucher du doigt. C'est ce qu'il nomme « l'hyperintention ». Elle s'observerait par exemple dans les troubles de l'orgasme. « *Tout comme la peur provoque exactement ce dont on a peur, le désir excessif rend impossible à obtenir ce qu'on désire à tout prix* », écrit Frankl. Il faut alors « *déréfléchir* » cette attitude stérile, rediriger l'attention sur la personne aimée en non sur son propre échec, conseille Frankl.