

Découvrir un sens à sa vie grâce à la logothérapie

Viktor Emil FRANKL

Ed. J'ai lu ; collection bien-être ; 2012 pour la traduction française au Québec.

Titre anglais :

Man's search for meaning ; 1959.

Notes personnelles :

Ce livre est d'abord un récit, puis le texte d'une conférence plus théorique. Et c'est bien de le lire dans cet ordre : c'est d'abord une expérience existentielle qui a été élargie à d'autres situations. Il ne faut pas avoir peur du mot savant « logothérapie », où « logos » signifie « raison, sens » : il s'agit d'aller mieux en trouvant un sens aux choses ; car l'auteur le dit : on ne soigne pas une maladie, mais un malaise.

C'est un des livres à avoir lu dans sa vie. Ecrit originellement en allemand, ce livre a été traduit en plus de vingt langues, diffusé massivement aux USA, et vendu à plusieurs millions d'exemplaires : comme quoi mon opinion n'est pas très originale...

« Obtenir un succès d'auteur ne faisait nullement partie de mes intentions lorsque j'écrivis mon livre en 1945. Je le rédigeais en neuf jours avec la ferme intention de le publier anonymement. (...) Je voulais simplement montrer au lecteur, à l'aide d'exemples concrets, que la vie a toujours un sens, même dans les circonstances les plus pénibles. Je croyais qu'en démontrant ce principe dans une situation aussi extrême que celle des camps de concentration, mon livre serait lu et compris. Je me sentais donc tenu de raconter ce que j'avais vécu, afin d'aider les gens portés au désespoir. »

Analyse des expériences vécues

« La vie concentrationnaire fut une lutte acharnée pour la vie, que ce soit pour la sienne ou pour celle d'un ami. » Ce qui ne permettait pas d'avoir des problèmes moraux, ni par temps ni par envie : les meilleurs d'entre nous sont ceux qui y sont morts. Chacun essayait de travailler moins, de manger plus, de se chauffer davantage, de se faire mieux voir pour avoir un avantage quelconque. Ceux qui avaient cessé de croire qu'ils tiendraient le coup profitaient du peu de vie qui leur restait, car une fois perdue, la volonté de survivre recommençait rarement à se manifester.

Un individu enfermé (en camp ou en prison ordinaire) passe par trois phases psychiques, correspondant à trois périodes :

0/ Parfois au prononcé de la sentence, il y a « l'illusion du sursis », qui consiste à croire qu'au dernier moment va se produire quelque chose en sa faveur et qu'il va en réchapper.

1/ Tout de suite après son incarcération, il y a une étape de choc ; puis vient l'acceptation et l'oblitération de tout souvenir de la vie antérieure : il ne reste que la vie présente à perdre ou à garder, avec un brin de curiosité à savoir si on va en réchapper ; on a des réactions anormales, mais qui sont en fait des réactions normales face à des situations anormales auxquelles on n'a pas été préparé.

2/ La routine quotidienne du camp s'installe : on passe de la nostalgie du passé au dégoût du présent ; on reste étonné de voir tout ce que l'on parvient à subir et tout ce à quoi on parvient à s'habituer, et on oublie toute compassion envers les autres (sauf rare amitié tissée), on ne détourne plus les yeux sans pour autant réagir à ce qu'on voit : c'est une sorte de mort émotionnelle. L'idée du suicide peut traverser l'esprit, mais les occasions de mourir sont si nombreuses que c'est presque une peine inutile. L'insensibilité est une mesure de protection psychologique, une coquille dans laquelle

