

Un sens à la vie

Camille Ansaldi

L'homme est au coeur de ce livre dont la portée est multiple. Au-delà de son apparence de "guide de vie" à l'aspect spirituo-thérapeutique, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie* est porteur du témoignage poignant d'un jeune psychiatre viennois sur les conditions de vie dans un camps de concentration nazi ainsi que de la vision humble et dépourvue de jugement sur les multiples facettes de l'homme et l'importance de découvrir un sens à sa vie.

Le point crucial autour duquel s'articule l'histoire est la question suivante : que devient l'homme, quand on lui enlève toutes ses caractéristiques humaines - les valeurs, la liberté, la morale - et qu'il subit les souffrances et l'injustice ? La position que défend l'auteur - loin d'un simple dogme ou d'une théologie mais tirée de ses propres expériences - est celle qui définit l'être humain comme un être irréductible à sa psychè, irréductible aux conditions externes et libre de décider de sa propre conduite. Il place l'homme au coeur de son humanité, c'est à dire au coeur de ses responsabilités.

Cet ouvrage est divisé en deux parties, l'une est le récit par l'auteur lui-même des conditions de détention dans les camps de concentration et l'analyse de la psychologie du prisonnier, l'autre est la description résumée de la Logothérapie, une forme de thérapie brève prenant le sens de la vie pour but. Nous présenterons ici succinctement les deux parties pour donner envie au lecteur de se plonger dans ce merveilleux ouvrage. Étant étudiante en psychologie, j'ai été particulièrement intéressée par l'analyse psychopathologique et les conclusions de l'auteur à propos des stades émotionnels par lesquels passe une personne emprisonnée.

Premièrement, le prisonnier se trouve en état de "choc psychologique" correspondant à la période suivant l'incarcération. Cette phase est sous-tendue par des comportements tels que le suicide, le découragement, mais aussi par une certaine adaptation se traduisant par des réactions anormales du type rires, humour, curiosité, étonnement, etc. Victor Frankl justifie ces comportements adaptatifs comme des mécanismes de défense ayant pour seul but de protéger le détenu de sa souffrance.

Une fois cette étape franchie, le psychiatre autrichien fait état de la deuxième période psychique : l'indifférence, l'apathie et l'insensibilité aux émotions caractéristiques de cette période sont regroupées sous le terme de "mort émotionnelle". Dans cette phase où l'homme a une "existence provisoire", la rudesse des conditions de vie, la déshumanisation et la souffrance psychique quotidienne inhérentes à la réalité de la vie concentrationnaire sont difficilement synthétisables en quelques lignes, nous pouvons juste inciter le lecteur à aller s'y plonger sans risque que ce récit soit d'un genre exhibitionniste, théâtraliste ou emphatique car les situations décrites sont si dramatiques qu'elles ne nécessitent aucun ajout.

Dans cette phase, il nous semble important de mettre en avant la dimension spirituelle dont parle l'auteur : la vie intérieure du prisonnier va de paire avec sa survie. Amour, passé, souvenirs, beauté de la nature, valeurs morales, foi, art... sont autant d'outils pour contrer les dangers d'une existence vide de sens dans une réalité faite d'atrocités, de violence, de menaces commises par les gardes et de dur labeur, pour retrouver une certaine liberté spirituelle.

Enfin, la dernière et non moins importante phase par lequel passe le prisonnier est celle de la "psychologie du prisonnier libéré". Amertume et désabusement sont quasi inévitables, lorsque le prisonnier retourne chez lui, au risque de ne pas trouver quelqu'un qui l'attend, cette personne sur laquelle il avait tout misé pour pouvoir continuer d'avoir de l'espoir et survivre.

Cependant, Victor Frankl décrit un fait étonnant lors des premiers jours de libération. Tout être humain qui aspire à retrouver la liberté s'imagine que lorsque ce jour arrivera, il ressentira une vive joie et une émotion incomparables à celles qu'il a pu vivre précédemment, mais c'est un sentiment tout autre que celui-ci expérimenté : un apaisement total (arrêt de la tension) mais une sensation d'irréalité et une absence de sentiment "positif" se substitue au plaisir tant convoité. Le passage de la déshumanisation au recouvrement de sa propre humanité n'est pas sans risque, puisque la morale se trouve totalement dérégulée par les expériences traumatisantes vécues aux camps, une attention particulière sur la santé mentale doit donc être portée.

Cet ouvrage est riche de par sa dimension psychologique, thérapeutique mais aussi personnelle et philosophique car l'auteur nous saisit par la beauté de son récit, par la force qui a été sienne pendant sa détention mais surtout par la portée universelle de ses conclusions tirées de ses observations dans un milieu où l'humain est privé de tout ce qui fait sa nature profonde.

La logothérapie, psychothérapie fondée sur le sens de la vie, fait partie de l'éclectisme des thérapies humanistes qui visent toutes au développement personnel et à l'accès au mieux-être des personnes en souffrance ou désirant accéder à un stade supérieur de leur réalisation.

Parmi les nombreuses formes de thérapies brèves existant aujourd'hui, la logothérapie se distingue des autres thérapies humanistes (cri primal, hypnose, analyse transactionnelle, bio-énergie ou végétothérapie...) et de la psychanalyse (orientée vers le passé à la recherche des conflits vécus dans l'enfance, plus rétrospective et introspective) par des techniques simples pour aider le patient à trouver un sens à sa vie, car de ce sens découle une motivation fondamentale pour atteindre un but personnel et donc rester en vie. Victor Frankl observe que le vide existentiel est la pire faille de l'homme puisqu'elle le conduit à l'ennui, source des principaux maux du XXI^{ème} siècle : la dépression, la toxicomanie et l'agressivité. Les trois voies qui permettent de donner un sens à l'existence sont l'accomplissement (but, création, etc.), l'amour (relation avec autre, beauté, nature, etc.) et la transcendance (l'acceptation de la souffrance et de la mort). Au regard de la position qu'adopte Frankl sur sa vision de l'homme comme d'un être responsable, libre de ses choix moraux et transcendant les simples facteurs biologiques ou environnementaux, on peut retrouver chez Jean-Paul Sartre dans son oeuvre *L'Existentialisme est un Humanisme* de 1946, cette même conception de l'homme qui est condamné à faire des choix même s'il rêve de se déresponsabiliser, prisonnier de sa condition d'homme libre. La théorie existentialiste soutenue par Sartre ne dit-elle pas que « l'existence précède l'essence » et que « l'homme est condamné à être libre » ?

En conclusion, cet ouvrage aux multiples portées cliniques, humaines, historiques, culturelles, individuelles, sociales et universelles est un indispensable à posséder dans sa bibliothèque.

*

Références bibliographiques :

Frankl, V. (1959), *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Montréal : Les Éditions de l'homme.

Sartre, J.P. (1946/1996), *L'existentialisme est un humanisme*. Paris : Folio, Essais.