on se réfugie aussi souvent que de besoin : car c'est parfois plus le supplice moral face à l'injustice ou l'absurdité des coups reçus que la douleur des coups eux-mêmes qui fragilise le prisonnier. Et l'indifférence à ce qui est extérieur à soi permet de se concentrer sur une seule chose : sauver sa vie et aider ses compagnons à sauver la leur ! Un tel état de tension provoque une « régression » au stade animal, et les désirs humains ne se manifestent que dans les rêves la nuit : manger, avoir chaud, fumer, ou parfois faire des cauchemars (mais qui ne peuvent pas être pires que la réalité vécue...). Pour lutter contre la faim, beaucoup se mettent à parler de nourriture, et deux attitudes sont possibles face à la ration de pain : tout manger tout de suite (ce qui évite de se faire voler et de cesser d'avoir mal au ventre durant un temps), ou répartir en petites bouchées tout au long de la journée. Il y a une perte d'appétit sexuel : seul survivre compte. Cessent aussi les sujets de conversations culturelles, seules survient la religion (devenus très sincère ou absente totalement) et la politique (l'avancée de la guerre donc la libération), parfois des débats scientifiques (pour occuper l'esprit et ne pas le perdre). « Malgré le caractère primitif incontournable de la vie concentrationnaire, le prisonnier pouvait y mener une vie spirituelle très riche. » Grâce à leur vie intérieure, certains pouvaient échapper à l'enfer du camp et retrouver leur liberté spirituelle. « Mon esprit était tout entier habité par le souvenir de ma femme. (...) J'avais enfin découvert la vérité (...) : l'amour est le plus grand bien auquel l'être humain peut aspirer (...) l'être humain trouve son salut à travers et dans l'amour. (...) J'étais toujours accroché à l'image de ma femme. Une idée me vint à l'esprit : était-elle toujours en vie ? Je ne savais qu'une chose : l'amour va bien au-delà de l'être physique. Il atteint son sens le plus fort dans l'être spirituel. Que la personne soit présente ou non semble avoir peu d'importance. Je ne savais pas si ma femme était toujours en vie, et je n'avais aucun moyen de le savoir (nous ne pouvions ni envoyer ni recevoir de courrier) ; mais cela n'avait aucune espèce d'importance. Je n'avais pas besoin de le savoir. Rien ne pouvait me détourner de mon amour, de mes pensées et de l'image de ma bien-aimée. Si l'on m'avait appris, à ce moment-là, qu'elle était morte, je ne crois pas que j'aurais cessé pour autant de contempler son image, ou que ma conversation avec elle aurait été moins vivante. 'Pose-moi comme un sceau sur ton cœur, car l'amour est plus fort que la mort.' » La vie intérieure, ce sont aussi les souvenirs, que l'on fait revivre pour se protéger du vide ou de la désolation de son existence actuelle. C'est aussi l'attention à un beau coucher de soleil, ou l'organisation de quelque chant ou spectacle. C'est encore le maintien d'un certain sens de l'humour (souvent caustique) qui demeure une arme psychologique défensive très efficace, car l'humour est une façon de prendre de la distance avec les choses, de les dominer ne serait-ce qu'un instant. La souffrance humaine est comparable à un gaz en ce qu'elle remplit tout l'espace qu'on lui offre. Chaque personne souffre intégralement, que sa souffrance soit petite ou grande. Il s'ensuit que ce sont souvent les petites choses qui font le bonheur : la plupart du temps, ce sont des « plaisirs négatifs », des absences de souffrance ; et parfois ce sont des « plaisirs positifs », des choses agréables. Il est difficile pour un non-initié d'imaginer le peu d'importance que l'on accorde dans un camp à une vie humaine : seul importe qu'il y ait le bon nombre de « numéros » dans une liste de convoi (travailleurs, malades, morts), et pas le nom de l'homme, son histoire, son sort. « Les prisonniers avaient peur de prendre des décisions, des initiatives. Car ils avaient le sentiment profond que le destin était leur maître et qu'il ne fallait pas essayer de l'influencer, mais plutôt de le laisser décider à leur place. Mais il faut cependant ajouter que c'était leur apathie qui faisait naître ce sentiment chez eux. » Cette apathie était causée matériellement par la faim, le manque de sommeil (qui cause parfois plutôt l'irascibilité), et l'absence de caféine ou de nicotine ; et elle était aussi causée psychologiquement par le sentiment d'infériorité (on nous rabaisait tout le temps). Et puis vivre dans un climat de violence, assister à des scènes violentes sans cesse, cela rend violent, irritable. Mais ce contexte n'est en fait qu'un contexte : il exerce une influence mais n'ôte pas la liberté humaine. « Dans ce telles circonstances, l'homme n'avait-il aucune possibilité de choisir ? On peut répondre à ces questions en s'appuyant autant sur des faits vécus que sur des théories. Les conclusions tirées des expériences vécues dans les camps de concentration prouvent en effet que l'homme peut choisir. On pourrait citer de nombreux comportements, souvent de nature héroïque, qui démontrent que le prisonnier pouvait surmonter son indifférence et contenir sa colère.

Même si on le brutalise physiquement et moralement, l'homme peut préserver une partie de sa liberté spirituelle et de son indépendance d'esprit. Ceux qui ont vécu dans les camps se souviennent de ces prisonniers qui allaient, de baraque en baraque, consoler leurs semblables, leur offrant les derniers morceaux de pain qui leur restaient. Même s'il s'agit de cas rares, ceux-ci nous apportent la preuve qu'on peut tout enlever à un homme, excepté une chose, la dernière des libertés humaines : celle de décider de sa conduite, quelles que soient les circonstances dans lesquelles il se trouve. Et nous avons constamment à choisir. Il nous fallait prendre des décisions sans arrêt, des décisions qui déterminaient si nous allions nous soumettre ou non à des autorités qui menaçaient de supprimer notre individualité et notre liberté spirituelle, qui déterminaient si nous allions devenir ou non le jouet des circonstances et renoncer ou non à notre liberté et à notre dignité pour devenir le prisonnier 'idéal'. (...) Tout homme peut, même dans des circonstances particulièrement pénibles, choisir ce qu'il deviendra — moralement et spirituellement. On peut garder sa dignité dans un camp de concentration. (...) C'est cette liberté spirituelle — qu'on peut nous enlever — qui donne un sens à la vie. » Lorsque aucune contemplation artistique ou expression créative ne sont permises, il ne reste que l'élévation morale pour constituer la vie intérieure humaine et donner un sens à la vie, donc aussi à la souffrance et à la mort. Dans l'adversité, l'occasion nous est donnée de faire un choix de mode de vie : vivre de façon sublime ou vivre comme une brute. Et même si les cas sublimes sont rares, leur existence démontre que cela est possible pour l'Homme. Il n'y a pas que dans les camps de concentration que ce choix se rencontre : l'Homme a partout l'occasion de s'accomplir à travers la souffrance (maladie incurable, choix de se sacrifier). La vie dans les camps était une « existence provisoire d'une durée illimitée » : la détention n'avait pas de terme établi, ce qui provoquerait la mort n'était pas prévisible. Après avoir compris que l'on était un détenu, « de la fin de l'incertitude naissait l'incertitude sans fin ». Mais si l'on n'a plus de terme (fin), on n'a plus de motif d'agir (but) ; cela se croise aussi chez le chômeur : son existence est devenue provisoire et il est incapable de se déterminer par rapport à l'avenir. Nous avons vu que le prisonnier peut alors se réfugier dans le souvenir du passé ; mais si cela peut être une protection mentale, cela comporte un risque aussi : celui de s'extraire du présent, qui est le lieu du choix moral, de la vie réelle prise au sérieux. Le prisonnier qui a renoncé à son avenir a renoncé à sa spiritualité : il se laisse dépérir physiquement et moralement. Celui qui a un « pourquoi » peut vivre avec n'importe quel « comment ». C'est pourquoi pour aider quelqu'un à traverser un présent pénible, il faut lui faire découvrir, nommer, désigner, un sens à sa vie : une raison d'être, de faire, de supporter, d'espérer, d'attendre quelque chose de la vie. Mais paradoxalement, il ne s'agit pas de se demander ce que nous attendions de la vie, mais ce que la vie attendait de nous. En fait, c'est la vie qui nous questionne ; et notre réponse ne peut pas être théorique mais pratique : nous devons poser telle bonne action, à la hauteur de notre valeur personnelle. « Notre responsabilité dans la vie consiste à trouver les bonnes réponses aux problèmes qu'elle nous pose et à nous acquitter honnêtement des tâches qu'elle nous assigne. » Chaque destin humain est unique et différent d'un autre. Aucune situation ne peut se répéter, et chaque situation exige une réponse particulière : parfois ce sera l'action, parfois la contemplation ou la méditation, parfois la portée spirituelle qui fait que l'on est intérieurement actif (en train d'offrir) et extérieurement passif (en train de subir). « Lorsqu'un homme se rend compte que son destin est de souffrir, sa tâche devient alors d'assumer sa souffrance. Il doit reconnaître que, même dans la souffrance, il est seul et unique au monde. Personne ne le soulagera de ses peines ou ne les supportera à sa place. Sa chance unique réside dans la façon dont il portera son fardeau. » Une fois que le sens de la souffrance nous a été révélé, elle devient une tâche dont on ne se détourne plus, une chose que l'on assume, une chose à laquelle on fait face. Parfois la vie attend de nous quelque chose dans le présent (une attitude), parfois c'est dans l'avenir (éduquer un enfant, rédiger un livre, retrouver un être aimé). « Lorsqu'il se rend compte à quel point il est irremplaçable, un homme devient profondément conscient du fait qu'il est responsable de sa vie. » En camp, c'est souvent davantage l'exemple qui est possible et efficace que la parole ; mais verbaliser les choses est utile quand même, quand l'occasion opportune en est laissée. Ce que tu as vécu, personne ne peut te le ravir. Une dernière remarque avant de passer à la

suite : ce rendez-vous moral avec soi-même imposé par la vie se retrouver aussi bien chez le prisonnier que chez le gardien ; la frontière n'est pas sociale mais cordiale, pas collective mais individuelle. « Il n'y a que deux catégories d'hommes dans ce monde : celle des hommes convenables et celle des hommes qui ne le sont pas. On les retrouve dans tous les groupes sociaux. Il n'y a pas de groupe qui ne se compose que de gens convenables ni de groupe fait exclusivement de gens de la catégorie opposée. Dans ce sens, il n'y a pas de groupe qui soit homogène. »

3/ La période qui suit la libération n'est pas la plus simple psychologiquement : le prisonnier libéré ne se réjouit pas tout de suite, car ce concept est devenu trop irréel pour lui, il va falloir du temps pour qu'il prenne de la consistance, et dans un premier temps il vit comme dans un rêve. Dans un premier temps, c'est le corps qui croit à la liberté : on se met à manger des quantités phénoménales ! Puis c'est la parole qui se libère : on parle à bâtons rompus des heures durant. Puis l'esprit commence à réaliser que la liberté de mouvement est une réalité : on s'arrête un moment, on intègre cette donnée, puis on repart. « Petit à petit, j'allais redevenir un être humain. » Pour autant, cette liberté recouvrée n'est pas sans risque psychique : le prisonnier doit être accompagné dans cette « dépressurisation concentrationnaire », car il peut transformer sa liberté en licence, sa haine en violence, son humiliation en irrespect. Et, de retour chez lui, il peut connaître l'amertume car personne ne comprend vraiment ce qu'il a enduré ; et le désabusement car personne ne l'attend plus ou ses êtres chers sont morts ou introuvables, ou simplement irreconnaissables car ils ont changé. Ces déceptions sont très difficiles à surmonter. « Il arrive à chaque prisonnier libéré de se demander comment il a pu passer au travers des horreurs vécues au camp. Sa libération lui est apparue comme un rêve, et voici que ses expériences au camp lui apparaissent comme un cauchemar. Mais l'expérience la plus forte et la plus exaltante, pour l'homme qui rentre chez lui après avoir vécu ces souffrances inoubliables, est le sentiment merveilleux qu'il n'a vraiment plus rien à craindre, excepté son Dieu. »

Conférence théorique élargissant les perspectives

Il s'agit d'aider l'homme à faire l'effort de rechercher et trouver un sens à sa vie. Car l'homme peut vivre (survivre) pour ses idéaux et ses valeurs ; il peut même mourir pour eux. Mais l'on peut éprouver la frustration de ne pas trouver de sens à sa vie : soit le sens (but) de la vie humaine en général, soit le sens humain de la vie (ce qu'est se comporter en être humain), soit le sens concret de son existence personnelle (une raison précise de vivre). L'accompagnant doit faire remonter diverses choses à la conscience de l'accompagné afin de lui proposer des raisons de vivre. C'est certes une tension avant d'être un équilibre, mais cette tension n'est pas mauvaise, car c'est une dynamique. L'Homme a besoin de se sentir appelé à la réalisation de quelque chose, et entre le but à atteindre et l'état actuel des choses il y a toujours une tension, une saine dynamique existentielle. L'absence de sens à la vie provoque un « vide existentiel », qui se manifeste par l'ennui, et que l'on peut être tenté de combler par les drogues, le sexe, l'argent, le pouvoir, etc., plutôt que de le résoudre, d'y apporter une plénitude. Ce n'est pas le sens de la vie en général qui importe, mais le sens de la vie actuel que la personne lui attribue. Et il s'agit moins de se demander quel sens on donne à sa vie que de se demander quelle mission la vie nous confie, dans notre existence unique et non renouvelable. La responsabilité est l'essence même de l'existence humaine. « C'est à chacun de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi ou envers qui. » Il faut vivre comme si c'était la seconde fois que l'on vivait : considérer que tout le passé est perdu et qu'il ne reste désormais que l'avenir, que le temps ne se rattrape pas et qu'on devra rendre compte de sa vie, devant autrui, devant celui qui comptait sur nous, devant notre propre conscience, ou devant Dieu. « On se trouve ainsi confronté tant au caractère limité de la vie qu'au caractère irrévocable de ce que l'on fait de sa vie et de soi-même. » Mais chacun doit trouver le sens de sa vie en autrui (ad extra) plutôt qu'en lui-même (ad intra), car « plus on s'oublie, plus on est humain, et plus on se réalise ». « En d'autres mots, l'actualisation de soi n'est possible que comme effet secondaire de la transcendance de soi. »

On peut découvrir le sens de la vie de trois façons différentes :

1. à travers une oeuvre ou une bonne action ;
2. en faisant l'expérience de quelque chose (la bonté, la vérité, la beauté) ou de quelqu'un (l'amour¹) ;
3. par son attitude envers une souffrance inévitable : on l'assume en transformant une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en une réalisation. Lorsqu'on ne peut modifier une situation, on n'a d'autre choix que de se transformer. L'Homme est prêt à souffrir, mais à condition que la souffrance ait un sens. Cela ne veut pas dire que la souffrance soit nécessaire pour donner un sens à sa vie, ni même qu'il ne faille pas supprimer la cause de la souffrance, mais que même dans une souffrance inéluctable la vie peut encore trouver un sens. Donc : la vie n'est jamais absurde ! Elle a parfois un super-sens : un sens qui nous est caché mais qui existe bel et bien néanmoins (ex : le singe de laboratoire ne saisit pas le sens de ses souffrances, mais il existe bel et bien pour le chercheur). Même la mort a un sens, car seul le passé est conservé à jamais (ce qui a existé a existé ; avoir été est la forme la plus sûre d'être) : quel sens est-ce que je donne à mon existence, quelle portée est-ce que je donne à mes actes, voire à ma mort ? Le caractère éphémère de notre existence met en relief notre responsabilité. Le pessimiste ressemble à celui qui voit les feuilles de son calendrier s'amoinrir, là où l'optimiste ressemble à celui qui range précieusement les pages arrachées au dos desquelles il a écrit quelque chose chaque jour...

« L'être humain n'est pas un objet, mais un être qui choisit son destin. Dans les limites de ses dons naturels et de son environnement, il est responsable de ce qu'il devient. Ainsi, dans les camps de concentration, véritables laboratoires et terrains d'observation, nous avons vu des hommes se comporter comme des porcs et d'autres comme des saints. L'être humain possède en lui deux potentiels. C'est lui qui décide lequel il veut actualiser, indépendamment des conditions qui l'entourent. Notre génération est réaliste, car elle a appris à connaître l'être humain tel qu'il est vraiment. Certes, l'homme a inventé les chambres à gaz d'Auschwitz, mais c'est lui aussi qui y est entré, la tête haute et une prière aux lèvres. »

Supplément en mémoire d'Edith Weisskopf-Joelson, qui a prolongé les travaux de Frankl.

Il y a trois aspects tragiques de l'existence humaine : la souffrance, la culpabilité, la mort.

Mais il faut prendre qu'il est à la portée de l'Homme de : transformer la souffrance en réalisation humaine, trouver dans son sentiment de culpabilité l'occasion de s'améliorer, agir de façon responsable face au caractère transitoire de la vie. Ni l'optimisme, ni l'espoir, ni la foi ne se commandent. Ils découlent d'avoir trouvé un sens à son existence concrète. Pas plus que le rire ne se commande : il se déclenche quand on lui donne une occasion de s'exprimer. Trois avenues principales peuvent nous révéler le sens de la vie : accomplir une oeuvre ou une bonne action ; connaître et aimer quelque chose ou quelqu'un ; se transformer à défaut de changer la situation.

L'utilité d'une personne humaine (mesurée uniquement en termes d'apport à la société, quel qu'il fût) ne doit pas être confondue ou équivarée avec sa dignité (qui est intrinsèque au fait d'être humain et de pouvoir transcender le monde).

Soyons vigilants, et ce de deux façons, car depuis Auschwitz nous connaissons ce dont l'être humain est capable, et depuis Hiroshima nous connaissons l'enjeu...

1 « L'amour est la seule façon de connaître l'essence même d'une autre personne. Il révèle à celui qui aime les caractéristiques essentielles de la personne aimée et même les possibilités qu'elle n'a pas encore réalisées. En outre, grâce à l'amour de l'autre, cette même personne prend conscience de ses potentialités et s'efforce de les réaliser. L'amour n'est pas un épiphénomène des besoins et des instincts sexuels, une prétendue sublimation. L'amour est un phénomène aussi fondamental que le sexe. En fait, le sexe en est l'expression. Il est justifié, sacré même, dès qu'il devient le véhicule de l'amour. Ainsi, on ne considère pas l'amour simplement comme un effet secondaire du sexe. Celui-ci est plutôt l'expression concrète de cette union ultime qu'on appelle amour. » (p. 133-134)